


GARMIN

vívofit® jr. 2

Uzmanību: pirms jebkādas treniņu programmas uzsākšanas vai pielāgošanas, vienmēr konsultējieties ar savu ārstu vai terapeitu!

Ierīces izmantošana

- Nospiediet pogu ①, lai pārļūkotu ierīces funkcijas.
- Pieturiet pogu 1 sekundi un palaidiet to, lai aplūkotu izvēlni .
- Nospiediet pogu, lai pārvietotos starp izvēlnes iespējām.



- Pieturiet pogu 1 sekundi un palaidiet to, lai izvēlētos izvēlnes iespējas.
- Pieturiet pogu mazāk par sekundi, lai ieslēgtu ekrāna izgaismojumu. Izgaismojums izslēdzas automātiski.

Kustību josla

Ilgstoša sēdēšana mazkustībā var izraisīt nevēlamas izmaiņas metaboliskajā stāvoklī. Kustību josla atgādina jums izkustēties. Pēc vienas stundas mazkustībā uzrādās kustību josla ①. Papildus segmenti ② parādās pēc katrām 15 minūtēm mazkustībā.



Kustību joslu varat atiestatīt veicot neilgas pastaigas.

Miega uzraudzīšana

Jums guļot, ierīce uzrauga jūsu kustības. Jūs varat iestatīt savas ierastās miega stundas vívofit jr. lietotnes iestatījumos. Statistikai par miegu jūs varat piekļūt vívofit jr. lietotnē.

Aktivitātes mērķis

Lai uzlabotu bērnu veselību un fizisko sagatavotību, tādas organizācijas kā ASV Slimību Kontroles un Novēršanas Centri iesaka vismaz 60 minūšu ilgas fiziskās aktivitātes katru dienu. Tajās var tikt iekļautas vidējas slodzes aktivitātes, piemēram – ātras pastaigas, vai intensīvas slodzes aktivitātes, piemēram – skriešana. Ierīce motivē bērnus būt aktīviem, atainojot viņu progresu pretī ikdienas 60 minūšu aktivitātes mērķim.

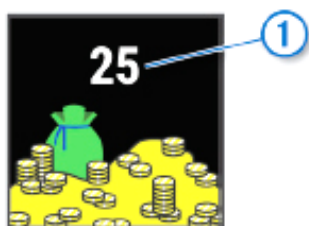
Uzdevumu izpildes progress

Jūs varat izmantot vívofit jr. lietotni, lai izveidotu un piesaistītu uzdevumus un papildinātu jūsu bērnu uzdevumu izpildi. Kad vívofit jr. 2 ierīce ir savienota ar viedtālruni, tā ataino atjauninātu izpildīto uzdevumu skaitu ① un uzdoto uzdevumu skaitu ② pašreizējai dienai.



Nopelnītās virtuālās monētiņas


Jūs varat izmantot vívofit jr. lietotni, lai apbalvotu bērnu ar monētiņām par uzdevumu izpildi. Kad jūsu vívofit jr. 2 ierīce ir savienota ar viedtālruni, tā ataino atjauninātu nopelnīto virtuālo monētiņu skaitu ①.



Monētiņas var tikt apmaiņā pret apbalvojumiem vívofit jr. lietotnē. Jūs varat izmantot lietotni, lai izveidotu pielāgotus atalgojumus un iestatītu monētiņu skaitu, kas ir nepieciešams, lai atalgojumu saņemtu. Kad jūs apmaināt monētiņas lietotnē un savienojat savu ierīci ar viedtālruni, ierīce uzrāda atjauninātu monētiņu kopējo skaitu.

Pārošana ar jūsu viedtālruni

Pirms jūs varat sapārot savu vívofit jr. ierīci ar viedtālruni, vismaz vienam no vecākiem vai aizbildņiem ir jābūt kontam Garmin Connect™ vietnē. Jūsu ierīcei ir jābūt sapārotai tieši caur vívofit jr. lietotni, nevis jūsu viedtālruna Bluetooth® iestatījumos.

1. Ieinstalējiet un atveriet vívofit jr. lietotni no sava viedtālruna lietotņu veikala;
2. Pievienojieties lietotnei, izmantojot savu Garmin Connect lietotājvārdu un paroli;
3. Sekojiet norādījumiem lietotnē, lai iestatītu savas ģimenes datus un pievienotu katru no bērniem kā lietotāju;
4. Pieturiet savas vívofit jr. 2 ierīces pogu, līdz tajā uzrādās  ikona. Ierīce pārslēdzas uz pārošanās režīmu;
5. Sekojiet norādēm lietotnē un pabeidziet iestatīšanas procesu.

Piezīme: jūs varat piepārot līdz trim mobilajām ierīcēm, piemēram, planšetdatoriem vai viedtālruniem.

vívofit jr. lietotne

Bezmaksas vívofit jr. lietotne ļauj jums sekot līdzi savu bērnu ikdienas aktivitāšu un uzdevumu izpildes statusiem.

Activity tracking (Aktivitātes uzraudzīšana): ļauj jums sekot līdzi savu bērnu ikdienā veikto soļu skaitam, aktivitātes minūtēm un miega datiem.

Chore progress (Uzdevumu izpildes progress): ļauj jums izveidot un pārvaldīt uzdevumus, atalgojuma monētas uzdevumu izpildei un apmaiņā monētas pret pielāgotiem atalgojumiem.

Adventure map (Piedzīvojumu karte): ļauj jums sekot līdzi jūsu bērna progresam pretī 60 minūšu aktivitātes mērķim un, to sasniedzot, sniegt piekļuvi bērnam piedzīvojumiem.

Leaderboard (Uzvarētāju saraksts): ļauj jums salīdzināt soļu skaitu visā ģimenē un jūsu Garmin Connect vietnes dalībnieku sarakstā.


Settings (Iestatījumi): ļauj jums pielāgot savu ierīci un lietotāja iestatījumus, ieskaitot skaņas brīdinājumus, ikonas, profila attēlus u.c.

Garmin Connect vietne

Vismaz vienam no vecākiem ir jābūt izveidotam kontam Garmin Connect vietnē, lai izmantotu vívofit jr. lietotni. Lai izveidotu bezmaksas kontu, apmeklējiet www.garminconnect.com. Jūs Garmin Connect konts sniedz jums rīkus, lai sekotu, analizētu, dalītos datos un iedrošinātu viens otru. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesveida notikumus un piedalieties ģimeniskās sacensībās, pievienojot saderīgu Garmin aktivitātes uzraudzītāju savam Garmin Connect kontam.

Kā es varu pievienot papildus Garmin ierīces vívofit jr. lietotnei?

Ja esat jau pievienojis kādu ierīci vívofit jr. lietotnei, jūs varat pievienot līdz 8 ierīcēm.


1. Atveriet vívofit jr. lietotni;
2. Izvēlieties .
3. Sekojiet norādījumiem mobilās ierīces ekrānā.

Aktivitātes uzraudzītāja pārošana ar vairākām mobilajām ierīcēm

Kad esat pabeidzies sākotnējo iestatīšanu, jūs varat sapārot savu vívofit jr. 2 ierīci ar vēl līdz 2 papildus mobilajām ierīcēm, piemēram – ar planšetdatoru vai otra vecāka viedtālruni.







1. Ieinstalējiet un atveriet vívofit jr. lietotni no savas mobilās ierīces lietotņu veikala;
2. Pievienojieties lietotnei, izmantojot savu Garmin Connect lietotājvārdu un paroli;
3. Sekojiet norādījumiem lietotnē, lai pievienotos esošas ģimenes kontam;
4. Novietojiet savu mobilo ierīci 3 m robežās no savas vívofit jr. 2 ierīces;

Piezīme: atejiet 10 m attālumā no citām mobilajām ierīcēm, kad veicat sapārošanu.


5. Ja neieciešams, atslēdziet Bluetooth bezvadu tehnoloģiju iepriekš piepārotajās mobilajās ierīcēs;
6. Pieturiet savas vívofit jr. 2 ierīces pogu, lai piekļūtu tās izvēlnē;
7. Pieturiet , lai ieslēgtu sapārošanas režīmu;
8. Sekojiet norādījumiem lietotnē, lai pabeigtu sapārošanas procesu;
9. Ja neieciešams, atkārtojiet soļus 1 līdz 8, lai pievienotu papildus mobilās ierīces.

Ikonas







Ikonas ataino ierīces funkcijas. Jūs varat nospiegt ierīces pogu, lai pārvietotos starp funkcijām.

	Šīs dienas datums. Ierīce atjaunina laika un datuma informāciju, kad veicat sinhronizāciju ar savu viedtālruni.
	Dienas laikā veiktais kopējais soļu skaits.
	Dienas aktivitātes minūšu kopējais skaits un progress pretī 60 minūšu aktivitātes mērķim.
	Dienā izpildīto un dienai uzdoto uzdevumu skaits.
	Kopējais nopelnīto virtuālo monētiņu skaits.
	Jauns līmenis. Jūs varat nopelnīt gājienu un pildīt uzdevumus piedzīvojumu kartē.

Izvēlnes iespējas


Jūs varat pieturēt pogu 1 sekundi un atlaist to, lai aplūkotu izvēlni .

Ieteikums: jūs varat nospiegt pogu, lai pārļapotu izvēlnes iespējas.

	Nosūta datus uz jūsu Bluetooth atbalstošo viedtālruni.
	Ataino uzdevumu izpildes taimera iespējas.
	Ieslēdz hronometru.
	Uzsāk Toe-to-Toe™ izaicinājumu.
	Ataino informāciju par ierīci.
	Atgriežas iepriekšējā lapā.

Uzdevumu izpildes taimera izmantošana

Jūs varat izmantot savu ierīci, lai uzsāktu atskaites taimera darbību.

1. Pieturiet ierīces pogu, lai piekļūtu izvēlnei;
2. Pieturiet ;
3. Nospiediet ierīces pogu, lai pārskatītu uzdevumu izpildes taimera iespējas;
4. Pieturiet ierīces pogu, lai ieslēgtu vai apstādinātu taimeri. Ierīce izdod skaņas signālu, taimeris uzsāk laika atskaiti un ierīce nosūta ziņojumu uz tuvāko sapāroto viedtālruni. Kad ir atlikušas 3 sekundes, ierīce izdod skaņas signālu, līdz beidzas dotais laiks.





Ieteikums: jūs varat pieturēt ierīces pogu nospiestu, lai apturētu taimeri.

Uzdevumu izpildes taimera iespējas

Jūsu ierīcē ir sākotnēji ielādēti uzdevumu izpildes taimeri, kas var tikt izmantoti ikdienas aktivitātēm. Piemēram, jūs varat izmantot 2 minūšu taimeri zobu tīrīšanai vai jebkuram citam uzdevumam, kas aizņem 2 minūtes. Katrs uzdevums ir noteikts ar iepriekšēji iestatītu laika limitu minūtēs.



Ilgums	Aktivitātes piemērs
2 min.	Zobu tīrīšana
5 min.	Dalīšanās rotaļlietās
10 min.	Pusdienošanas pabeigšana
15 min.	Lasišana
20 min.	Nodarbība vai treniņš
30 min.	Laiks pie TV




Hronometra izmantošana

1. Pieturiet ierīces pogu, lai piekļūtu izvēlnei;
2. Pieturiet ;
3. Nospiediet  , lai ieslēgtu taimeri;
4. Nospiediet  , lai apstādinātu taimeri;
5. Ja nepieciešams, nospiediet  , lai atiestatītu taimeri;
6. Pieturiet ierīces pogu, lai izietu no taimera funkcijas.

Toe-to-Toe soļu izaicinājuma uzsākšana

Jūs varat uzsākt 2 minūšu Toe-to-Toe izaicinājumu ar sevi vai draugu.

Piezīme: šis apraksts raksturo divu dalībnieku  soļu izaicinājumu un abiem dalībniekiem ir jāuzsāk izaicinājums savās vivofit jr. 2 ierīcēs. Veicot viena dalībnieka izaicinājumu, taimeris ieslēdzas, kad pieturat .

1. Pieturiet pogu, lai atvērtu izvēlni;
2. Pieturiet ;
3. Izvēlieties  , lai sacenstos ar citu vivofit jr. 2 dalībnieku 3 metru darbības diapazonā;
4. Kad atainojas dalībnieka vārds, pieturiet  . Ierīce veic atskaiti 3 sekundes pirms taimera ieslēgšanas;
5. Iestatiet soļus 2 minūtēm. Kad ir palikušas 3 sekundes, ierīce izdod skaņas signālus līdz beidzas laiks;
6. Novietojiet ierīces 3 metru robežas vienu no otras. Ierīce ataino soļus katram dalībniekam un ataino pirmās un otrās vietas ieguvēju.

Lietotāja nomaināmās baterijas

Uzmanību: neizmantojiet asu priekšmetu, lai izņemtu baterijas!

Uzmanību: neuzglabājiet baterijas, kur tām var piekļūt bērni!

Uzmanību: nekad nelieciet baterijas mutē! Ja esat norijis bateriju, sazinieties ar savu ārstu vai vietējo medicīnas dežūrdienestu!

Uzmanību: nomaināmās baterijas var saturēt perhlorātu. Utilizējiet baterijas tām paredzētajās tvertnēs!

Baterijas nomaiņa

Ierīcē tiek izmantota viena CR1632 baterija.

1. Izņemiet ierīci no siksnīgas;
2. Izņemiet nelielu Phillips skrūvgriezi (vai analogu krustiņ-skrūvgriezi), lai izskrūvētu no ierīces aizmugures četras skrūves;
3. Noņemiet aizvērti un izņemiet bateriju;
4. Ievietojiet jauno bateriju ar tās negatīvo (-) pusi vērstu pret priekšējā korpusa iekšpusi;
5. Pārlicinieties, ka aizsargblīve nav bojāta un pilnībā iegulst aizvērti;
6. Uzlieciet vietā aizvērti un četras skrūves;
7. Vienlīdzīgi un cieši pievelciet četras skrūves;





Vēstures dati

Jūsu ierīce pastāvīgi uzkrāj datus par jūsu ikdienas aktivitāti un miega statistiku. Šī vēsture var tikt nosūtīta uz vivofit jr. lietotni. Jūsu ierīce saglabā aktivitātes datus līdz 4 nedēļām. Kad ierīces atmiņa ir piepildījies, ierīce dzēš vecākos datus, lai atbrīvotu vietu jaunākiem datiem.

Manuāla datu nosūtīšana uz jūsu viedtālruni

Jūsu ierīce periodiski un automātiski nosūta datus uz tuvāko sapāroto Bluetooth ierīci. Jūs varat nosūtīt datus jebkurā laikā arī manuāli. Tas ļauj jums aplūkot aktivitātes, uzdevumus un virtuālās monētiņas vivofit jr. lietotnē.

1. Novietojiet savu ierīci netālu no sava viedtālruna;
2. Atveriet vivofit jr. lietotni;
3. Pieturiet vivofit jr. 2 ierīces pogu, lai atvērtu izvēlni  . Atainojas  ikona datu pārsūtes laikā;
4. Pavelciet uz leju sava viedtālruna lietotnē, lai pārlādētu lietotnes lapu.

vivofit jr. lietotnes iestatījumi

Jūs varat pielāgot savas ierīces, lietotāja un lietotnes iestatījumus vivofit jr. lietotnē. Izvēlieties **More** vivofit jr. lietotnē.

Ģimenes datu iestatījumi (Family settings): ļauj jums pielāgot jūsu ģimenes datu iestatījumus. Piemēram, jūs varat pielāgot savas ģimenes nosaukumu un uzaicināt papildus vecākus vai aizbildņus.

Lietotnes iestatījumi (App settings): ļauj jums pielāgot lietotnes iestatījumus un aplūkot legālo un regulatīvo informāciju.

Palīdzība (Help): ietver informāciju par ierīces uzturēšanu darba kārtībā, video un citu noderīgu informāciju.

Bērna iestatījumi lietotnē

vivofit jr. lietotnē izvēlieties savu bērnu un izvēlieties **Settings**.

Iestatījumi (Settings): ļauj jums pielāgot ierīces iestatījumus, Piemēram, jūs varat ieslēgt vai atslēgt brīdinājumu signālus, nomainīt soļu ikonu un pielāgot ierīcē atainoto tekstu.

Siksninās ap roku reģistrēšana (Register an Accessory Band): ļauj jums pierēģistrēt siksninās ap roku aksesuāru un iegūt piekļuvi jaunai piedzīvojumu kartei.

Ierīces atiestatīšana

Ja ierīce pārtrauc reaģēt uz jūsu komandām, jūs varat to atiestatīt. Šī darbība nedzēš jūsu datus.

Piezīme: ierīces atiestatīšana atiestata arī kustību joslu.

1. Pieturiet ierīces pogu nospiestu 15 sekundes;
2. Atlaidiet ierīces pogu. Ekrāns izslēdzas, ierīce atiestatās un ekrāns ieslēdzas.

Vai mans viedtālrunis ir saderīgs ar manu ierīci?

vivofit jr. 2 ierīce ir saderīga ar Android un Apple mobilajiem digitālajiem viedtālruniem ar Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģiju.

8. Ievietojiet ierīci elastīgajā silikona siksnīnā, pastiepjot siksnīgas materiālu ap ierīci. Bultiņai uz ierīces būtu jāsakrīt ar bultiņu siksnīgas iekšpusē.



Siksnīgu aizstāšana

Siksnīna ir veidota, lai tā derētu vairums bērniem vecumā no 4 līdz 7 gadiem.

Pielāgojamā siksnīna ir paredzēta bērniem 6 gadu vecumā un vecākiem. Jūs varat sazināties ar Garmin reģionālo izplatītāju, lai uzzinātu par atsevišķi iegādājamu aksesuāru un rezerves daļu iegādi. Izņemamā ierīce ir saderīga arī ar vivofit 3 un vivofit jr. ierīču siksnīnām.

Siksnīgas ap roku nomaiņa

Apmeklējiet www.garmin.lv vai sazinieties ar vietējo Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par atsevišķi iegādājamiem aksesuāriem.

1. Izņemiet ierīci no siksnīgas;
2. Ievietojiet ierīci elastīgajā silikona siksnīnā, pastiepjot siksnīgas materiālu ap ierīci. Bultiņai uz ierīces būtu jāsakrīt ar bultiņu siksnīgas iekšpusē.

Ierīces uzturēšana kārtībā

Neizmantojiet asu priekšmetu, lai tīrītu ierīci!

Izvaieties no ķīmiskiem tīrīšanas līdzekļiem, šķīdinātājiem un insektu atbaidīšanas līdzekļiem, kas var bojāt ierīces plastmasas daļas!

Rūpīgi noskalojiet ierīci tīrā ūdenī pēc tam, kad tā ir bijusi pakļauta hlora, sālsūdens, pretiedeguma krēma, kosmētikas, alkohola vai citu spēcīgu ķīmisku līdzekļu ietekmei! Paildzināta šo vielu ietekme var bojāt ierīces korpusu.

Izvaieties no triecieniem un skarbas izturēšanās pret ierīci, jo tā var krietni sāīsāt ierīces mūžu!

Neuzglabājiet ierīci vietā, kur tā ir pakļauta augstas temperatūras ietekmei, jo tas nav nodarīt neatgriezeniskus bojājumus ierīcei!

Neievietojiet ierīci vietās ar augstu temperatūru, piemēram, veļas žāvētājā!

Izvaieties no ierīces pogas nospiešanas zem ūdens!


Tehniskie parametri

Baterijas veids	Viena nomaināma CR1632 baterija
Baterijas darbības laiks	Līdz 1 gadam
Ūdens izturības klase	5 ATM*
Radio frekvence/protokols	Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija, 2.4 GHz pie 2 dBm nomināla
Temperatūra darbībai	No -10°C līdz 45°C (no 14°F līdz 113°F)

* ierīce iztur spiedienu, kas ir līdzīgs spiedienam 50 metru dziļumā. Plašāka informācija ir pieejama šeit: www.garmin.lv/lv/udensizturibas-klase/.

Informācijas par ierīci aplūkošana

Jūs varat aplūkot ierīces ID numuru un programmatūras versiju.

1. Pieturiet ierīces pogu, lai atvērtu izvēlni;
2. Pieturiet .