

**GARMIN.**

# **VÍVOFIT<sup>®</sup> JR. 3**

---

Руководство пользователя

# ВВЕДЕНИЕ

## ВНИМАНИЕ

Правила безопасности и важную информацию о приборе вы можете найти в руководстве **Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте)**, вложенном в коробку с устройством.

---

Перед тем, как начать заниматься спортом или изменить программу тренировки, обязательно проконсультируйтесь с вашим врачом.

---

## Использование устройства



- Нажимайте кнопку ① для прокрутки функций устройства («Значки»).
- Удерживайте кнопку в течение 1 секунды и затем отпустите её для просмотра меню  («Опции меню»).
- Нажимайте кнопку для прокрутки опций меню.



- Удерживайте кнопку в течение 1 секунды и затем отпустите её для выбора опций меню.
- Удерживайте кнопку в нажатом положении менее 1 секунды для включения подсветки. Подсветка выключается автоматически.

## Сопряжение со смартфоном

Для возможности сопряжения устройства vivofit jr. 3 со смартфоном хотя бы у одного родителя или воспитателя должна быть

учетная запись Garmin Connect™ (см. «Garmin Connect»).

Ваше устройство должно быть сопряжено непосредственно через приложение Garmin Jr.™, а не с помощью настроек Bluetooth® вашего смартфона.

1. Используя магазин приложений на смартфоне, установите и откройте приложение Garmin Jr.
2. Войдите в приложение, используя имя пользователя и пароль Garmin Connect.
3. Следуйте инструкциям в приложении для настройки вашей семьи и добавления детей.
4. На устройстве vivofit jr. 3 удерживайте кнопку до тех пор, пока не появится значок . Прибор войдет в режим сопряжения.
5. Следуйте инструкциям в приложении для завершения процедуры настройки.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Можно настраивать сопряжение нескольких мобильных устройств, например, планшетного

компьютера или смартфона другого родителя (см. п. «Сопряжение нескольких мобильных устройств»).

### **Приложение Garmin Jr.**

Бесплатное приложение Garmin Jr. позволяет вам отслеживать активность детей в течение дня, а также выполнение работы по дому.

**Слежение за активностью:** Позволяет вам отслеживать количество шагов в день, продолжительность активных занятий, хронометрируемые занятия и параметры сна ваших детей.

**Выполнение работы по дому:** Позволяет создавать задания по дому и управлять ими, выдавать монеты за завершение дел и списывать монеты в обмен на вознаграждение.

**Приключенческая карта:** Позволяет ежедневно отслеживать достижение вашими детьми целевой продолжительности активных занятий (60 минут), открывая доступ к новым приключениям.

**Таблица лидеров:** Позволяет сравнивать количество шагов у всей семьи и контактов из сообщества Garmin Connect.

**Настройки:** Позволяет настраивать устройство и задавать пользовательские установки, включая звуковые сигналы предупреждений, информацию о контактах для экстренной связи, картинки профилей и т.д.





## **Garmin Connect**

Для возможности использования приложения Garmin Jr. как минимум один из родителей должен иметь учетную запись Garmin Connect. Для получения бесплатной учетной записи зайдите на сайт [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com). Учетная запись Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания и анализа данных, обмена информацией, а также подбадривания других пользователей. Записывайте события вашей активной жизни и участвуйте в семейных соревнованиях, подключая совместимый

фитнес-браслет к учетной записи Garmin Connect.

## Значки

Значки используются для обозначения функций устройства. Для прокрутки функций нажимайте на кнопку прибора.

	Текущая дата. Устройство обновляет время и дату, когда вы передаете данные на смартфон.
	Общее количество шагов за день.
	Общее количество минут активных занятий за день и продвижение к целевому значению — 60 минут активных занятий.
	Количество дел по дому, завершенных и назначенных на данный день.
	Общее количество заработанных монет.
	Новый уровень. Вы можете зарабатывать ходы и выполнять миссии на карте приключений.
	Информация о контактах для экстренной связи. Страница ICE (в случае экстренной ситуации) появляется после того, как вы настроите её в приложении Garmin Jr.

## **Целевое значение продолжительности активных занятий**

Для улучшения здоровья детей центр лечебно-профилактической помощи США рекомендует не менее 60 минут физической активности ежедневно. Эти занятия могут включать активность среднего уровня интенсивности (например, быстрая ходьба) или высокого уровня интенсивности (например, бег).

Устройство побуждает детей к активному образу жизни, показывая их продвижение к целевому значению — 60 минут активности в день.

## **Продвижение в выполнении дел по дому**

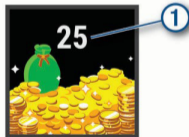
Приложение Garmin Jr. позволяет создавать и назначать дела по дому, а также обновлять продвижение в выполнении этих заданий. При подключении прибора vivofit jr. 3 к смартфону устройство отображает обновленное количество завершенных дел ① и назначенных дел ② на текущий день.





### **Заработанные монеты**

С помощью приложения Garmin Jr. можно выдавать ребенку виртуальные монеты за выполнение домашних дел. При подключении прибора vivofit jr. 3 к смартфону устройство отображает обновленное количество заработанных монет ①.








С помощью приложения Garmin Jr. можно списывать монеты в обмен на вознаграж-



дение. Вы можете использовать приложение для создания собственных вознаграждений и задавать количество монет, которые потребуются для получения данного вознаграждения. После списания монет в приложении и подключения устройства к смартфону на экране прибора будет отображаться обновленное общее количество монет.

## Опции меню

Для вызова меню  удерживайте кнопку в нажатом положении в течение 1 секунды.


**СОВЕТ:** Для прокрутки опций меню используйте кратковременное нажатие на кнопку.

	Передача данных на Bluetooth-совместимый смартфон.
	Отображение опций таймера заданий.
	Запуск секундомера.
	Начало соревнования Toe-to-Toe™.
	Запуск хронометрируемого занятия.

	Отображение информации об устройстве.
	Возврат к предыдущему экрану.

## Использование таймера заданий

Можно использовать устройство для запуска таймера обратного отсчета.

1. Удерживайте кнопку для вызова меню.
2. Удерживайте кнопку .
3. Нажмите кнопку для прокрутки опций таймера заданий.
4. Удерживайте кнопку для выбора и запуска таймера.

Устройство выдаст звуковой сигнал, таймер начнет обратный отсчет, и прибор передаст уведомление ближайшему сопряженному смартфону. Когда до конца отсчета останется 3 секунды, устройство будет выдавать звуковые сигналы, пока не истечет время.

**СОВЕТ:** Для остановки таймера удерживайте кнопку в нажатом положении.


**СОВЕТ:** Вы можете нажать кнопку для просмотра времени суток и возврата к активному таймеру.

### **Опции таймера заданий**

Устройство включает предзагруженные таймеры, которые можно использовать для часто выполняемых дел. Например, используйте двухминутный таймер для чистки зубов или других дел, выполнение которых занимает около 2 минут. Для каждого дела дается заданное количество минут.


Продолжительность	Пример занятия
2 минуты	Почистить зубы
5 минут	Поделиться игрушками
10 минут	Закончить обед
15 минут	Чтение
20 минут	Урок или занятие
30 минут	Время с телевизором или компьютером


## Использование секундомера




1. Удерживайте кнопку в нажатом положении для вызова меню.
2. Удерживайте  в нажатом положении.
3. Нажмите кнопку для запуска таймера.
4. Нажмите кнопку для остановки таймера.
5. Удерживайте кнопку в нажатом положении.
6. Выполните одно из следующих действий:
  - Для сброса таймера нажмите кнопку.
  - Для выхода из режима таймера удерживайте кнопку в нажатом положении.

## Начало соревнования по количеству шагов Toe-to-Toe

Вы можете начать 2-минутное соревнование Toe-to-Toe с другом или сами с собой.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** В описании данной процедуры предусматривается два участника , которые должны оба запустить функцию Toe-to-Toe на своем устройстве vivofit jr. 3. При наличии только


одного участника таймер запускается при удерживании кнопки  в нажатом положении.

1. Удерживайте кнопку в нажатом положении для вызова меню.
2. Удерживайте  в нажатом положении.
3. Выберите  для начала соревнования с другим пользователем vivofit jr. 3, который находится на расстоянии не более 3 метров.
4. Когда на экране появится имя игрока, нажмите кнопку  и удерживайте в нажатом положении.
5. Устройство досчитает до 3 и запустит таймер.
6. Ходите в течение 2 минут.  
Когда останется 3 секунды, устройство будет издавать звуковые сигналы.
7. Поднесите устройства друг к другу на расстояние не более 3 метров.  
На экранах приборов будет показано количество шагов каждого игрока, а также первое и второе место.

Участники могут начать следующее соревнование или выйти из меню.

Запись хронометрируемого занятия

Вы можете записать хронометрируемое занятие (например, перемена или игра в мяч), которое затем можно переслать в вашу учетную запись Garmin Jr.

1. Удерживайте кнопку в нажатом положении для вызова меню.
2. Нажмите .
3. Нажмите кнопку для запуска таймера занятия.
4. Начинайте занятие.
5. Нажмите кнопку для остановки таймера занятия.
6. Удерживайте кнопку в нажатом положении для сохранения хронометрируемого занятия.

Удерживайте кнопку в нажатом положении для выхода из хронометрируемого занятия.

Можно синхронизировать устройство для просмотра подробной информации о занятии в приложении Garmin Jr.

## **Наблюдение за сном**

Пока вы спите, устройство наблюдает за вашими движениями. Вы можете задать ваши стандартные часы сна в настройках приложения Garmin Jr. Статистические данные сна можно просматривать в приложении Garmin Jr.

## **АРХИВ**

Устройство ежедневно отслеживает количество шагов, статистику сна и хронометрируемые занятия. Эти архивные данные могут быть переданы в вашу учетную запись приложения Garmin Jr.

Прибор может хранить до 7 хронометрируемых занятий и информацию о вашей активности до 14 дней. После заполнения памяти устройство удалит самые старые файлы, чтобы освободить место для новых данных.

**СОВЕТ:** Регулярно выполняйте синхронизацию ваших данных, чтобы сократить



время, требуемое для завершения синхронизации.

### **Ручная передача данных на смартфон**

Прибор периодически выполняет автоматическую передачу данных на ближайшее сопряженное устройство Bluetooth. Кроме того, вы можете в любое время передать данные вручную. Это позволяет вам просматривать занятия, домашние дела и монеты в приложении Garmin Jr.

1. Поднесите устройство к смартфону.
2. Откройте приложение Garmin Jr.
3. На устройстве vivofit jr. 3 удерживайте кнопку в нажатом положении для вызова меню .
4. Во время передачи данных будет отображаться значок .  
На смартфоне прокрутите экран вниз для обновления приложения.

# НАСТРОЙКА УСТРОЙСТВА

## **Настройки приложения Garmin Jr.**

С помощью приложения Garmin Jr. вы можете задать настройки устройства, пользователя и приложения Garmin Jr. Находясь в приложении Garmin Jr., выберите "More" (дополнительно).

### **Family Settings (семейные настройки):**

Позволяет задавать настройки, относящиеся к семье. Например, вы можете менять фамилию или приглашать дополнительных родителей (воспитателей).

### **App Settings (настройки приложения):**

Позволяет задавать настройки, относящиеся к приложению, а также просматривать нормативную и законодательную информацию.

**Help (помощь):** Включает уход за устройством, видеоролики и прочую полезную информацию.

Настройки детей

Находясь в приложении Garmin Jr.,

выберите ребенка и затем выберите опцию “Settings” (настройки).

**Settings (настройки):** Позволяет задавать настройки устройства. Например, можно включать/отключать звуковые сигналы, менять циферблат и значок шагов, а также настраивать информацию о контактах для экстренной связи.

**Register an Accessory Band (регистрация дополнительного браслета):** Позволяет зарегистрировать дополнительный браслет и разблокировать новую карту приключений.

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ УСТРОЙСТВЕ


### Технические характеристики

Тип батареи	Батарея CR2025, заменяемая пользователем <b>СОВЕТ:</b> Информацию о замене батареи см. в п. «Замена батареи».
Период работы батареи	До 1 года

Диапазон рабочих температур	От -15° до 45° C (от 5° до 113° F)
Радио частота/ протокол	Беспроводная технология Bluetooth Smart, 2,4 ГГц при 2 дБм номинал
Водонепроницаемость	5 ATM <sup>1</sup>

### **Обновление программного обеспечения**

При наличии обновления программного обеспечения ваше устройство автоматически загрузит и установит это обновление при передаче данных на смартфон (см. п. «Ручная передача данных на смартфон»).

Во время процедуры обновления на экране прибора vivofit jr. 3 будет показан индикатор выполнения и значок . Обновление может занять несколько минут. В течение этого времени устрой-

---

<sup>1</sup> Устройство выдерживает давление эквивалентное глубине 50 метров. Дополнительную информацию см. на сайте [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

ство должно находиться рядом со смартфоном. После завершения обновления будет выполнен перезапуск прибора.

## **Просмотр информации об устройстве**

Вы можете просмотреть идентификационный номер устройства и версию программного обеспечения.

1. Удерживайте кнопку в нажатом положении для вызова меню.
2. Удерживайте **i**.

## **Уход за устройством**

### **ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ**

Избегайте сильных сотрясений и грубого обращения с устройством, поскольку это может сократить срок службы.

---

Не нажимайте на кнопки под водой.

---

Не используйте острые предметы для чистки устройства.

---

Не используйте химические чистящие вещества, растворители и средства от насе-

комых, которые могут разрушить пластиковые компоненты и покрытия.

---

После контакта с хлоркой, морской водой, солнцезащитными кремами, косметическими средствами, спиртом и прочими веществами следует тщательно промыть устройство пресной водой. Длительный контакт с подобными веществами может привести к повреждениям корпуса.

---

Не кладите прибор в места с высокой температурой (например, в сушику для белья).

---

Не подвергайте прибор длительному воздействию экстремальных температур, поскольку это может привести к серьезным поломкам.

---

### **Чистка устройства**

1. Протрите корпус тканью, смоченной в бытовом очистителе.
2. Вытрите насухо.

После чистки дайте устройству полностью высохнуть.

**СОВЕТ:** Дополнительную информацию см. на сайте [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Батареи, заменяемые пользователем

### **ВНИМАНИЕ**

Правила безопасности и важную информацию о приборе вы можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

---

### **Замена батареи**

В устройстве используется одна батарея CR2025.



1. Снимите модуль с браслета.
2. С помощью маленькой крестообразной отвертки снимите четыре винта, расположенные на задней поверхности устройства.
3. Снимите заднюю крышку и извлеките батарею.



4. Установите новую батарею. Сторона с положительным зарядом должна быть направлена к задней части корпуса.
5. Убедитесь, что прокладка не повреждена и полностью расположена в передней части корпуса.
6. Установите на место заднюю крышку.



7. Равномерно и надежно затяните четыре винта.
8. Вставьте устройство в гибкий силиконовый браслет. Для этого растяните материал браслета вокруг прибора. Кнопка на приборе должна совпадать вставкой для кнопки на боковой стороне браслета.



### **Замена браслета**

Регулируемый браслет предназначен для детей в возрасте от 4 и старше. Вы можете зайти на сайт [garmin.com](http://garmin.com) или

связаться с дилером Garmin для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных деталях.

1. Снимите устройство с браслета.
2. Вставьте устройство в гибкий силиконовый браслет, растягивая материал браслета вокруг устройства.
3. Кнопка на приборе должна совпадать вставкой для кнопки на боковой стороне браслета.

## **ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ**

Устройство неверно подсчитывает количество шагов

Если вам кажется, что устройство неверно подсчитывает количество шагов, попробуйте выполнить следующее:

- Зайдите на сайте <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Не носите часы на доминантной руке (то есть, правшам рекомендуется носить браслет на левой руке).

- Носите устройство в кармане, если вы активно работаете только руками.  
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Устройство может воспринимать некоторые повторяющиеся движения (например, при чистке зубов или хлопках в ладоши) как шаги.

### **Устройство не отображает правильное время**

Прибор обновляет время и дату при передаче данных на смартфон. Для получения правильного времени при переезде в другой часовой пояс и изменении поправки на летнее/зимнее время необходимо выполнить ручную передачу данных на смартфон.

1. Убедитесь, что ваш смартфон или мобильное устройство показывают правильное местное время.
2. Выполните передачу данных на смартфон (см. п. «Ручная передача данных на смартфон»).  
Время и дата будут обновлены автоматически.

Совместим ли мой смартфон с моим устройством?

Устройство vivofit jr. 3 совместимо с мобильными цифровыми устройствами Android™ и Apple®, использующими беспроводную технологию Bluetooth Smart.


Сопряжение нескольких мобильных устройств

После завершения начальной настройки (см. п. «Сопряжение со смартфоном») вы можете установить сопряжение прибора vivofit jr. 3 с одним или двумя дополнительными мобильными устройствами, например, с планшетным компьютером или смартфоном другого родителя.

1. С помощью магазина приложений на смартфоне или планшетном компьютере установите и откройте приложение Garmin Jr.
2. Войдите в приложение, используя имя пользователя и пароль Garmin Connect.

3. Следуйте инструкциям в приложении и присоединитесь к существующей семье.
4. Поднесите мобильное устройство к vivoFit jr. 3 на расстояние не более 3 м (10 футов).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Во время процедуры сопряжения не приближайтесь к другим мобильным устройствам на расстояние менее 10 м (33 футов).

5. При необходимости отключите беспроводную технологию Bluetooth на ранее сопряженных мобильных устройствах.
6. На устройстве vivoFit jr. 3 нажмите кнопку и удерживайте её в нажатом положении для вызова меню.
7. Удерживайте  для входа в режим сопряжения.
8. Следуйте инструкциям в приложении для завершения процедуры сопряжения.
9. При необходимости повторите шаги 1–8 для каждого дополнительного мобильного устройства.

## Как подключить дополнительное устройство с помощью приложения Garmin Jr.?

Если вы уже установили сопряжение устройства с приложением Garmin Jr., то вы можете добавить новое устройство с помощью меню приложения. Можно подключить до восьми устройств.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Каждый ребенок может выполнить сопряжение с одним устройством.

1. Откройте приложение Garmin Jr.
2. Выберите **Kids (дети)**.
3. Выберите **+**.
4. Следуйте экранным инструкциям.

## Перезагрузка устройства

Если прибор перестал реагировать на команды, можно выполнить его перезагрузку. При этом ваши данные не удаляются.

1. Удерживайте кнопку устройства в нажатом положении, пока устройство не выключится.

2. Нажмите кнопку для включения устройства.

### **Устройство не включается**

Если ваше устройство не включается, попробуйте заменить батарею.

См. п. «Замена батареи».

Устройство не включается после замены батареи

Если ваше устройство не включается после замены батареи, попробуйте выполнить следующее.

- Убедитесь, что вы установили новую и высококачественную батарею CR2025, которая была куплена в надежном месте.
- Убедитесь, что сторона батареи с положительным зарядом направлена к задней части корпуса.

**GARMIN®**



**NAVICOM®**  
navigation & communication

**EAC**

**CE**