

VÍVOFIT® 4

Podręcznik użytkownika

© 2017 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Wszelkie prawa zastrzeżone. Zgodnie z prawami autorskimi, kopiowanie niniejszego podręcznika użytkownika w całości lub częściowo bez pisemnej zgody firmy Garmin jest zabronione. Firma Garmin zastrzega sobie prawo do wprowadzenia zmian, ulepszeń do produktów lub ich zawartości niniejszego podręcznika użytkownika bez konieczności powiadamiania o tym jakiegokolwiek osoby lub organizacji. Odwiedź stronę internetową www.garmin.com, aby pobrać bieżące aktualizacje i informacje uzupełniające dotyczące użytkowania niniejszego produktu.

Garmin®, logo Garmin oraz vivoFit® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Toe-to-Toe™ oraz USB ANT Stick™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

American Heart Association® jest zarejestrowanym znakiem towarowym American Heart Association, Inc. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a ich użycie przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

M/N: A03304

Spis treści

Wstęp	1
Rozpoczęcie pracy	1
Korzystanie z urządzenia	1
Codzienne użytkowanie	1
Ogólne informacje o urządzeniu	1
Widzety	1
Opcje menu	1
Pasek ruchu	2
Minut intensywnej aktywności	2
Cel automatyczny	2
Monitorowanie snu	2
Konfiguracja w smartfonie	2
Parowanie urządzenia ze smartfonem	2
Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile	3
Historia	3
Garmin Connect	3
Garmin Move IQ™	3
Dostosowywanie urządzenia	3
Korzystanie z podświetlenia	3
Garmin ConnectUstawienia	3
Ustawienia urządzenia	3
Ustawienia użytkownika	4
Informacje o urządzeniu	4
Dane techniczne	4
Wyświetlanie informacji o urządzeniu	4
Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia	4
Czyszczenie urządzenia	4
Aktualizacja oprogramowania	4
Wymiana opaski	4
Wymienianie baterii przez użytkownika	4
Wymienianie baterii	5
Rozwiązywanie problemów	5
Liczba kroków jest niedokładna	5
Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna	5
Informacje o pokonanym dystansie nie są dokładne	5
Urządzenie nie wyświetla prawidłowego czasu	5
Jak sparować nowe urządzenie z istniejącym kontem Garmin Connect?	5
Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?	5
Wskazówki dotyczące parowania i synchronizacji	6
Nie mam smartfona	6
Parowanie komputera	6
Synchronizowanie danych z komputerem	6
Urządzenie nie włącza się	6
Animowane cele i passy	6
Parowanie kilku urządzeń mobilnych z urządzeniem	6
Resetowanie urządzenia	6
Usuwanie danych użytkownika	6
Załącznik	7
Źródła dodatkowych informacji	7
Indeks	8

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.


Rozpoczęcie pracy

Aby w pełni wykorzystać funkcje monitora aktywności, sparuj go ze smartfonem i dokończ proces konfiguracji z poziomu darmowego konta Garmin Connect™ (*Konfiguracja w smartfonie, strona 2*).

UWAGA: Do momentu sparowania urządzenia i ukończenia procesu konfiguracji dostępne będą wyłącznie jego ograniczone funkcje.

Korzystanie z urządzenia



- Naciskaj przycisk ①, aby przewinąć funkcje urządzenia (*Widżety, strona 1*).
- Przytrzymaj przycisk przez 1 sekundę, a następnie zwolnij go, aby wyświetlić menu  (*Opcje menu, strona 1*).
- Naciśnij przycisk, aby przewijać opcje menu.



- Przytrzymaj przycisk przez 1 sekundę, a następnie zwolnij, aby wybrać opcje w menu.
- Przytrzymaj przycisk przez mniej niż 1 sekundę, aby wyłączyć podświetlenie.
Podświetlenie wyłącza się automatycznie.








Codzienne użytkowanie

Spraw, by urządzenie vívofit 4 stało się częścią Twojego aktywnego stylu życia, dlatego noś je codziennie i często synchronizuj dane z kontem Garmin Connect. Synchronizacja umożliwia analizę danych dotyczących kroków i snu, przeglądanie podsumowań oraz otrzymywanie informacji związanych z aktywnościami. Konto Garmin Connect może również służyć do brania udziału w wyzwaniach i rywalizacji ze znajomymi. Pozwala także dostosować ustawienia urządzenia, np. tarcze zegarka, widoczne ekrany, częstotliwość automatycznych synchronizacji i wiele innych.

Ogólne informacje o urządzeniu









Widżety

W przypadku parowania urządzenia ze smartfonem można dostosować widżety wyświetlane w urządzeniu oraz ich układ. Przytrzymaj przycisk urządzenia, aby przewijać widżety.

	Bieżąca data. Podczas synchronizacji ze smartfonem urządzenie aktualizuje również czas i datę.
	Łączna liczba kroków wykonanych w ciągu dnia.
	Liczba kroków pozostała do osiągnięcia dziennego celu kroków. Jeśli korzystasz z funkcji automatycznego celu, na początku każdego dnia urządzenie określa nowy cel.
	Dystans pokonany bieżącego dnia.
	Łączna liczba spalonych kalorii bieżącego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.
	Całkowita liczba minut intensywnej aktywności z tygodnia.
	Prognoza pogody dla danego dnia.
beat yesterday	Własny tekst. Tekst można edytować w aplikacji Garmin Connect Mobile.

Opcje menu


Przytrzymaj przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu, i naciśnij go, aby przewijać dostępne opcje. Przytrzymaj przycisk ponownie, aby wybrać opcję.

	Synchronizuje dane z kontem Garmin Connect.
	Rozpoczyna pomiar aktywności.
	Wyświetla opcje minutnika zadań.
	Uruchamia stoper.
	Lokalizuje smartfon.
	Rozpoczyna wyzwanie Toe-to-Toe™ z innym użytkownikiem posiadającym zgodne urządzenie.
	Wyświetla informacje o urządzeniu oraz informacje prawne.
	Powoduje wyjście z menu i powrót do poprzedniego widżetu.


Rejestrowanie aktywności z pomiarem czasu

Możesz zarejestrować mierzoną aktywność, a następnie przesłać ją do konta Garmin Connect.

PORADA: Możesz również automatycznie rejestrować aktywności związane z chodem lub biegiem za pomocą funkcji Move IQ (*Ustawienia urządzenia, strona 3*).

- 1 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
- 2 Przytrzymaj , aby uruchomić stoper aktywności.
- 3 Rozpocznij aktywność.

PORADA: Możesz nacisnąć przycisk urządzenia, aby przewijać dane dotyczące aktywności, gdy stoper jest włączony.

- 4 Po zakończeniu aktywności przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się .


Zostanie wyświetlone podsumowanie. Urządzenie wyświetla całkowity czas i dystans pokonany w trakcie aktywności.

- 5 Naciśnij przycisk urządzenia, aby wyłączyć podsumowanie i powrócić do ekranu głównego.

Możesz zsynchronizować swoje urządzenie, aby wyświetlać szczegóły aktywności na koncie Garmin Connect.

Korzystanie ze stopera





Urządzenia można użyć do uruchomienia minutnika odliczającego czas.

- 1 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Naciśnij przycisk urządzenia, aby przewijać opcje minutnika zadań.
- 4 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aby wybrać i uruchomić minutnik.

Urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, a minutnik zacznie odliczać. Kiedy pozostaną 3 sekundy, urządzenie będzie emitować sygnały dźwiękowe do momentu, aż skończy się czas.


PORADA: Można przytrzymać przycisk urządzenia, aby zatrzymać minutnik.

Korzystanie ze stopera

- 1 Przytrzymaj przycisk, aby wyświetlić menu.
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Naciśnij , aby uruchomić czasomierz.
- 4 Przytrzymaj , aby zatrzymać czasomierz.
- 5 W razie konieczności naciśnij , aby zresetować czasomierz.
- 6 Przytrzymaj przycisk, aby wyjść z funkcji czasomierza.


Lokalizowanie smartfonu


Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować zgubiony smartfon sparowany za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth® i znajdujący się w jej zasięgu.

- 1 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
- 2 Przytrzymaj .
Urządzenie wóifit 4 zacznie wyszukiwać sparowany smartfon, a w smartfonie zostanie uruchomiony alert dźwiękowy.

Rozpoczynanie wyzwania Toe-to-Toe

Możesz rozpocząć 2-minutowe wyzwanie Toe-to-Toe, w którym możecie wziąć udział Ty i znajomy ze zgodnym urządzeniem.

- 1 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
 - 2 Przytrzymaj , aby rzucić wyzwanie innemu użytkownikowi znajdującemu się w zasięgu (3 metry).
- UWAGA:** Każdy z uczestników wyzwania musi rozpocząć wyzwanie w swoim urządzeniu.

- 3 Po pojawieniu się gracza naciśnij i przytrzymaj .
Przed włączeniem się minutnika urządzenie odlicza 3 sekundy.
- 4 Wykonuj kroki przez 2 minuty.
Kiedy pozostaną 3 sekundy, urządzenie będzie emitować sygnały dźwiękowe do momentu, aż skończy się czas.
- 5 Umieść urządzenie w zasięgu (3 metry).
Urządzenia wyświetlają kroki wykonane przez każdego gracza oraz pokazują, kto zajął pierwsze, a kto drugie miejsce.

Gracze mogą rozpocząć kolejne wyzwanie lub wyjść z menu.

Pasek ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Pasek ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności pojawia się pasek ruchu ①. Dodatkowe segmenty ② pojawiają się po każdym 15 minutach bezczynności.




Możesz wyzerować pasek ruchu, robiąc krótki spacer.

Minut intensywnej aktywności

Mając na uwadze stan zdrowia, organizacje takie jak amerykańskie Centers for Disease Control and Prevention, American Heart Association® i Światowa Organizacja Zdrowia zalecają 150 minut umiarkowanie intensywnej aktywności (np. szybkiego spaceru).

Urządzenie monitoruje intensywność aktywności oraz czas jej wykonywania. Możesz pracować nad realizacją tygodniowego celu liczby minut intensywnej aktywności, spacerując szybko przez co najmniej 10 minut.

Cel automatyczny

Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. Gdy poruszasz się w ciągu dnia, urządzenie odlicza kroki, które pozostały do osiągnięcia dziennego celu. Kiedy osiągniesz cel kroków, urządzenie wyświetli komunikat , a następnie zacznie zliczać kroki wykraczające poza dzienny cel.

Jeśli nie zdecydujesz się na korzystanie z funkcji automatycznego celu, możesz ustawić własny cel kroków za pomocą konta Garmin Connect.

Monitorowanie snu



Gdy zaśniesz, urządzenie automatycznie wykryje sen i będzie monitorować Twój ruch podczas typowych godzin snu. W ustawieniach użytkownika na koncie Garmin Connect można podać swoje typowe godziny snu. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy snu i ruch podczas snu. Statystyki dotyczące snu możesz sprawdzić na swoim koncie Garmin Connect.

UWAGA: Drzemki nie są dodawane do statystyk snu.

Konfiguracja w smartfonie


Parowanie urządzenia ze smartfonem

Należy sparować urządzenie wóifit 4 bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect Mobile, a nie z poziomu ustawień Bluetooth smartfona.

- 1 Korzystając ze sklepu z aplikacjami na smartfonie, zainstaluj i otwórz aplikację Garmin Connect Mobile .
- 2 Naciśnij przycisk urządzenia , aby je włączyć.



Przy pierwszym włączeniu urządzenia przełączy się ono w tryb parowania.

PORADA: Przytrzymaj przycisk urządzenia, aby przejść do menu, a następnie przytrzymaj przycisk , aby ręcznie przejść do trybu parowania.


- 3 Wybierz jedną z opcji, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect:
 - Jeśli parujesz pierwsze urządzenie z aplikacją Garmin Connect Mobile, postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.
 - Jeśli z aplikacją Garmin Connect Mobile zostało już sparowane inne urządzenie, w menu ustawień wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**, a następnie postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

UWAGA: Konfiguracja może obejmować aktualizację oprogramowania, która może zająć kilka minut (**Aktualizacja oprogramowania, strona 4**). Umieść urządzenie blisko smartfona do czasu ukończenia konfiguracji.

Po ukończeniu konfiguracji urządzenie będzie stale śledzić Twoją aktywność. Często synchronizuj urządzenie, aby śledzić swoje postępy w aplikacji.

Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile

Należy ręcznie zsynchronizować dane, aby śledzić swoje postępy w aplikacji Garmin Connect Mobile. Urządzenie automatycznie przeprowadza okresową synchronizację danych z aplikacją Garmin Connect Mobile.

- 1 Umieść urządzenie blisko smartfonu.
- 2 Uruchom aplikację Garmin Connect Mobile.
PORADA: Aplikacja może być uruchomiona lub działać w tle.
- 3 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
- 4 Przytrzymaj .
- 5 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.
- 6 Swoje dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect Mobile.

Historia

Urządzenie monitoruje dzienną liczbę kroków, statystyki dotyczące snu, a także mierzone aktywności fitness. Historię tych danych można przesłać do swojego konta Garmin Connect.

Urządzenie przechowuje dane o aktywności przez maksymalnie 4 tygodnie. Gdy pamięć się zapełni, urządzenie usuwa najstarsze pliki, aby zwolnić miejsce na nowe dane.

PORADA: Synchronizuj dane regularnie, aby ograniczyć czas niezbędny do przeprowadzenia synchronizacji.

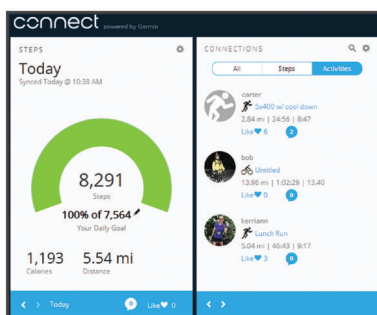
Garmin Connect

Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą konta Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, piesze wędrówki i wiele innych aktywności.

Możesz utworzyć bezpłatne konto Garmin Connect podczas parowania urządzenia z telefonem za pomocą aplikacji Garmin Connect Mobile lub zrobić to w serwisie connect.garmin.com.

Śledź swoje postępy: Możesz śledzić dzienną liczbę kroków, przystąpić do rywalizacji ze znajomymi i realizować założone cele.

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, takie jak czas, dystans, spalone kalorie czy własne raporty.



Udostępniaj aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności oraz publikować łącza do swoich aktywności w serwisach społecznościowych.

Zarządzaj ustawieniami: Możesz dostosowywać ustawienia urządzenia i użytkownika za pomocą konta Garmin Connect.

Garmin Move IQ™

Jeśli ruchy odpowiadają znanym wzorcom ćwiczenia, funkcja Move IQ automatycznie zidentyfikuje rodzaj wydarzenia i wyświetli je na osi czasu. Wydarzenia Move IQ pokazują typ aktywności i czas jej trwania, ale nie pojawiają się na liście aktywności lub w aktualnościach.

Funkcja Move IQ umożliwi automatyczne rozpoczęcie aktywności z pomiarem czasu w przypadku chodu i biegu, wykorzystując progi czasowe określone w aplikacji Garmin Connect Mobile. Aktywności te pojawią się na liście Twoich aktywności.

Dostosowywanie urządzenia

Korzystanie z podświetlenia

W dowolnym momencie przytrzymaj przycisk przez mniej niż 1 sekundę, aby włączyć podświetlenie.

Podświetlenie wyłącza się automatycznie.

Garmin Connect Ustawienia

Ustawienia urządzenia możesz zmienić ze swojego konta Garmin Connect, używając aplikacji Garmin Connect Mobile lub strony internetowej Garmin Connect.

- W aplikacji Garmin Connect Mobile wybierz obrazek swojego urządzenia i wybierz **Ustawienia urządzenia**.
- Na stronie internetowej Garmin Connect z poziomu widżetu urządzeń wybierz **Ustawienia urządzenia**.

Po dostosowaniu ustawień zamknij stronę ustawień i zsynchronizuj dane, aby zastosować zmiany w urządzeniu (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile*, strona 3).

Ustawienia urządzenia

Na koncie Garmin Connect wybierz **Ustawienia urządzenia**.

UWAGA: Niektóre ustawienia są wyświetlane w podkategorii menu ustawień.

Alarm: Pozwala na ustawianie czasu włączenia budzika oraz jego częstotliwości dla urządzenia.

Sygn. alarmowe: Umożliwia włączanie i wyłączenie dźwięków alertów. Urządzenie wyemituje sygnał dźwiękowy, jeśli włączono dźwięki alertów.

Automatyczne rozpoczęcie aktywności: Umożliwia automatyczne tworzenie i zapisywanie w urządzeniu aktywności z pomiarem czasu za pomocą funkcji Move IQ. Można określić minimalny czas dla biegania i chodzenia.

Automatyczna synchronizacja: Pozwala określić, jak często dane z urządzenia mają być automatycznie synchronizowane z kontem Garmin Connect.

Kolor motywu: Umożliwia dostosowanie koloru motywu w urządzeniu.

Własny widżet: Umożliwia wpisanie własnej wiadomości wyświetlanej w pętli widżetów.

Format daty: Pozwala ustawić format dnia i miesiąca.

Ostatnio wyświetlony widżet: Zamiast domyślnego wyświetlany będzie bieżący widżet.

Alert ruchu: Umożliwia włączanie i wyłączenie paska ruchu.

Move IQ: Umożliwia włączanie i wyłączenie zdarzeń Move IQ. Funkcja Move IQ automatycznie wykrywa wzorce aktywności, takiej jak chodzenie, bieg, jazda na rowerze, pływanie lub ćwiczenie na maszynie eliptycznej.

Format czasu: Ustawianie 12- lub 24-godzinnego formatu wyświetlania czasu.

Jednostki: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby pokazywało przebyte dystans w milach lub kilometrach.

Widoczne widżety: Umożliwia dostosowanie widżetów wyświetlanych w urządzeniu w trakcie normalnego użytkowania i mierzonych aktywności. Kolejność widżetów w pętli można zmienić.

Tarcza zegarka: Umożliwia dostosowanie tarczy zegarka.

Ustawienia użytkownika

Na koncie Garmin Connect wybierz **Ustawienia użytkownika**.

Własna długość kroku: Bardziej precyzyjne obliczanie przez urządzenie przebytego dystansu dzięki niestandardowemu ustawieniu długości kroku. Możesz podać znany dystans i liczbę kroków do jego pokonania, a serwis Garmin Connect obliczy długość kroku.

Kroki dziennie: Umożliwia określenie dziennego celu kroków. Możesz wybrać opcję Cel automatyczny, aby urządzenie samo ustalało cel kroków.

Dane osobowe: Umożliwia wprowadzenie informacji osobistych, takich jak data urodzenia, płeć, wzrost i waga. Urządzenie wykorzystuje te informacje w celu zwiększenia dokładności śledzenia aktywności.

Sen: Umożliwia określenie typowych godzin snu.

Intensywnych minut w tygodniu: Pozwala określić tygodniowy cel dotyczący liczby minut intensywnej aktywności.

Informacje o urządzeniu

Dane techniczne

Typ baterii	Dwie wymienne przez użytkownika baterie SR43
Czas działania baterii	1 rok
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 60°C (od 14°F do 140°F)
Częstotliwość/protokół bezprzewodowy	Technologia bezprzewodowa Bluetooth, 2,4 GHz przy -3 dBm (nominalna)
Klasa wodoszczelności	Pływanie, 5 atm*

* Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterrating.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Na ekranie urządzenia można wyświetlić identyfikator urządzenia, wersję oprogramowania i informacje prawne.

- 1 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
- 2 Przytrzymaj **i**.
- 3 Naciśnij przycisk urządzenia, aby przewijać ekrany z informacjami.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Nie należy naciskać przycisków pod wodą.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków odstrasżających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

Nie umieszczać urządzenia w miejscach o wysokiej temperaturze, takich jak suszarka do ubrań.

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

Czyszczenie urządzenia

- 1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.
- 2 Wytrzyj do sucha.

Po wyczyszczeniu urządzenie poczekaj, aż zupełnie wyschnie.

PORADA: Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/fitandcare.

Aktualizacja oprogramowania

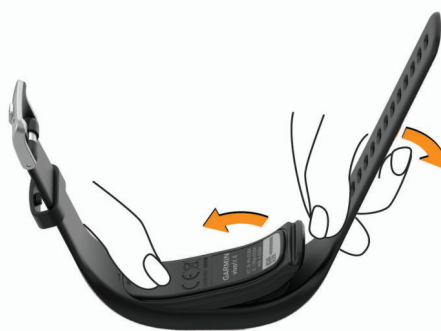
Gdy aktualizacja oprogramowania będzie dostępna, urządzenie automatycznie pobierze ją w czasie kolejnej synchronizacji z kontem Garmin Connect.

Podczas aktualizacji wyświetlany będzie symbol **+** i pasek postępu. Aktualizacja może potrwać kilka minut. Podczas aktualizacji urządzenie powinno znajdować się blisko smartfonu. Po zakończeniu aktualizacji urządzenie uruchomi się ponownie.

Wymiana opaski

Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin® w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów.

- 1 Zdejmij urządzenie z opaski.



- 2 Umieść urządzenie w opasce i naciśnij jej materiał wokół niego.

Oznaczenie na urządzeniu musi być dopasowane do oznaczenia wewnątrz opaski.



Wymienianie baterii przez użytkownika

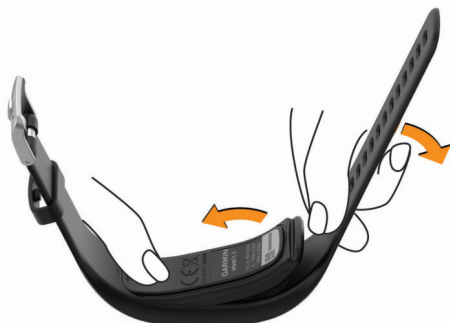
⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Wymienianie baterii

Urządzenie jest zasilane dwiema bateriami SR43. Gdy poziom naładowania baterii jest niski, po wykonaniu synchronizacji w koncie Garmin Connect wyświetlany jest alert. Wymiana baterii nie spowoduje usunięcia danych ani ustawień.

- 1 Zdejmij urządzenie z opaski.



- 2 Za pomocą małego śrubokręta krzyżakowego odkręć cztery śruby z przodu urządzenia.
- 3 Zdejmij przednią pokrywę i wyjmij baterie.



- 4 Włóż nowe baterie tak, aby biegun ujemny był skierowany w stronę wnętrza przedniej pokrywy.
- 5 Upewnij się, że uszczelka nie jest zniszczona i jest dokładnie osadzona w tylnej pokrywce.

NOTYFIKACJA

Wypustki uszczelki muszą być dopasowane do odpowiednich rowków w pokrywce baterii. Uszkodzenie uszczelki może narazić urządzenie na utratę szczelności.

- 6 Załóż z powrotem przednią pokrywę i przykręć cztery śruby.
- 7 Mocno i równomiernie dokręć cztery śruby.
- 8 Umieść urządzenie w opasce i naciągnij jej materiał wokół niego.

Oznaczenie na urządzeniu musi być dopasowane do oznaczenia wewnątrz opaski.



Rozwiązywanie problemów

Liczba kroków jest niedokładna

Jeśli liczba kroków jest niedokładna, spróbuj wykonać następujące kroki.

- Noś urządzenie na nadgarstku ręki, która nie jest dominująca.
- Noś urządzenie w kieszeni, pchając wózek spacerowy lub kosiarkę.
- Noś urządzenie w kieszeni, kiedy aktywnie używasz wyłącznie rąk lub ramion.

UWAGA: Urządzenie może interpretować niektóre powtarzające się ruchy, takie jak te wykonywane w trakcie mycia naczyń, składania prania lub klaskania, jako kroki.

Liczba kroków na moim urządzeniu i koncie Garmin Connect nie jest zgodna

Liczba kroków na koncie Garmin Connect aktualizuje się po zsynchronizowaniu urządzenia.

- 1 Zsynchronizuj liczbę kroków z aplikacją Garmin Connect (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile*, strona 3).

- 2 Zaczekaj, aż urządzenie zsynchronizuje dane. Synchronizacja może potrwać kilka minut.

UWAGA: Odświeżenie aplikacji Garmin Connect Mobile nie powoduje synchronizacji danych ani aktualizowania liczby kroków.

Informacje o pokonanym dystansie nie są dokładne

Jeśli informacje o pokonanym dystansie nie są dokładne, możesz obliczyć własną długość kroku na koncie Garmin Connect (*Ustawienia użytkownika*, strona 4).

Urządzenie nie wyświetla prawidłowego czasu

Urządzenie aktualizuje czas i datę, gdy synchronizujesz je z urządzeniem mobilnym. W przypadku zmiany strefy czasowej lub zmiany czasu na letni bądź zimowy musisz zsynchronizować swoje urządzenie, aby wyświetlało właściwą godzinę.

- 1 Potwierdź, że urządzenie mobilne wyświetla prawidłowy czas lokalny.
- 2 Zsynchronizuj urządzenie z urządzeniem mobilnym (*Synchronizowanie danych z aplikacją Garmin Connect Mobile*, strona 3).

Data i godzina są aktualizowane automatycznie.

Jak sparować nowe urządzenie z istniejącym kontem Garmin Connect?

Jeśli z aplikacją Garmin Connect Mobile zostało już sparowane inne urządzenie, można dodać nowe urządzenie z poziomu menu ustawień aplikacji.

- 1 Uruchom aplikację Garmin Connect Mobile.
- 2 W menu ustawień wybierz kolejno **Urządzenia Garmin > Dodaj urządzenie**.
- 3 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.

Czy mój smartfon jest zgodny z tym urządzeniem?

Urządzenie vívoFit 4 jest zgodne z telefonami, które wykorzystują bezprzewodową technologię Bluetooth.

Więcej informacji na temat zgodności można znaleźć na stronie www.garmin.com/ble.

Wskazówki dotyczące parowania i synchronizacji

- Umieść urządzenie w zasięgu smartfonu.
- Po sparowaniu urządzenia z kontem Garmin Connect urządzenie nie jest stale połączone. Zamiast tego synchronizuje się co jakiś czas. Urządzenie można zsynchronizować ręcznie w dowolnym momencie z poziomu konta Garmin Connect.
- Jeśli urządzenie i smartfon są już połączone, ale nie synchronizują się, wyłącz funkcję Bluetooth w ustawieniach smartfonu, a następnie z powrotem ją włącz.
- Jeśli urządzenie i smartfon są już połączone, ale nie synchronizują się, usuń urządzenie z konta Garmin Connect i sparuj je ponownie (*Parowanie urządzenia ze smartfonem, strona 2*).

Nie mam smartfona

Możesz włączyć urządzenie i korzystać z jego ograniczonych funkcji do momentu skonfigurowania go za pomocą smartfona lub komputera. W nieskonfigurowanym urządzeniu dostępne są tylko funkcje mierzenia liczby kroków, celu automatycznego i paska ruchu. Urządzenie będzie zerować liczbę kroków raz dziennie. Urządzenie będzie podejmować próby wyzerowania liczby kroków podczas snu, w oparciu o czas braku aktywności, od pierwszego dnia korzystania. Urządzenie nie będzie przechowywać żadnych danych historycznych do momentu ukończenia konfiguracji.

Skonfiguruj urządzenie w smartfonie (*Konfiguracja w smartfonie, strona 2*) lub w komputerze (*Parowanie komputera, strona 6*), aby korzystać z dodatkowych funkcji urządzenia.

UWAGA: Niektóre funkcje urządzenia wymagają sparowania ze smartfonem.


Parowanie komputera

Możesz użyć opcjonalnego modułu USB ANT Stick™, aby sparować urządzenie z komputerem. Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

- 1 Otwórz stronę garmin.com/express.
- 2 Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie, aby pobrać i zainstalować aplikację Garmin Express™.
- 3 Podłącz bezprzewodowy moduł USB ANT Stick do portu USB komputera.
- 4 Naciśnij przycisk urządzenia ①, aby je włączyć.




Po włączeniu urządzenia po raz pierwszy przejdzie ono w tryb parowania.

- 5 Jeśli to konieczne, przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się komunikat .
- 6 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie komputera, aby dodać urządzenie do konta Garmin Connect i ukończyć proces konfiguracji.

Synchronizowanie danych z komputerem

Synchronizuj dane regularnie, aby śledzić swoje postępy w aplikacji Garmin Connect.

- 1 Umieść urządzenie w pobliżu komputera.
- 2 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się komunikat .
- 3 Zaczekaj, aż dane zostaną zsynchronizowane.
- 4 Bieżące dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect.

Urządzenie nie włącza się

Jeśli posiadane urządzenie przestało się włączać, należy wymienić w nim baterie.

Zobacz część *Wymienianie baterii, strona 5*.

Animowane cele i passy

Urządzenie dostarcza graficznych informacji na temat Twojego postępu w osiągnięciu celu kroków. Po osiągnięciu celu kroków, urządzenie wyświetla animację celu i kontynuuje monitorowanie wyników. Po naciśnięciu klawisza wyświetlana jest animacja passy, wskazująca przez ile dni pod rząd udało Ci się osiągnąć cel kroków ①.



Parowanie kilku urządzeń mobilnych z urządzeniem

Urządzenie vívofit 4 można sparować z kilkoma urządzeniami mobilnymi. Na przykład, możesz sparować urządzenie ze smartfonem i tabletem. Proces parowania można powtórzyć dla każdego dodatkowego urządzenia mobilnego (*Parowanie urządzenia ze smartfonem, strona 2*).

Resetowanie urządzenia

Jeśli urządzenie przestanie reagować, konieczne może być jego zresetowanie. Nie spowoduje to usunięcia żadnych danych.


UWAGA: Zresetowanie urządzenia powoduje również zresetowanie paska ruchu.

- 1 Przytrzymaj przycisk urządzenia przez 15 sekund.
- 2 Zwolnij przycisk urządzenia.

Ekran wyłączy się, urządzenie zostanie zresetowane, po czym włączy się ekran.

Usuwanie danych użytkownika

Można przywrócić domyślne wartości dla wszystkich ustawień urządzenia. Spowoduje to usunięcie wszystkich danych z urządzenia.

- 1 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aby wyświetlić menu.
- 2 Przytrzymaj .
- 3 Przytrzymaj przycisk urządzenia, aż pojawi się komunikat **NV RST**.
Urządzenie zresetuje się, po czym włączy się ekran.
- 4 Sparuj smartfon z urządzeniem (*Parowanie urządzenia ze smartfonem, strona 2*).

Załącznik

Źródła dodatkowych informacji

- Aby zapoznać się z dodatkowymi instrukcjami obsługi i artykułami oraz pobrać aktualizacje oprogramowania, odwiedź stronę internetową support.garmin.com.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/intosports.
- Odwiedź stronę www.garmin.com/learningcenter.
- Odwiedź stronę buy.garmin.com lub skontaktuj się z dealerem firmy Garmin w celu uzyskania informacji na temat opcjonalnych akcesoriów i części zamiennych.

Indeks

A

akcesoria 7
aktualizacje, oprogramowanie 4
aktualny czas 5
aktywności 1
aplikacje 2

B

bateria
maksymalizowanie 3
wymienianie 4, 5

C

cele 4, 6
części zamienne 4
czyszczenie urządzenia 4

D

dane 1
przesyłanie 3
zapisywanie 3
dane techniczne 4
dane użytkownika, usuwanie 6

G

Garmin Connect 2–4, 6
Garmin Express 6

H

historia 3
przesyłanie do komputera 3, 6

I

identyfikator urządzenia 4
ikony 1

K

kroki 6

M

menu 1
minut intensywnej aktywności 2
minutnik 1
Move IQ 3

O

oprogramowanie
aktualizowanie 4
wersja 4

P

parowanie urządzenia, smartfon 6
paski 4
podświetlenie 3
przyciski 1

R

resetowanie urządzenia 6
rozwiązywanie problemów 5–7

S

smartfon 2, 3, 5
parowanie urządzenia 6
stoper 2

Ś

śledzenie aktywności 2, 6

T

technologia Bluetooth 2, 5
tryb snu 2

U

USB ANT Stick 6
ustawienia 3, 4
urządzenie 3
usuwanie, wszystkie dane użytkownika 6

W

wymienianie baterii 5
wyzwania 2

Z

zapisywanie aktywności 1
zapisywanie danych 3

