

GARMIN**vívofit® jr.**

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

Ierīces izmantošana



- Nospiediet pogu ①, lai pārvietotos starp ierīces funkciju un izvēlnes iespējām.
- Pieturiet pogu 1 sekundi, lai piekļūtu izvēlei.
- Pieturiet pogu 1 sekundi, lai izvēlētos izvēlnes iespējas.
- Pieturiet pogu mazāk par 1 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 aptuveni 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, tādās organizācijas kā ASV Slimību Kontroles un Novēršanas Centri iesaka vismaz 60 minūšu ilgus 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. 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. ierīce ir savienota ar viedtālruni, tā ataino atjauninātu virtuālo monētiņu skaitu ①.



Monētiņas var tikt apmainītas 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 ir jābūt kontakam Garmin Connect™ vietnē. Jūsu ierīce ir jābūt sapārotai tieši caur vívofit jr. lietotni, nevis jūsu viedtālruna Bluetooth® iestatījumos.

1. Ieinstalējiet un atveriet vívofit jr. lietotni no savas 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. Nospiediet savas vívofit jr. ierīces pogu, līdz tajā uzrādās Bluetooth 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 un aktivitātes minūtēm.

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

Adventure trail (Piedzīvojumu taka): ļauj jums sekot līdzi jūsu bērna progresam pretī 60 minūšu aktivitātes mērķim un, to sasniegto, sniegt piekļuvi bērnam jautriem faktiem un dzīvnieku attēliem.

Family challenges (Izaicinājumi ģimenei): ļauj jums sekot līdzi visas ģimenes veikto soļu skaitam, kad jūs sapārojat saderīgu Garmin® aktivitātes uzraudzītāju ar katra no vecāku profiliem.

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

Garmin Connect vietne

Vismaz vienam no vecākiem ir jābūt izveidotam kontakam Garmin Connect vietnē, lai izmantotu vívofit jr. lietotni. Lai izveidotu bezmaksas kontu, apmeklējiet www.garminconnect.com/start. Jūsu 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 papildus ierīci lietotnes izvēlnē. 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 pabeidzjis sākotnējo iestatīšanu, jūs varat sapārot savu vívofit jr. 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. ierīces;

Piezīme: atējiet 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. ierīces pogu, lai piekļūtu tās izvēlnei;
7. Pieturiet , lai ieslēgtu sapārošanas režīmu;
8. Sekojiet norādījumiem lietotnē, lai pabeigtu sapārošanas procesu;
9. Ja nepieciešams, atkārtojiet soļus 1 līdz 8, lai pievienotu papildus mobilās ierīces.

Ikonas

Ikonas ataino ierīces funkcijas. Jūs varat nospriest 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.


Izvēlnes iespējas

Jūs varat pieturēt ierīces pogu, lai piekļūtu tās izvēlnei. Jūs varat nospriest pogu, lai pārskatītu iespējas.

	Sapāro jūsu ierīci un nosūta jūsu datus uz jūsu Bluetooth atbalstošo viedtālruni.
	Ataino uzdevumu izpildes taimera iespējas.
	Ieslēdz hronometru.
	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 izvēlei;
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 nospiešanu, 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 mazgāšanai vai jebkuram citam uzdevumam, kas aizņem 2 minūtes. Katrs uzdevums ir noteikts ar iepriekšēji iestatītu laika limitu minūtēs.

Ikona	Ilgums	Piemērs aktivitātei
	2 min.	Zobu mazgāšana
	5 min.	Dalīšanās rotaļlietās
	10 min.	Pusdienu ēšanas pabeigšana
	15 min.	Lasišana
	20 min.	Nodarbība vai treniņš
	30 min.	Laiks pie TV

Hronometra izmantošana

1. Pieturiet ierīces pogu, lai piekļūtu izvēlei;
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.

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. Izmantojiet nelielu Phillips skrūvgriezi (vai analogu krustiņ-skrūvgriezi), lai izskrūvētu no ierīces aiz mugures četras skrūves;
3. Noņemiet aizvērti un izņemiet bateriju;



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 hlorīna, 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 saīsināt 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!



Vēstures dati

Jūsu ierīce pastāvīgi uzkrāj datus par jūsu ikdienas aktivitāti un miega statistiku. Šī vēsture var tikt nosūtīta uz vīvofit 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 vīvofit jr. lietotnē.

1. Novietojiet savu ierīci netālu no sava viedtālruna;
2. Atveriet vīvofit jr. lietotni;
3. Pieturiet savas vīvofit jr. ierīces pogu, lai piekļūtu tās izvēlei;
4. Pieturiet . Atainojas  ikona un sarkanā kustību josla ir aktīva, kamēr ierīce nosūta datus;
5. Pavelciet uz leju sava viedtālruna lietotnē, lai pārlādētu lietotnes lapu.

vīvofit jr. lietotnes iestatījumi

Jūs varat pielāgot savas ierīces, lietotāja un lietotnes iestatījumus vīvofit jr. lietotnē. Nospiediet  vīvofit jr. lietotnē.

Children and device settings (Bērnu datu un ierīces iestatījumi): ļauj jums pievienot bērnu kā lietotāju, piepārot papildus ierīces un pielāgot ierīces iestatījumus. Piemēram, jūs varat ieslēgt vai atslēgt skaņu brīdinājumiem, izmainīt ikonu soļiem un pielāgot atainoto bērna vārdu.

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

App settings (Lietotnes iestatījumi): ļauj jums pielāgot lietotnes iestatījumus.

Piemēram, jūs varat atiestatīt paroli un iestatīt ziņojumu prioritātes.

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 nospiešanu 10 sekundes, līdz ierīces ekrāns izslēdzas;
2. Atlaidiet ierīces pogu. Ierīce atiestatās un ieslēdzas tās ekrānā.

Vai mans viedtālrunis ir saderīgs ar manām ierīcēm?

vīvofit jr. ir saderīga ar viedtālruniem, kuros ir Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija.

Plašākai informācijai, apmeklējiet: www.garmin.lv/vai-mans-talrunis-ir-savietojams/.

4. Ievietojiet jauno bateriju ar tās negatīvo (-) pusi vērstu pret priekšējā korpusa iekšpusi;
5. Pārliedcinieties, ka aizsargblīve nav bojāta un pilnībā iegulst aizvērti;
6. Uzlieciet vietā aizvērti un četras skrūves;
7. Vienlīdzīgi un cieši pievelciet četras skrūves;
8. Ievietojiet ierīci elastīgajā silikona siksnīņā, pastiepjot siksnīgas materiālu ap ierīci. Bultiņai uz ierīces būtu jāsakrīt ar bultiņu siksnīgas iekšpusē.



Siksnīgu aizstāšana

Siksnīga ap roku ir veidota, lai tā derētu vairums bērniem vecumā no 4 līdz 9 gadiem. Ja siksnīga ir par mazu, jūs varat sazināties ar Garmin klientu atbalstu vai vietējo Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par aksesuāriem un rezerves daļām. Ierīces modelis ir saderīgs arī ar vīvofit 3 ierīces siksnīgām.

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 siksnīņā, pastiepjot siksnīgas materiālu ap ierīci. Bultiņai uz ierīces būtu jāsakrīt ar bultiņu siksnīgas iekšpusē.


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
Temperatūra darbībai	No -10°C līdz 60°C (no 14°F līdz 140°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 .