Manuel d'utilisation de l'appareil vívoki™

⚠ AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique.

Mise en route

Lors de la première utilisation du produit, vous devrez effectuer les opérations suivantes pour configurer l'appareil et vous familiariser avec les fonctions de base.

1. Rendez-vous sur www.garmin.com/wellness/start et sélectionnez votre programme de remise en forme.
2. Repérez le numéro de série ① au dos de l'appareil.

3. Suivez les instructions à l'écran pour enregistrer l'appareil.
4. Rendez-vous sur www.garmin.com/apps et téléchargez l'application Garmin Connect™ Mobile (facultatif).
5. Rendez-vous sur www.garminconnect.com/start et suivez les instructions à l'écran pour enregistrer l'appareil avec Garmin Connect (facultatif).
6. Introduisez l'appareil dans le clip en silicone ou emportez-le dans votre poche (Port de l'appareil).
7. Faites une petite promenade (minimum 1 minute).
8. Consultez votre progression par rapport à votre objectif quotidien (Consultation de votre progression).

Utilisation de Garmin Connect Mobile

Pour synchroniser des données à l'aide de votre appareil portable compatible, vous devez coupler votre appareil vívoki directement via l'application Garmin Connect Mobile.

REMARQUE : votre appareil portable Android™ ou iOS® compatible doit prendre en charge le Bluetooth® 4.0 pour être couplé avec votre appareil vívoki et synchroniser des données.

1. A partir de votre appareil portable, rendez-vous sur l'application Garmin Connect Mobile.
2. Suivez les instructions à l'écran pour coupler l'appareil et mettre à jour vos préférences.

Mise à jour du logiciel

Les mises à jour logicielles de votre appareil vívoki sont disponibles via l'application Garmin Connect Mobile. Lorsqu'une mise à jour logicielle est disponible, votre appareil la télécharge automatiquement et l'installe lors de la prochaine synchronisation à l'aide de l'application Garmin Connect Mobile.

Port de l'appareil

1. Introduisez l'appareil ① dans le clip en silicone souple ② en étirant le clip autour de l'appareil.

2. Fixez le clip à votre ceinture ou à votre poitrine ou emportez l'appareil dans votre poche.
3. Portez l'appareil tout au long de la journée.

Consultation de votre progression

Lorsque vous portez l'appareil sur vous, il est actif et envoie des données mais aucun voyant LED ne s'allume.

- Touchez l'appareil deux ou trois fois de suite pour faire clignoter les voyants LED.

  REMARQUE : restez à l'arrêt lorsque vous consultez votre progression.

  Cinq voyants LED maximum apparaissent pour indiquer votre progression sur la journée.

Code LED	Progression par rapport à l'objectif
○○○○●	0-10 % Chaque voyant LED clignotant représente jusqu'à 10 % de votre progression par rapport à l'objectif quotidien.
○○○○●	11-20 % Chaque voyant LED allumé représente jusqu'à 20 % de votre progression par rapport à l'objectif quotidien.
○○○●●	21-30 %
○○○●●	31-40 %
○○●●●	41-50 %
○○●●●	51-60 %
○●●●●	61-70 %
○●●●●	71-80 %
●●●●●	81-90 %
●●●●●	91-100 % Quand vous avez presque réalisé votre objectif quotidien, les cinq voyants LED sont allumés.
●●●●●	>100 % Quand vous avez dépassé votre objectif quotidien, les cinq voyants LED clignotent.
●○○○○	Batterie faible

- Couplez votre appareil avec l'application Garmin Connect Mobile pour voir votre progression en temps réel (Utilisation de Garmin Connect Mobile).

A propos de l'objectif en nombre de pas

Par défaut, l'appareil propose un objectif de 5 000 pas par jour. Quand vous commencez votre activité, l'appareil enregistre votre progression par rapport à cet objectif quotidien.

Vous pouvez tout à fait activer la fonction d'objectif automatique ou définir un objectif personnalisé en nombre de pas à l'aide de votre compte Garmin Connect. Lorsque vous activez la fonction d'objectif automatique, l'appareil crée un objectif quotidien en nombre de pas automatiquement, basé sur vos précédents niveaux d'activité.

Historique

Votre appareil enregistre le nombre de pas que vous effectuez quotidiennement, la distance parcourue, les calories brûlées et l'intensité. Cet historique peut être envoyé vers l'application Garmin Connect Mobile, le site Garmin Connect ou le site de votre partenaire de remise en forme.

Votre appareil conserve vos données d'activité pendant une durée maximale de 30 jours. Lorsque l'espace de stockage de données est saturé, l'appareil supprime les fichiers les plus anciens pour faire de la place pour les nouvelles données.

Envoi de données sur votre compte Garmin Connect et le site de votre partenaire de remise en forme

Vous pouvez consulter et analyser les données de votre appareil vívokí sur l'application Garmin Connect Mobile, le site Garmin Connect ou celui de votre partenaire de remise en forme. Vous pouvez utiliser le récepteur vívohub™ ou l'application Garmin Connect pour envoyer vos données.

- Envoyez des données automatiquement en vous plaçant à portée d'un récepteur vívohub.

  REMARQUE : pour en savoir plus sur le récepteur vívohub, contactez l'administrateur de votre programme de remise en forme.
- Synchronisez l'appareil vívokí avec l'application Garmin Connect Mobile pour envoyer des données (Utilisation de Garmin Connect Mobile).

Si vous avez reçu et enregistré votre appareil dans le cadre d'un programme de remise en forme, vos données seront automatiquement envoyées sur le site de votre partenaire de remise en forme.

REMARQUE : Garmin® recommande de lire attentivement les conditions et la politique de confidentialité de votre programme de remise en forme.

Informations sur l'appareil

Caractéristiques techniques du vívokí

Type de batterie	Pile CR2032 remplaçable par l'utilisateur (3 volts)
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 6 mois (utilisation normale)
Plage de températures de fonctionnement	De -10 à 50 °C (de 14 à 122 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT® à 2,4 GHz Technologie sans fil Bluetooth Smart
Résistance à l'eau	1 ATM*

*L'appareil résiste à une pression équivalant à 10 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Entretien de l'appareil

AVIS

Evitez les chocs et les manipulations brusques qui risquent d'endommager l'appareil.

N'utilisez pas d'objet pointu pour nettoyer l'appareil.

Evitez d'utiliser des nettoyants chimiques, des solvants ou des répulsifs contre les insectes pouvant endommager les parties en plastique et les finitions.

Rincez soigneusement l'appareil à l'eau claire après chaque utilisation dans l'eau chlorée ou salée, et après chaque contact avec de la crème solaire, des produits de beauté, de l'alcool ou d'autres produits chimiques. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le boîtier.

Pour éviter tout dommage permanent, ne conservez pas l'appareil à un endroit où il pourrait être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes.

Remplacement de la pile

⚠ AVERTISSEMENT

N'utilisez pas d'objet pointu pour retirer les piles.

Gardez la batterie hors de portée des enfants.

Ne mettez jamais les piles dans votre bouche. En cas d'ingestion, contactez votre médecin ou le centre antipoison le plus proche.

Les piles boutons remplaçables peuvent contenir du perchlorate. Une manipulation spéciale peut être nécessaire. Consultez la page www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ATTENTION

Contactez votre déchetterie locale pour le recyclage des batteries.

Avant de remplacer la batterie, retirez le clip en silicone.

1 Repérez le cache circulaire du compartiment à pile ① à l'arrière du capteur.

2 Tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré.

3 Retirez le cache et la pile ②.

  ASTUCE : vous pouvez utiliser un morceau d'adhésif ③ ou un aimant pour retirer la pile de son compartiment.

4 Patientez pendant 30 secondes.

5 Insérez la nouvelle pile en respectant la polarité.

REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.

6 Pour remettre le cache en place, alignez les points, puis faites-le tourner dans le sens des aiguilles d'une montre.

ASTUCE : pour vérifier que vous avez bien positionné la pile, touchez l'appareil jusqu'à faire clignoter les voyants LED.

Annexe

Contrat de licence du logiciel

EN UTILISANT CE PRODUIT, VOUS RECONNAISSEZ ETRE LIE PAR LES TERMES DU PRESENT CONTRAT DE LICENCE DE LOGICIEL. LISEZ ATTENTIVEMENT CE CONTRAT DE LICENCE.

Garmin Ltd. et ses filiales (« Garmin ») concèdent une licence limitée pour l'utilisation du logiciel intégré à cet appareil (le « Logiciel ») sous la forme d'un programme binaire exécutable, dans le cadre du fonctionnement normal du produit. Tout titre, droit de propriété ou droit de propriété intellectuelle dans le Logiciel ou concernant le Logiciel est la propriété de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers.

Vous reconnaissez que le Logiciel est la propriété de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers et qu'il est protégé par les lois en vigueur aux Etats-Unis d'Amérique et par les traités internationaux relatifs au copyright. Vous reconnaissez également que la structure, l'organisation et le code du Logiciel, dont le code source n'est pas fourni, constituent d'importants secrets de fabrication de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers, et que le code source du Logiciel demeure un important secret de fabrication de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers. Vous acceptez de ne pas décompiler, désassembler, modifier, assembler à rebours, effectuer l'ingénierie à rebours ou transcrire en langage humain intelligible le Logiciel ou toute partie du Logiciel, ou créer toute œuvre dérivée du Logiciel. Vous acceptez de ne pas exporter ni de réexporter le Logiciel vers un pays contrevenant aux lois de contrôle à l'exportation des Etats-Unis d'Amérique ou à celles de tout autre pays concerné.

Garmin®, le logo Garmin et ANT® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, vívohub™ et vívokí™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Android™ est une marque déposée de Google Inc. La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. iOS® est une marque déposée de Cisco Systems, Inc. utilisée sous licence par Apple Inc. Les autres marques et noms commerciaux sont ceux de leurs propriétaires respectifs.

Le FCC ID est indiqué dans le compartiment à piles. Le FCC ID est IPH-A2442.

© 2014–2015 Garmin Ltd. ou ses filiales