

VÍVOFIT® 4

Käyttöopas

© 2017 Garmin Ltd. tai sen tytäryhtiöt

Kaikki oikeudet pidätetään. Tekijänoikeuslakien mukaisesti tätä opasta ei saa kopioida kokonaan tai osittain ilman Garmin kirjallista lupaa. Garmin pidättää oikeuden muuttaa tai parannella tuotteitaan sekä tehdä muutoksia tämän oppaan sisältöön ilman velvollisuutta ilmoittaa muutoksista tai parannuksista muille henkilöille tai organisaatioille. Osoitteessa www.garmin.com on uusimmat päivitykset ja lisätietoja tämän tuotteen käyttämisestä.

Garmin®, Garmin logo ja vívofit® ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä, jotka on rekisteröity Yhdysvalloissa ja muissa maissa. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Toe-to-Toe™ ja USB ANT Stick™ ovat Garmin Ltd:n tai sen tytäryhtiöiden tavaramerkkejä. Näitä tavaramerkkejä ei saa käyttää ilman yhtiön Garmin nimenomaista lupaa.

American Heart Association® on American Heart Association Inc:n rekisteröity tavaramerkki. Bluetooth® sana ja vastaavat logot ovat Bluetooth SIG Inc:n omaisuutta, ja yhtiöllä Garmin on lisenssi niiden käyttöön. Muut tavaramerkit ja tuotenimet kuuluvat omistajilleen.

M/N: A03304

Sisällysluettelo

Johdanto	1
Aloitus	1
Laitteen käyttäminen	1
Päivittäinen käyttö	1
Laitteen esittely	1
Widgetit	1
Valikkoasetukset	1
Liikkumispalkki	2
Tehominuutit	2
Automaattinen tavoite	2
Unen seuranta	2
Määrittäminen älypuhelimessa	2
Pariliittäminen älypuhelimeen	2
Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella	2
Historia	3
Garmin Connect	3
Garmin Move IQ™	3
Laitteen mukauttaminen	3
Taustavalon käyttäminen	3
Garmin Connect asetukset	3
Laitteasetukset	3
Käyttäjäasetukset	3
Laitteen tiedot	4
Tekniset tiedot	4
Laitteen tietojen näyttäminen	4
Laitteen huoltaminen	4
Laitteen puhdistaminen	4
Ohjelmistopäivitys	4
Hihnan vaihtaminen	4
Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot	4
Paristojen vaihtaminen	4
Vianmääritys	5
Askelmäärä ei näytä oikealta	5
Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan	5
Kulkemani matka ei näytä oikealta	5
Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa	5
Miten pariliitän uuden laitteen olemassa olevaan Garmin Connect tiliin?	5
Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?	5
Pariliitos- ja synkronointivinkkejä	5
Minulla ei ole älypuhelinlaite	5
Tietokoneen pariliittäminen	5
Tietojen synkronointi tietokoneeseen	6
Laite ei käynnisty	6
Tavoiteanimaatiot ja sarjat	6
Useiden mobiililaitteiden pariliittäminen laitteeseen	6
Laitteen asetusten nollaaminen	6
Käyttäjätietojen poistaminen	6
Liite	6
Lisätietojen saaminen	6
Hakemisto	7

Johdanto

VAROITUS

Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Keskustele aina lääkärin kanssa ennen harjoitusohjelman aloittamista tai sen muuttamista.


Aloitus

Jotta voit käyttää aktiivisuusranneketta tehokkaasti, sinun tarvitsee pariliittää se älypuhelimeen ja tehdä määrittys maksuttomalla Garmin Connect™-tilillä (*Määrittys älypuhelimessa*, sivu 2).

HUOMAUTUS: laitteen toiminnot ovat rajalliset, kunnes pariliität sen ja teet määrittymiset.

Laitteen käyttäminen



- Voit selata laitteen ominaisuuksia painikkeella ① (*Widgetit*, sivu 1).
- Avaa valikko painamalla painiketta 1 sekunnin ajan ja vapauttamalla sen  (*Valikkoasetukset*, sivu 1).
- Voit selata valikkokohtia painikkeella.



- Voit valita valikkokohtia koskettamalla painiketta 1 sekunnin ajan ja vapauttamalla sen.
- Voit syyttää taustavalon painamalla painiketta alle 1 sekunnin ajan.
Taustavalo sammuu automaattisesti.

Päivittäinen käyttö



Hyödynnä vivoFit 4-laitetta arjessasi käyttämällä sitä vuorokauden ympäri ja synkronoimalla tiedot usein Garmin Connect-tilillesi. Synkronoinnin jälkeen voit analysoida askel- ja unitietoja sekä tarkastella kokonaismääriä ja Insights-tietoja. Garmin Connect-tilin kautta voit osallistua haasteisiin ja kilpailla kavereidesi kanssa. Voit myös mukauttaa laitteen asetuksia, kuten kellotauluja, näkyviä näyttöjä ja automaattisen synkronoinnin tiheyttä.






Laitteen esittely

Widgetit

Kun pariliität laitteen älypuhelimeen, voit mukauttaa laitteessa näkyviä widgettejä ja muuttaa niiden järjestystä. Voit selata widgettejä laitteen painikkeella.









HUOMAUTUS: mukautettu widgetteksti ei näy kaikissa kellotauluissa.

	Nykyinen päivämäärä. Laite päivittää ajan ja päivävyyksen aina, kun synkronoit laitteen älypuhelimeen.
	Päivän askelten kokonaismäärä.

	Päivätavoitteeseen tarvittavien jäljellä olevien askelten määrä. Kun käytät automaattista tavoitetoimintoa, laite ehdottaa uutta tavoitetta joka aamu.
	Nykyisen päivän kuljettu matka.
	Kuluvana päivänä kulutettu kalorimäärä, joka sisältää sekä aktiiviset kalorit että lepokalorit.
	Viikon tehominuuttisi yhteensä.
	Päivän ylimmän ja alimman lämpötilan ennuste.
beat yesterday	Mukautettu teksti. Voit muuttaa tekstiä Garmin Connect-sovelluksessa.

Valikkoasetukset


Voit näyttää valikon painamalla laitteen painiketta pitkään ja selata asetuksia painamalla painiketta. Voit valita asetuksen painamalla laitteen painiketta uudelleen pitkään.

	Synkronoi tiedot Garmin Connect-tilille.
	Aloittaa ajastetun suorituksen.
	Näyttää tehtäväajastimen asetukset.
	Käynnistää ajanoton.
	Paikantaa kadonneen älypuhelimien.
	Aloittaa Toe-to-Toe™-haasteen toisen yhteensopivaa laitetta käyttävän pelaajan kanssa.
	Näyttää laite- ja säädöstiedot.
	Sulkee valikon ja palaa edelliseen widgettiin.

Ajastetun suorituksen tallentaminen

Voit tallentaa ajastetun suorituksen, joka voidaan lähettää Garmin Connect-tilillesi.

VIHJE: voit tallentaa kävely- tai juoksu-suorituksia myös automaattisesti Move IQ-toiminnolla (*Laiteasetukset*, sivu 3).

- 1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta pitkään.
- 2 Käynnistä suorituksen ajanotto painamalla painiketta  pitkään.
- 3 Aloita suoritus.

VIHJE: voit selata suoritustietoja laitteen painikkeesta, kun ajanotto on käynnissä.

- 4 Paina suorituksen jälkeen laitteen painiketta, kunnes näytössä on teksti .


Yhteenveto tulee näyttöön. Laite näyttää suorituksen kokonaisajan ja kuljetun matkan.

- 5 Voit sulkea yhteenvedon ja palata aloitusnäyttöön laitteen painikkeesta.

Synkronoituasi laitteen voit tarkastella suoritustietoja Garmin Connect-tililläsi.




Laskuriajastimen käyttäminen

Laitteella voi aloittaa 1, 3, 5 tai 10 minuutin laskuriajastimen.

- 1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta pitkään.
- 2 Paina  painiketta pitkään.
- 3 Voit selata tehtäväajastimen vaihtoehtoja laitteen painikkeella.
- 4 Valitse ja käynnistä ajastin painamalla laitteen painiketta. Laitteesta kuuluu merkkiäni, ja ajastin käynnistää laskurin. Kun jäljellä on 3 sekuntia, laitteesta kuuluu äänimerkki laskennan loppuun saakka.

VIHJE: voit pysäyttää ajastimen painamalla laitteen painiketta pitkään.

Sekuntikellon käyttäminen

- 1 Voit avata valikon koskettamalla painiketta pitkään.
- 2 Paina  painiketta pitkään.
- 3 Voit käynnistää ajanoton painamalla  painiketta.
- 4 Voit pysäyttää ajanoton painamalla  painiketta.

5 Ajanoton voi nollata tarvittaessa painamalla **C** painiketta.

6 Sulje ajanotto painamalla painiketta pitkään.

Kadonneen älypuhelimien paikantaminen

Tällä toiminnolla voit etsiä kadonneen älypuhelimien, joka on pariliitetty langattomalla Bluetooth®-tekniikalla ja on toiminta-alueella.

1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta pitkään.

2 Paina **☰**-painiketta pitkään.

vivofit 4 laite alkaa hakea pariliitettyä älypuhelinia, ja älypuhelimesta kuuluu hälytysääni.

Aloitetaan Toe-to-Toe haaste

Voit aloittaa 2 minuutin Toe-to-Toe haasteen, kun kaverillasi on yhteensopiva laite.

1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta pitkään.

2 Valitsemalla **👤** voit haastaa toisen pelaajan, joka on lähellä sinua (enintään 3 m:n päässä).

HUOMAUTUS: kummankin pelaajan on aloitettava haaste omassa laitteessaan.

3 Kun pelaajan nimi näkyy, paina **▶**-painiketta pitkään.

Laite odottaa 3 sekunnin ajan, ennen kuin ajanotto käynnistyy.

4 Kerää askelia kahden minuutin ajan.

Kun jäljellä on 3 sekuntia, laitteesta kuuluu äänimerkki laskennan loppuun saakka.

5 Tuo laitteet lähelle toisiaan (enintään 3 metrin päähän).

Laitteet näyttävät kummankin pelaajan askeleet ja ilmoittavat sijoitukset.

Pelaajat voivat käynnistää toisen haasteen tai sulkea valikon.

Liikkumispalkki

Pitkäaikainen istuminen voi laukaista haitallisia aineenvaihdunnan muutoksia. Liikkumispalkki muistuttaa liikkumisen tärkeydestä. Liikkumispalkki **1** tulee näkyviin, kun et ole liikkunut tuntiin. Palkki kasvaa **2** aina 15 minuutin välein, jos olet paikallasi.



Voit nollata liikkumispalkin kävelemällä vähän.

Tehominuutit

Esimerkiksi Yhdysvaltain Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® ja maailman terveysjärjestö WHO (World Health Organization) suosittelevat viikossa kunnan parantamiseksi vähintään 150 minuuttia keskitehoisia suorituksia, kuten reipasta kävelyä.

Laite seuraa suorituksen tehoa ja tehominuutteja. Voit pyrkiä viikon tehominuuttitavoitteeseesi kävelemällä riipeästi vähintään 10 minuuttia yhtäjaksoisesti.

Automaattinen tavoite

Laite luo automaattisesti päivittäisen askeltavoitteen aiemman aktiivisuutesi perusteella. Kun liikut päivän aikana, laite vähentää askeleet päivätavoitteestasi. Kun saavutat askeltavoitteesi, laitteessa näkyy teksti **👏** ja laite alkaa laskea päivätavoitteen ylittäviä askeleita.

Jos et halua käyttää automaattista tavoitetta, voit määrittää oman askeltavoitteen Garmin Connect tililläsi.

Unen seuranta

Laite tarkkailee untasi ja seuraa liikkeitäsi automaattisesti, kun nuket määrittämäsi normaalin nukkuma-ajan aikana. Voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi Garmin Connect tilisi käyttäjäasetuksista. Unitilastot sisältävät nukuttujen tuntien kokonaismäärän, unitasot ja liikkeet unen aikana. Voit tarkastella unitilastoja Garmin Connect tililläsi.

HUOMAUTUS: päiväunia ei lisätä unitilastoihin.

Määrittäminen älypuhelimessa

Pariliittäminen älypuhelimeseen

vivofit 4 laite on pariliitettävä suoraan Garmin Connect sovelluksen kautta eikä älypuhelimien Bluetooth-asetuksista.

1 Asenna ja avaa älypuhelimien sovelluskaupasta Garmin Connect sovellus **📱**.

2 Käynnistä laite painamalla laitteen painiketta **1**.



Kun käynnistät laitteen ensimmäisen kerran, se on pariliitostilassa.

VIHJE: voit avata valikon painamalla laitteen painiketta pitkään ja siirtää laitteen pariliitostilaan manuaalisesti painamalla **📶**-painiketta pitkään.

3 Lisää laite Garmin Connect tilillesi valitsemalla vaihtoehto:

- Jos tämä on ensimmäinen laite, jonka olet pariliittänyt Garmin Connect sovellukseen, seuraa näytön ohjeita.
- Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, valitse asetusvalikosta **Garmin-laitteet > Lisää laite** ja seuraa näytön ohjeita.

HUOMAUTUS: määrittäminen saattaa sisältää ohjelmistopäivityksen, joka voi kestää useita minuutteja (*Ohjelmistopäivitys, sivu 4*). Pidä laite älypuhelimien lähellä, kunnes määrittäminen on valmis.

Kun määrittäminen on valmis, laite seuraa päivittäistä aktiivisuuttasi jatkuvasti. Synkronoi laite usein, jotta voit seurata edistymistäsi sovelluksella.

Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella

Synkronoi tietosi manuaalisesti, jotta voit seurata edistymistäsi Garmin Connect sovelluksessa. Laite synkronoi tiedot Garmin Connect sovelluksen kanssa ajoittain myös automaattisesti.

1 Tuo laite älypuhelimien lähelle.

2 Avaa Garmin Connect sovellus.

VIHJE: sovellus voi olla auki tai käynnissä taustalla.

3 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta pitkään.

4 Paina **📶** painiketta pitkään.

5 Odota, kun tiedot synkronoituvat.

6 Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect sovelluksessa.

Historia

Laite seuraa päivittäisiä askelmääriä ja unitilastoja sekä ajastettuja kuntoilusuorituksia. Nämä historiatiedot voi lähettää Garmin Connect tilillesi.

Laite säilyttää suoritustietoja enintään 4 viikkoa. Kun tietojen tallennustila on täynnä, laite alkaa vapauttaa tilaa poistamalla vanhimpia tiedostoja.

VIHJE: voit lyhentää synkronointiin kuluvaa aikaa synkronoimalla tietosi säännöllisesti.

Garmin Connect

Voit pitää yhteyttä kavereihin Garmin Connect tililläsi. Garmin Connect on työkalu, jolla voit seurata, analysoida ja jakaa harjoituksiasi ja kannustaa muita. Voit pitää kirjaa monista suorituksistasi, kuten juoksu-, kävely- ja patikointilenkeistä.

Voit luoda maksuttoman Garmin Connect tilin, kun pariliität laitteesi ja puhelimesi Garmin Connect sovelluksessa, tai osoitteessa connect.garmin.com.

Seuraa edistymistäsi: voit seurata päivittäisiä askeliasi, osallistua rentoon kisaan yhteyshenkilöidesi kanssa ja pyrkiä tavoitteisiisi.

Tietojen analysoiminen: voit näyttää lisää tietoja suorituksestasi, kuten ajan, matkan, kulutetut kalorit ja mukautettavia raportteja.



Suoritusten jakaminen: voit muodostaa yhteyden kavereihisi, joiden kanssa voit seurata toistenne suorituksia, tai julkaista linkkejä suorituksiisi haluamissasi yhteisö sivustoissa.

Asetusten hallinta: voit mukauttaa laitteen asetuksia ja käyttäjäasetuksiasi Garmin Connect tililläsi.

Garmin Move IQ™

Kun liikkeesi vastaavat tuttuja kaavoja, Move IQ tunnistaa tapahtuman automaattisesti ja näyttää sen aikajanallasi. Move IQ tapahtumissa näkyvät suorituksen tyyppi ja kesto, mutta ne eivät näy suoritusluettelossasi tai uutissyötteessä.

Move IQ voi aloittaa automaattisesti ajoitetun kävely- tai juoksu suoritusten käyttäen aikarajoja, jotka olet määrittänyt Garmin Connect sovelluksessa. Nämä suoritukset lisätään suoritusluetteloon.

Laitteen mukauttaminen

Taustavalon käyttäminen

Voit syyttää taustavalon milloin tahansa painamalla laitteen painiketta alle 1 sekunnin ajan.

Taustavalo sammuu automaattisesti.

Garmin Connect asetukset

Voit muuttaa laitteen asetuksia Garmin Connect tilin kautta käyttämällä joko Garmin Connect sovellusta tai Garmin Connect sivustoa.

- Valitse Garmin Connect sovelluksessa laitteesi kuva ja valitse **Laitteasetukset**.
- Valitse Garmin Connect sivustossa laite widgetistä **Laitteasetukset**.

Kun olet mukauttanut asetuksia, sulje asetussivu ja ota muutokset käyttöön laitteessa synkronoimalla tietosi (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella, sivu 2*).

Laitteasetukset

Valitse Garmin Connect tilillä **Laitteasetukset**.

HUOMAUTUS: jotkin asetukset näkyvät aliluokkana asetusvalikossa.

Herätykset: määrittää herätysajan ja -tiheyden laitetta varten.

Hälytysäänet: voit ottaa hälytysäänet käyttöön tai poistaa ne käytöstä. Laitteesta kuuluu merkkiäni, kun hälytysäänet ovat käytössä.

Automaattinen suoritusten aloitus: sallii laitteen luoda ja tallentaa ajastettuja suorituksia automaattisesti Move IQ toiminnolla. Voit määrittää juoksemiselle ja kävelemiselle vähimmäisajan.

Automaattinen synkronointi: voit määrittää, miten usein laite synkronoi tiedot automaattisesti Garmin Connect tilillesi.

Väriteema: voit mukauttaa laitteen väriteemaa.

Mukautettu widget: voit kirjoittaa mukautetun viestin, joka näkyy widgetsilmukassa.

Päivämäärämuoto: määrittää kuukauden ja päivän muodon.

Viimeksi näytetty widget: määrittää laitteen näyttämään jatkuvasti nykyisen widgetin palaamatta oletuswidgettiin.

Liikuntakannustin: voit ottaa liikkumispalkin käyttöön tai poistaa sen käytöstä.

Move IQ: voit ottaa Move IQ tapahtumat käyttöön tai poistaa ne käytöstä. Move IQ ominaisuus tunnistaa automaattisesti suoritusten kaavoja, kuten kävelyn, juoksun, pyöräilyn, uinnin ja crosstrainer-harjoituksen.

Aikamuoto: määrittää laitteeseen 12 tai 24 tunnin kellon.

Matka: määrittää laitteen näyttämään kuljetun matkan kilometreinä tai mailleina.

Näkyvät widgetit: voit mukauttaa normaalikäytön ja ajastetun suorituksen aikana näkyviä widgettejä. Voit järjestää silmukassa näkyvät widgetit uudelleen.

Kellotaulu: voit mukauttaa kellotaulua.

Käyttäjäasetukset

Valitse Garmin Connect tilillä **Käyttäjäasetukset**.

Muk. askeleen pituus: laite voi laskea kuljetun matkan tavallistakin tarkemmin mukautetun askeleen pituutesi avulla. Kun annat tietyn matkan ja askelmäärän, joka siihen tarvitaan, Garmin Connect laskee askeleesi pituuden.

Päivittäiset askeleet: voit määrittää päivittäisen askeltavoitteen. Käyttämällä Automaattinen tavoite -asetusta voit antaa laitteen määrittää askeltavoitteen automaattisesti.

Henkilötiedot: voit määrittää omat tietosi, kuten syntymäajan, sukupuolen, pituuden ja painon. Laite parantaa aktiivisuuden seurannan tarkkuutta antamiesi tietojen perusteella.

Uni: voit määrittää normaalin nukkuma-aikasi.

Tehominuuttia viikossa: voit määrittää viikoittaisen tehominuuttitavoitteen.

Laitteen tiedot

Tekniset tiedot

Pariston tyyppi	Kaksi käyttäjän vaihdettavissa olevaa SR43-paristoa HUOMAUTUS: 301- ja 386-paristot vastaavat SR43-paristoja.
Paristonkesto	1 vuosi
Käyttölämpötila	-10–60 °C (14–140 °F)
Langaton taajuus/ yhteyshäiriö	Bluetooth tekniikka, 2,4 GHz (nimellinen -3 dBm)
Vesitiiviys	Uinti, 5 ATM ¹

Laitteen tietojen näyttäminen

Voit tarkastella laitteen tunnusta, ohjelmistoversiota ja säädöstietoja.

- 1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta pitkään.
- 2 Paina **ⓘ**-painiketta pitkään.
- 3 Voit selata tietonäyttöä painamalla laitteen painiketta.

Laitteen huoltaminen

HUOMAUTUS

Vältä kovia iskuja ja kovaa käsittelyä, koska se voi lyhentää laitteen käyttöikää.

Älä paina painikkeita veden alla.

Älä käytä terävää esinettä laitteen puhdistamiseen.

Vältä kemiallisia puhdistusaineita, liuottimia ja hyönteismyrkkyjä, jotka voivat vahingoittaa muoviosia ja pintoja.

Huuhtele laite perusteellisesti puhtaalla vedellä, kun laite on altistunut kloori- tai suolavedelle, aurinkovoiteelle, kosmetiikalle, alkoholeille tai muille kemikaaleille. Pitkäaikainen altistuminen näille aineille saattaa vahingoittaa koteloa.

Älä aseta laitetta kuumaan paikkaan, kuten kuivausrumpuun.

Älä säilytä laitetta erittäin kuumissa tai kylmissä paikoissa, koska laite saattaa vahingoittua pysyvästi.

Laitteen puhdistaminen

- 1 Käytä miedolla pesuaineliuoksella kostutettua liinaa.
- 2 Pyyhi laite kuivaksi.

Anna laitteen kuivua kokonaan puhdistuksen jälkeen.

VIHJE: Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/fitandcare.

Ohjelmistopäivitys

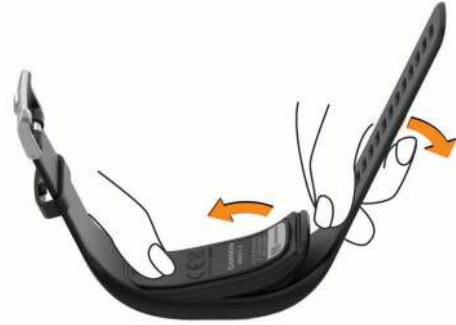
Kun saatavissa on ohjelmistopäivitys, laite lataa sen automaattisesti, kun synkronoit laitteen Garmin Connect tilillesi.

Päivityksen aikana näkyy edistymispalkki ja **⬆**. Päivitys voi kestää useita minutteja. Pidä laite älypuhelimien lähellä päivityksen ajan. Kun päivitys on valmis, laite käynnistyy uudelleen.

Hihnan vaihtaminen

Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin® jälleenmyyjältä.

- 1 Irrota laite hihnasta.



- 2 Aseta laite hihnahan venyttämällä hihna laitteen ympärille. Laitteen merkin on oltava hihnan sisäpuolella olevan merkin kohdalla.



Käyttäjän vaihdettavissa olevat paristot

VAROITUS

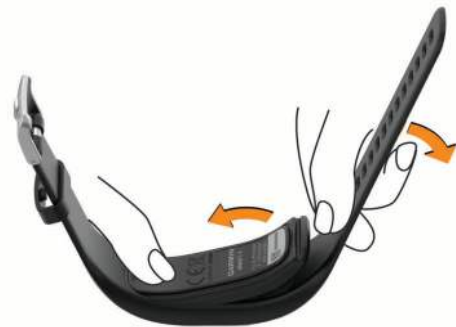
Lue lisätietoja varoituksista ja muista tärkeistä seikoista laitteen mukana toimitetusta *Tärkeitä turvallisuus- ja tuotetietoja* -oppaasta.

Paristojen vaihtaminen

Laite käyttää kahta SR43-paristoa. Kun pariston virta on vähissä, Garmin Connect tililläsi näkyy synkronoinnin jälkeen hälytys, että pariston virta on vähissä. Paristojen vaihtaminen ei poista lisäämiäsi tietoja tai tekemiäsi asetuksia.

HUOMAUTUS: 301- ja 386-paristot vastaavat SR43-paristoja.

- 1 Irrota laite hihnasta.



- 2 Irrota laitteen etupuolella olevat neljä ruuvia ristipääruuvitaltalla.
- 3 Irrota etukansi ja paristot.

¹ Laite kestää painetta, joka vastaa 50 metrin syvyyttä. Lisätietoja on osoitteessa www.garmin.com/waterrating.



- 4 Aseta uudet paristot etukannen sisäpuolelle miinuspuoli kantta vasten.
- 5 Varmista, että tiiviste on kunnossa ja paikallaan kotelon takakannessa.

HUOMAUTUS

Tiivisteiden kielekkeiden on oltava paristolokeron vastaavien lovioiden kohdalla. Jos tiiviste vioittuu, laite ei ole vesitiivis.

- 6 Kiinnitä etukansi ja ruuvit takaisin.
- 7 Kiristä neljä ruuvia yhtä tiukalle.
- 8 Aseta laite hihnaan venyttämällä hihna laitteen ympärille. Laitteen merkin on oltava hihnan sisäpuolella olevan merkin kohdalla.



Vianmääritys

Askelmäärä ei näytä oikealta

Jos askelmäärä ei näytä oikealta, voit kokeilla näitä toimia.

- Käytä laitetta toisessa ranteessa kuin tavallisesti.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun työnnyt lastenrattaita tai ruohonleikkuria.
- Kanna laitetta mukana taskussa, kun käytät ainoastaan käsiä tai käsivarsia aktiivisesti.

HUOMAUTUS: laite saattaa tulkita jotkin toistuvat liikkeet (kuten astianpesun, pyykin viikkaamisen tai taputtamisen) askeliksi.

Laitteen ja Garmin Connect tilin askelmäärät eivät vastaa toisiaan

Garmin Connect tilin askelmäärä päivittyy, kun synkronoit laitteen.

- 1 Synkronoi askelmääräsi Garmin Connect sovelluksen kanssa (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella*, sivu 2).
- 2 Odota, kun laite synkronoi tietosi. Synkronointi voi kestää useita minuutteja.

HUOMAUTUS: Garmin Connect sovelluksen päivittäminen ei synkronoi tietoja eikä päivitä askelmäärää.

Kulkemani matka ei näytä oikealta

Jos kulkemasi matka ei näytä oikealta, voit laskea mukautetun askeleen pituuden Garmin Connect tilillä (*Käyttäjääsetukset*, sivu 3).

Laite ei näytä oikeaa kellonaikaa

Laite päivittää ajan ja päiväyksen aina, kun synkronoit laitteen mobiililaitteeseen. Synkronoi laite, jotta näet oikean ajan, kun vaihdat aikavyöhykettä ja kun kesäaika alkaa tai päättyy.

- 1 Varmista, että mobiililaitteessa näkyy oikea paikallinen aika.
- 2 Synkronoi laite mobiililaitteeseen (*Tietojen synkronointi Garmin Connect sovelluksella*, sivu 2).
Aika ja päiväys päivittyvät automaattisesti.

Miten pariliitän uuden laitteen olemassa olevaan Garmin Connect tiliin?

Jos olet jo pariliittänyt toisen laitteen Garmin Connect sovellukseen, voit lisätä uuden laitteen sovelluksen asetusvalikosta.

- 1 Avaa Garmin Connect sovellus.
- 2 Valitse asetusvalikosta **Garmin-laitteet > Lisää laite**.
- 3 Seuraa näytön ohjeita.

Onko älypuhelin yhteensopiva laitteen kanssa?

vivoFit 4 laite on yhteensopiva langatonta Bluetooth tekniikkaa käyttävien älypuhelimien kanssa.

Lisätietoja yhteensopivuudesta on osoitteessa www.garmin.com/ble.

Pariliitos- ja synkronointivinkkejä

- Tuo laite riittävän lähelle älypuhelimta.
- Kun olet pariliittänyt laitteen Garmin Connect tiliisi, laite ei pidä yhteyttä jatkuvasti. Se synkronoi tiedot ajoittain. Voit synkronoida laitteen manuaalisesti milloin tahansa avaamalla Garmin Connect tilisi.
- Jos laite ja älypuhelin ovat jo yhteydessä mutta eivät synkronoidu, poista Bluetooth käytöstä älypuhelimien asetuksista ja ota se käyttöön uudelleen.
- Jos laite ja älypuhelin ovat jo yhteydessä mutta eivät synkronoidu, poista laite Garmin Connect tililtäsi ja pariliitä se uudelleen (*Pariliittäminen älypuhelimeseen*, sivu 2).

Minulla ei ole älypuhelimta

Voit käynnistää laitteen ja käyttää sen rajallisia toimintoja, kunnes määrität sen asetukset älypuhelimessa tai tietokoneessa. Ennen määrittämistä voit käyttää ainoastaan askelmäärää, automaattista tavoitetta ja liikkumispalkkia. Laite nollaa askelmäärän kerran päivässä. Laite yrittää nollata askelmäärän nukkuessasi ensimmäisen käyttöpäiväsi lepovaiheen perusteella. Laite ei tallenna historiatietoja, ennen kuin asetukset on määritetty.

Määritä laite älypuhelimessa (*Määrittäminen älypuhelimessa*, sivu 2) tai tietokoneessa (*Tietokoneen pariliittäminen*, sivu 5), jotta voit käyttää muitakin laitteen toimintoja.

HUOMAUTUS: joihinkin laitteen toimintoihin tarvitaan pariliitetty älypuhelin.

Tietokoneen pariliittäminen


Voit pariliittää laitteen tietokoneeseen valinnaisen USB ANT Stick™ muistitikun avulla. Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

- 1 Siirry osoitteeseen garmin.com/express.

- 2 Lataa ja asenna Garmin Express™ näytön ohjeiden mukaisesti.
- 3 Liitä langaton USB ANT Stick USB-porttiin.
- 4 Käynnistä laite painamalla laitteen painiketta ①.




Kun käynnistät laitteen ensimmäisen kerran, se on pariliitostilassa.

- 5 Paina tarvittaessa laitteen painiketta, kunnes näytössä on teksti .
- 6 Lisää laite tietokoneen ohjeiden mukaisesti Garmin Connect tiliillesi ja tee määrittys.

Tietojen synkronointi tietokoneeseen

Synkronoi tietosi säännöllisesti, jotta voit seurata edistymistäsi Garmin Connect sovelluksella.

- 1 Tuo laite tietokoneen lähelle.
- 2 Paina laitteen painiketta, kunnes näytössä on teksti .
- 3 Odota, kun tiedot synkronoituvat.
- 4 Voit tarkastella nykyisiä tietoja Garmin Connect sovelluksessa.

Laite ei käynnisty

Jos laite ei enää käynnisty, paristot on ehkä vaihdettava.

Siirry kohtaan [Paristojen vaihtaminen, sivu 4](#).

Tavoiteanimaatiot ja sarjat

Laite näyttää palautetta edistymisestä askeltavoitettasi kohti. Kun saavutat askeltavoitteesi, laite näyttää tavoiteanimaation ja jatkaa seurantaa. Kun painat painiketta, näyttöön tulee tavoitesarja-animaatio, josta näet, miten monena peräkkäisenä päivänä olet saavuttanut askeltavoitteesi ①.



Useiden mobiililaitteiden pariliittäminen laitteeseen

Voit pariliittää vívofit 4 laitteen useisiin mobiililaitteisiin. Voit pariliittää laitteen esimerkiksi älypuhelimeen ja tablettiin. Voit toistaa pariliitoksen jokaisessa mobiililaitteessa ([Pariliittäminen älypuhelimeen, sivu 2](#)).

Laitteen asetusten nollaaminen


Jos laite lakkaa vastaamasta, se on ehkä nollattava. Tämä ei poista tietoja.

HUOMAUTUS: laitteen nollaaminen nollaa liikumis-palkin.

- 1 Paina laitteen painiketta 15 sekunnin ajan.
- 2 Vapauta laitteen painike.
Laitteessa näkyy hetken kolmio ja sen jälkeen kellotaulu.

Käyttäjätietojen poistaminen

Kaikki laitteen asetukset voidaan palauttaa tehtaalta määritettyihin oletusarvoihin. Tämä poistaa kaikki tiedot laitteesta.

- 1 Avaa valikko painamalla laitteen painiketta pitkään.
- 2 Paina -painiketta pitkään.
- 3 Paina laitteen painiketta, kunnes näytössä on teksti **NV RST**.
Laite nollautuu ja näyttö syttyy.
- 4 Pariliitä laite älypuhelimeen ([Pariliittäminen älypuhelimeen, sivu 2](#)).

Liite

Lisätietojen saaminen

- Osoitteesta support.garmin.com saat lisää oppaita, artikkeleita ja ohjelmistopäivityksiä.
- Saat lisätietoja valinnaisista lisävarusteista ja varaosista osoitteesta buy.garmin.com tai Garmin jälleenmyyjältä.

Hakemisto

A

- aika **5**
- ajanotto **1**
- ajastin **1**
- akku
 - maksimoiminen **3**
 - vaihtaminen **4**
- aktiivisuuden seuranta **2, 6**
- asetukset **3**
 - laite **3**
- askeleet **6**

B

- Bluetooth tekniikka **2, 5**

G

- Garmin Connect **2, 3, 5, 6**
- Garmin Express **5**

H

- haasteet **2**
- hinnat **4**
- historia **2, 3**
 - lähettäminen tietokoneeseen **3, 6**

K

- kuvakkeet **1**
- käyttäjätiedot, poistaminen **6**

L

- laitteen asetusten nollaaminen **6**
- laitteen puhdistaminen **4**
- laitteen tunnus **4**
- lepotila **2**
- lisävarusteet **6**

M

- Move IQ **3**

O

- ohjelmisto
 - päivittäminen **4**
 - versio **4**

P

- painikkeet **1**
- pariliitos, älypuhelin **5, 6**
- paristo, vaihtaminen **4**
- pariston vaihtaminen **4**
- poistaminen, kaikki käyttäjätiedot **6**
- päivitykset, ohjelmisto **4**

S

- sekuntikello **1**
- sovellukset **2**
- suoritukset **1**
- suoritusten tallentaminen **1**

T

- taustavalo **3**
- tavoitteet **3, 6**
- tehominuuttia **2**
- tekniset tiedot **4**
- tiedot **1**
 - siirtäminen **3**
 - tallentaminen **3**
- tietojen tallentaminen **3**

U

- USB ANT Stick **5**

V

- valikko **1**
- varaosat **4**
- vianmääritys **5, 6**

Ä

- älypuhelin **2, 5**
 - pariliitos **5, 6**

support.garmin.com



Joulukuu 2019
190-02240-00_OC