



GARMIN[®]
vívomove™



Owner's Manual	1
繁體中文操作手冊	29
简体中文操作手冊	55
คู่มือการใช้งาน	83
Panduan	113
사용자 설명서	141

Important Safety and Product Information

EN

WARNING

Failure to heed the following warnings could result in an accident or medical event resulting in death or serious injury.

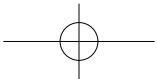

Health Warnings

- Always consult your physician before beginning or modifying any exercise program.
- The Garmin® device, accessories, and related data are intended to be used only for recreational purposes and not for medical purposes, and are not intended to diagnose, monitor, treat, cure, or prevent any disease or condition.
- Garmin activity trackers rely on sensors that track your movement and other metrics. The data and information provided by these devices is intended to be a close estimation of your activity and metrics tracked, but may not be completely accurate, including step, sleep, distance, and calorie data.

Battery Warnings

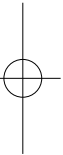
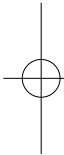
A coin cell battery can be used in this device.

If these guidelines are not followed, batteries may experience a shortened life span or may present a risk of damage



to the device, fire, chemical burn, electrolyte leak, and/or injury.

EN

- Do not leave the device exposed to a heat source or in a high-temperature location, such as in the sun in an unattended vehicle. To prevent the possibility of damage, remove the device from the vehicle or store it out of direct sunlight, such as in the glove box.
 - Do not disassemble, modify, remanufacture, puncture or damage the device or batteries.
 - Do not immerse or expose the device or batteries to water or other liquids, fire, explosion, or other hazard.
 - Do not place in high temperature environments, such as a clothes dryer.
 - Do not use a sharp object to remove the removable batteries.
 - **KEEP BATTERIES AWAY FROM CHILDREN.**
 - **NEVER PUT BATTERIES IN MOUTH.** Swallowing can lead to chemical burns, perforation of soft tissue, and death. Severe burns can occur within 2 hours of ingestion. Seek medical attention immediately.
 - Replaceable coin cell batteries may contain perchlorate material. Special handling may apply. See www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.
 - Do not operate the device outside of the temperature ranges specified in the printed manual in the product packaging.
- 
- 



- When storing the device for an extended time period, store within the temperature ranges specified in the printed manual in the product packaging.
- Contact your local waste disposal department to dispose of the device/batteries in accordance with applicable local laws and regulations.

EN

Product Environmental Programs



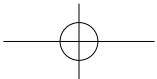

Information about the Garmin product recycling program and WEEE, RoHS, REACH, and other compliance programs can be found at Garmin.com/aboutGarmin/environment.

Declaration of Conformity

Hereby, Garmin declares that this product is in compliance with the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC. To view the full Declaration of Conformity, go to Garmin.com/compliance.

Industry Canada Compliance

Category I radiocommunication devices comply with Industry Canada Standard RSS-210. Category II radiocommunication devices comply with Industry Canada Standard RSS-Gen. This device complies with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference,



including interference that may cause undesired operation of the device.

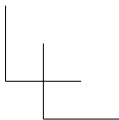
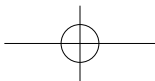
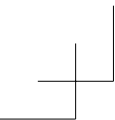
EN Radio Frequency Radiation Exposure

This device is a mobile transmitter and receiver that uses an internal antenna to send and receive low levels of radio frequency (RF) energy for data communications. The device emits RF energy below the published limits when operating in its maximum output power mode and when used with Garmin authorized accessories. To comply with RF exposure compliance requirements, the device should be used as described in the manual. The device should not be used in other configurations. This device must not be co-located or operated in conjunction with any other transmitter or antenna.

FCC Compliance

This device complies with part 15 of the FCC Rules. Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses, and can radiate radio frequency energy and may cause



harmful interference to radio communications if not installed and used in accordance with the instructions. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one of the following measures:

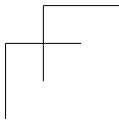
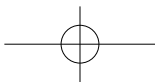
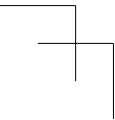
EN

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and the receiver.
- Connect the equipment into an outlet that is on a different circuit from the GPS device.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This product does not contain any user-serviceable parts. Repairs should only be made by an authorized Garmin service center. Unauthorized repairs or modifications could result in permanent damage to the equipment, and void your warranty and your authority to operate this device under Part 15 regulations.

Software License Agreement

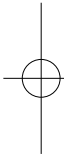
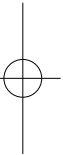
BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.





EN

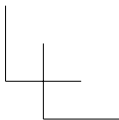
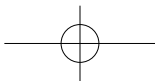
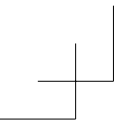
Garmin Ltd. and its subsidiaries (“Garmin”) grant you a limited license to use the software embedded in this device (the “Software”) in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.



You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Limited Warranty

This Garmin product is warranted to be free from defects in materials or workmanship for one year from the date of purchase. Within this period, Garmin will, at its sole option, repair or replace any components that fail in normal use.



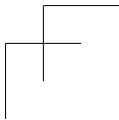
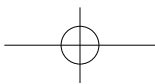
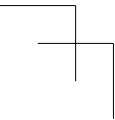
EN

Such repairs or replacement will be made at no charge to the customer for parts or labor, provided that the customer shall be responsible for any transportation cost. This warranty does not apply to: (i) cosmetic damage, such as scratches, nicks and dents; (ii) consumable parts, such as batteries, unless product damage has occurred due to a defect in materials or workmanship; (iii) damage caused by accident, abuse, misuse, water, flood, fire, or other acts of nature or external causes; (iv) damage caused by service performed by anyone who is not an authorized service provider of Garmin; or (v) damage to a product that has been modified or altered without the written permission of Garmin, or (vi) damage to a product that has been connected to power and/or data cables that are not supplied by Garmin. In addition, Garmin reserves the right to refuse warranty claims against products or services that are obtained and/or used in contravention of the laws of any country.

Our navigation products are intended to be used only as a travel aid and must not be used for any purpose requiring precise measurement of direction, distance, location or topography. Garmin makes no warranty as to the accuracy or completeness of map data.

Repairs have a 90 day warranty. If the unit sent in is still under its original warranty, then the new warranty is 90 days or to the end of the original 1 year warranty, depending upon which is longer.

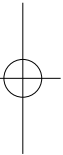
THE WARRANTIES AND REMEDIES CONTAINED



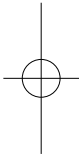


EN

HEREIN ARE EXCLUSIVE AND IN LIEU OF ALL OTHER WARRANTIES EXPRESS, IMPLIED, OR STATUTORY, INCLUDING ANY LIABILITY ARISING UNDER ANY WARRANTY OF MERCHANTABILITY OR FITNESS FOR A PARTICULAR PURPOSE, STATUTORY OR OTHERWISE. THIS WARRANTY GIVES YOU SPECIFIC LEGAL RIGHTS, WHICH MAY VARY FROM STATE TO STATE.

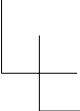
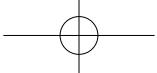
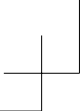



IN NO EVENT SHALL Garmin BE LIABLE FOR ANY INCIDENTAL, SPECIAL, INDIRECT, OR CONSEQUENTIAL DAMAGES, WHETHER RESULTING FROM THE USE, MISUSE, OR INABILITY TO USE THIS PRODUCT OR FROM DEFECTS IN THE PRODUCT. SOME STATES DO NOT ALLOW THE EXCLUSION OF INCIDENTAL OR CONSEQUENTIAL DAMAGES, SO THE ABOVE LIMITATIONS MAY NOT APPLY TO YOU.



Garmin retains the exclusive right to repair or replace (with a new or newly-overhauled replacement product) the device or software or offer a full refund of the purchase price at its sole discretion. SUCH REMEDY SHALL BE YOUR SOLE AND EXCLUSIVE REMEDY FOR ANY BREACH OF WARRANTY.

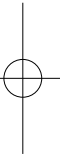
To obtain warranty service, contact your local Garmin authorized dealer or call Garmin Product Support for shipping instructions and an RMA tracking number. Securely pack the device and a copy of the original sales receipt, which is required as the proof of purchase for warranty repairs. Write the tracking number clearly on the outside of the package.



Send the device, freight charges prepaid, to any Garmin warranty service station.

Online Auction Purchases: Products purchased through online auctions are not eligible for rebates or other special offers from Garmin warranty coverage. Online auction confirmations are not accepted for warranty verification. To obtain warranty service, an original or copy of the sales receipt from the original retailer is required. Garmin will not replace missing components from any package purchased through an online auction.

EN



International Purchases: A separate warranty may be provided by international distributors for devices purchased outside the United States depending on the country. If applicable, this warranty is provided by the local in-country distributor and this distributor provides local service for your device. Distributor warranties are only valid in the area of intended distribution. Devices purchased in the United States or Canada must be returned to the Garmin service center in the United Kingdom, the United States, Canada, or Taiwan for service.

Australian Purchases: Our goods come with guarantees that cannot be excluded under the Australian Consumer Law. You are entitled to a replacement or refund for a major failure and for compensation for any other reasonably foreseeable loss or damage. You are also entitled to have the goods repaired or replaced if the goods fail to be of acceptable quality and the failure does not amount



EN

to a major failure. The benefits under our Limited Warranty are in addition to other rights and remedies under applicable law in relation to the products.
Garmin Australasia, 30 Clay Place, Eastern Creek, NSW 2766, Australia. Phone: 1800 235 822.

Introduction

WARNING

EN

See the *Important Safety and Product Information* guide in the product box for product warnings and other important information.

Always consult your physician before you begin or modify any exercise program.

Getting Started

To get the most out of your activity tracker, you should pair it with your Smartphone or computer and complete the setup process with your free Garmin Connect™ account.

- 1 Select an option:
 - Pair the device with your Smartphone (*Smartphone Setup, page 14*).
 - Pair the device with your computer (*Computer Setup, page 16*).
- 2 Set the time on your device (*Setting the Time, page 13*).
- 3 Wear the device all day and night.
- 4 Sync your step count and sleep statistics with your Garmin Connect account (*Syncing Your Data with the Garmin Connect Mobile App, page 15*) (*Syncing Your Data with Your Computer, page 16*).

Device Overview

EN

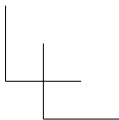
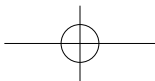
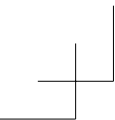


①	Step bar	Tracks your step count and displays your progress as a percentage of your daily goal.
②	Move bar	Displays the amount of time you are inactive.
③	Crown	Hold to enter pairing mode. Press to sync data. Pull and turn to set the time of day.

Turning On the Device

Your device ships in low power mode.

- 1 Push in the crown.
- 2 Press the crown until the step bar is in motion.



Auto Goal

Your device creates a daily step goal automatically, based on your previous activity levels. As you move during the day, the device shows your progress toward your daily goal. Each segment on the step bar represents five percent of your daily goal. You can sync your data with the Garmin Connect Mobile app to view your current step count.

EN

If you choose not to use the auto goal feature, you can set a personalized step goal on your Garmin Connect account.

Move Bar

Sitting for prolonged periods of time can trigger undesirable metabolic state changes. The move bar reminds you to keep moving. After one hour of inactivity, the move bar appears. Additional segments appear after every 15 minutes of inactivity. After two hours of inactivity, the move bar appears solid.

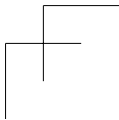
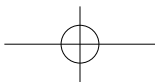
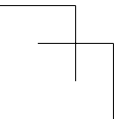
You can reset the move bar by walking a short distance.

Sleep Tracking

While you are sleeping, the device monitors your movement. Sleep statistics include total hours of sleep, sleep levels, and sleep movement. You can view your sleep statistics on your Garmin Connect account.

Setting the Time

You must manually set the time on your device. The time on





EN

your device operates independently from the time on your Smartphone. Your auto goal and step bar are automatically reset at midnight, based on the time of day on your paired Smartphone.

- 1 Pull and turn the crown to set the time on your device.
- 2 Push in the crown.

Smartphone Setup

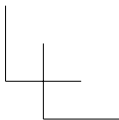
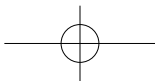
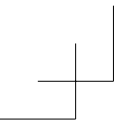


Pairing Your Smartphone



Pairing is the process of connecting your Bluetooth® enabled smartphone to your device. You should connect your vivomove device to a smartphone to access the full features of the device.

- 1 Go to GarminConnect.com/vivomove, and download the Garmin Connect Mobile app to your smartphone.
- 2 Bring your smartphone within 3 m (10 ft.) of your device.
- 3 Open the Garmin Connect Mobile app.
- 4 Follow the on-screen instructions.
- 5 Select an option to add your device to your Garmin Connect account:
 - If this is the first device you have paired with the Garmin Connect Mobile app, follow the on-screen



instructions.

- If you have already paired another device with the Garmin Connect Mobile app, from the settings menu, select **Garmin Devices** > **+**, and follow the on-screen instructions.

EN

- 6 On the vivomove device, hold the crown for 3 seconds to enter pairing mode.
The step bar flashes while the device is searching for your smartphone.

Syncing Your Data with the Garmin Connect Mobile App

Your device periodically syncs activity tracking data with the Garmin Connect Mobile app automatically. You can also manually sync your data at any time.

- 1 Bring your smartphone within 3 m (10 ft.) of your device.
- 2 Press the crown for 1 second.
The step bar is in motion while the data is syncing.
- 3 Wait while your data syncs.
- 4 View your current data in the Garmin Connect Mobile app.



Computer Setup



EN Pairing Your Computer

You can use an optional USB ANT Stick™ to pair your device with your computer. Go to buy.garmin.com, or contact your Garmin® dealer for information about optional accessories.

- 1 Go to GarminConnect.com/vivomove, and follow the on-screen instructions to download and install the Garmin Express™ application.
- 2 Plug the wireless USB ANT Stick into a USB port.
- 3 Bring the device within 3 m (10 ft.) of your computer.
- 4 On the vivomove device, hold the crown for 3 seconds to enter pairing mode.
The step bar flashes while the device is searching for your computer.
- 5 Follow the instructions on your computer to add your device to your Garmin Connect account and complete the setup process.

Syncing Your Data with Your Computer

You should sync your data regularly to track your progress in the Garmin Connect application.

- 1 Bring the device within 3 m (10 ft.) of your computer.
- 2 Press the crown for 1 second.

The step bar is in motion while the data is syncing.

- 3 Wait while your data syncs.
- 4 View your current data in the Garmin Connect application.

EN

History

Your device keeps track of your daily steps, sleep statistics, and activities. This history can be sent to your Garmin Connect account.

Your device stores your activity data for up to 3 weeks. When the data storage is full, the device deletes the oldest files to make room for new data.

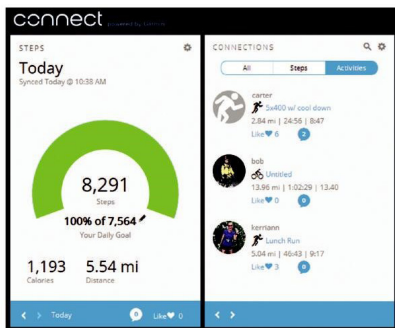
Garmin Connect

You can connect with your friends on your Garmin Connect account. Garmin Connect gives you the tools to track, analyze, share, and encourage each other. Record the events of your active lifestyle including runs, walks, hikes, and more. To sign up for a free account, go to GarminConnect.com/start.

Track your progress: You can track your daily steps, join a friendly competition with your connections, and meet your goals.

Analyze your data: You can view more detailed information about your activity, including time, distance, calories

burned, and customizable reports.


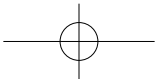




Share your activities: You can connect with friends to follow each other's activities or post links to your activities on your favorite social networking sites.

Manage your settings: You can customize your device and user settings on your Garmin Connect account.

Viewing Activities on Your Garmin Connect Account

Your device creates running activities automatically when the Auto-Activity Detection setting is enabled ([Device Settings, page 19](#)). Activities can be sent to your Garmin Connect account.

- 
- 
- 
- 
- 1 Run for at least 15 consecutive minutes.
 - 2 Sync your device with your Garmin Connect account (*Syncing Your Data with the Garmin Connect Mobile App, page 15*) (*Syncing Your Data with Your Computer, page 16*).

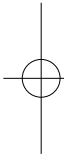
EN

Customizing Your Device

Garmin Connect Settings



You can customize your device settings and user settings on your Garmin Connect account.



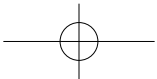

- From the settings menu in the Garmin Connect Mobile app, select Garmin Devices, and select your device.
 - From the devices widget in the Garmin Connect application, select Device Settings.
- 

After customizing settings, sync your data to apply the changes to your device (*Syncing Your Data with the Garmin Connect Mobile App, page 15*) (*Syncing Your Data with Your Computer, page 16*).

Device Settings

From your Garmin Connect account, select Device Settings.

Auto-Activity Detection: Allows your device to create and save an activity automatically when you move for at



least 15 consecutive minutes. You can sync your device to view activity details on your Garmin Connect account.

EN

Auto-Sync: Allows you to customize how frequently your device automatically syncs data with your Garmin Connect account.

User Settings

From your Garmin Connect account, select User Settings.

Personal Information: Allows you to enter your user profile information, including gender, birth date, height, weight, and activity class. The device uses this information to improve activity tracking accuracy.

Daily Steps: Allows you to enter your daily step goal. You can use the Auto Goal option to allow your device to set your step goal automatically.

Custom Step Length: Allows your device to more accurately calculate the distance traveled using your custom step length. You can enter a known distance and the number of steps it takes to cover the distance, and the Garmin Connect application can calculate your step length.

Device Information

Specifications

EN

Battery type	User-replaceable CR2025
Battery life	Up to 1 yr.
Operating temperature range	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Radio frequency/ protocol	2.4GHz ANT+® wireless communications protocol Bluetooth Smart wireless technology
Water rating	5 ATM*

*The device withstands pressure equivalent to a depth of 50 m. For more information, go to Garmin.com/waterrating.

Battery Replacement

Your Garmin Connect account indicates when the battery level is low on your device. Garmin recommends that you take your device to a professional watch repair person to replace the battery. The device uses one CR2025 battery.

NOTE: Activity tracking features use more battery power than the watch hands. The device may continue to keep time after activity tracking features stop functioning.

Device Care

EN

NOTICE

Avoid extreme shock and harsh treatment, because it can degrade the life of the product.

Do not use a sharp object to clean the device.

Never use a hard or sharp object to operate the touch-screen, or damage may result.

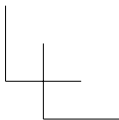
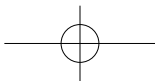
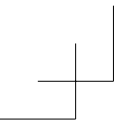
Avoid chemical cleaners, solvents, and insect repellents that can damage plastic components and finishes.

Thoroughly rinse the device with fresh water after exposure to chlorine, salt water, sunscreen, cosmetics, alcohol, or other harsh chemicals. Prolonged exposure to these substances can damage the case.

Keep the leather band dry. Avoid swimming or showering with the leather band.

Do not place in high temperature environments, such as a clothes dryer.

Do not store the device where prolonged exposure to extreme temperatures can occur, because it can cause permanent damage.



Cleaning the Device

NOTICE

EN

Even small amounts of sweat or moisture can cause corrosion of the electrical contacts when connected to a charger. Corrosion can prevent charging and data transfer.

- 1 Wipe the device using a cloth dampened with a mild detergent solution.
- 2 Wipe it dry.

After cleaning, allow the device to dry completely.

TIP: For more information, go to Garmin.com/fitandcare.

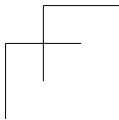
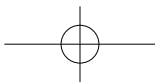
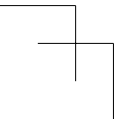
Cleaning the Leather Bands

- 1 Wipe the leather bands with a dry cloth.
- 2 Use a leather conditioner to clean the leather bands.

Replacing the Bands

The device is compatible with 20 mm wide bands. Go to buy.garmin.com, or contact your Garmin dealer for information about optional accessories.

- 1 Slide the quick-release pin ① on the spring bar to remove the band.



EN



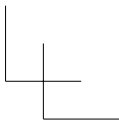
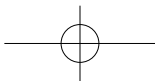
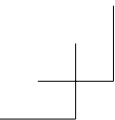
- 2 Insert one side of the spring bar for the new band into the device.
- 3 Slide the quick-release pin, and align the spring bar with the opposite side of the device.
- 4 Repeat steps 1 through 3 to replace the other band.

Troubleshooting

Resetting the Device

If the device stops responding, you may need to reset it. This does not erase any of your data.

Hold the crown for 15 seconds.



My step count does not seem accurate

If your step count does not seem accurate, you can try these tips.

EN

- Wear the device on your non-dominant wrist.
- Carry the device in your pocket when pushing a stroller or lawnmower.
- Carry the device in your pocket when actively using your hands or arms only.

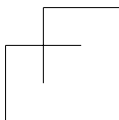
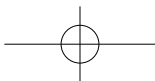
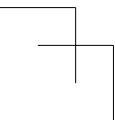
NOTE: The device may interpret some repetitive motions, such as washing dishes, folding laundry, or clapping your hands, as steps.

My phone will not connect to the device

- Enable Bluetooth wireless technology on your smartphone.
- On your smartphone, open the Garmin Connect Mobile app and enter pairing mode.
- On your device, hold the crown for 3 seconds to enter pairing mode.

Pairing Multiple Mobile Devices or Computers with Your Device

You can pair your vívomove device with multiple mobile devices and multiple computers. For example, you can pair your device with a smartphone and a tablet, and your home



and work computers. You can repeat the pairing process for each additional mobile device or computer (*Pairing Your Smartphone, page 14*) (*Pairing Your Computer, page 16*).

Software Update

When a software update is available, your device automatically downloads the update when you synchronize your device to your Garmin Connect account.

A countdown appears during the update process. When the update is complete, your device restarts.

Support and Updates

Garmin Express (Garmin.com/express) provides easy access to these services for Garmin devices.

- Product registration
- Product manuals
- Software updates
- Data uploads to Garmin Connect
- Map, chart, or course updates
- Vehicles, voices, and other extras



Appendix

EN

Getting More Information

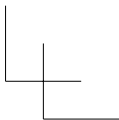
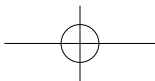
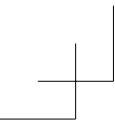
- Go to Garmin.com.sg/intosports.
- Go to Garmin.com/learningcenter.
- Go to <http://buy.garmin.com>, or contact your Garmin dealer for information about optional accessories and replacement parts.

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

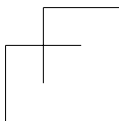
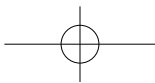
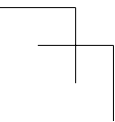
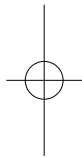
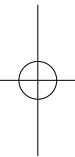
Garmin Ltd. and its subsidiaries (“Garmin”) grant you a limited license to use the software embedded in this device (the “Software”) in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third- party providers.

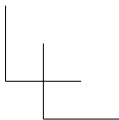
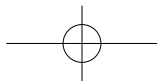
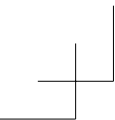
You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade



EN

secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.





特別聲明

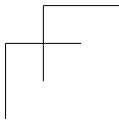
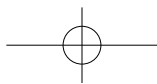
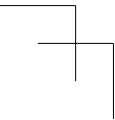
本中文操作說明書版權屬台灣國際航電股份有限公司所有，任何人(及單位)未經其正式之書面授權允許，不得私自將本說明書內容，以全部或分割部份方式(包含文字與圖片)，進行轉載、轉印、影印拷貝、更改內容、掃描儲存等行為，供他人使用或銷售。

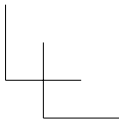
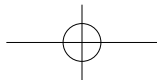
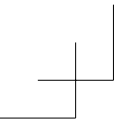


台灣國際航電股份有限公司 (Garmin Corporation) 擁有更改或提升本產品功能的所有權利，且不需額外特別通知任何人及單位(包含已購買及尚未購買者)，若有任何功能上的問題，可以注意本公司的文宣資訊或上網查詢(中文網站：Garmin.com.tw)，Garmin®、Garmin Express、vivomove™、及Garmin Connect™等均經商標註冊登記，未經台灣國際航電股份有限公司 (Garmin Corporation) 正式授權許可，任何人(及單位)均不得私自使用。

低功率電波輻射電機管理宣告

本產品僅遵循中華民國國家通訊傳播委員會所頒布低功率電波輻射性電機管理辦法規範，並經驗證通過合格，請使用者遵循相關電信法規以避免違反規定受罰。若使用者欲攜帶本機至其它國家應用，也請遵循該地區或國家之相關法令限制。根據國家通訊傳播委員會低功率電波輻射性電機





管理辦法規定：

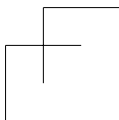
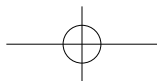
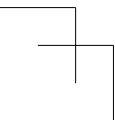
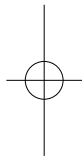
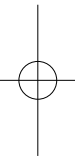
1. 第十二條

TW

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

2. 第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。





TW

GARMIN®

生產地區：台灣

製造銷售：台灣國際航電股份有限公司

聯絡地址：新北市汐止區樟樹二路68號

電話：(02)26428999

客服專線：(02)26429199



注意：若電池若未正確更換，可能會有爆炸疑慮。請用原廠建議之同款或同等級電池來更換，並依原廠指示處理廢棄電池。



For better environmental protection, waste batteries should be collected separately for recycling or special disposal.

vivomove™

31

安全及產品資訊須知

TW

⚠ 警告

未能避免下列潛在危險情況，可導致死亡或嚴重傷害。

健康警告

- 在開始或改變運動計畫前，請務必先諮詢您的醫師。

電池警告

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及 / 或受傷的風險。

- 請勿將裝置暴露於熱源或處於高溫地點，例如將車輛停放在無人看管的太陽直射處。為防止裝置損壞，可將裝置從車上拆下或將其存放在如手套箱內等以避免陽光直射。
- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿將裝置浸入或曝露於水或其他液體、火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿將裝置放在高溫環境下，例如烘衣機。
- 請勿使用未經 **Garmin** 核准或提供的電源線和/

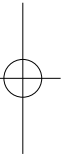
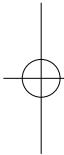


或資料傳輸線。

- 裝置請在包裝內使用手冊指示的溫度範圍內進行操作。
- 若需長時間存放裝置，請將其存放在包裝內使用手冊指示的溫度範圍內。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 處置您的裝置 / 電池時請依照當地適用法規，洽詢當地廢棄物處置部門。

TW

其他可替換電池之警告：

- 
- 請勿使用尖銳物品取出電池。
 - 請勿將電池放置在兒童可取得處。
 - 請勿將電池拆解、鑿孔或損壞。
 - 若使用外接電池充電器，請勿使用非Garmin核准使用之配件。
 - 請使用正確的替換電池進行更換，若另行使用其他電池存在可能發生火災或爆炸的風險。欲採購正確的替換電池，請洽詢 **Garmin** 經銷商或參見 **Garmin** 網站。
 - 替換的鈕扣電池可能含有高氯酸鹽物質，可能需使用特殊處理方式。
- 

- 其他非替換電池之警告：請勿拆下或試圖拆下非替換電池。

TW

產品環境計劃

如需Garmin產品回收計劃及WEEE、RoHS、REACH和其他符合性計劃的詳細資訊，請參見網站Garmin.com/aboutGarmin/environment。

加拿大工業符合性

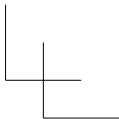
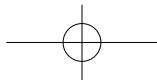
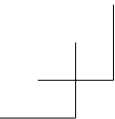
第一類無線電通訊設備，符合加拿大工業標準RSS-210，第二類無線電通訊設備，符合加拿大工業標準RSS-310。此設備符合加拿大工業局免授權 (Industry Canada license-exempt RSS) 標準。運作受制於以下兩種狀況：(1) 本設備不會產生；(2) 本設備須能接受任何干擾，包括可能導致設備不正常運作的干擾。

FCC符合性

本裝置符合FCC通則之第15部分。裝置操作將受限於以下兩個條件：

(1)裝置不得引起有害干擾。(2)裝置必須能接受任何接收到的干擾，包括引起無用操作的干擾。

本設備經測試證實符合FCC通則第15部分所定義之B級數位裝置限制。該限制是為了提供住宅裝置對有害干擾的合理保護。本設備可產生、使用及



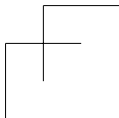
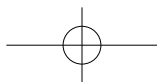
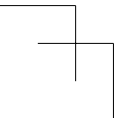
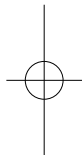
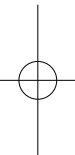
發射射頻能量。若未依照指示進行安裝及使用，可能對無線電通訊引起有害干擾。

然而，在某些裝置上無法保證不會發生干擾現象。若本設備對於無線電或電視接收確實引起有害干擾(可將設備關閉再開啟以進行判定)，建議您採用以下方式對干擾進行修正：

TW

- 調整接收天線方的向或改變放置地點。
- 加大設備與接收器之間距離。
- 分開設備及GPS裝置所使用的插座，使其不在同一電路。
- 洽詢經銷商或有經驗的無線電 / TV技師請求協助。

本產品內不含任何使用者可自行保養的零件。不得在非Garmin授權的服務中心進行檢修。經非授權之檢修或修改可能造成設備永久性損壞，且將喪失您的產品保固及Part15法規下授權給您的本裝置操作權利。





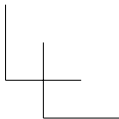
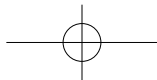
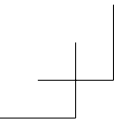
有限保固



TW



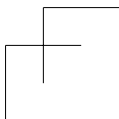
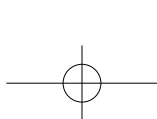
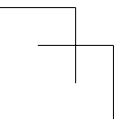
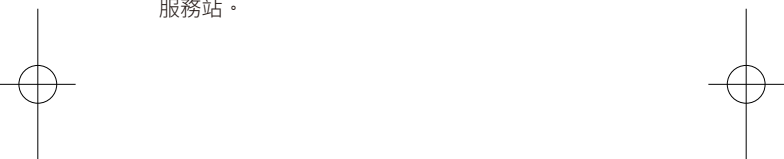
本Garmin產品從採購日起保證一年在材料或製造工藝上無任何瑕疵。在此期間Garmin將依其選擇對正常使用下發生故障的元件進行檢修或予以更換。對於此類檢修或更換若客戶可負責運費部分，則客戶將可享用免費檢修零件或工資。本保固不適用：(i)表面損壞，如刮痕、凹痕及凹陷。(ii)如電池等類消耗品，但若為材料或製造工藝瑕疵造成產品損壞者除外。(iii)因意外、濫用、誤用、水、淹水、火災或其他天災或外來因素造成的損壞。(iv)由非Garmin授權保養人員檢修後造成之損壞。(v)未經Garmin書面同意，逕自修改或改變產品造成之損壞。此外，對違反任何國家法律而取得及 / 或使用之產品或服務，Garmin保留拒絕保固聲請的權利。本產品使用原意僅在於輔助行駛，不得作為測定精確方向、距離、地點或地形的任何目的使用。Garmin對本產品內含地圖資料的準確性或完整性不予任何保證。此處所述之保固及補救條款為排他性，且取代所有其他明示性或暗示性或法令的保固條件，包括在某特殊目的、法令規定或其他情況下任何商品的適售性或適用性保固衍生的任何責任。本保固提供您特定的法律權利，但此權利可能各地略有不同。對於任何意外、特殊、間接或衍生性損壞 (可能起源於使用、誤用、不會使用或產品瑕疵)，Garmin



將概不負責。Garmin保留檢修或更換(新產品或全新大修過的替換產品)裝置或軟體權利，或有權利選擇退回完整採購價款。

TW

對於任何違反保固條款者，此為唯一且排他之補救措施。申請保固服務時請洽詢您當地的Garmin授權經銷商，或電洽Garmin產品支援部索取裝運指示及RMA追蹤碼。請將裝置包裝妥當並附上原始銷貨收據影本，以此作為申請保固檢修必要之購貨證明。在外部包裝面請清楚標示您的追蹤碼，預付運費後將裝置寄送至任何Garmin的保固服務站。



產品介紹

TW

⚠警告

關於產品風險以及重要資訊，請詳閱包裝內說明前段的《安全及產品資訊須知》。

在開始或改變自己的運動計畫前，請務必先諮詢您的醫生。

開始使用

必須先完成裝置與智慧型手機或電腦的配對，以及免費的Garmin Connect帳號設定，才有辦法使用全部的活動追蹤功能。

1. 選擇以下選項：
 - 裝置與手機配對 (配對智慧型手機, 第41頁)。
 - 裝置與電腦配對 (配對電腦, 第43頁)
2. 設定裝置時間 (設定時間, 第41頁)。
3. 使用 Garmin Connect 帳號同步您的步數與睡眠紀錄 (使用Garmin Connect Mobile應用程式同步資料, 第42頁)(使用電腦同步資料, 第43頁)。

裝置總覽

TW



①	步數條	追蹤步數並顯示與每日步數目標的達成百分比。
②	靜止計量表	顯示久坐不動的時間。
③	錶冠	長按進入配對模式。 按鍵以同步資料。 拉起轉動以設定時間。

開啟裝置

出廠時錶冠為拉起狀態，且裝置預設為省電模式。

1. 按下錶冠。

vivomove™

39

2. 長按錶冠直到步數條開始啟動。

TW

個人建議目標

vívomove會根據您的基本資料及活動等級自動提供計算後的步數目標。當移動時，裝置會顯示您目前的目標進度。步數條內每小格代表每日目標的百分之五。您可以開啟 **Garmin Connect Mobile** 應用程式同步資料以檢視目前步數，也可以關閉自動目標計算功能，在**Garmin Connect**上自訂個人目標步數。

久坐提示

久坐不動易影響身體的代謝機能，靜止計量表提醒您該起來動一動了！若久坐超過一小時，vívomove螢幕出現紅格顯示提醒，若持續久坐的狀態，每15分鐘靜止計量表會逐漸累積，一旦久坐超過二小時，靜止計量表的紅格顯示全滿且固定不動。別擔心，只要起身走上幾分鐘，就能夠重置計時功能。

睡眠追蹤

在睡眠模式下，裝置會偵測您的休息狀況，包括總睡眠時數、翻身次數與睡眠週期。您可以在**Garmin Connect** 檢視自己的睡眠統計資料。

設定時間

裝置時間與智慧型手機的時間為獨立分開的，您必須手動設定裝置上的時間。個人建議目標與步數條會在午夜時自動重設。

TW

- 1 將錶冠往外拉並轉動設定裝置時間。
- 2 推回錶冠至原位。

智慧型手機設定

配對智慧型手機

配對是指使用藍牙與相容的智慧型手機連接裝置，您必須先將vivomove與智慧型手機連結，才有辦法使用所有的功能。

- 1 前往GarminConnect.com/vivomove並下載 Garmin Connect Mobile 應用程式至手機。
- 2 裝置與智慧型手機需保持三公尺以內的距離。
- 3 開啟 Garmin Connect Mobile 應用程式。
- 4 依照螢幕指示進行設定。
- 5 選擇將裝置加入 Garmin Connect 帳號：
 - 若為首次使用 Garmin Connect Mobile 應用程式配對裝置，請依照螢幕指示進行設定。

- 若您曾經使用Garmin Connect Mobile應用程式配對其它裝置，請點選 **Garmin 裝置 > +**，然後依照螢幕指示進行設定。

- 6 長按 **vívomove** 錶冠3秒鐘以進入配對模式。搜尋智慧型手機時，裝置步數條顯示閃爍。

使用Garmin Connect Mobile應用程式同步資料

裝置定期自動與Garmin Connect Mobile應用程式同步活動追蹤的資料，當然您也可以在任何時候進行手動同步。

- 1 裝置與智慧型手機需保持三公尺以內的距離。
- 2 長按錶冠**1**秒鐘。同步進行時步數條顯示閃爍。
- 3 等待資料同步。
- 4 在Garmin Connect Mobile應用程式檢視即時資料。

電腦設定

TW

配對電腦

您可以使用選購的USB ANT Stick™ 將裝置與電腦配對。請前往Garmin.com.tw或連繫經銷商取得更多與配件相關的資訊。

- 1 前往GarminConnect.com/vivomove依照螢幕指示下載安裝Garmin Express™ 應用程式。
- 2 將無線 USB ANT Stick插入電腦USB連接埠。
- 3 裝置與電腦需保持三公尺以內的距離。
- 4 長按vivomove錶冠3秒鐘以進入配對模式。搜尋電腦時，裝置步數條顯示閃爍。
- 5 依照電腦螢幕指示新增裝置到Garmin Connect帳號並完成設定。

使用電腦同步資料

您應該定期同步Garmin Connect資料以追蹤自己的活動歷程。

- 1 裝置與電腦需保持三公尺以內的距離。
- 2 長按錶冠1秒鐘。同步進行時步數條顯示開合閃爍。
- 3 等待資料同步。

- 4 在Garmin Connect Mobile應用程式檢視即時資料。

TW

歷史紀錄

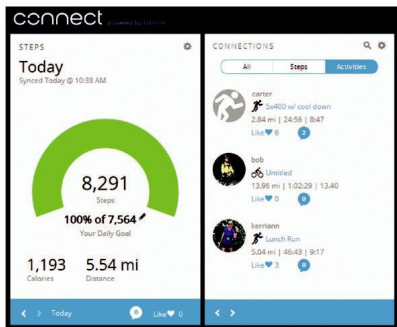
歷史紀錄包含每日步數、睡眠統計與活動，這些資料可以傳送至您的Garmin Connect帳號。vívomove最多可以儲存3週的活動資料，若記錄容量已滿，裝置會從最舊的紀錄開始覆蓋儲存。

Garmin Connect

Garmin Connect提供追蹤、分析、分享及彼此互相鼓勵的工具，您可以在這兒與親朋好友互動。網站記錄戶外活動包含跑步、步行、騎車、游泳、健行、三鐵等各種活動。若要申請免費帳戶，請前往 connect.garmin.com/zh-TW/start/。

追蹤進度：追蹤每日步數，加入朋友的連線挑戰，激發更多潛能來達成目標。

分析資料：檢視更多關於活動的詳細資訊，包括時間、距離、卡路里、熱量消耗...等，還可自訂分析報告。



分享活動：與朋友連線、追蹤彼此的活動，或是將活動連結張貼至喜愛的社群網站。

管理設定：在Garmin Connect可進行裝置與使用者個人資料的設定。

在 Garmin Connect 檢視活動

當活動自動偵測設為啟用(裝置設定, 第46頁)時，裝置會自動建立跑步活動，此活動可以被發送到您的Garmin Connect帳戶。

- 1 至少連續跑步15分鐘。
- 2 同步 Garmin Connect 與您的 vívomove 裝

置。[\(使用Garmin Connect Mobile應用程式同步資料, 第42頁\)](#)[\(使用電腦同步資料, 第43頁\)](#)

自訂裝置

Garmin Connect 設定

您可以透過Garmin Connect帳戶自訂裝置的使用者資訊。

在Garmin Connect™ Mobile應用程式的設定頁面選擇 **Garmin裝置**，並點選您的裝置。[\(使用Garmin Connect Mobile應用程式同步資料, 第42頁\)](#)[\(使用電腦同步資料, 第43頁\)](#)

裝置設定

在您的 Garmin Connect 帳戶選擇 **裝置設定**。

- **活動自動偵測**：每當連續移動至少15分鐘，裝置即自動建立且儲存此活動。您可以同步裝置並在Garmin Connect檢視活動的詳細資訊。
- **自動同步**：自訂裝置與Garmin Connect帳號資料同步的頻率。

使用者設定

在您的 Garmin Connect 帳戶選擇 **使用者設定**。

- **個人資訊**：輸入自己的資料包括性別、出生日期、身高體重與活動等級。裝置將會依照這些基本資訊來改善活動追蹤的精準度。
- **每日步數**：自行輸入每日步數目標，或使用自動個人目標建議。
- **自訂步幅**：使用自訂的步伐長度能讓裝置計算出更精確的距離。輸入已知的距離與其步數，Garmin Connect會協助步幅的計算。

裝置資訊

產品規格

機台尺寸	直徑1.65吋、厚1.2 公分
重量	Sport 51 公克、Classic 48 公克
電池類型	可替換的CR2025鈕扣電池
電池效能	最長可達一年(視實際使用狀況而定)
操作溫度	0~45°C (32~113°F)
無線傳輸介面	2.4GHz ANT+無線藍牙 低功率無線智慧藍牙技術
防水等級	5ATM*
標準配備	vívomove 主機、中文使用說明書

*相當於承受水深50公尺的壓力，欲知更多資訊請前往Garmin.com/waterrating

TW

替換電池

當裝置低電量時，Garmin Connect會顯示警告。vívomove 使用CR2025鈕扣電池，建議您將裝置送至專業的維修地點更換。

備註：開啟活動追蹤功能比單純的手錶模式更耗電，裝置在活動追蹤功能停用時，仍可繼續顯示時間。

裝置保養

注意

- 盡量避免激烈的撞擊或粗暴的使用方式，這樣有可能減少產品的使用壽命。
- 避免使用尖銳的物品清潔設備。
- 避免使用尖銳的物品操作觸控螢幕，否則有可能造成損壞。
- 避免使用有機溶劑、化學清潔用品或驅蟲劑，這可能會破壞裝置的塑料零件。
- 在接觸過氯、鹽水、防曬油、化妝品、酒精或其它化學用品後，請使用大量清水徹底清潔。

因為長時間接觸這些物質可能造成裝置損壞。

- 請保持皮錶帶的乾燥，避免戴著游泳或淋浴。
- 避免將vívomove置於高溫的環境 (例如烘衣機)。
- 避免將裝置長時間曝露在過冷或過熱的極端溫度，這可能造成永久性的損壞。

TW

清潔裝置

注意

裝置充電時，即使少量的汗液或濕氣都可能導致充電端子的腐蝕，腐蝕會妨礙數據的傳送，對充電也會有影響。

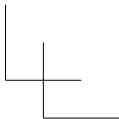
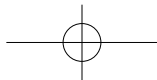
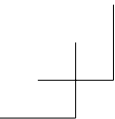
- 1 使用絨布沾中性溫和清潔劑輕輕擦拭。
- 2 清潔後，請等待裝置完全風乾。

清潔皮錶帶

- 1 使用溼布輕輕擦拭皮錶帶。
- 2 使用皮革清潔劑清洗皮錶帶。

替換錶帶

裝置使用20 釐米寬的錶帶。請前往Garmin.com.tw或聯繫Garmin經銷商取得更多與配件相關的訊



息。

TW

- 1 將連接錶殼和錶帶的錶耳針挑出，然後拆下舊錶帶。

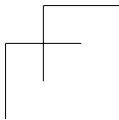
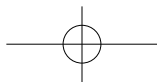
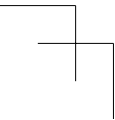


- 2 將新錶帶裝上錶耳針。
- 3 將已放入錶帶的錶耳針對齊插入錶殼的卡榫。
- 4 重複步驟1~3替換另一邊的錶帶。

疑難排解

重置裝置設定

假如 **vívomove** 一直沒有反應，您可能需要長按錶冠15秒重置機台設定。此動作將會刪除所有已輸



入的資訊與活動紀錄。

步數紀錄看起來不準確

如果步數紀錄看起來不太準確，建議可以嘗試以下步驟：

- 將裝置換戴在另外一隻手。
 - 推著嬰兒車或使用割草機時將裝置收在口袋裡。
 - 當只用到手或手臂時，請將裝置收在口袋裡。
- 備註：**裝置可辨別部分重複性的動作，例如洗碗、折衣服或拍手...等。

智慧型手機無法連結裝置

- 啟用智慧型手機上的無線藍牙技術。
- 開啟智慧型手機上的Garmin Connect Mobile 應用程式，並進入配對模式。
- 長按 **vívomove** 錶冠3秒鐘以進入配對模式。

配對多台移動裝置或電腦

vívomove可配對多台移動裝置和電腦。例如，您可以將其與智慧型手機和平板電腦配對，也可以同時配對家裡和公司的電腦。重複配對步驟就可以增加移動裝置或電腦([配對智慧型手機, 第41頁](#)) ([配對電腦, 第43頁](#))。



軟體更新

TW

當有可用的軟體更新時，您的裝置會在與Garmin Connect同步資料時自動下載更新。軟體更新時會以計時顯示，完成後裝置即自行重新啟動。

支援與更新

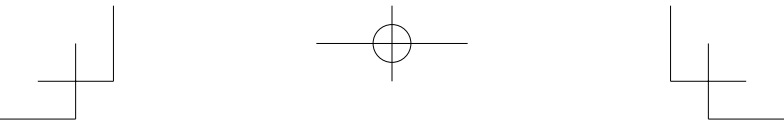
Garmin Express™ (Garmin.com/express) 提供 Garmin 裝置的支援與更新服務。

- 產品註冊
- 產品操作手冊
- 軟體更新
- 資料上傳Garmin Connect
- 地圖、海圖或路線更新
- 車輛圖形、語音與其它更多服務

軟體使用授權聲明

在使用 **vívomove** 之前，您必須先同意下列有關本機台軟體之授權限制與聲明，請務必仔細閱讀下列條文。

在購買及使用 **vívomove** 時，台灣國際航電股份有限公司 (Garmin Corporation) 僅同意您使用已內建於該產品之中、英文版軟體工具，亦即該軟體原始碼之所有權、智慧財產權，仍均屬於台灣國



際航電股份有限公司所擁有。

上述產品之中，英文版軟體工具之財產所有權，均受到美國政府、中華民國政府與全球智慧財產權的相關公約保護，全部之軟體程式結構、組態、原始編碼之商業價值，均歸屬Garmin的商業機密。您同意不自行將這個軟體重新編譯、組合、修正、轉換組合、轉換工程或降低人們的使用功能、產生偏差功能等行為，您亦同意不自行出口或轉口本軟體至其他尚屬美國政府明文禁運地區的國家或地區。請您遵守上述聲明與條款。

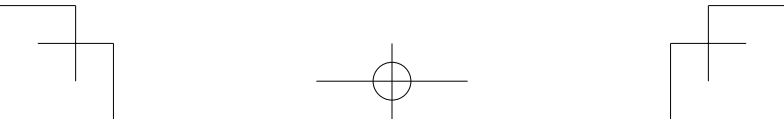
TW

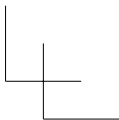
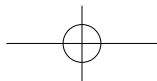
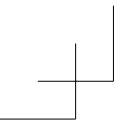
產品保證

台灣國際航電股份有限公司以自有品牌「GARMIN」自行生產行銷全球衛星定位系統接收機，產品面涵蓋航空、航海、資源調查、個人攜帶、陸上及應用系統等。

本公司已通過 ISO9001 品質管理認證之要求，所有產品在出廠時，均經過嚴格之品質檢測合格，並負責產品之售後服務工作。若本產品在客戶正常使用情形下發生故障，經鑑定為產品本身之問題，在保證期限內，本公司負免費維修之責任，保固期限為一年。

注意事項：本產品若屬在下列七種狀況下，導致故障問題發生，則不在本公司保證範圍內，請注意：





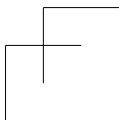
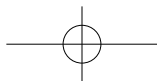
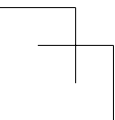
- TW**
1. 天災、火災、地震等不可抗力之災害及人為處理上之疏忽。
 2. 對零配件等加以不當修理及改造或調整。
 3. 使用本公司指定的消耗品以外之物時。
 4. 零配件與消耗品之自然損耗。
 5. 購買後因運送移動、掉落所產生之故障或損害。
 6. 保證期過後之故障或損害。
 7. 塗改本保證書之字句

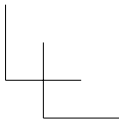
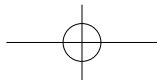
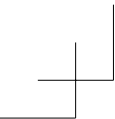
另外，產品送回台灣國際航電股份有限公司的運費，由使用者自行承擔；回送使用者的部份，則由台灣國際航電股份有限公司負責。您的寶貴意見，將是我們未來開發新產品的重要訊息與方向。謝謝您的協助與支持。請自行填寫以下資料保存。

購買日期：

購買地點：

機台序號：





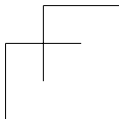
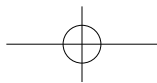
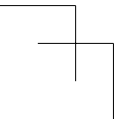
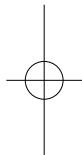
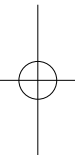
扫描以下二维码即可下载Garmin中国官方Garmin Connect Mobile APP。

通过其他渠道下载的APP可能会出现无法使用的情况。

CN

在与您的手机配对前，请先确认您的手机符合以下要求：

- iPhone4S或以上的iOS手机。(iOS版本视APP要求而定)
- 安卓4.3或以上且支持蓝牙4.0的安卓手机。



特别声明

CN

本中文操作说明书版权归上海佳明航电企业管理有限公司所有,任何人(及单位)未经其正式的书面授权允许,不得私自将本说明书内容,以全部或部分割部份方式(包含文字与图片),进行转载、转印、复印拷贝、更改内容、扫描储存等行为,供他人使用或销售。

上海佳明航电企业管理有限公司拥有更改或提升本产品功能的所有权利,且不需额外特别通知任何人及单位(包含已购买及尚未购买者),若有任何功能上的问题,可以注意本公司的宣传信息或上网查询(中文网站:Garmin.com.cn)。

Garmin®、Edge®、vivomove®、AutoLocate®、MapSource®、Personal Navigator®、nüRoute™、及BlueChart®、Forerunner®等均经商标注册登记,未经上海佳明航电企业管理有限公司(Garmin Corporation)正式授权许可,任何人(及单位)均不得私自使用。

知识产权声明

本机功能及内容仅提供本产品购买人使用,不得私自转载、转印、复制、更改内容、扫描储存提供他人,或用作其他用途。本机所标示的商品文字或图片仅为说明辅助的用途,并非作为商标使用,原商品商标的知识产权仍为原权利人所有。



安全及产品信息须知

警告

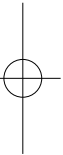
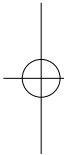
CN

未能避免下列潜在危险情况，可导致死亡或严重伤害。

健康警告

- 开始或改变运动计划前，请务必先咨询医师。

电池警告

- 
- 
- 请勿将电池放入口中，如果被吞服，请联系医生或毒物控制中心。
 - 请勿使用尖锐物品取出电池。
 - 请勿将电池放置在儿童可取得处。
 - 请勿将电池拆解、凿孔或予以损坏。
 - 请勿将电池浸润或暴露在水或其他液体，火，爆炸物和其他危险处。
 - 若需长时间存放设备，请将其存放在0°C至25°C 摄氏度 (32°F至77°F) 温度范围内。
 - 请勿在超出温度范围的室外使用设备

替换电池警告：

- 请勿使用尖锐物品取出电池。

CN

- 请勿将电池放置在儿童可取得处。
- 请勿将电池拆解、凿孔或损坏。
- 若使用外接电池充电器，请不要使用非Garmin官方的配件。
- 请使用正确的替换电池进行更换，若另行使用其它电池存在可能发生火灾或爆炸的风险。欲采购正确的替换电池，请咨询Garmin客服。
- 替换的纽扣式电池可能含有高氯酸盐物质，可能需使用特殊处理方式。其它非替换电池警告：请勿拆下或试图拆下非替换电池。

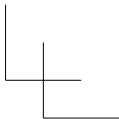
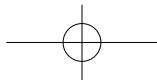
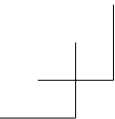
注意：如需替换电池，建议自行携带替换电池前往Garmin指定的维修点更换。更换电池可能影响主机的气密性而导致设备漏水，漏水后将无法正常使用及维修，使用者应承担自行更换电池而带来的全部后果。

符合性声明

Garmin谨此声明本产品符合指令 1999/5/EC 必要的要求及其他相关条款。如需查看完整的符合性声明，请参见 Garmin 网站并找出您的 Garmin 产品：Garmin.com/compliance。

FCC符合性

本装置符合FCC通则之第15部分。装置操作将受限



于以下两个条件：

(1)装置不得引起有害干扰。(2)装置必须能接受任何接收到的干扰，包括引起无用操作的干扰。本设备经测试证实符合FCC通则第15部分所定义的B级数位装置限制。该限制是为了提供住宅装置对有害干扰的合理保护。

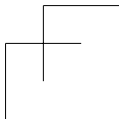
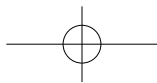
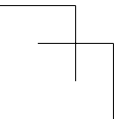
CN

本设备可产生、使用及发射射频能量。若未依照指示进行安装及使用，可能对无线电通讯引起有害干扰。

然而，在某些装置上无法保证不会发生干扰现象。若本设备对于无线电或电视接收确实引起有害干扰（可将设备关闭再开启以进行判定），建议您采用以下方式对干扰进行修正：

- 将接收天线调整方向或改变放置地点。
- 加大设备与接收器之间距离。
- 分开设备及GPS装置所使用的插座，使其不在同一电路。
- 洽询经销商或有经验的无线电/TV技师请求协助。

本产品内不含任何用户可自行保养的零件。不得在非Garmin授权的服务中心进行检修。经非授权之检修或修改可能造成设备永久性损坏，且将丧失您的产品保修及Part 15法规下授权给您的本装置操



作权利。

CN

加拿大工业符合性

第一类无线电通讯设备，符合加拿大工业标准 RSS-210，第二类无线电通讯设备，符合加拿大工业标准 RSS-310。

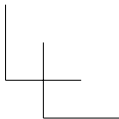
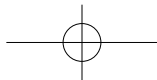
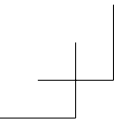
产品环境计划

如需 Garmin 产品回收计划及 WEEE、RoHS、REACH 和其他符合性计划的详细信息，请参见网站 Garmin.com/aboutGarmin/environment。

有限保修

Garmin 保证本产品自购买之日起一年内材料或制造工艺上无瑕疵。

在此期间 Garmin 将依其选择对正常使用下发生故障的组件进行检修或予以更换。对于此类检修或更换若客户可负责运费部分，则客户将可享受免费检修零件。本保固不适用：(i) 表面损坏，如刮痕、凹痕及凹陷。(ii) 电池等消耗品，但若为材料或制造工艺瑕疵造成产品损坏者除外。(iii) 因意外、滥用、误用、水、淹水、火灾或其他天灾或外来因素造成的损坏。(iv) 由非 Garmin 授权保养人员检修后造成之损坏。(v) 未经 Garmin 书面同意，擅自修改或改变



产品造成之损坏。(vi) 使用非 Garmin 提供之电源线及 / 或数据传输线连接产品所造成之损坏。此外，对违反任何国家法律而取得及 / 或使用之产品或服务，Garmin 保留拒绝保固申请的权利。本产品使用原意仅在于辅助行驶，不得作为测定精确方向、距离、地点或地形的任何目的使用。Garmin 对本产品内含地图数据的准确性或完整性不予任何保证。

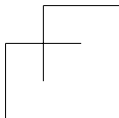
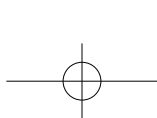
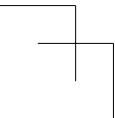
CN

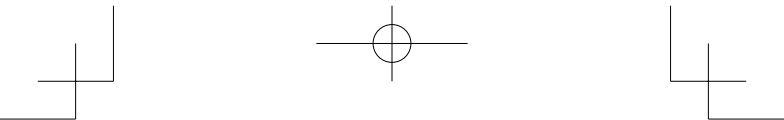
此处所述之保修及补救条款为排他性，且取代所有其他明示性或暗示性或法令的保修条件，包括在某特殊目的、法令规定或其他情况下任何商品的适售性或适用性保修衍生的任何责任。本保修提供您特定的法律权利，但此权利可能每个地区各有不同。

对于任何意外、特殊、间接或衍生性损坏 (包括但不限于任何交通罚款或传票之损失，可能起源于使用、误用、不会使用或产品瑕疵)，Garmin 将概不负责。有些地区不容有排除附带或衍生性损坏赔偿，因此上述限制对您可能不适用。

Garmin 保留检修或更换 (新产品或全新大修过的替换产品) 设备或软件权利，或有权利选择退回完整采购价款。对于任何违反保修条款者，此为唯一且排他之补救措施。

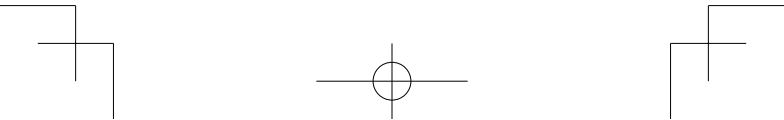
申请保修服务时请洽询您当地的 Garmin 授权经销商，或电洽 Garmin 产品支持部索取装运指示及 RMA 追踪码。请将设备包装妥当并附上原始销货





收据复印件, 以此作为申请保修检修必要之购货证明。在外部包装面请清楚标示您的追踪码, 预付运费后将设备寄送至任何 Garmin 的保修服务站。

CN



产品介绍

警告

CN

如需产品警告与其他重要信息，请参阅本手册前文中的「安全及产品信息须知」内容。

开始或更改运动计划前，请务必先咨询医师。

开始使用

必须先完成设备与智能手机或计算机的配对，以及免费的Garmin Connect账号设定，才有办法使用全部的活动监测功能。

1. 选择以下选项：
设备与手机配对 ([配对智能手机, 第66页](#))。
设备与计算机配对 ([配对计算机, 第68页](#))
2. 设定设备时间 ([设定时间, 第66页](#))。
3. 使用 Garmin Connect 账号同步您的步数与睡眠记录 ([使用 Garmin Connect Mobile应用程序同步数据, 第68页](#)) ([使用计算机同步数据, 第69页](#))。

设备总览

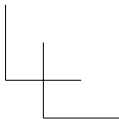
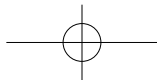
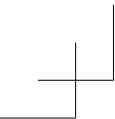
CN



①	目标进度条	监测步数并显示与每日步数目标达成百分比。
②	久坐提示条	显示久坐不动的时间。
③	表冠	长按进入配对模式。 按键以同步数据。 拉起转动来设定时间。

开启设备

出厂时，默认设备表冠处于拨起状态，此时整个设备处于省电模式。



1. 按压表冠。
2. 长按表冠直到目标进度条开始启动。

CN

个人建议目标

vívomove会根据您的基本数据及活动等级自动提供计算后的步数目标,当移动时,设备会显示您当前的目标进度。每段步数条代表每日目标的百分之五。

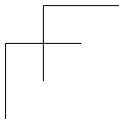
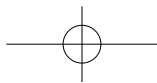
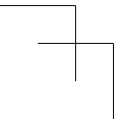
您可以开启 Garmin Connect Mobile 应用程序同步数据以查看目前步数,也可以关闭自动目标计算功能,在Garmin Connect上自定义个人目标步数。

久坐提示

久坐不动易影响身体的代谢机能,久坐警示条提醒您该起来动一动了!若久坐超过一小时,vívomove屏幕出现红格显示提醒,若持续久坐的状态,每15分钟其它线段会陆续出现累积。一旦久坐超过二小时,久坐警示条会呈现红色且固定不动。您只要起身走上几分钟,就能重置计时功能。

睡眠追踪

在睡眠模式下,设备会侦测您的休息状况,包括总睡眠时数、翻身次数与睡眠周期。您可以在Garmin Connect 查看自己的睡眠统计数据。



设定时间

CN

设备时间与智能手机的时间为独立分开的,您必须手动设定设备上的时间。个人建议目标与步数条会在午夜时自动重设。

- 1 拉出表冠并转动设定设备时间。
- 2 推回表冠至原位。

智能手机设定

配对智能手机

配对是指使用蓝牙与兼容的智能手机连接,您必须先將vivomove与智能手机连接,才有办法使用所有的功能。

- 1 扫描以下二维码即可下载Garmin中国官方 Garmin Connect Mobile APP。
通过其他渠道下载的APP可能会出现无法使用的情况。
在与您的手机配对前,请先确认您的手机符合以下要求:
 - iPhone4S或以上的iOS手机。(iOS版本视APP要求而定)
 - 安卓4.3或以上且支持蓝牙4.0的安卓手机。



CN

- 2 设备与智能手机需保持三米以内的距离。
- 3 开启 Garmin Connect Mobile 应用程序。
- 4 依照屏幕指示进行设定。
- 5 选择将设备加入Garmin Connect 账号：
 - 若为首次使用Garmin Connect Mobile应用程序配对设备，请依照屏幕指示进行设定。
 - 若您曾经使用Garmin Connect Mobile应用程序配对其它设备，请点选 Garmin 设备 > **+** 然后依照屏幕指示进行设定。
- 6 长按 vívomove 表冠3秒钟以进入配对模式。搜寻智能手机时，目标进度条显示闪烁。

使用 Garmin Connect Mobile应用程序同步数据

CN

设备定期自动与Garmin Connect Mobile应用程序同步活动追踪的数据，当然您也可以在任何时候进行手动同步。

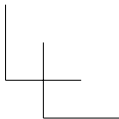
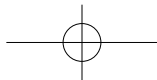
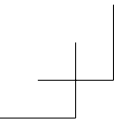
- 1 设备与智能手机需保持三米以内的距离。
- 2 长按表冠1秒钟。同步进行时步数条显示闪烁。
- 3 等待数据同步。
- 4 在Garmin Connect Mobile应用程序查看实时数据。

计算机设定

配对计算机

您可以使用选购的USB ANT Stick™ 将设备与计算机配对。请前往Garmin.com.cn或联系经销商取得更多与配件相关的信息。

- 1 到Garmin Connect网站<http://connect.garmin.com/zh-CN/start/>下载Garmin Express
- 2 将无线 USB ANT Stick插入计算机的USB端口。
- 3 设备与计算机需保持三米以内的距离。
- 4 长按vivomove表冠3秒钟以进入配对模式。



搜寻计算机时，设备步数条显示闪烁。

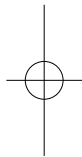
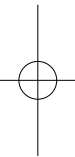
- 5 依照计算机屏幕指示新增设备到Garmin Connect 账号并完成设定。

CN

使用计算机同步数据

您应该定期同步Garmin Connect数据以追踪自己的活动历史。

- 1 设备与计算机需保持三米以内的距离。
- 2 长按表冠1秒钟。同步进行时步数条显示闪烁。
- 3 等待数据同步。
- 4 在Garmin Connect Mobile应用程序查看实时数据。

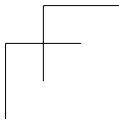
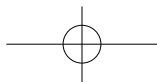
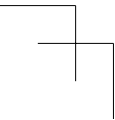


历史记录

历史记录包含每日步数、睡眠统计与活动，这些数据可以传送至您的Garmin Connect账号。vívomove最多可以储存3周的活动数据，若容量已满，设备会从最旧的记录开始覆盖储存。

Garmin Connect

可以通过Garmin Connect 账户来联系您的朋友。Garmin Connect 提供给您了一个追踪、分析、分享以及相互鼓励的平台。您可以记录包括跑步，

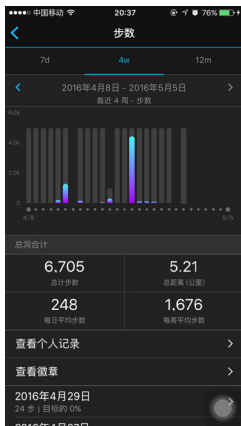


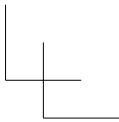
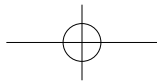
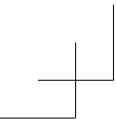
骑行, 游泳, 徒步, 铁人三项等在内的日常活动, 通过访问ConnectGarmin.com来免费注册帐号。

CN 追踪您的日常进度: 可以追踪您的每日步数, 可以与朋友进行比赛来激励自己。

存储您的活动记录: 当您完成一次活动并保存到设备后, 可以将这次的活动上传到Garmin Connect并且可以永久的保存在云端。

分析您的运动数据: 可以看到您运动的详细信息, 包括时间, 距离, 卡路里以及定制一份专属的运动报告。





分享您的活动:您可以非常简单的通过链接将自己的活动分享到其他网络社区或直接发送e-mail给好友,让更多人关注到您的运动信息。

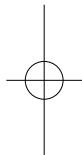
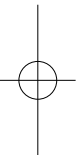
CN

管理您的设置:您可以在Garmin Connect账户下自定义您设备和用户的设置。

在 Garmin Connect 查看活动

当活动自动侦测设为启用时,设备会自动建立跑步活动,此活动可以被发送到您的Garmin Connect 账户。

- 1 至少连续跑步15分钟。
- 2 同步 Garmin Connect 与您的 vívomove 设备。



自定义设备

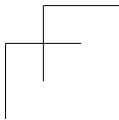
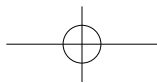
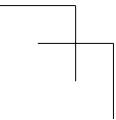
Garmin Connect 设定

您可以透过Garmin Connect帐户自定义设备的用户信息。

设备设定

在您的 Garmin Connect 帐户选择设备设置。

- **活动自动侦测:**每当连续跑步至少15分钟,设备即自动建立且储存此活动。您可以同步设备并在



Garmin Connect查看活动的详细信息。

CN

- **自动同步**: 自定义设备与Garmin Connect账号数据同步的频率。

使用者设定

- **个人信息**: 输入自己的数据包括性别、出生日期、身高体重与活动等级。设备将会依照这些基本信息来改善活动追踪的精准度。
- **每日步数**: 自行输入每日步数目标, 或使用自动个人目标建议。
- **自定义步幅**: 使用自定义的步伐长度能让设备计算出更精确的距离。输入已知的距离与其步数, Garmin Connect会协助步幅的计算。

设备信息

产品规格

电池类型	可替换的CR2025钮扣电池
电池效能	约一年(视实际使用情况而定)
操作温度	0~45°C
无线传输接口	2.4GHz ANT+无线蓝牙 低功耗无线智能蓝牙技术

防水等级	5ATM*
标准配备	vívomove 主机、中文使用说明书

CN

*相当于承受水深50米的压力, 欲知更多信息请前往Garmin.com/waterrating

替换电池

当设备低电量时, Garmin Connect会显示警告。vívomove 使用CR2025钮扣电池, 建议您将设备送至专业的维修地点更换。

备注:活动追踪功能比单纯的手表模式更耗电, 设备在活动追踪功能停用时, 仍可继续显示时间。

设备保养

注意

- 尽量避免激烈的撞击或粗暴的使用方式, 这样有可能减少产品的使用寿命。
- 避免使用尖锐的物品清洁设备。
- 避免使用尖锐的物品操作触控屏幕, 否则有可能造成损坏。
- 避免使用有机溶剂、化学清洁用品或驱虫剂, 这可能会破坏设备的塑料零件。

- 在接触过氯、盐水、防晒油、化妆品、酒精或其它化学用品后，请使用大量清水彻底清洁，因为长时间接触这些物质可能造成设备损坏。

- 请保持皮表带的干燥，避免戴着游泳或淋浴。
- 避免将vívomove置于高温的环境 (例如烘衣机)。
- 避免将设备长时间曝露在过冷或过热的极端温度，这可能造成永久性的损坏。

清洁设备

注意

设备充电时，即使少量的汗液或湿气都可能导致充电端子的腐蚀，腐蚀会妨碍数据的传送，对充电也会有影响。

- 1 使用绒布沾中性温和清洁剂轻轻擦拭。
- 2 清洁后，请等待设备完全风干。

清洁皮表带

- 1 使用湿布轻轻擦拭皮表带。
- 2 使用皮革清洁剂清洗皮表带。

替换表带

设备使用20 厘米宽的表带。请前往Garmin.com.cn或联系Garmin经销商取得更多与配件相关的信息。

CN

- 1 将连接表壳和表带的表耳针挑出，然后拆下旧表带。



- 2 将新表带装上表耳针。
- 3 将已放入表带的表耳针对齐插入表壳的卡榫。
- 4 重复步骤1~3替换另一边的表带。



疑难解答



CN 重置设备设定

假如 vívomove 一直没有反应，您可能需要重置设备设定。此动作将会删除所有已输入的信息与活动记录。

长按表冠15秒。

步数记录看起来不准确

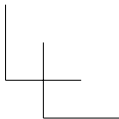
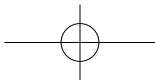
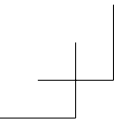
如果您的步数记录看起来不太准确，您可以尝试以下步骤：

- 将设备换戴在另外一只手。
- 尝试在活动时摆动手臂。
- 当只用到手或手臂时，请将设备收在口袋里。

备注：设备可辨别部分重复性的动作，例如洗碗、折衣服或拍手...等。

智能手机无法连接设备

- 启用智能手机上的无线蓝牙技术。
- 开启智能手机上的Garmin Connect Mobile 应用程序，并进入配对模式。
- 长按 vívomove 表冠3秒钟以进入配对模式。



配对多台移动设备或计算机

vívomove可配对多台移动设备和计算机。例如，您可以将其与智能手机和平板电脑配对，也可以同时配对家里和公司的计算机。重复配对步骤就可以增加移动设备或计算机

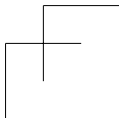
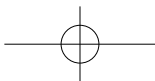
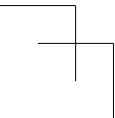
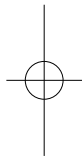
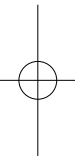
CN

软件更新

当有可用的软件更新时，您的设备会在与Garmin Connect同步数据时自动下载更新。软件更新时会以倒计时方式显示，完成后设备即自行重新启动。

支持与更新

Garmin Express™ (Garmin.com/express) 提供 Garmin 设备的支持与更新服务。



部件名称	有毒有害物质或元素					
	铅 (Pb)	汞 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr6+)	多溴联 (PBB)	多溴二苯 醚(PBDE)
vívomove™ GPS产品(中文版)	X	0	0	0	0	0
vívomove™ 半成品	X	0	0	0	0	0
vívomove™ 印刷电路板半成品	X	0	0	0	0	0

O: 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在SJ/T11363-2006标准规定的限量要求以下。
X: 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出SJ/T11363-2006标准规定的限量要求。

GARMIN 佳明™

产品保修凭证 (第一联:生产商联)

CN

保修凭证是产品出现质量问题时,消费者享受保修权利的凭证

客户姓名		产品型号	
联系电话		产品序列号	
电子邮件			
购机日期		经销商名称	经销商 印章
购机城市		经销商电话	
发票号码		经销商地址	

保修说明:

1. 当设备出现故障,客户凭购机的有效发票及保修凭证享受保修服务。
2. 产品主机享有自购买日起一年的保修,其他配件正品自购买之日起三个月内予以免费保修。
3. 下列情况不属于保修范围,为非保修产品,维修网点将一律按照保外收费维修处理:
 - (1) 产品无购机发票和保修凭证,亦不能提供有效证据证明产品在保修期限内,并超过出厂日期 15个月。
 - (2) 主机和发票或保修凭证上的内容与商品实物不符或被涂改。
 - (3) 产品主机和配件曾受到:非正常或错误使用,非正常条件不当的存储,未经授权的拆卸或改动。事故、不恰当的安装造成的损坏。
 - (4) 非本公司授权维修机构及人员维修而导致的故障或损坏。
 - (5) 因使用不当、私自拆机、封条破损及人为等造成的故障和损坏。
 - (6) 因不可抗力如地震、水灾、战争等原因造成的损坏。
4. 对于保外付费维修,修复后相同故障经维修中心检验属实,享有 90天保修期。
5. 请客户在送修时留下准确的姓名和联系电话,以便维修中心能及时通知取机。
6. 保修凭证须在销售时当即填写完整,经销商盖章后方可生效。详细的《售后服务条款》请登录 Garmin.com.cn 查询, Garmin 公司对所述信息保留解释权。Garmin 中国公司:上海佳明航电企业管理有限公司 地址:上海市徐汇区桂平路391号新漕河泾国际商务中心A座37楼 电话:400-819-1899

vivomove™

79



CN

维修中心
签名和盖章

故障处理

故障描述

送修地点

送修单号

送修日期

GARMIN 佳明™

产品保修凭证 (第二联:客户留存)

CN

保修凭证是产品出现质量问题时,消费者享受保修权利的凭证

客户姓名	产品型号	
联系电话	产品序列号	
电子邮件		
购机日期	经销商名称	经销商 印章
购机城市	经销商电话	
发票号码	经销商地址	

保修说明:

- 当设备出现故障,客户凭购机的有效发票及保修凭证享受保修服务。
- 产品主机享有自购买日起一年的保修,其他配件正品自购买之日起三个月内予以免费保修。
- 下列情况不属于保修范围,为非保修产品,维修网点将一律按照保外收费维修处理:
 - 产品无购机发票和保修凭证,亦不能提供有效证据证明产品在保修期限内,并超过出厂日期 15个月。
 - 主机和发票或保修凭证上的内容与商品实物不符或被涂改。
 - 产品主机和配件曾受到:非正常或错误使用,非正常条件不当的存储,未经授权的拆卸或改动。事故、不恰当的安装造成的损坏。
 - 非本公司授权维修机构及人员维修而导致的故障或损坏。
 - 因使用不当、私自拆机、封条破损及人为等造成的故障和损坏。
 - 因不可抗力如地震、水灾、战争等原因造成的损坏。
- 对于保外付费维修,修复后相同故障经维修中心检验属实,享有 90天保修期。
- 请客户在送修时留下准确的姓名和联系电话,以便维修中心能及时通知取机。
- 保修凭证须在销售时当即填写完整,经销商盖章后方可生效。详细的《售后服务条款》请登录Garmin.com.cn查询, Garmin公司对所述信息保留解释权。Garmin中国公司:上海佳明航电企业管理有限公司 地址:上海市徐汇区桂平路391号新漕河泾国际商务中心A座37楼 电话:400-819-1899

vivomove™

81



CN

维修中心
签名和盖章

故障处理

故障描述

送修地点

送修单号

送修日期



ข้อมูลผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญ

TH

⚠ คำเตือน

การไม่ใส่ใจที่จะหลีกเลี่ยงสถานการณ์ที่อาจเป็นอันตรายต่อไปนี้อาจทำให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงหรือเสียชีวิตได้

คำเตือนเรื่องสุขภาพ

- ถ้าคุณมีการใช้เครื่องช่วยการเต้นของหัวใจ (Pacemaker) หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ที่ถูกฝังแบบอื่นอยู่ ให้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนการใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
- ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนเริ่มหรือเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ
- เครื่องติดตามกิจกรรมของ Garmin ฟังก์ชันเช่นเซอร์ต่าง ๆ ที่ติดตามการเคลื่อนไหวและการวัดอื่น ๆ ของคุณ ข้อมูลและรายละเอียดจากอุปกรณ์เหล่านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงของกิจกรรมและการวัดต่าง ๆ ที่ติดตามอยู่ของคุณ, แต่อาจไม่ถูกต้องอย่างสมบูรณ์, รวมไปถึงข้อมูลก้าว, การนอนหลับ, ระยะทาง, อัตราการเต้นหัวใจ, และแคลอรี

คำเตือนเกี่ยวกับแบตเตอรี่

TH

สามารถใช้แบตเตอรี่ลิเธียมไอออนกับอุปกรณ์นี้ได้

หากไม่ปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้ อาจทำให้แบตเตอรี่ลิเธียมไอออนภายในมีช่วงอายุการใช้งานที่สั้นลง หรืออาจทำให้เสี่ยงต่อการชำรุดเสียหายของอุปกรณ์ GPS, เกิดไฟไหม้, เกิดแผลไหม้จากสารเคมี, เกิดการรั่วไหลของสารอิเล็กโทรไลต์ และ/หรือได้รับบาดเจ็บ

- อย่าปล่อยให้อุปกรณ์นี้สัมผัสกับแหล่งกำเนิดความร้อน หรืออยู่ในบริเวณที่มีอุณหภูมิสูง เช่น บริเวณที่มีแดดจัดในยานพาหนะที่ไม่มีคนดูแล เพื่อป้องกันความเสียหาย โปรดถอดอุปกรณ์นี้ออกจากยานพาหนะ หรือเก็บในที่ที่พ้นจากแสงแดดส่องโดยตรง เช่น ในช่องเก็บของของรถยนต์
- อย่าถอดแยกส่วน, ดัดแปลง, ผลิดซ้ำ, เจาะหรือทำความเสียหายต่ออุปกรณ์หรือแบตเตอรี่
- อย่าแช่หรือปล่อยให้อุปกรณ์สัมผัสกับน้ำหรือของเหลวอื่น ๆ, เปลวไฟ, ระเบิด, หรืออันตรายอื่น ๆ
- อย่าปล่อยให้วางไว้ในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูง เช่น เครื่องอบผ้า
- อย่าใช้วัตถุที่แหลมคมช่วยถอดแบตเตอรี่ออก
- เก็บแบตเตอรี่ให้พ้นมือเด็ก
- ห้ามใส่แบตเตอรี่เข้าปาก การกลืนลงไปอาจนำไปสู่ บาดแผลไหม้จากสารเคมี, เนื้อเยื่ออ่อนทะเล, และ

การเสียชีวิตได้ การใหม่อย่างรุนแรงสามารถเกิดขึ้นได้ภายใน 2 ชั่วโมงหลังการกลืน โปรดรับความช่วยเหลือด้านการแพทย์ในทันที

TH

- แบตเตอรี่แบบถ่านก้อนกระดุมที่เปลี่ยนได้อาจมีสารเปอร์คลอเรตบรรจุอยู่ อาจต้องใช้การจัดการแบบพิเศษ ดูที่ www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate
- อย่าใช้งานอุปกรณ์นอกเหนือไปจากช่วงอุณหภูมิที่ถูกระบุไว้ในคู่มือที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของอุปกรณ์
- เมื่อเก็บอุปกรณ์ไว้เป็นระยะเวลานาน โปรดเก็บภายในช่วงอุณหภูมิที่ถูกระบุไว้ในคู่มือที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของอุปกรณ์
- ติดต่อฝ่ายกำจัดของเสียในท้องถิ่นของคุณเพื่อกำจัดอุปกรณ์/แบตเตอรี่ตามกฎหมายและกฎระเบียบที่มีผลบังคับในท้องถิ่น

โปรแกรมเพื่อสิ่งแวดล้อมของผลิตภัณฑ์

สามารถเข้าดูข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมนำผลิตภัณฑ์ของ Garmin® มาร์ไรไซเคิลใหม่ และโปรแกรม WEEE, RoHS, REACH, และโปรแกรมที่ปฏิบัติตามอื่น ๆ ได้ที่ Garmin.com/aboutGarmin/environment

เอกสารแสดงความสอดคล้องตามมาตรฐาน

Garmin ขอแจ้งให้ทราบว่าผลิตภัณฑ์นี้สอดคล้อง

ตามข้อกำหนดจำเพาะและบทบัญญัติที่ว่าด้วยคำสั่ง 1999/5/EC อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง หากต้องการดูเอกสาร แสดงความสอดคล้องตามมาตรฐานฉบับสมบูรณ์ ให้ไปที่ Garmin.com/compliance

การปฏิบัติตามมาตรฐานอุตสาหกรรมของ แคนาดา

หมวดหมู่ I อุปกรณ์วิทยุคมนาคมที่สอดคล้องกับ Industry Canada Standard RSS-210 หมวดหมู่ II อุปกรณ์วิทยุคมนาคมที่สอดคล้องกับ Industry Canada Standard RSS-Gen อุปกรณ์นี้สอดคล้องกับ Industry Canada ที่ได้รับการยกเว้นใบอนุญาตมาตรฐาน RSS การทำงานจะขึ้นอยู่กับเงื่อนไขสองประการต่อไปนี้: (1) อุปกรณ์นี้ต้องไม่ก่อให้เกิดการรบกวน และ (2) อุปกรณ์นี้ต้องสามารถจัดการกับการรบกวนใด ๆ รวมทั้งการรบกวนที่อาจส่งผลให้เกิดการทำงานที่ไม่พึงประสงค์ของอุปกรณ์

การสัมผัสรังสีความถี่วิทยุ

อุปกรณ์นี้เป็นเครื่องส่งและเครื่องรับสัญญาณแบบเคลื่อนที่ ซึ่งใช้เสาอากาศภายในเพื่อส่งและรับพลังงานความถี่วิทยุ (RF) ระดับต่ำสำหรับการสื่อสารข้อมูล อุปกรณ์นี้ปล่อยพลังงาน RF ต่ำกว่าขีดจำกัดที่ระบุ เมื่อใช้งานในโหมดกำลังเอาต์พุตสูงสุด และเมื่อใช้งานร่วมกับอุปกรณ์เสริมที่ได้รับอนุญาตจาก Garmin เพื่อให้สอดคล้องกับการปฏิบัติตามข้อกำหนดในการสัมผัสกับ

RF อุปกรณ์ควรมีการใช้งานตามที่อธิบายไว้ในคู่มือ ไม่ควรใช้อุปกรณ์ในรูปแบบอื่น ๆ ห้ามติดตั้งหรือใช้งานอุปกรณ์นี้ร่วมกับเครื่องส่งสัญญาณหรือเสาอากาศอื่นใด

TH

การปฏิบัติตามกฎข้อบังคับ FCC

อุปกรณ์นี้สอดคล้องตามกฎข้อบังคับ FCC ส่วนที่ 15 การทำงานอยู่ภายใต้เงื่อนไขสองประการดังนี้: (1) อุปกรณ์นี้ต้องไม่ก่อให้เกิดสัญญาณรบกวนที่เป็นอันตราย และ (2) อุปกรณ์นี้ต้องทนต่อสัญญาณรบกวนใด ๆ ที่ได้รับ ซึ่งรวมถึงสัญญาณรบกวนที่อาจก่อให้เกิดการทำงานที่ไม่พึงประสงค์ อุปกรณ์นี้ได้ผ่านการทดสอบและพบว่าสอดคล้องกับข้อกำหนดสำหรับอุปกรณ์ดิจิทัล Class B ซึ่งตรงตามกฎข้อบังคับ FCC ส่วนที่ 15 ข้อกำหนดเหล่านี้ได้ถูกออกแบบเพื่อให้ อุปกรณ์มีการป้องกันที่เหมาะสมต่อสัญญาณรบกวนที่เป็นอันตรายเมื่อติดตั้งในบริเวณที่พักอาศัย อุปกรณ์นี้ผลิต, ใช้, และสามารถแผ่พลังงานคลื่นความถี่วิทยุ และอาจก่อให้เกิดสัญญาณรบกวนที่เป็นอันตรายต่ออุปกรณ์สื่อสารด้วยคลื่นวิทยุหากไม่ได้ถูกติดตั้งและใช้งานตามคำแนะนำ อย่างไรก็ตาม ไม่มีการรับประกันว่าจะไม่มีสัญญาณรบกวนเกิดขึ้นในการติดตั้งอย่างเฉพาะเจาะจง ถ้าอุปกรณ์นี้ก่อให้เกิดสัญญาณรบกวนต่อการรับคลื่นวิทยุหรือโทรทัศน์, ซึ่งสามารถตรวจได้โดยการเปิดและปิดอุปกรณ์นี้, ขอแนะนำให้ผู้ใช้พยายามแก้ไขปัญหาสัญญาณรบกวนดังกล่าวโดยใช้หนึ่งในวิธีการดังต่อไปนี้:

TH

- ปรับทิศทางหรือเปลี่ยนตำแหน่งที่ตั้งของเสารับสัญญาณ
- เพิ่มระยะห่างระหว่างอุปกรณ์และตัวรับสัญญาณ
- เชื่อมต่ออุปกรณ์นี้กับเต้าเสียบที่อยู่คนละวงจรกับอุปกรณ์ GPS
- ปรึกษาตัวแทนจำหน่ายหรือช่างเทคนิคด้านวิทยุ/โทรทัศนที่มีประสบการณ์เพื่อขอรับความช่วยเหลือ

ผลิตภัณฑ์นี้ไม่มีชิ้นส่วนใด ๆ ที่ผู้ใช้สามารถซ่อมแซมเองได้ การซ่อมแซมต่าง ๆ ควรได้รับการดำเนินการโดยศูนย์บริการที่ได้รับอนุญาตจาก Garmin เท่านั้น การซ่อมแซมและการแก้ไขดัดแปลงที่ไม่ได้รับอนุญาตอาจส่งผลให้อุปกรณ์นี้เกิดการชำรุดเสียหายอย่างถาวรและอาจส่งผลให้การรับประกันและสิทธิ์ของคุณในการใช้อุปกรณ์นี้ภายใต้กฎข้อบังคับส่วนที่ 15 เป็นโมฆะได้

ข้อตกลงในการอนุญาตให้ใช้ซอฟต์แวร์

เมื่อใช้อุปกรณ์นี้ คุณตกลงที่จะปฏิบัติตามข้อกำหนดและเงื่อนไขของข้อตกลงในการอนุญาตให้ใช้ซอฟต์แวร์ดังต่อไปนี้ โปรดอ่านข้อตกลงนี้ให้เข้าใจอย่างละเอียด

Garmin Ltd. และบริษัทสาขา ("Garmin") ให้อาณุญาตแก่คุณในวงจำกัดในการใช้งานซอฟต์แวร์ที่ติดตั้งมาพร้อมกับอุปกรณ์นี้ ("ซอฟต์แวร์") ในรูปแบบใบอนุญาตที่สั่งทำการได้ในการทำงานตามปกติของ

ผลิตภัณฑ์ ใดแสดงความเป็นเจ้าของ สิทธิการครอบครอง และสิทธิในทรัพย์สินทางปัญญาที่มีต่อซอฟต์แวร์ ยังคงเป็นของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น

TH

คุณยอมรับว่าซอฟต์แวร์นี้เป็นทรัพย์สินของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น และได้รับการคุ้มครองภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์ของประเทศสหรัฐอเมริกาและสนธิสัญญาลิขสิทธิ์สากล นอกจากนี้ คุณยังยอมรับอีกว่าโครงสร้าง องค์กรประกอบ และรหัสของซอฟต์แวร์ที่ไม่ได้ให้รหัสต้นฉบับไว้ ถือเป็นความลับทางการค้าที่มีค่าของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น และซอฟต์แวร์ในรูปแบบรหัสต้นฉบับก็ยังคงเป็นความลับทางการค้าที่มีค่าของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่นเช่นกัน คุณตกลงที่จะไม่ decompile, แยกส่วน, ปรับแต่ง, reverse assemble, ทำวิศวกรรมย้อนกลับ, หรือลดรูปแบบซอฟต์แวร์ให้เป็นภาษาที่คนทั่วไปอ่านออกได้ ไม่ว่าจะป็นส่วนหนึ่งส่วนใด หรือสร้างงานที่ถูกดัดแปลงจากซอฟต์แวร์ต้นแบบ คุณตกลงที่จะไม่ส่งออกซอฟต์แวร์หรือส่งออกเข้าไปยังประเทศใด ๆ ที่จะเป็นการละเมิดต่อกฎหมายควบคุมการส่งออกของประเทศสหรัฐอเมริกา หรือกฎหมายควบคุมการส่งออกของประเทศอื่นใดที่กฎหมายดังกล่าวมีผลบังคับ

เงื่อนไขการรับประกัน

Garmin รับประกันว่าผลิตภัณฑ์นี้จะไม่มีข้อบกพร่องด้านวัสดุหรือด้านคุณภาพของผลิตภัณฑ์เป็นเวลา 1 ปี

TH

นับจากรวันที่ซื้อ โดยภายในช่วงเวลาดังกล่าว Garmin จะซ่อมแซมหรือเปลี่ยนส่วนประกอบใด ๆ ที่บกพร่องจากการใช้งานปกติตามดุลยพินิจของบริษัทฯ ในการซ่อมแซมหรือการเปลี่ยนส่วนประกอบดังกล่าว ลูกค้าไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายสำหรับอะไหล่หรือค่าแรงแต่อย่างใด โดยลูกค้าจะต้องรับผิดชอบค่าขนส่งใด ๆ ที่อาจเกิดขึ้น การรับประกันนี้ไม่ครอบคลุม: (i) ความเสียหายของพื้นผิว เช่น รอยขีดข่วน รอยบิ่น และรอยบุบ; (ii) อะไหล่สิ้นเปลือง เช่น แบตเตอรี่ ยกเว้นแต่ผลิตภัณฑ์เกิดการชำรุดเสียหายอันเนื่องมาจากข้อบกพร่องด้านวัสดุหรือด้านคุณภาพของผลิตภัณฑ์; (iii) ความเสียหายที่เกิดจากอุบัติเหตุ การใช้ในทางที่ผิด การใช้ผิดวิธี โดนน้ำ น้ำท่วม ไฟไหม้ หรือภัยธรรมชาติหรือสาเหตุภายนอกอื่น ๆ; (iv) ความเสียหายที่เกิดจากการซ่อมแซมที่ดำเนินการโดยผู้ใดก็ตามที่ไม่ใช่ผู้ให้บริการที่ได้รับอนุญาตจาก Garmin; หรือ (v) ความเสียหายต่อผลิตภัณฑ์ที่ได้ถูกเชื่อมต่อกับสายไฟและ/หรือสายข้อมูลที่ไม่ได้ถูกจัดหาโดย Garmin นอกจากนี้ Garmin ขอสงวนสิทธิ์ในการปฏิเสธสิทธิ์การเรียกร้องการรับประกันกับผลิตภัณฑ์หรือการบริการที่ได้รับและ/หรือถูกใช้ในการฝ่าฝืนกฎหมายของประเทศใด ๆ ก็ตาม ผลิตภัณฑ์สำหรับการนำทางของเราถูกตั้งใจให้ใช้สำหรับช่วยในการเดินทางเท่านั้น และจะต้องไม่ถูกใช้สำหรับจุดประสงค์ใด ๆ ที่ต้องการการวัดที่แม่นยำของทิศทาง, ระยะทาง, ตำแหน่งหรือลักษณะของ

ภูมิภาค Garmin ไม่รับประกันถึงความแม่นยำหรือความสมบูรณ์ของข้อมูลแผนที่ในผลิตภัณฑ์นี้

การซ่อมแซมจะได้รับการรับประกัน 90 วัน หากเครื่องที่ส่งไปในยังอยู่ภายใต้การรับประกันเดิม ถ้าเช่นนั้นจะได้รับการรับประกันใหม่เป็น 90 วันหรือจนกว่าจะถึงการสิ้นสุดของการรับประกันเดิม 1 ปี โดยขึ้นอยู่กับว่าข้อใดมีระยะเวลายาวกว่า การรับประกันและการแก้ไขเปลี่ยนแปลงที่อยู่ในเอกสารฉบับนี้มีอำนาจสิทธิ์ขาดจำเพาะและใช้แทนการรับประกันอื่น ๆ ทั้งปวง ทั้งโดยชัดแจ้ง โดยนัย หรือตามกฎหมาย ซึ่งรวมถึงความรับผิดชอบใด ๆ ที่บังเกิดขึ้นภายใต้การรับประกันด้านสินค้าหรือความเหมาะสมต่อการใช้ประโยชน์เฉพาะอย่าง ตามกฎหมายหรืออย่างอื่น การรับประกันนี้ได้มอบสิทธิ์อันชอบธรรมตามกฎหมายโดยเฉพาะให้กับคุณ ซึ่งอาจแตกต่างกันไปตามภูมิภาคต่าง ๆ

Garmin ขอสงวนสิทธิ์ขาดแต่ผู้เดียวในการซ่อมแซมหรือเปลี่ยน (ด้วยผลิตภัณฑ์ใหม่หรือผลิตภัณฑ์ยกเครื่องใหม่หมด) อุปกรณ์หรือซอฟต์แวร์หรือเสนอเงินคืนเต็มจำนวนตามราคาที่ตั้ง โดยเป็นไปตามดุลยพินิจของ Garmin ในกรณีที่คุณฝ่าฝืนสัญญาการรับประกัน การซ่อมแซมแก้ไขดังกล่าวจะตกเป็นหน้าที่ความรับผิดชอบของคุณแต่เพียงผู้เดียว หากต้องการขอรับการบริการที่อยู่ภายใต้การรับประกัน ให้ติดต่อตัวแทนจำหน่ายในประเทศของคุณที่ได้รับอนุญาตจาก Garmin หรือโทรไปที่ฝ่ายสนับสนุนด้านผลิตภัณฑ์

ของ Garmin เพื่อขอรับคำแนะนำด้านการจัดส่งและหมายเลขกำกับพัสดุไปรษณีย์ RMA ใส่อุปกรณ์ลงในบรรจุภัณฑ์อย่างแน่นหนา พร้อมแนบสำเนาใบเสร็จการซื้อขายต้นฉบับจำนวนหนึ่งชุด ซึ่งเป็นหลักฐานการซื้อที่จำเป็นต้องแสดงเพื่อขอรับการซ่อมแซมภายใต้การรับประกัน เขียนหมายเลขกำกับพัสดุไปรษณีย์ที่บริเวณด้านนอกบรรจุภัณฑ์อย่างชัดเจน ส่งอุปกรณ์ดังกล่าวพร้อมชำระค่าจัดส่งล่วงหน้าไปยังศูนย์บริการและการรับประกันของ Garmin แห่งใดก็ได้

การซื้อผ่านการประมูลออนไลน์: ผลิตภัณฑ์ที่ซื้อผ่านการประมูลออนไลน์จะไม่ได้รับการคุ้มครองภายใต้การรับประกันนี้ การยืนยันการประมูลออนไลน์จะไม่สามารถใช้รับรองความถูกต้องในการรับประกันได้ หากต้องการขอรับการบริการภายใต้การรับประกัน ผู้ขอรับบริการจำเป็นต้องแสดงใบเสร็จการซื้อขายต้นฉบับหรือสำเนาจำนวนหนึ่งชุดที่ผู้ขอรับบริการได้รับจากผู้ค้าปลีกที่ออกใบเสร็จนี้ Garmin จะไม่เปลี่ยนส่วนประกอบที่เสียหายจากพัสดุใด ๆ ที่ซื้อผ่านการประมูลออนไลน์

การซื้อจากต่างประเทศ: ผู้จัดจำหน่ายระหว่างประเทศอาจจัดเตรียมการรับประกันที่แยกออกมามากต่างหากสำหรับอุปกรณ์ที่ซื้อภายนอกประเทศสหรัฐอเมริกา โดยขึ้นอยู่กับประเทศนั้น ๆ หากมีผลบังคับ, ตัวแทนจำหน่ายประจำท้องที่ในประเทศนั้น ๆ จะเป็นผู้ให้การรับประกันนี้ ตลอดจนจะให้บริการ

ซ่อมแซมสำหรับอุปกรณ์ของคุณ การรับประกัน
จากตัวแทนจำหน่ายจะมีผลครอบคลุมในพื้นที่ของ
การจัดจำหน่ายที่กำหนดไว้เท่านั้น อุปกรณ์ที่ซื้อใน
ประเทศสหรัฐอเมริกาหรือแคนาดาต้องถูกส่งคืนไป
ยังศูนย์บริการของ Garmin ในสหราชอาณาจักร,
สหรัฐอเมริกา, แคนาดา, หรือไต้หวันเพื่อรับการ
บริการ

TH

การซื้อในประเทศออสเตรเลีย: สินค้าของเรามา
พร้อมกับการรับประกันที่ไม่ได้รับการยกเว้นภายใต้
Australian Consumer Law คุณมีสิทธิที่จะเปลี่ยน
หรือขอคืนเงินสำหรับความเสียหายที่สำคัญและขอ
ค่าชดเชยสำหรับการสูญเสียหรือความเสียหายซึ่ง
สามารถเห็นล่วงหน้าได้โดยมีเหตุผลเพียงพอ คุณ
ยังมีสิทธิที่จะขอรับการซ่อมหรือเปลี่ยนสินค้าถ้า
คุณภาพสินค้านั้นไม่อยู่ในเกณฑ์ที่รับได้และความ
เสียหายยังไม่ถึงระดับความเสียหายสำคัญ ผล
ประโยชน์ภายใต้ Limited Warranty ของเรายัง
รวมกับสิทธิและการเยียวยาอื่น ๆ ภายใต้กฎหมาย
ที่ใช้บังคับในส่วนที่เกี่ยวข้องกับผลิตภัณฑ์ต่าง ๆ
Garmin Australasia, 30 Clay Place, Eastern
Creek, NSW 2766, Australia. โทรศัพท์: 1800
235 822

บทนำ

TH

คำเตือน

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัย
ได้ในกล่องผลิตภัณฑ์เพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูล
สำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณเสมอก่อนการเริ่มใช้งาน
หรือการเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

เริ่มต้นใช้งาน

เพื่อใช้ประโยชน์สูงสุดจากเครื่องติดตามกิจกรรมของ
คุณ คุณควรจับคู่กับสมาร์ทโฟนหรือคอมพิวเตอร์ของ
คุณและดำเนินการติดตั้งให้เสร็จสิ้นด้วยบัญชี Garmin
Connect™ ฟรีของคุณ

1 เลือกหนึ่งตัวเลือก:

- จับคู่อุปกรณ์กับสมาร์ทโฟนของคุณ (*การตั้งค่า
สมาร์ทโฟน, หน้า 97*)
- จับคู่อุปกรณ์กับคอมพิวเตอร์ของคุณ (*การตั้งค่า
คอมพิวเตอร์, หน้า 99*)

2 ตั้งเวลาบนอุปกรณ์ของคุณ

3 สวมอุปกรณ์ตลอดทั้งวัน

4 ชิงค์สถิติการนับจำนวนก้าวและการนอนหลับของ คุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ

ภาพรวมของอุปกรณ์

TH



①	แถบนับก้าว	ติดตามการนับก้าวของคุณและแสดงความคืบหน้าของคุณเป็นเปอร์เซ็นต์ของเป้าหมายประจำวันของคุณ
②	แถบสถานะการเคลื่อนไหว	แสดงจำนวนของเวลาที่คุณไม่ได้เคลื่อนไหว
③	เม็ดยิ้ม	กดค้างไว้เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่ กดเพื่อซิงค์ข้อมูล ดึงและหมุนเพื่อตั้งค่าเวลา

การเปิดอุปกรณ์

อุปกรณ์ของคุณถูกส่งมาในโหมดใช้พลังงานต่ำ

1 ดันเม็ดยะยมเข้าไป

2 กดเม็ดยะยมจนกว่าแถบนิ้วก้าวเริ่มเคลื่อนไหว

TH

เป้าหมายอัตโนมัติ

อุปกรณ์ของคุณสร้างเป้าหมายก้าวประจำวันโดยอัตโนมัติ ซึ่งขึ้นกับกับระดับกิจกรรมก่อนหน้านี้ของคุณ เมื่อคุณเคลื่อนไหวระหว่างวัน อุปกรณ์แสดงความคืบหน้าของคุณไปสู่เป้าหมายประจำวันของคุณ

แต่ละส่วนบนแถบนิ้วก้าวเท่ากับห้าเปอร์เซ็นต์ของเป้าหมายประจำวันของคุณ คุณสามารถซิงค์ข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect™ Mobile เพื่อดูการนับก้าวปัจจุบันของคุณ

หากคุณเลือกไม่ใช้คุณสมบัติเป้าหมายอัตโนมัติ คุณสามารถตั้งค่าเป้าหมายก้าวเป็นของตนเองในบัญชี Connect Garmin ของคุณ

แถบสถานะการเคลื่อนไหว

การนั่งเป็นเวลานานอาจทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสถานะการเผาผลาญอาหารที่ไม่พึงประสงค์ แถบสถานะการเคลื่อนไหวจะเตือนคุณให้คอยเคลื่อนไหวตลอดเวลา หลังจากอยู่นิ่งนานหนึ่งชั่วโมง แถบสถานะการเคลื่อนไหวปรากฏ

แถบจะยาวเพิ่มขึ้นหลังจากทุก ๆ 15 นาทีที่อยู่นิ่ง หลังจากหนึ่งชั่วโมงของการไม่เคลื่อนไหวผ่านไป แถบสถานะการเคลื่อนไหวปรากฏต่อเนื่อง

คุณสามารถรีเซ็ตแถบสถานะการเคลื่อนไหวได้โดยการเดินเป็นระยะทางสั้น ๆ

การติดตามการนอนหลับ

TH

ในขณะที่คุณกำลังนอนหลับ อุปกรณ์คอยตรวจจับการเคลื่อนไหวของคุณ สถิติการนอนหลับรวมถึงชั่วโมงทั้งหมดของการนอนหลับ, ระดับการนอนหลับ, และการเคลื่อนไหวขณะหลับ คุณสามารถดูสถิติการนอนหลับของคุณบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

การตั้งค่าเวลา

คุณต้องตั้งเวลาบนนาฬิกาของคุณด้วยตนเอง

เวลาบนนาฬิกาของคุณทำงานเป็นอิสระจากเวลาบนสมาร์ตโฟนของคุณ เป้าหมายอัตโนมัติและแถบนับก้าวของคุณจะถูกรีเซ็ตโดยอัตโนมัติตอนเที่ยงคืน โดยขึ้นกับเวลาของวันบนสมาร์ตโฟนที่ถูกจับคู่ของคุณ

- 1 ดึงและหมุนเม็ดมะยมเพื่อตั้งเวลาบนอุปกรณ์ของคุณ
- 2 ดันเม็ดมะยมเข้าไป

การตั้งค่าสมาร์ตโฟน

การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ

การจับคู่เป็นกระบวนการของการเชื่อมต่อสมาร์ต

TH

โฟนที่เปิดใช้งาน Bluetooth® กับอุปกรณ์ของคุณ

คุณควรเชื่อมต่ออุปกรณ์ vívomove™ ของคุณกับ
สมาร์ทโฟนเพื่อเข้าถึงคุณสมบัติครบถ้วนของอุปกรณ์

- 1 ไปที่ GarminConnect.com/vivomove และดาวน์โหลดแอป Garmin Connect Mobile ไปยังสมาร์ทโฟนของคุณ
- 2 นำสมาร์ทโฟนเข้ามาภายใน 3 ม. (10 ฟุต) ของอุปกรณ์มือถือของคุณ
- 3 เปิดแอป Garmin Connect Mobile
- 4 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 5 เลือกหนึ่งตัวเลือกเพื่อเพิ่มอุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณ:
 - หากนี่เป็นอุปกรณ์แรกที่คุณได้จับคู่กับแอป Garmin Connect Mobile ให้ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
 - หากคุณได้เคยจับคู่อุปกรณ์อื่นกับแอป Garmin Connect Mobile มาก่อน จากเมนูการตั้งค่า เลือก **อุปกรณ์ Garmin > +** และทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ
- 6 บนอุปกรณ์ vívomove กดเม็ดยิ้มค้างไว้ 3 วินาทีเพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่
แถบนับถ่วงเวลาจะพริบในขณะที่อุปกรณ์กำลังค้นหา
สมาร์ทโฟนของคุณ

การซิงค์ข้อมูลของคุณกับแอป Garmin Connect Mobile

TH

อุปกรณ์ของคุณซิงค์ข้อมูลการติดตามกิจกรรมกับแอป Garmin Connect Mobile เป็นระยะ ๆ โดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถซิงค์ข้อมูลของคุณในเวลาใด ๆ ด้วยตนเองได้เช่นกัน

- 1 นำสมาร์ทโฟนของคุณเข้ามาภายใน 3 ม. (10 ฟุต) ของอุปกรณ์ของคุณ
- 2 กดเมื่ตมะยมไว้ 1 วินาที
- 3 รอในขณะที่ข้อมูลของคุณซิงค์อยู่ แถบนับก้าวเคลื่อนไหวขณะที่ข้อมูลกำลังซิงค์
- 4 ดูข้อมูลปัจจุบันของคุณในแอป Garmin Connect Mobile

การตั้งค่าคอมพิวเตอร์

การจับคู่กับคอมพิวเตอร์ของคุณ

คุณสามารถใช้อุปกรณ์เสริม USB ANT Stick™ เพื่อจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับคอมพิวเตอร์ของคุณได้ ไปที่ buy.garmin.com หรือติดต่อตัวแทนจำหน่าย Garmin® ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมต่าง ๆ

- 1 ไปที่ GarminConnect.com และทำตามคำแนะนำ

บนหน้าจอเพื่อดาวน์โหลดและติดตั้งแอปพลิเคชัน
Garmin Express™

TH 2 เสียบ USB ANT Stick แบบไร้สายเข้ากับพอร์ต
USB

- 3** นำอุปกรณ์เข้าไปในระยะ 3 ม. (10 ฟุต) ของเครื่อง
คอมพิวเตอร์ของคุณ
- 4** บนอุปกรณ์ vívomove กดเม็ดยกดค้างไว้ 3 วินาที
เพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่
แถบนับก้าวกะพริบในขณะที่อุปกรณ์กำลังค้นหา
คอมพิวเตอร์ของคุณ
- 5** ทำตามคำแนะนำบนคอมพิวเตอร์ของคุณเพื่อเพิ่ม
อุปกรณ์ของคุณไปยังบัญชี Garmin Connect ของ
คุณและทำตามขั้นตอนการติดตั้งจนเสร็จสมบูรณ์

การซิงค์ข้อมูลของคุณกับ คอมพิวเตอร์ของคุณ

คุณควรซิงค์ข้อมูลของคุณอย่างสม่ำเสมอเพื่อติดตาม
ความคืบหน้าของคุณในแอปพลิเคชัน Garmin Con-
nect

- 1** นำอุปกรณ์เข้ามาภายใน 3 ม. (10 ฟุต) ของเครื่อง
คอมพิวเตอร์ของคุณ
- 2** กดเม็ดยกดค้างไว้ 1 วินาที
แถบนับก้าวเคลื่อนไหวขณะที่ข้อมูลกำลังซิงค์

- 3 รอในขณะที่ข้อมูลของคุณซิงค์อยู่
- 4 ดูข้อมูลปัจจุบันของคุณในแอปพลิเคชัน Garmin Connect

TH

ประวัติ

อุปกรณ์ของคุณคอยติดตามการก้าวประจำวัน, สถิติการนอนหลับ, และกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณ ประวัตินี้ยังสามารถส่งไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณได้ อุปกรณ์ของคุณจัดเก็บข้อมูลกิจกรรมของคุณได้นานถึง 3 สัปดาห์ เมื่อเนื้อที่จัดเก็บข้อมูลเต็มแล้ว อุปกรณ์จะลบไฟล์ที่เก่าที่สุดเพื่อให้มีที่ว่างสำหรับข้อมูลใหม่

Garmin Connect

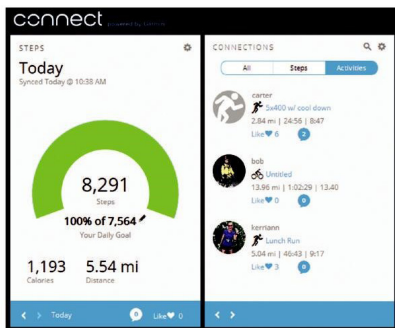
คุณสามารถเชื่อมต่อกับเพื่อน ๆ ของคุณบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้ Garmin Connect ให้เครื่องมือแก่คุณสำหรับติดตาม, วิเคราะห์, แบ่งปัน, และให้กำลังใจซึ่งกันและกัน บันทึกเหตุการณ์ของรูปแบบการดำเนินชีวิตที่กระฉับกระเฉงของคุณ รวมไปถึงวิ่ง, เดิน, ว่ายน้ำ, และอื่น ๆ เพื่อลงชื่อสำหรับขอบัญชีฟรี ไปที่ [Connect.Garmin.com/th-TH/start](https://connect.garmin.com/th-TH/start)

ติดตามความก้าวหน้าของคุณ: คุณสามารถติดตามการก้าวประจำวันของคุณ เข้าร่วมการแข่งขันแบบมิตรภาพกับเพื่อน ๆ ของคุณและบรรลุเป้าหมาย

ของคุณได้

TH

วิเคราะห์ข้อมูลของคุณ: คุณสามารถดูรายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับกิจกรรมของคุณ, รวมถึงเวลา, ระยะทาง, แคลอรีที่ถูกเผาผลาญ, และรายงานที่สามารถปรับแต่งเองได้



แชร์กิจกรรมต่าง ๆ ของคุณ: คุณสามารถเชื่อมต่อ กับเพื่อน ๆ เพื่อคอยติดตามกิจกรรมต่าง ๆ ของแต่ละคน หรือโพสต์ลิงค์ไปยังกิจกรรมต่าง ๆ ของคุณบนเว็บไซต์เครือข่ายสังคมที่คุณชื่นชอบได้

จัดการการตั้งค่าของคุณ: คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ และการตั้งค่าผู้ใช้งานบัญชี

Garmin Connect ของคุณได้

การดูกิจกรรมบนบัญชี Garmin Connect ของคุณ

TH

อุปกรณ์ของคุณสร้างกิจกรรมการวิ่งโดยอัตโนมัติ เมื่อมีการตั้งค่า Auto Activity Detection ถูกเปิดใช้งาน กิจกรรมต่าง ๆ สามารถส่งไปยังบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

- 1 วิ่งติดต่อกันอย่างน้อย 15 นาที
- 2 ซิงค์อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ

การปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณ

การตั้งค่า Garmin Connect

คุณสามารถปรับแต่งการตั้งค่าอุปกรณ์ของคุณและการตั้งค่าผู้ใช้บนบัญชี Connect Garmin ของคุณได้

- จากเมนูการตั้งค่าในแอป Garmin Connect Mobile เลือก **อุปกรณ์ Garmin**, และเลือกอุปกรณ์ของคุณ
- จากวิจิตอุปกรณ์ในแอปพลิเคชัน Garmin Connect เลือก **การตั้งค่าอุปกรณ์**

หลังจากปรับแต่งการตั้งค่า ซิงค์ข้อมูลของคุณเพื่อให้อุปกรณ์ของคุณนำส่วนที่เปลี่ยนมาใช้ (*การซิงค์*)

TH

ข้อมูลของคุณกับแอป *Garmin Connect Mobile*, หน้า 99) (การซิงค์ข้อมูลของคุณกับคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 100)

การตั้งค่าอุปกรณ์

จากบัญชี Garmin Connect ของคุณ เลือก **การตั้งค่าอุปกรณ์**

Auto Activity Detection: ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณสร้างและบันทึกกิจกรรมโดยอัตโนมัติเมื่อคุณเคลื่อนไหวต่อเนื่องเป็นเวลาอย่างน้อย 15 นาที คุณสามารถซิงค์อุปกรณ์เพื่อดูรายละเอียดกิจกรรมบนบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

ซิงค์อัตโนมัติ: ช่วยให้คุณสามารถปรับแต่งว่าอุปกรณ์ของคุณซิงค์ข้อมูลโดยอัตโนมัติกับบัญชี Garmin Connect ของคุณกี่แค่วัน

การตั้งค่าผู้ใช้

จากบัญชี Garmin Connect ของคุณ เลือก **การตั้งค่าผู้ใช้**

ข้อมูลส่วนบุคคล: ช่วยให้คุณสามารถบ่อนข้อมูลโปรไฟล์ผู้ใช้ของคุณ, รวมถึงเพศ, วันเดือนปีเกิด, ความสูง, น้ำหนัก, และระดับกิจกรรม อุปกรณ์ใช้ข้อมูลนี้เพื่อปรับปรุงความแม่นยำของการติดตามกิจกรรม

ก้าวประจำวัน: ช่วยให้คุณสามารถบ่อนเป้าหมายก้าวประจำวันของคุณ คุณสามารถใช้ตัวเลือก เป้าหมายอัตโนมัติ

เพื่อให้อุปกรณ์ของคุณกำหนดเป้าหมายก้าวโดยอัตโนมัติ

ความยาวก้าวที่กำหนดเอง: ช่วยให้อุปกรณ์ของคุณคำนวณระยะทางที่เดินทางผ่านได้อย่างแม่นยำมากขึ้นโดยใช้ความยาวก้าวที่กำหนดเองของคุณ คุณสามารถป้อนระยะทางที่ทราบและจำนวนก้าวที่ต้องเดินเพื่อให้ถึงระยะทางนั้น และ Garmin Connect แอปพลิเคชันสามารถช่วยคำนวณความยาวก้าวของคุณได้

TH

ข้อมูลอุปกรณ์

ประเภทแบตเตอรี่	แบตเตอรี่ที่เปลี่ยนเองได้ CR2025
อายุแบตเตอรี่	นานถึง 1 ปี
ช่วงอุณหภูมิขณะทำงาน	จาก 0° ถึง 45°ซ. (จาก 32° ถึง 113°ฟ.)
ความถี่/โปรโตคอลคลื่นวิทยุ	โปรโตคอลการสื่อสารแบบไร้สาย ANT+ 2.4 GHz เทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth Smart
ระดับการกันน้ำ	5 ATM*

* อุปกรณ์ทนต่อแรงดันเทียบเท่ากับความลึก 50 ม.
สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ Garmin.com/waterrating

การเปลี่ยนแบตเตอรี่

TH

บัญชี Garmin Connect ของคุณแจ้งเมื่อระดับแบตเตอรี่บนอุปกรณ์ของคุณเหลือน้อย Garmin® แนะนำให้คุณนำอุปกรณ์ไปที่ช่างซ่อมนาฬิกาเพื่อเปลี่ยนแบตเตอรี่

หมายเหตุ: คุณสมบัตินี้ติดตามกิจกรรมใช้พลังงานแบตเตอรี่มากกว่าเข็มนาฬิกา อุปกรณ์อาจยังคงบอกเวลาหลังจากคุณสมบัตินี้ติดตามกิจกรรมหยุดการทำงานไปแล้ว

การดูแลรักษาอุปกรณ์

ข้อสังเกต

หลีกเลี่ยงการกระแทกและการปฏิบัติที่รุนแรง เพราะสามารถลดอายุการใช้งานของผลิตภัณฑ์ลง

ห้ามทำความสะอาดอุปกรณ์ด้วยวัตถุมีคม

อย่าใช้ของแข็งหรือวัตถุมีคมในการใช้งานหน้าจอสัมผัส หรืออาจเกิดความเสียหายขึ้นได้

หลีกเลี่ยงการใช้สารเคมีทำความสะอาด ตัวทำละลาย และสารกำจัดแมลงที่อาจทำความเสียหายต่อส่วนประกอบและพื้นผิวที่เป็นพลาสติกได้

ล้างอุปกรณ์ด้วยน้ำจืดหลังจากที่สัมผัสกับคลอรีน, น้ำเค็ม, ครีมนันแดด, เครื่องสำอาง, แอลกอฮอล์, หรือ

เคมีภัณฑ์อันตรายอื่น ๆ การปล่อยให้สัมผัสถูกสาร
เหล่านี้เป็นเวลานาน อาจทำให้เคลสเสียหายได้

รักษาสายหนังให้แห้ง หลีกเลี่ยงการว่ายน้ำหรืออาบน้ำ
พร้อมสายหนัง

TH

ห้ามวางไว้ในสภาพแวดล้อมที่มีอุณหภูมิสูง, เช่นเครื่อง
อบผ้า

ห้ามเก็บอุปกรณ์ไว้ในที่ซึ่งสามารถสัมผัสกับอุณหภูมิที่
รุนแรงมากเป็นเวลานาน เพราะอาจทำให้เกิดความเสียหายอย่างถาวร

การทำความสะอาดอุปกรณ์

ข้อสังเกต

แม้เหงื่อหรือความชื้นเพียงเล็กน้อย ก็สามารถทำให้
เกิดการกัดกร่อนของหน้าสัมผัสไฟฟ้าเมื่อเชื่อมต่อกับ
ที่ชาร์จ การกัดกร่อนสามารถกีดขวางการชาร์จและการ
ถ่ายโอนข้อมูลได้

- 1 เช็ดอุปกรณ์โดยใช้ผ้าชื้นที่ชุบน้ำยาทำความสะอาด
อย่างอ่อน
- 2 เช็ดให้แห้ง

หลังทำความสะอาดแล้ว ปล่อยให้อุปกรณ์แห้งสนิท

เคล็ดลับ: สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม ไปที่ [Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare)

ทำความสะอาดสายหนัง

TH

- 1 เช็ดสายหนังด้วยผ้าแห้ง
- 2 ใช้น้ำยาบำรุงรักษาหนังเพื่อทำความสะอาดสายหนัง


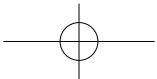


การเปลี่ยนสายนาฬิกา

อุปกรณ์รองรับสายนาฬิกากว้าง 20 มิลลิเมตร

ไปที่ buy.garmin.com หรือติดต่อตัวแทนจำหน่าย Garmin® ของคุณสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับอุปกรณ์เสริมต่าง ๆ

- 1 เลื่อนหมุดแบบ quick-release บนสปริงบาร์เพื่อถอดสายหนังออก

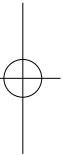


- 
- 
- 
- 
- 2 สอดด้านหนึ่งของสปริงบาร์สำหรับสายเส้นใหม่เข้าในอุปกรณ์
 - 3 เลื่อนหมุดแบบ quick-release และเรียงสปริงบาร์ให้เป็นแนวเดียวกันกับฝั่งตรงข้ามของอุปกรณ์
 - 4 ทำซ้ำขั้นตอนที่ 1 ถึง 3 เพื่อเปลี่ยนสายเส้นอื่น ๆ

TH

การแก้ไขปัญหา

การรีเซ็ตอุปกรณ์



หากอุปกรณ์ไม่มีการตอบสนอง คุณอาจจำเป็นต้องทำการรีเซ็ตอุปกรณ์ โดยจะไม่ลบข้อมูลใด ๆ ของคุณ
กดเม็ดยะยมค้าง 15 วินาที

การนับจำนวนก้าวของจับดูเหมือนไม่ถูกต้อง

ถ้าการนับก้าวของคุณดูเหมือนไม่ถูกต้อง คุณสามารถลองใช้เคล็ดลับเหล่านี้ได้

- สวมอุปกรณ์บนมือข้างที่คุณไม่ถนัด
- ใส่อุปกรณ์ลงในกระเป๋าของคุณเมื่อกำลังเดินรถเข็นหรือเครื่องตัดหญ้า
- ใส่อุปกรณ์ลงในกระเป๋าของคุณเมื่อกำลังใช้เพียงมือหรือแขนของคุณอย่างขยับขึ้นข้าง

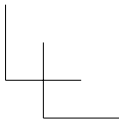
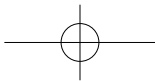
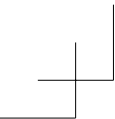
หมายเหตุ: อุปกรณ์อาจแปลงการเคลื่อนไหวไหวช้า ๆ บางอย่าง, เช่นการล้างจาน, การพับผ้า, หรือการตบมือของคุณ, ว่าเป็นการก้าวเดินได้

โทรศัพท์ของฉันไม่เชื่อมต่อกับอุปกรณ์

- เปิดใช้งานเทคโนโลยีไร้สาย Bluetooth บนสมาร์ตโฟนของคุณ
- เปิดแอป Garmin Connect Mobile บนสมาร์ตโฟนของคุณ และเข้าสู่โหมดการจับคู่
- กดเมื่ตมขยบนอุปกรณ์ของคุณค้างไว้ 3 วินาทีเพื่อเข้าสู่โหมดการจับคู่

การจับคู่อุปกรณ์มือถือหรือคอมพิวเตอร์หลายเครื่องกับอุปกรณ์ของคุณ

คุณสามารถจับคู่อุปกรณ์ vivomove ของคุณกับอุปกรณ์มือถือและคอมพิวเตอร์ได้หลายเครื่อง ตัวอย่างเช่น คุณสามารถจับคู่อุปกรณ์ของคุณกับหนึ่งสมาร์ตโฟนและหนึ่งแท็บเล็ต, และคอมพิวเตอร์ที่บ้านและที่ทำงานของคุณ คุณสามารถทำซ้ำขั้นตอนการจับคู่สำหรับแต่ละอุปกรณ์มือถือหรือคอมพิวเตอร์ที่เพิ่มขึ้นมา (*การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ, หน้า 97*) (*การจับคู่กับคอมพิวเตอร์ของคุณ, หน้า 99*)



ซอฟต์แวร์อัปเดต

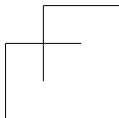
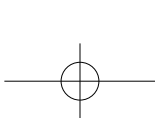
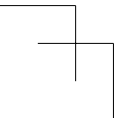
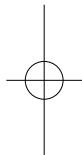
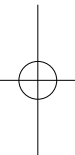
เมื่อซอฟต์แวร์อัปเดตมีให้บริการ อุปกรณ์ของคุณจะดาวน์โหลดอัปเดตโดยอัตโนมัติเมื่อคุณซิงโครไนซ์อุปกรณ์ของคุณกับบัญชี Garmin Connect ของคุณ การนับถอยหลังปรากฏในระหว่างขั้นตอนการอัปเดต เมื่อการอัปเดตเสร็จสมบูรณ์แล้ว อุปกรณ์ของคุณจะรีสตาร์ท

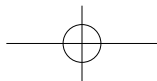
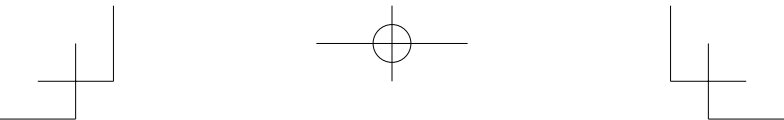
TH

การสนับสนุนและอัปเดต

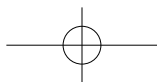
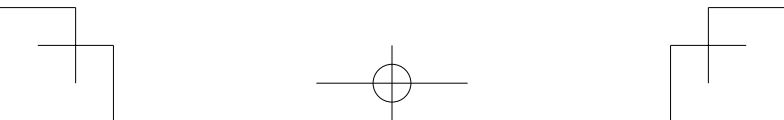
Garmin Express (Garmin.com/express) ช่วยให้
อุปกรณ์ Garmin เข้าถึงบริการเหล่านี้ได้โดย
สะดวก

- การลงทะเบียนผลิตภัณฑ์
- คู่มือการใช้งานผลิตภัณฑ์
- ซอฟต์แวร์อัปเดต
- อัปเดตข้อมูลไปยัง Garmin Connect
- อัปเดตแผนที่, แผนภูมิ, หรือคอร์ส
- รถยนต์, เสียง, และสิ่งเพิ่มเติมอื่น ๆ





TH



Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan

ID

PERINGATAN

Kegagalan menghindari situasi yang berpotensi bahaya berikut dapat mengakibatkan kematian atau cedera serius.

Peringatan Kesehatan

- Jika Anda memiliki alat pacu jantung atau perangkat elektronik internal lainnya, konsultasikan dengan dokter Anda sebelum menggunakan monitor detak jantung.
- Selalu konsultasikan dengan dokter Anda sebelum memulai atau memodifikasi program latihan apa pun.
- pelacak aktivitas Garmin mengandalkan sensor yang melacak gerakan Anda dan metrik lainnya. Data dan informasi yang disediakan oleh perangkat ini dimaksudkan untuk menjadi estimasi dekat aktivitas Anda dan metrik dilacak, tetapi mungkin tidak sepenuhnya akurat, termasuk langkah, tidur, jarak, detak jantung, dan data kalori.

Peringatan Baterai

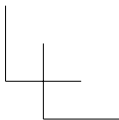
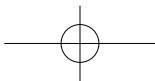
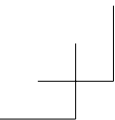
Baterai sel koin dapat digunakan pada perangkat ini.

Jika pedoman ini tidak diikuti, masa pakai baterai litium-ion internal mungkin menjadi lebih pendek atau mungkin menimbulkan risiko kerusakan pada perangkat GPS, keba-

karan, luka bakar akibat bahan kimia, kebocoran elektrolit, dan/atau cedera.

ID

- Jangan biarkan perangkat terkena sumber panas atau berada di lokasi bersuhu tinggi, seperti kendaraan yang berada di bawah sinar matahari tanpa pengawasan. Untuk mencegah kerusakan, lepas perangkat dari kendaraan atau menyimpannya di tempat yang tidak terkena sinar matahari langsung, seperti di kotak sarung tangan.
- Jangan membongkar, memodifikasi, memproduksi ulang, menusuk, atau merusak perangkat.
- Jangan merendam atau memaparkan perangkat ini ke air atau cairan lainnya, api, ledakan, atau bahaya lainnya.
- Jangan ditaruh di lingkungan bersuhu tinggi, seperti pengering pakaian.
- Jangan gunakan benda tajam untuk melepas baterai.
- **JAUHKAN BATERAI DARI JANGKAUAN ANAKANAK.**
- **JANGAN SEKALI-KALI MEMASUKKAN BATERAI KE DALAM MULUT.** Menelannya dapat menyebabkan luka bakar kimia, perforasi jaringan lunak, dan kematian. Luka bakar yang parah dapat terjadi dalam waktu 2 jam dari waktu konsumsi. Carilah pusat medikal segera.
- Baterai sel berbentuk koin yang bisa diganti mungkin mengandung bahan perklorat. Penanganan khusus mungkin saja diperlukan. Lihat www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.



- Jangan mengoperasikan perangkat diluar rentang suhu yang ditentukan dalam manual yang dicetak dalam kemasan produk.
- Ketika menyimpan perangkat untuk jangka waktu yang panjang, simpanlah dalam rentang suhu yang ditentukan dalam manual yang dicetak dalam kemasan produk.
- Hubungi departemen pembuangan limbah setempat untuk membuang perangkat/baterai sesuai dengan undang-undang dan peraturan setempat yang berlaku.



Program Lingkungan Produk

Informasi tentang program daur ulang produk Garmin dan WEEE, RoHS, REACH, dan program kesesuaian lainnya dapat Anda temukan di Garmin.com/aboutGarmin/environment.

Pernyataan Kesesuaian

Dengan ini, Garmin menyatakan bahwa produk ini telah memenuhi persyaratan penting dan ketentuan terkait lainnya dalam Petunjuk 1999/5/EC. Untuk melihat Pernyataan Kesesuaian yang lengkap, kunjungi Garmin.com/compliance.

Kesesuaian Industri Kanada

Perangkat radio komunikasi kategori I memenuhi Standar Industri Kanada RSS-210. Perangkat radio komunikasi kategori II memenuhi Standar Industri Kanada RSS-Gen. Perangkat ini sesuai dengan standar RSS berlisensi Industri


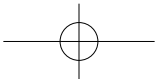

Kanada. Pengoperasian harus memenuhi dua kondisi berikut ini: (1) perangkat ini tidak boleh menyebabkan gangguan, dan (2) perangkat ini harus menerima setiap gangguan, termasuk gangguan yang dapat menyebabkan pengoperasian yang tidak diinginkan dari perangkat.

Paparan Radiasi Frekuensi Radio

Perangkat ini merupakan pemancar dan penerima seluler yang menggunakan antena internal untuk mengirim dan menerima energi frekuensi radio (RF) tingkat rendah untuk komunikasi data. Perangkat memancarkan energi RF di bawah batas yang diterbitkan saat beroperasi dalam mode daya output maksimum dan saat digunakan dengan aksesori resmi Garmin. Untuk memenuhi persyaratan kepatuhan paparan RF, perangkat harus digunakan seperti yang dijelaskan dalam panduan. Perangkat tidak boleh digunakan dalam konfigurasi lainnya. Perangkat ini tidak boleh diletakkan atau dioperasikan bersamaan dengan pemancar atau antena lainnya.

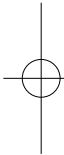
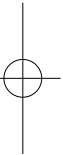
Kesesuaian terhadap Peraturan FCC

Perangkat ini memenuhi persyaratan di bagian 15 Peraturan FCC. Pengoperasian harus memenuhi dua kondisi berikut ini: (1) perangkat ini tidak menimbulkan gangguan yang merugikan, dan (2) perangkat ini harus menerima gangguan yang diterima, termasuk gangguan yang dapat menyebabkan pengoperasian yang tidak diinginkan. Peralatan ini telah diuji dan dinyatakan memenuhi batas-ba-



tas untuk sebuah perangkat digital Kelas B, sesuai dengan bagian 15 Peraturan FCC. Batas-batas ini dirancang guna memberikan perlindungan yang memadai terhadap interferensi berbahaya untuk instalasi di tempat tinggal.

ID



Peralatan ini menghasilkan, menggunakan, dan dapat memancarkan energi frekuensi radio dan bisa menyebabkan interferensi berbahaya untuk komunikasi radio jika tidak diinstal dan digunakan sesuai dengan petunjuk. Namun demikian, tidak ada jaminan bahwa interferensi tidak akan terjadi di sebuah instalasi tertentu. Jika peralatan ini benar-benar menyebabkan interferensi berbahaya pada penerimaan radio atau televisi, yang dapat dipastikan dengan cara mematikan dan menyalakan peralatan, pengguna disarankan untuk mencoba memperbaiki gangguan tersebut dengan salah satu langkah berikut:

- Ubah arah atau posisi antena penerima.
- Perbesar jarak antara perangkat dan penerima.
- Hubungkan peralatan ke stopkontak yang berada di sirkuit yang berbeda dari perangkat GPS.
- Minta bantuan dealer atau teknisi radio/TV yang berpengalaman.

Produk ini tidak berisikan komponen yang dapat diservis oleh pengguna.

Perbaikan hanya boleh dilakukan oleh pusat layanan resmi Garmin. Perbaikan atau modifikasi yang tidak dibenarkan bisa mengakibatkan kerusakan permanen pada peralatan,

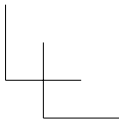
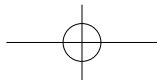
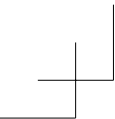
dan membatalkan garansi Anda dan hak Anda untuk mengoperasikan perangkat ini sesuai Bagian 15 dalam peraturan.

Perjanjian Lisensi Perangkat Lunak

DENGAN MENGGUNAKAN PERANGKAT INI, BERTARTI ANDA SETUJU UNTUK TERIKAT OLEH PERSYARATAN DAN KETENTUAN DALAM PERJANJIAN LISENSI PERANGKAT LUNAK BERIKUT. BACA PERJANJIAN INI DENGAN CERMAT.

Garmin Ltd. beserta anak perusahaannya ("Garmin") memberikan lisensi terbatas kepada Anda untuk menggunakan perangkat lunak tertanam di perangkat ini ("Perangkat Lunak") dalam format eksekusi biner untuk pengoperasian produk secara normal. Kepentingan, hak kepemilikan, dan hak kekayaan intelektual dalam dan pada Perangkat Lunak akan tetap menjadi milik Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya.

Anda memahami bahwa Perangkat Lunak ini dimiliki oleh Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya dan dilindungi berdasarkan undang-undang hak cipta Amerika Serikat dan pakta hak cipta internasional. Lebih lanjut, Anda memahami bahwa struktur, organisasi, dan kode Perangkat Lunak, yang kode sumbernya tidak disediakan, adalah rahasia dagang Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya yang sangat berharga, dan bahwa Perangkat Lunak dalam format kode sumber akan tetap menjadi rahasia dagang berharga milik Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya.



Anda setuju untuk tidak mendekompilasi, membongkar, memodifikasi, membongkar balik, merekayasa balik, atau menurunkan kemampuan Perangkat Lunak ke format yang dapat dibaca pengguna, atau bagian apapun darinya atau membuat karya turunan berdasarkan Perangkat Lunak ini.

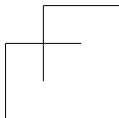
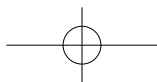
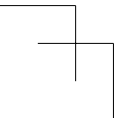
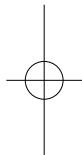
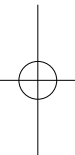


Anda

setuju untuk tidak mengekspor atau mengekspor kembali Perangkat Lunak ke negara mana pun yang melanggar undang-undang kontrol ekspor Amerika Serikat atau undang-undang kontrol ekspor negara manapun yang berlaku.

Garansi Terbatas

Produk Garmin ini digaransikan terhadap kerusakan material atau pengerjaan selama 1 tahun dari tanggal pembelian. Dalam periode ini, Garmin akan, atas kehendak sendiri, memperbaiki atau mengganti komponen yang gagal dalam penggunaan normal. Perbaikan atau penggantian tersebut akan dilakukan tanpa biaya kepada pelanggan untuk bagian atau tenaga kerja, dengan ketentuan bahwa pelanggan harus bertanggung jawab atas biaya transportasi. Garansi ini tidak berlaku untuk : (i) kerusakan kosmetik, seperti baret/goresan, torehan dan penyok; (ii) suku cadang seperti baterai, kecuali kerusakan produk terjadi karena kerusakan pada material atau pengerjaan; (iii) kerusakan yang disebabkan oleh kecelakaan, penyalahgunaan, terkena air/cairan, banjir, kebakaran, atau kejadian alam lainnya atau penyebab eksternal; (iv) kerusakan yang disebabkan oleh perbaikan yang dilakukan oleh siapapun yang bukan penye-

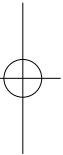




ID

dia perbaikan resmi dari Garmin; atau (v) kerusakan produk yang telah dimodifikasi atau diubah tanpa ijin tertulis dari Garmin, atau (vi) kerusakan produk yang telah terhubung ke daya dan /atau kabel data yang bukan disediakan oleh Garmin. Selain itu, Garmin berhak untuk menolak klaim garansi terhadap produk atau jasa yang diperoleh dan/atau digunakan bertentangan dengan hukum negara manapun.


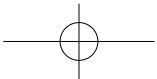

Produk navigasi kami dimaksudkan untuk digunakan hanya sebagai alat bantu perjalanan dan tidak boleh digunakan untuk tujuan apapun yang memerlukan pengukuran tepat dari arah, jarak, lokasi, atau topografi. Garmin tidak memberikan garansi terhadap akurasi atau kelengkapan data peta.



Perbaikan memiliki garansi 90 hari. Jika unit yang dikirim masih dalam garansi aslinya, maka garansi baru 90 hari atau akhir garansi asli 1 tahun, tergantung pada yang lebih panjang.

JAMINAN DAN UPAYA HUKUM YANG TERCANTUM ADALAH EKSKLUSIF DAN PENGGANTI SEMUA JAMINAN, TERSIRAT ATAU SECARA HUKUM, TERMASUK KEWAJIBAN TERJADI SAAT JAMINAN DIPERDAGANGKAN ATAU KESESUAIAN UNTUK TUJUAN TERTENTU, UNDANG-UNDANG ATAU LAINNYA. JAMINAN INI MEMBERIKAN ANDA HAK HUKUM TERTENTU, YANG BERVARIASI DARI NEGARA.

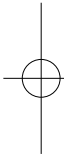
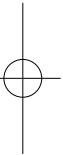
Garmin tetap memiliki hak eksklusif untuk memperbaiki atau mengganti (dengan produk pengganti yang baru atau



baru di overhauled) perangkat atau perangkat lunak atau menawarkan pengembalian dana penuh dari harga pembelian atas kebijakannya sendiri. **PERBAIKAN TERSEBUT AKAN SENDIRI DAN EKSKLUSIF ANDA ATAS PELANGGARAN JAMINAN.** Untuk mendapatkan layanan garansi, hubungi dealer resmi Garmin setempat atau hubungi dukungan produk Garmin untuk petunjuk pengiriman dan nomor pelacakan RMA. Paket perangkat dengan aman dan salinan tanda terima penjualan asli, yang diperlukan sebagai bukti pembelian untuk perbaikan garansi. Tuliskan nomor pelacakan jelas di luar kemasan. Kirim perangkat, ongkos angkut prabayar, untuk setiap tempat layanan garansi Garmin.

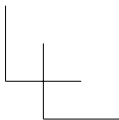
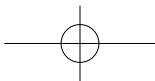
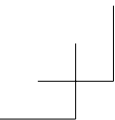


ID



Pembelian Melalui Lelang Online: Produk yang dibeli melalui lelang online tidak memenuhi syarat untuk rabat atau penawaran khusus lainnya dari cakupan garansi Garmin. Konfirmasi lelang online tidak diterima dalam verifikasi garansi. Untuk mendapatkan layanan garansi, diperlukan salinan atau dokumen asli bukti penjualan dari toko penjual. Garmin tidak akan mengganti komponen yang hilang dari kemasan yang dibeli melalui lelang online.

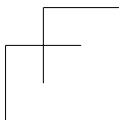
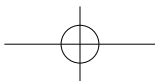
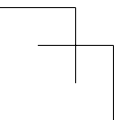
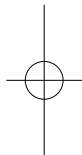
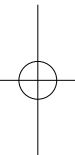
Pembelian Internasional: Garansi terpisah mungkin saja diberikan oleh distributor internasional untuk perangkat yang dibeli di luar Amerika Serikat tergantung negaranya. Jika berlaku, garansi ini disediakan oleh distributor dalam negeri setempat dan distributor ini menyediakan layanan lokal untuk perangkat Anda. Garansi distrib-



ID

utor hanya berlaku di area distribusi yang dimaksud. Perangkat yang dibeli di Amerika Serikat atau Kanada harus dikembalikan ke pusat layanan di Inggris, Amerika Serikat, Kanada, atau Taiwan untuk diservis.

Pembelian di Australia: Barang-barang kami disertai garansi yang tidak dapat dikecualikan berdasarkan Undang-undang Konsumen Australia. Anda berhak atas penggantian atau pengembalian dana untuk kerusakan besar dan kompensasi atas semua kerugian atau kerusakan wajar yang dapat terjadi. Anda juga berhak atas perbaikan atau penggantian barang jika kualitas barang tidak dapat diterima dan barang tidak mengalami kerusakan besar. Manfaat dalam Garansi Terbatas kami merupakan tambahan atas hak lain dan perbaikan di bawah undang-undang yang berlaku dalam kaitannya dengan produk. Garmin Australasia, 30 Clay Place, Eastern Creek, NSW 2766, Australia. Telepon: 1800 235 822.



Pengenalan

PERINGATAN

ID

Lihat panduan *Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan* dalam kotak kemasan produk dan informasi penting lainnya.

Selalu berkonsultasi dengan dokter sebelum Anda memulai atau memodifikasi program olahraga apa saja.

Memulai Penggunaan

Untuk mendapatkan hasil maksimal dari pelacak aktivitas Anda, Anda harus memasangkannya dengan smartphone Anda dan menyelesaikan proses penyiapan menggunakan aplikasi Garmin Connect™ Mobile.

- 1 Pilih opsi:
 - Pasangkan perangkat dengan smartphone Anda (*Penyiapan Smartphone, halaman 127*).
 - Pasangkan perangkat dengan komputer Anda (*Penyiapan Komputer, halaman 128*).
- 2 Set waktu di perangkat Anda.
- 3 Kenakan perangkat sepanjang hari dan malam.
- 4 Sinkronkan jumlah langkah dan statistik tidur dengan akun Garmin Connect Anda.

Gambaran Perangkat

ID



①	Baris indikator langkah	Melacak jumlah langkah Anda dan menampilkan persentase progres target harian Anda.
②	Bar Gerak	Menampilkan berapa lama Anda tidak aktif.
③	Mahkota	Tahan untuk memasuki mode perpasangan. Tekan untuk menyinkronkan data. Tarik dan putar untuk mengeset waktu dan hari.



Menyalakan Perangkat

Perangkat Anda telah diset dalam mode daya rendah sejak dari pabrikan.



ID

- 1 Tekan mahkota ke dalam.
- 2 Tekan mahkota sampai baris indikator langkah bergerak.

Target Otomatis

Berdasarkan tingkat aktivitas Anda sebelumnya, perangkat akan membuat target langkah harian secara otomatis. Selama Anda bergerak sepanjang hari, perangkat akan menampilkan progres pada target harian Anda .

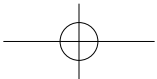

Tiap segmen pada baris indikator langkah mewakili 5 persen target harian Anda. Anda dapat menyinkronkan data dengan aplikasi Garmin Connect™ Mobile untuk melihat jumlah langkah Anda saat ini.

Jika Anda memilih untuk tidak menggunakan fitur target otomatis, Anda dapat mengatur target langkah yang disesuaikan di Garmin Connect Anda.

Bar Gerak

Duduk untuk jangka waktu yang lama dapat memicu perubahan kondisi metabolisme yang tidak diinginkan. Alarm Gerak akan mengingatkan Anda untuk tetap bergerak. Jika satu jam tidak beraktivitas, Bergeraklah! dan baris merah akan muncul.

Segmen tambahan akan muncul setiap kali 15 menit tidak



ada aktivitas. Setelah dua jam tidak ada aktivitas, baris indikator gerak akan menyala terus.

ID Anda dapat mengatur ulang bar pergerakan dengan berjalan jarak pendek.

Pelacakan Tidur

Saat Anda tidur, perangkat akan memantau gerakan Anda. Statistik tidur mencakup total jam tidur, tingkat tidur, dan gerakan tidur. Anda dapat mengatur jam tidur normal Anda di pengaturan pengguna pada akun Garmin Connect Anda. Anda dapat melihat statistik tidur Anda di akun Garmin Connect.

Pengaturan Waktu

Anda harus mengeset waktu pada arloji secara manual.

Waktu pada arloji bekerja terpisah dari waktu pada ponsel pintar. Target otomatis dan baris indikator langkah akan melakukan penyesetan ulang sendiri pada tengah malam, sesuai waktu dan hari pada ponsel pintar Anda yang telah dipasangkan.

- 1 Tarik dan putar mahkota untuk mengeset waktu di perangkat Anda.
- 2 Tekan mahkot

Penyiapan Smartphone

Memasangkan Smartphone Anda

ID

Perpasangan adalah proses menghubungkan ponsel pintar berteknologi Bluetooth® ke perangkat.

Anda harus menghubungkan perangkat HR vívomove™ Anda ke ponsel pintar untuk mengakses fitur lengkap perangkat.

- 1 Kunjungi GarminConnect.com/vivomove, dan ikuti petunjuk di layar untuk mengunduh aplikasi Garmin Connect Mobile.
- 2 Dekatkan ponsel pintar Anda dengan jarak 3 m (10 kaki) ke perangkat Anda.
- 3 Buka aplikasi Garmin Connect Mobile.
- 4 Ikuti petunjuk pada layar.
- 5 Pilih opsi untuk menambahkan perangkat ke akun Garmin Connect Anda:
 - Jika ini kali pertama perangkat dipasangkan dengan aplikasi Garmin Connect Mobile, ikuti petunjuk pada layar.
 - Jika Anda sudah pernah memasangkan perangkat lain dengan aplikasi Garmin Connect Mobile, dari menu pengaturan, pilih **Perangkat Garmin** > **+** dalam aplikasi Garmin Connect Mobile, lalu ikuti petunjuk pada layar.

- 6 Pada perangkat vívomove, tahan mahkota selama 3 detik untuk memasuki mode pemasangan. Baris indikator langkah akan berkedip saat perangkat mencari ponsel pintar Anda.

Menyinkronkan Data Anda dengan Aplikasi Garmin Connect Mobile.

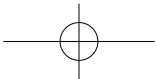

Perangkat Anda secara berkala menyinkronkan data dengan aplikasi Garmin Connect Mobile secara otomatis. Anda juga dapat menyinkronkan data secara manual setiap saat.

- 1 Dekatkan ponsel pintar Anda dengan jarak 3 m (10 kaki) ke perangkat Anda.
- 2 Tekan mahkota selama 1 detik. Baris indikator langkah akan bergerak saat data disinkronkan.
- 3 Tunggu selagi data Anda disinkronkan.
- 4 Lihat data Anda saat ini di aplikasi Garmin Connect Mobile.

Penyiapan Komputer

Memasang Komputer Anda

Anda dapat menggunakan USB ANT Stick™ opsional untuk memasang perangkat Anda dengan komputer Anda.



Kunjungi buy.garmin.com, atau hubungi dealer Garmin® Anda untuk mendapatkan informasi tentang aksesoris opsional dan suku cadang pengganti.



ID

- 1 Kunjungi GarminConnect.com/vivomove, dan ikuti petunjuk di layar untuk mengunduh aplikasi Garmin Express™
- 2 Colokkan USB ANT Stick nirkabel ke port USB.
- 3 Dekatkan perangkat 3 m (10 kaki) ke komputer.
- 4 Pada perangkat vivomove, tahan mahkota selama 3 detik untuk memasuki mode perpasangan. Baris indikator langkah akan berkedip saat perangkat mencari komputer Anda.
- 5 Ikuti petunjuk di komputer Anda untuk menambahkan perangkat Anda ke akun Garmin Connect dan menyelesaikan proses penyiapan.



Menyinkronkan Data Anda dengan Komputer

Anda harus menyinkronkan data Anda secara teratur untuk melacak kemajuan Anda di aplikasi Garmin Connect.

- 1 Dekatkan perangkat 3 m (10 kaki) ke komputer.
- 2 Tekan mahkota selama 1 detik. Baris indikator langkah akan bergerak saat data disinkronkan.
- 3 Tunggu selagi data Anda disinkronkan.

4 Lihat data Anda saat ini di aplikasi Garmin Connect.

ID

Riwayat

Perangkat Anda tetap melacak data statistik langkah, tidur harian Anda, dan aktivitas. Riwayat ini dapat dikirim ke akun Garmin Connect Anda.

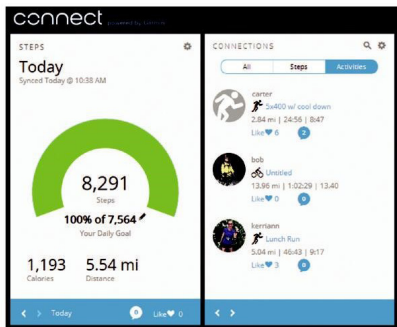
Perangkat Anda menyimpan data aktivitas hingga 3 minggu. Bila penyimpanan data sudah penuh, perangkat akan menghapus file terlama untuk membuat ruang untuk data baru.

Garmin Connect

Anda dapat terhubung dengan teman di akun Garmin Connect Anda. Garmin Connect menyediakan alat untuk melacak, menganalisa, berbagi, dan saling memberi dukungan. Rekam peristiwa gaya hidup Anda yang aktif, termasuk berlari, berjalan, berkendara, berenang, hiking, triathlon, dan banyak lagi. Untuk mendaftar guna mendapatkan akun gratis, kunjungi [Connect.Garmin.com/id-ID/start/](https://connect.garmin.com/id-ID/start/).

Lacak kemajuan Anda: Anda dapat melacak langkah harian Anda, bergabunglah dengan kompetisi yang ramah bersama kenalan Anda, dan capai target Anda.

Analisa data Anda: Anda dapat melihat informasi lebih rinci tentang aktivitas Anda, termasuk waktu, jarak, denyut jantung, kalori yang terbakar, dan laporan yang dapat disesuaikan.



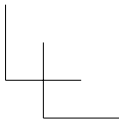
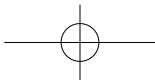
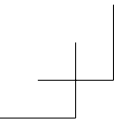
ID

Bagikan aktivitas Anda: Anda dapat terhubung dengan teman-teman untuk mengikuti aktivitas satu sama lain atau mengirim tautan ke aktivitas Anda di situs jejaring sosial favorit Anda.

Kelola pengaturan Anda: Anda dapat menyesuaikan pengaturan perangkat dan pengguna pada akun Garmin Connect Anda.

Melihat Aktivitas pada Akun Garmin Connect Anda

Perangkat Anda secara otomatis akan membuat aktivitas lari jika pengaturan Deteksi Aktivitas Otomatis diaktifkan. Aktivitas dapat dikirim ke akun Garmin Connect Anda.



- 1 Silakan lari minimal 15 menit tanpa henti.
- 2 Sinkronkan perangkat Anda dengan akun Garmin Connect.

ID

Menyesuaikan Perangkat Anda

Pengaturan Garmin Connect

Anda dapat menyesuaikan pengaturan perangkat dan pengguna pada akun Garmin Connect Anda.

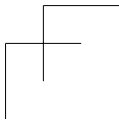
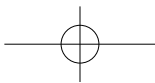
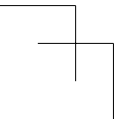
- Dari menu pengaturan di aplikasi Garmin Connect Mobile, pilih Perangkat Garmin, lalu pilih perangkat Anda.
- Dari widget perangkat di aplikasi Garmin Connect, pilih Pengaturan Perangkat

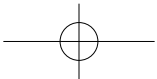

Setelah menyesuaikan pengaturan, sinkronkan data Anda untuk menerapkan perubahan ke perangkat (*Menyinkronkan Data Anda dengan Aplikasi Garmin Connect Mobile., halaman 128*) (*Menyinkronkan Data Anda dengan Komputer, halaman 129*).

Pengaturan Perangkat

Dari akun Garmin Connect Anda, pilih **Pengaturan Perangkat**.

Deteksi Aktivitas Otomatis: Perangkat akan membuat dan menyimpan aktivitas secara otomatis saat Anda bergerak-





ak minimal selama 15 menit tanpa henti. Anda dapat menyinkronkan perangkat untuk melihat detail aktivitas di akun Garmin Connect Anda.

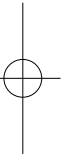


ID

Sinkronkan-Otomatis: Memungkinkan Anda untuk menyesuaikan seberapa sering perangkat menyinkronkan data dengan akun Garmin Connect Anda secara otomatis.

Pengaturan Pengguna

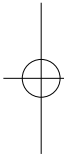
Dari akun Garmin Connect Anda, pilih Pengaturan Pengguna.



Informasi Pribadi: Memungkinkan Anda untuk memasukkan informasi profil pengguna, termasuk jenis kelamin, tanggal lahir, tinggi badan, berat badan, jam tidur normal, dan kelas aktivitas. Perangkat ini menggunakan informasi ini untuk meningkatkan akurasi pelacakan aktivitas.

Langkah Harian: Memungkinkan Anda untuk memasukkan target langkah harian. Anda dapat menggunakan opsi Target Otomatis untuk memungkinkan perangkat mengatur target langkah secara otomatis.

Panjang Langkah Kustom: Memungkinkan perangkat Anda menghitung jarak yang ditempuh secara lebih akurat menggunakan panjang langkah kustom Anda. Anda dapat memasukkan jarak yang diketahui dan jumlah langkah yang diperlukan untuk menempuh jarak tersebut, setelah itu Garmin Connect dapat menghitung panjang langkah Anda.



Informasi Perangkat

ID Spesifikasi

Jenis baterai	baterai CR2025 yang dapat diganti pengguna
Masa pakai baterai	Hingga 1 tahun
Kisaran suhu pengoperasian	Dari 0° hingga 45°C (32°C hingga 113°C).
Frekuensi radio/protokol	Protokol komunikasi nirkabel ANT+ 2,4 GHz Teknologi nirkabel Bluetooth Smart
Penilaian air	5 ATM*

*Perangkat tahan tekanan setara dengan kedalaman 50 meter. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi www.garmin.com/waterrating.

Mengganti Baterai

Akun Garmin Connect Anda akan memberi tanda saat level daya baterai di perangkat Anda rendah. Untuk mengganti baterai arloji, Garmin® menyarankan Anda untuk menyerahkannya kepada ahli arloji profesional.

CATATAN: Fitur pelacakan aktivitas lebih menguras daya baterai dibanding pemakaian arloji biasa. Perangkat bisa

jadi tetap menyimpan catatan waktu meski fitur pelacakan aktivitas sudah berhenti.

Perawatan Perangkat

ID

PEMBERITAHUAN

Hindari guncangan ekstrim dan perlakuan kasar, karena dapat memperpendek umur produk.

Jangan gunakan benda tajam untuk membersihkan perangkat.

Jangan sekali-sekali menggunakan benda keras atau tajam untuk mengoperasikan layar sentuh, sebab bila tidak, bisa terjadi kerusakan.

Hindari pembersih berbahan kimia, pelarut, dan pengusir serangga yang dapat merusak lapisan permukaan dan komponen plastik.

Bilas perangkat secara menyeluruh dengan air tawar setelah terkena klorin, air garam, tabir surya, kosmetik, alkohol, atau bahan kimia kuat lainnya. Terlalu lama terkena zat ini dapat merusak penutupnya.

Pastikan tali arloji berbahan kulit tetap kering. Jangan berenang atau mandi dengan memakai tali arloji berbahan kulit.

Jangan ditaruh di lingkungan bersuhu tinggi, seperti pengering pakaian.

Jangan menyimpan perangkat di tempat yang terkena suhu ekstrem dalam jangka waktu yang lama, karena bisa menyebabkan kerusakan permanen.

Membersihkan Perangkat

PEMBERITAHUAN

Keringat atau uap air meskipun dalam jumlah sedikit dapat menyebabkan korosi pada kontak listrik saat dihubungkan ke pengisi daya. Korosi dapat menghambat pengisian dan transfer data.

- 1 Usap perangkat menggunakan kain yang dibasahi dengan larutan detergen ringan.
- 2 Usap sampai kering.

Setelah dibersihkan, biarkan perangkat sampai benar-benar kering.

TIPS: Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi Garmin.com/fitandcare.

Membersihkan Tali Arloji Berbahan Kulit

- 1 Usap tali arloji berbahan kulit dengan kain yang kering.
- 2 Gunakan larutan pelembut khusus bahan kulit untuk membersihkan tali arloji pita berbahan kulit.

Mengganti Tali Arloji

Perangkat sesuai untuk tali arloji dengan lebar 20 mm.

Kunjungi buy.garmin.com, atau hubungi dealer Garmin® Anda untuk mendapatkan informasi tentang aksesoris opsional dan suku cadang pengganti.

- 1 Geser pin pelepas pada batang pegas untuk melepas tali arloji.



- 2 Masukkan satu sisi batang pegas untuk tali baru ke dalam perangkat.
- 3 Geser pin pelepas lalu setelkan batang pegas dengan sisi berlawanan perangkat.
- 4 Ulangi langkah 1 sampai 3 untuk mengganti tali lain.

Pemecahan masalah

ID Mengeset Ulang Perangkat

Jika perangkat berhenti merespons, Anda harus mengeset ulang perangkat. Mengeset ulang perangkat dapat menghapus data atau pengaturan Anda.

Tahan mahkota selama 15 detik.

Hitungan langkah saya tampaknya tidak akurat

Jika hitungan langkah Anda tampaknya tidak akurat, Anda dapat mencoba tips ini.

- Kenakan perangkat pada pergelangan tangan Anda yang tidak dominan.
- Bawa perangkat di saku Anda saat mendorong keranjang atau mesin pemotong rumput.
- Bawa perangkat di saku Anda ketika menggunakan tangan atau lengan saja secara aktif.

CATATAN: Perangkat mungkin saja menafsirkan beberapa gerakan yang berulang, seperti mencuci piring, melipat cucian, atau tepukan tangan Anda, sebagai langkah.

Ponsel saya tidak dapat terhubung ke perangkat

- Aktifkan teknologi nirkabel Bluetooth pada ponsel pintar.
- Pada ponsel pintar, buka aplikasi Garmin Connect Mobile dan masuki mode perpasangan.
- Pada perangkat vívomove, tahan mahkota selama 3 detik untuk memasuki mode perpasangan.

ID

Memasangkan Beberapa Perangkat Seluler atau Komputer dengan Perangkat Anda

Anda dapat memasang perangkat vívofit 3 Anda dengan beberapa perangkat seluler dan beberapa komputer. Misalnya, Anda dapat memasang perangkat Anda dengan smartphone dan tablet, serta komputer rumah dan kantor. Anda dapat mengulangi proses memasang untuk masing-masing perangkat seluler atau komputer tambahan ([Memasangkan Komputer Anda, halaman 128](#)).

Pembaruan Perangkat Lunak

Bila pembaruan perangkat lunak tersedia, perangkat Anda akan mengunduh pembaruan secara otomatis bila Anda melakukan menyinkronkan perangkat ke akun Garmin Connect Anda.

Hitungan mundur muncul selama proses pembaruan. Ketika



pembaruan selesai, perangkat Anda akan dinyalakan ulang

ID

Dukungan dan Pembaruan

Garmin Express (Garmin.com/express) menyediakan akses mudah ke layanan ini untuk perangkat Garmin.

- Pendaftaran produk
- Buku panduan produk
- Pembaruan perangkat lunak
- Pengunggahan data ke Garmin Connect
- Pembaruan peta, bagan, atau jalur
- Aksesori untuk kendaraan, suara, dan lain-lain

중요한 안전 및 제품 정보

⚠ 경고

KR

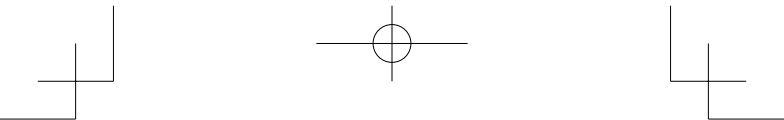
다음 경고에 주의를 기울이지 않으면 사망이나 심각한 부상을 초래할 수 있는 사고 또는 의료 사고가 발생할 수 있습니다.

건강 경고

- 운동 프로그램을 시작하거나 변경하기 전에 항상 의사에게 문의하십시오.
- **Garmin**® 장치와 액세서리, 관련 데이터는 의료 목적이 아닌 여가 활동 용도로 제공되므로, 질병 또는 질환의 진단과 감시, 처치, 치료 또는 예방 목적으로 사용할 수 없습니다.
- **Garmin** 활동 추적 장치에는 사용자의 동작과 기타 측정 지표를 추적하는 센서가 있습니다. 이러한 장치에서 제공하는 데이터와 정보는 추적된 활동에 대한 근사 추정치일 뿐이며, 스텝, 수면, 거리, 칼로리 관련 데이터가 완벽한 정확도를 보장하지 않습니다.

배터리 경고

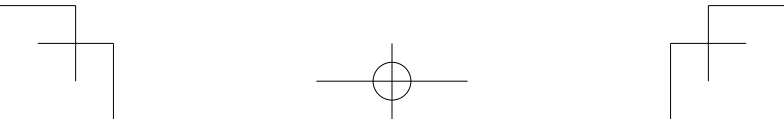
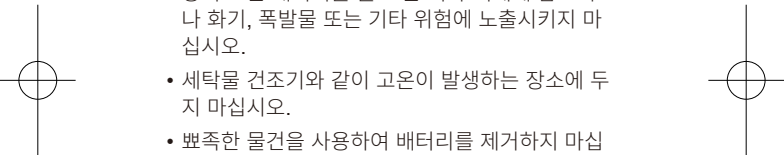
이 장치에는 코인셀 배터리가 사용될 수 있습니다. 아래 수칙을 따르지 않을 경우, 배터리 수명이 단축되거나

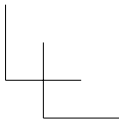
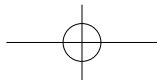
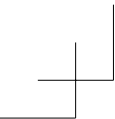


나 장치 파손, 화재, 화학적 화상, 전해질 누출 및/또는
상해 등의 피해를 입을 수 있습니다.

KR

- 장치를 열원 또는 직사광선 아래 주차된 차량과 같이 온도가 높은 곳에 두지 마십시오. 장치의 손상을 방지하기 위해 장치를 차량에서 제거하거나 차량 서랍과 같이 직사광선이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.
- 장치 또는 배터리를 분해, 개조, 재제조 또는 파손하거나 구멍을 뚫지 마십시오.
- 장치 또는 배터리를 물 또는 기타 액체에 담그거나 화기, 폭발물 또는 기타 위험에 노출시키지 마십시오.
- 세탁물 건조기와 같이 고온이 발생하는 장소에 두지 마십시오.
- 뽕족한 물건을 사용하여 배터리를 제거하지 마십시오.
- 배터리를 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.
- 절대로 배터리를 입 안에 넣지 마십시오. 배터리를 삼키면 화학적 화상이나 연조직의 천공, 심지어 사망에 이를 수 있습니다. 삼킨 후 2시간 이내에 심각한 화상을 입을 수 있으므로 즉시 의료 조치를 취해야 합니다.





- 교체 가능한 코인 셀 배터리에는 과염소산 물질이 포함되어 있어 특수한 취급이 요구될 수 있습니다. www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate 을 참조하십시오.
- 장치를 제품의 인쇄된 설명서에 기재된 지정 온도 범위 밖에서 사용하지 마십시오.
- 장치를 장기간 보관해야 하는 경우, 제품에 포함된 인쇄된 설명서를 참고하여 지정 온도 범위 안에서 보관하십시오.
- 현지 폐기물 처리 기관에 문의하여 현지 법률 및 규정에 따라 장치/배터리를 폐기하십시오.

KR

제품 환경 프로그램

Garmin의 제품 재활용 프로그램과 WEEE, RoHS, REACH 및 기타 규정 준수 프로그램에 대한 정보는 www.garmin.com/aboutGarmin/environment 에서 확인하실 수 있습니다

적합성 신고

Garmin은 이 제품이 Directive 1999/5/EC의 필수 요구 사항과 기타 관련 규정을 준수한다는 것을 신고합니다. 적합성 신고 전문을 보려면 다음 Garmin 웹사이트에서 해당 Garmin 제품을 선택하십시오: www.garmin.com/compliance.

캐나다 산업부 표준 준수

KR 카테고리 I 무선 통신 장치는 캐나다 산업부 표준 RSS-210을 준수합니다. 카테고리 II 무선 통신 장치는 캐나다 산업부 표준 RSS-Gen을 준수합니다. 이 장치는 캐나다 산업부 RSS 라이선스 면제

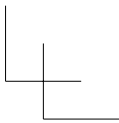
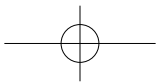
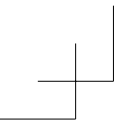
표준을 준수합니다. 이 장치는 다음 두 조건 하에 작동됩니다: (1) 이 장치는 전파 간섭을 일으키지 않으며, (2) 이 장치는 원치 않는 작동을 일으킬 수 있는 전파 간섭을 포함하여 수신된 모든 전파 간섭을 수용해야 합니다.

무선 주파수 방사선 노출

이 장치는 데이터 통신을 위해 낮은 수준의 무선 주파수(RF) 에너지를 전송하거나 수신하는 안테나가 내장된 모바일 송신기 및 수신기입니다. 이 장치는 최대 출력 전원 모드로 조작하고 Garmin 승인 액세서리와 함께 사용할 때 공지된 제한보다 낮은 RF 에너지를 방출합니다. RF 노출 규정 요구 사항을 준수하기 위해 장치를 인체에서 최소 20 cm(7.87 in.) 떨어진 위치에 설치하고 조작해야 합니다. 장치를 다른 구성으로 사용해서는 안 됩니다. 이 장치를 다른 송신기 또는 안테나와 함께 설치하거나 사용해서는 안 됩니다.

FCC 규정 준수

이 장치는 FCC 규정 제 15조를 준수합니다.



이 장치는 다음 두 조건 하에 작동됩니다: (1) 이 장치는 유해한 전파 간섭을 일으키지 않으며, (2) 이 장치는 원치 않는 작동을 일으킬 수 있는 전파 간섭을 포함하여 수신된 모든 전파 간섭을 수용해야 합니다.

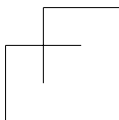
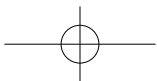
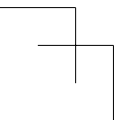


이 장비는 **FCC** 규정 제 15조에 의거해 테스트되고 **Class B** 디지털 장치 기준에 부합하는 것으로 확인되었습니다. 이 기준은 주거 환경에서 사용 시 발생할 수 있는 유해한 전파 간섭을 방지하기 위해 마련된 것입니다. 이 장비는 무선 주파수 에너지를 사용하고 방출하며, 지침과 다르게 설치하거나 사용할 경우 무선 통신에 유해한 전파 간섭을 일으킬 수 있습니다. 그러나 특정 설치에서 전파 간섭을 일으키지 않는다는 보장은 없습니다. 이 장비를 켜다가 켜서 라디오 또는 **TV** 수신에 전파 간섭을 일으키는지 확인한 후, 전파 간섭이 있으면 다음 방법으로 문제를 해결해 보십시오.

- 수신 안테나의 방향과 위치를 재조정합니다.
- 이 장비를 수신기에서 멀리 설치합니다
- 본 장비를 **GPS**가 연결되어 있는 콘센트와 다른 회로를 사용하는 콘센트에 연결합니다.
- 대리점 또는 숙련된 라디오/**TV** 기술자에게 문의합니다

이 제품에는 사용자가 수리할 수 있는 부품이 포함되어 있지 않습니다.

수리는 반드시 **Garmin** 공인 서비스 센터에 맡겨야 합



니다. 승인되지 않은 수리 또는 개조는 장비에 영구적인 손상을 초래할 수 있으며, 제 15조 규정에 따라 이 장치에 대한 사용 권한 및 보증이 무효화될 수 있습니다.

소프트웨어 라이선스 협약

이 장치를 사용하는 것은 이하 소프트웨어 라이선스 협약의 약관을 준수하는 것에 동의하는 것입니다. 이 협약을 주의해서 읽어주십시오.

Garmin Ltd. 및 그 계열사 (이하 “**Garmin**”) 는 이 장치에 내장된 소프트웨어(이하 “소프트웨어”) 를 제품의 정상적인 작동에서 실행 가능한 바이너리 형태로 사용할 수 있는 제한된 라이선스를 귀하에게 부여합니다. 소프트웨어에 대한 소유권 및 지적 재산권은 **Garmin** 및/또는 그 제3자 공급자에게 있습니다.

귀하는 소프트웨어가 **Garmin** 및/또는 그 제3자 공급자의 재산이며 미국 저작권법 및 국제 저작권 협약의 보호를 받는다는 것에 동의합니다. 귀하는 또한 소스 코드가 제공되지 않는 소프트웨어의 코드, 구조 및 구성이 **Garmin** 및/또는 그 제3자 공급자의 중요한 기업 비밀이며, 소스 코드 형태의 소프트웨어가 **Garmin** 및/또는 그 제3자 공급자의 중요한 기업 비밀이라는 것을 인정합니다. 귀하는 소프트웨어의 전부 또는 일부를 디컴파일, 디어셈블, 수정, 리버스 어셈블, 리버스 엔지니어링 또는 사람이 읽을 수 있는 형태로 축

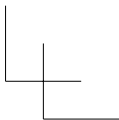
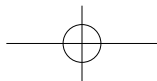
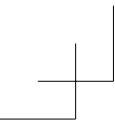
소하지 않으며, 소프트웨어에 기반한 파생 저작물을 생성하지 않는다는 것에 동의합니다.

귀하는 미국의 수출 통제법 또는 기타 해당 국가의 수출 통제법을 위반하여 소프트웨어를 어떠한 국가에도 수출하거나 재수출하지 않는다는 것에 동의합니다.

KR

제한 보증

Garmin의 비행공 제품은 구매일로부터 1년간 재료 및 기술에 결함이 없음을 보증합니다. 이 기간 안에 구성 요소에 문제가 발생하면 Garmin은 자유재량으로 이에 대한 수리 또는 교체 서비스를 제공합니다. 이러한 수리나 교체를 위한 운송 비용은 고객이 부담하며 수리나 교체를 위한 부품이나 노동은 무료로 제공됩니다. 이 보증은 다음과 같은 손상에는 적용되지 않습니다: (i) 긁힘, 흠, 찌그러짐과 같은 표면적 손상; (ii) 재료 또는 기술적 결함으로 인해 발생한 제품 손상을 제외한 배터리와 같은 소모품; (iii) 사고, 남용, 오용, 물, 홍수, 화재 또는 기타 자연 재해 또는 외부적 원인으로 인해 발생한 손상; (iv) Garmin의 공인 서비스 기술자가 아닌 사람이 수리하여 발생한 손상; (v) Garmin의 서면 승인 없이 제품을 변경하거나 개조하여 발생한 손상; 또는 (vi) Garmin이 제공한 것이 아닌 전원 및/또는 데이터 케이블을 연결하여 발생한 제품 손상. 그밖에도 Garmin은 어떠한 국가에서든 법률을 위반하여 획득하거나 사용한 제품 또는 서비스에



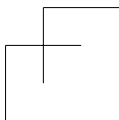
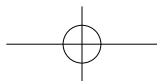
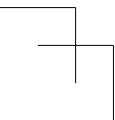
대한 보증 요청을 거절할 권리를 보유합니다.

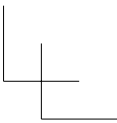
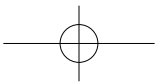
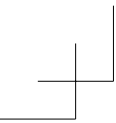
KR

여기에 포함된 보증 및 구제 수단은 유일하며 상품성 또는 특정 목적에의 적합성, 법적 또는 기타 보증 하에 발생하는 모든 책임을 포함하여 명시적, 묵시적 또는 법적인 다른 모든 보증을 대신합니다. 이 보증은 주에 따라 다를 수 있는 특정 법적 권리를 사용자에게 제공합니다. 어떠한 경우에도 **GARMIN**은 이 제품의 사용, 오용 또는 사용 불능 또는 장치의 결함으로 인해 발생한 교통 범칙금 또는 교통 위반 딱지 등을 포함하여 어떠한 부수적, 특수적, 간접적 또는 결과적 손해에 대해서도 책임을 지지 않습니다. 일부 주에서는 부수적 또는 결과적 손해의 배제를 허용하지 않으며, 이러한 주에서는 상기 제한이 적용되지 않습니다.

Garmin은 자유재량으로 제품 또는 소프트웨어를 수리 또는 교환(새 제품 또는 새로 정비된 제품으로)하거나, 구입 가격의 전액을 환불할 수 있는 독점적인 권리를 보유합니다. 이러한 구제 수단은 보증 위반에 대한 사용자의 유일하고 독점적 구제 수단입니다.

Garmin 내비게이션 제품은 이동 보조 전용으로 제작되었으며, 정확한 방위와 거리, 위치, 지형의 측정이 필요한 용도로 사용해서는 안 됩니다. **Garmin**은 지도 데이터의 정확성 또는 완전성에 대해 어떠한 보증도 하지 않습니다. 수리에는 **90일**의 보증 기간이 제공됩니다. 수리 중인 장치에 대해 기존 보증 기간이 아직 남아있는 경우, 새 보증 기간은 **90일** 또는 기존 **1년**





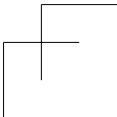
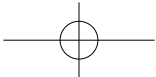
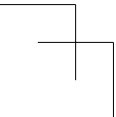
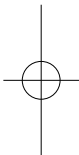
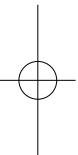
보증의 종료 시점 중 더 긴 기간입니다.

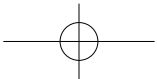
보증 서비스를 받으려면 현지 **Garmin** 공인 대리점에 연락하거나 **Garmin** 제품 지원에 전화를 걸어 배송 지침 및 **RMA** 추적 번호를 문의하십시오. 보증 수리를 위한 구매 증명용으로 필요한 구매 영수증 사본을 장치와 함께 안전하게 포장하십시오. 포장의 바깥쪽에 추적 번호를 정확하게 기재하십시오. 운송비를 선불로 지불하고 장치를 **Garmin** 보증 서비스 센터로 보내십시오.



온라인 경매를 통한 구매: 온라인 경매를 통해 구입한 제품에는 보증이 적용되지 않습니다. 온라인 경매 확인은 보증의 근거로 받아들여지지 않습니다. 보증 서비스를 받으려면 제품을 구입한 대리점의 구매 영수증 원본 또는 사본이 필요합니다. **Garmin** 은 온라인 경매를 통해 구입한 패키지에서 누락된 구성 요소를 교체해 주지 않습니다.

미국 외 지역에서의 구매: 미국 이외의 국가에서 구매한 장치는 해당 국가 또는 지역의 대리점을 통해 국가에 따라 별도의 보증이 제공될 수 있습니다. 이에 해당되는 경우, 이 보증은 현지의 국내 대리점을 통해 제공되며 이 대리점은 귀하의 장치에 대한 현지 서비스를 제공합니다. 대리점 보증은 해당 판매 지역에서만 유효합니다. 미국 또는 캐나다에서 구매한 장치는 수리를 위해 영국, 미국, 캐나다 또는 대만의 **Garmin** 서비스 센터로 반송해





야 합니다.

KR

호주 구매: 당사의 제품은 호주 소비자법에 따라 배제될 수 없는 보증을 제공합니다. 사용자는 중대한 장애에 대한 교체 또는 환불, 합리적으로 예측 가능한 손실이나 손해에 대한 보상을 받을 자격이 있습니다. 사용자는 또한 제품의 장애가 수용할 수 있는 수준이고 중대한 장애가 아닌 경우에 제품에 대한 수리 또는 교체 서비스를 받을 자격이 있습니다. 당사의 제한 보증의 혜택과 함께 제품 관련 법률에 따른 다른 권리와 구제 수단이 추가적으로 적용됩니다.

소개

⚠경고

KR

제품 상자에 포함된 중요한 안전 및 제품 정보 안내서에서 제품 경고 및 기타 중요 정보를 참조하십시오.

운동 프로그램을 시작하거나 변경하기 전에 항상 의사와 상의하십시오.

시작하기

활동량 측정기의 모든 기능을 활용하려면 스마트폰과 페어링하고 무료 **Garmin Connect™ Mobile** 앱을 사용하여 설정을 완료해야 합니다.

1 옵션 선택:

- 장치를 스마트폰과 페어링합니다.
- 장치를 컴퓨터와 페어링합니다.

2 장치의 시간을 맞춥니다.

3 장치를 하루종일 그리고 밤새 착용합니다.

4 걸음 수와 수면 통계를 Garmin Connect 계정과 동기화합니다.

장치 개요

KR

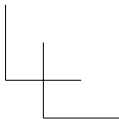
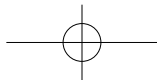
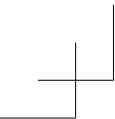


①	걸음 수 막대	걸음 수를 추적하여 진행 상황을 일일 목표의 백분율로 표시합니다.
②	움직임 막대	사용자가 움직이지 않은 시간의 양을 표시합니다.
③	버튼	길게 눌러서 페어링 모드로 전환합니다. 눌러서 데이터를 동기화합니다. 빠서 돌려 시간을 맞춥니다.

장치 켜기

본 장치는 저전력 모드로 기본 설정되어 있습니다.

1 버튼을 누릅니다.



2 걸음 수 막대가 움직일 때까지 버튼을 누릅니다.

자동 목표

KR

이 장치는 사용자의 이전 활동량을 기준으로 일일 걸음 수 목표를 자동으로 생성합니다. 하루 동안 움직이는 사이, 일일 목표에서 남은 걸음 수가 카운트다운되면서 표시됩니다.

걸음 수 막대의 각 분절은 일일 목표의 **5%**를 나타냅니다. 데이터를 **Garmin Connect™ Mobile** 앱과 동기화하여 현재 걸음 수를 볼 수 있습니다.

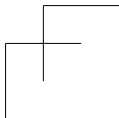
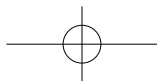
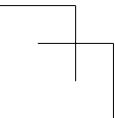
자동 목표 기능을 사용하고 싶지 않은 경우 **Garmin Connect** 계정에서 사용자 지정 목표를 직접 설정할 수 있습니다.

움직임 막대

장시간 앉아 있으면 바람직하지 않은 대사 상태 변화를 일으킬 수 있습니다. 움직임 막대는 계속 움직여야 한다는 것을 상기시켜 줍니다. **1시간** 동안 움직임이 없으면 움직임 막대가 나타납니다.

움직임이 없으면 **15분** 마다 추가 막대 분절이 나타납니다. **2시간** 동안 움직임이 없으면 이동 막대 전체가 나타납니다.

짧은 거리를 걸으면 움직임 막대가 사라집니다.



수면 추적

KR

이 장치는 여러분의 수면 중 움직임을 모니터링합니다. 총 수면 시간, 수면 레벨, 수면 중 움직임을 수면 통계에 포함됩니다. **Garmin Connect** 계정의 사용자 설정에서 자신의 일반적 수면 시간을 설정할 수 있습니다. **Garmin Connect** 계정에서 자신의 수면 통계를 조회할 수 있습니다.

시간 설정

시계의 시간을 수동으로 맞춰야 합니다.

시계의 시간은 스마트폰의 시간과 독립적으로 작동합니다. 자동 목표와 걸음 수 막대는 페어링된 스마트폰의 시간이 자정이 되면 자동으로 리셋됩니다.

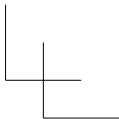
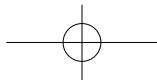
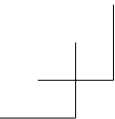
- 1 버튼을 빠르게 돌려 장치의 시간을 맞춥니다.
- 2 버튼을 누릅니다.

스마트폰 설정

스마트폰과 장치 페어링하기

페어링이란 **Bluetooth®**가 활성화된 스마트폰을 장치에 연결하는 과정입니다.

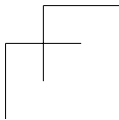
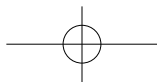
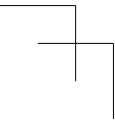
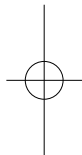
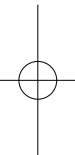
vívomove™의 모든 기능을 활용하려면 스마트폰과



페어링하고 무료 **Garmin Connect™ Mobile** 앱을 사용하여 설정을 완료해야 합니다.

KR

- 1 www.garminconnect.com/vivomove 페이지로 가서 화면에 표시되는 설명에 따라 **Garmin Connect Mobile** 앱을 다운로드하십시오.
- 2 스마트폰과 장치의 거리는 **3 m(10 ft.)** 이내여야 합니다.
- 3 **Garmin Connect Mobile** 앱을 엽니다.
- 4 화면의 지시에 따릅니다.
- 5 장치를 **Garmin Connect Mobile** 계정에 추가할 옵션을 선택합니다.
 - **Garmin Connect Mobile** 앱과 페어링하는 첫 번째 장치인 경우 화면의 지침을 따릅니다.
 - **Garmin Connect Mobile** 앱을 사용하여 이미 다른 장치를 페어링한 경우 설정 메뉴에서 **Garmin 장치 > +** 를 선택합니다.
- 6 **vivomove** 장치에서 버튼을 3초간 눌러 페어링 모드로 전환합니다.
장치가 스마트폰을 검색하는 동안 걸음 수 막대가 점멸합니다.



Garmin Connect Mobile 앱과의 데이터 동기화

KR

이 장치는 정기적으로 Garmin Connect Mobile 앱과 데이터를 자동 동기화합니다. 또한 언제든지 수동으로 데이터를 동기화할 수도 있습니다.

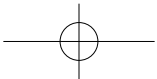
- 1 장치를 스마트폰 가까이 놓으십시오.
- 2 버튼을 1초간 누릅니다.
- 3 데이터가 동기화되는 동안 기다리십시오.
데이터가 동기화되는 동안 걸음 수 막대가 움직입니다.
- 4 Garmin Connect Mobile 앱에서 현재의 최신 데이터를 조회합니다.

컴퓨터 설정

컴퓨터 페어링하기

옵션인 USB ANT Stick™을 사용해서 장치와 컴퓨터를 페어링할 수 있습니다. 옵션 액세서리 및 교체 부품에 대한 정보는 Garmin.kr을 참조하거나 Garmin® 대리점에 문의하십시오.

- 1 www.garminconnect.com/vivomove 페이지로 가서 화면의 설명에 따라 Garmin Express™ 애



플리케이션을 설치합니다.

- 2 무선 **USB ANT Stick** 을 USB 포트에 삽입합니다.
- 3 장치와 컴퓨터 사이의 거리는 **3m(10 ft.)** 이내여야 합니다.
- 4 **vívomove** 장치에서 버튼을 3초간 눌러 페어링 모드로 전환합니다.
장치가 컴퓨터를 검색하는 동안 걸음 수 막대가 점멸합니다.
- 5 컴퓨터에 표시되는 설명에 따라 장치를 **Garmin Connect** 계정에 추가하고 설정 절차를 완료합니다.

KR

컴퓨터와의 데이터 동기화

Garmin Connect 애플리케이션에서 진전 상황을 추적하려면 정기적으로 데이터를 동기화해야 합니다.

- 1 장치와 컴퓨터 사이의 거리는 **3m(10 ft.)** 이내여야 합니다.
- 2 버튼을 1초간 누릅니다.
데이터가 동기화되는 동안 걸음 수 막대가 움직입니다.
- 3 데이터가 동기화되는 동안 기다리십시오.
- 4 **Garmin Connect** 앱에서 현재의 최신 데이터를 조회합니다.

히스토리

KR

본 장치는 매일 걸음 수와 수면 통계, 예정된 피트니스 활동, 그리고 옵션인 ANT+® 센서 정보를 지속적으로 추적합니다. 이 히스토리를 **Garmin Connect** 계정에 전송할 수 있습니다.

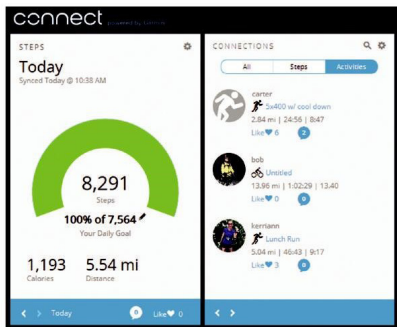
장치는 사용자의 활동 데이터를 최장 3주간 저장합니다. 데이터 저장 공간이 꽉 차면 장치는 새 데이터를 저장할 공간을 확보하기 위해 가장 오래된 파일부터 삭제합니다.

Garmin Connect

Garmin Connect 계정에서 친구와 접속할 수 있습니다. **Garmin Connect**는 서로를 추적, 분석, 공유, 격려하는 툴을 제공합니다. 달리기, 걷기, 자전거, 수영, 하이킹, 철인 3종 경기 등의 액티브한 라이프스타일을 기록하십시오. 무료 계정을 만들려면 www.garminconnect.com/start 로 이동하십시오.

진전 상황 추적: 매일 걸음 수를 추적하고 친구들과의 친선 시합에 참여하고 목표를 달성할 수 있습니다.

데이터 분석: 시간, 거리, 소모한 칼로리, 사용자 지정 리포트 등, 활동에 대한 자세한 정보를 볼 수 있습니다.



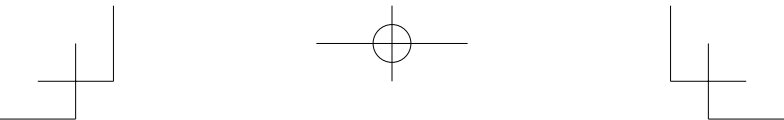
활동 공유: 즐겨 사용하는 소셜 네트워킹 사이트에서 친구들과 접속하여 서로의 활동을 팔로우하거나 자신의 활동에 대한 링크를 게시할 수 있습니다.

설정 관리: Garmin Connect 계정에서 장치 및 사용자 설정을 지정할 수 있습니다.

Garmin Connect 계정에서 활동 보기

자동 활동 감지 설정이 활성화되어 있으면 장치는 러닝 활동을 자동으로 생성합니다. 활동을 Garmin Connect 계정에 전송할 수 있습니다.

- 1 최소 15분간 연속으로 달립니다.
- 2 장치와 Garmin Connect 계정을 동기화합니다.



장치 사용자 지정하기

KR Garmin Connect 설정

Garmin Connect 계정에서 장치 설정 및 사용자 설정을 지정할 수 있습니다.

- **Garmin Connect Mobile** 앱의 설정 메뉴에서 **Garmin** 장치를 선택하고 장치를 자신의 장치를 선택합니다.
- **Garmin Connect** 애플리케이션의 장치 위젯에서 장치 설정을 선택합니다.

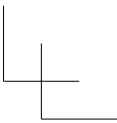
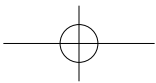
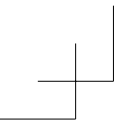
설정의 사용자 지정한 후, 데이터를 동기화해서 변경 사항을 장치에 적용합니다.

장치 설정

Garmin Connect 계정에서 장치 설정을 선택합니다.

자동 활동 감지: 최소 15분간 연속으로 움직이면 장치가 자동으로 활동을 생성하고 저장합니다. 장치를 동기화하여 **Garmin Connect** 계정에서 활동 상세 정보를 조회할 수 있습니다.

자동 동기화: 장치에서 **Garmin Connect** 계정과 자동으로 데이터를 동기화하는 빈도를 설정할 수 있습니다.



사용자 설정

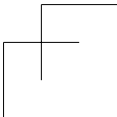
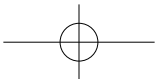
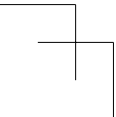
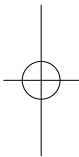
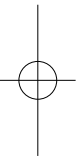
Garmin Connect 계정에서 사용자 설정을 선택합니다.

KR

개인정보: 성별, 생일, 신장, 체중, 활동 등급 등 사용자 프로필을 입력할 수 있습니다. 이 장치는 이 정보를 사용하여 활동 추적의 정확성을 개선합니다.

일일 걸음 수: 매일의 걸음 수를 입력할 수 있습니다. 자동 목표 옵션을 이용하면 걸음 수 목표를 장치에서 자동으로 설정할 수 있습니다.

사용자 지정 보폭: 사용자 지정 보폭을 사용하면 장치가 이동한 거리를 더욱 정확하게 계산할 수 있습니다. 확인된 이동 거리와 그만큼 이동하는 데 소요된 걸음 수를 입력하면 **Garmin Connect**가 보폭을 계산할 수 있습니다.



장치 정보

KR 배터리 유형

배터리 유형	사용자 교체 가능 CR2025 배터리
배터리 수명	최대 1년
작동 온도 범위	0° ~ 45°C (32° ~ 113°F)
무선 주파수/프로토콜	2.4 GHz ANT+® 무선 통신 프로토콜
방수 등급	5 ATM*

*본 장치는 수심 50m의 압력을 견딥니다. 자세한 내용은 www.garmin.com/waterrating을 참조하십시오.

배터리 교체

장치의 배터리 레벨이 낮으면 **Garmin Connect** 계정에 표시됩니다. **Garmin®**은 장치를 전문적인 시계 수리 기술자에게 가져가 배터리를 교체할 것을 권장합니다.

참고: 활동량 측정기 기능은 시계 바늘보다 더 많은 배터리 전원을 사용합니다. 장치는 활동 측정기 기능이 중지한 후 계속 시간을 기록합니다.

온도 사양

장치 유지관리

KR

공지

강한 충격을 가하거나 거칠게 취급하지 마십시오. 제품 수명을 단축시킬 수 있습니다.

뾰족한 물체를 사용하여 장치를 청소하지 마십시오.

딱딱하거나 뾰족한 물체로 터치스크린을 조작하면 손상될 수 있으니 사용하지 마십시오.

플라스틱 부품과 마감재를 손상시킬 수 있는 화학 세척제, 용제 및 방충제를 사용하지 마십시오.

장치가 염소, 소금물, 자외선 차단제, 화장품, 알코올 또는 기타 강한 화학 물질에 노출되면 깨끗한 물로 장치를 깨끗하게 헹구십시오. 이러한 물질에 장시간 노출되면 케이스가 손상될 수 있습니다.

가죽 밴드를 건조한 상태로 유지하십시오. 가죽 밴드를 착용한 채로 수영이나 샤워하는 것을 피하십시오.

빨래 건조대(건조기) 등과 같은, 고온 조건에 두지 마십시오.

장치를 극심한 온도에 장시간 노출될 수 있는 곳에 보관하지 마십시오. 장치가 영구적으로 손상될 수 있습니다.

장치 청소

공지

KR

소량의 땀이나 습기만 있어도 충전기에 연결할 때 전기 단자가 부식될 수 있습니다. 부식되면 충전이 안 되거나 데이터가 전송되지 않을 수 있습니다.

1 순한 세척제에 적신 천으로 장치를 닦아줍니다.

2 마른 천으로 닦아줍니다.

청소 후 장치를 완전히 건조시키십시오.

TIP: 자세한 내용은 www.garmin.com/waterrating을 참조하십시오.

가죽 밴드 관리

1 가죽 밴드를 마른 천으로 닦습니다.

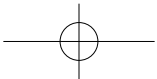
2 가죽 컨디셔너를 사용하여 가죽 밴드를 닦습니다.

밴드 교체

장치는 20 mm 너비의 밴드와 호환됩니다.

옵션 액세서리에 대한 정보는 Garmin.kr을 참조하거나 Garmin 대리점에 문의하십시오.

1 스프링바의 퀵릴리스 핀을 밀어 밴드를 제거합니다.



KR



- 2 새 밴드의 스프링바 한쪽을 장치에 삽입합니다.
- 3 퀵릴리스 핀을 밀어 스프링바를 장치의 반대쪽에 맞춥니다.
- 4 1 ~ 3단계를 반복하여 다른쪽 밴드도 교체합니다.

문제 해결

장치 리셋하기

장치가 반응하지 않으면 리셋해야 할 수 있습니다. 이 작업은 사용자의 데이터를 삭제하지 않습니다.

버튼을 15초 동안 누르십시오.

걸음 수 계산이 정확하지 않은 경우

KR

걸음 수 계수 결과가 정확하지 않은 것 같으면 다음과 같은 방법을 시도해보십시오.

- 왼팔 손목(왼손잡이는 오른팔 손목)에 장치를 착용합니다.
- 유모차 또는 잔디 깎는 기계를 밀 때는 장치를 주머니에 넣으십시오.
- 손 또는 팔만 활발히 사용할 때는 장치를 주머니에 넣으십시오.

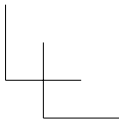
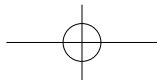
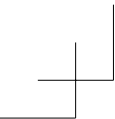
참고: 본 장치는 설거지, 빨래 개기, 박수 치기 등과 같은 일부 반복적 동작을 걸음으로 인식할 수 있습니다.

휴대폰이 장치에 연결되지 않는 경우

- 스마트폰의 Bluetooth 무선 기술을 활성화합니다.
- 스마트폰에서 **Garmin Connect Mobile** 앱을 열고 페어링 모드로 전환합니다.
- **vívomove** 장치에서 버튼을 3초간 눌러 페어링 모드로 전환합니다.

여러 대의 모바일 장치 또는 컴퓨터를 본 장치와 페어링하기

vívomove 장치를 여러 대의 모바일 기기 및 컴퓨터



와 페어링할 수 있습니다. 예를 들어, 본 장치를 스마트폰과 태블릿, 그리고 집 컴퓨터 및 직장의 컴퓨터와 페어링할 수 있습니다. 모바일 장치 또는 컴퓨터를 추가할 때마다 페어링 절차를 반복하면 됩니다.

KR

소프트웨어 업데이트

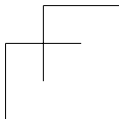
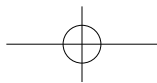
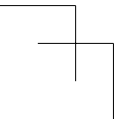
소프트웨어 업데이트가 있을 때 장치를 **Garmin Connect** 계정과 동기화하면 장치가 자동으로 업데이트를 다운로드합니다.

업데이트가 진행되는 동안 카운트다운이 나타납니다. 업데이트가 완료되면 장치가 다시 시작됩니다.

지원 및 업데이트

Garmin Express를 통해 **Garmin** 장치에 대한 다음 서비스에 쉽게 액세스할 수 있습니다.

- 제품 등록
- 제품 설명서
- 소프트웨어 업데이트
- **Garmin Connect**에 데이터 업데이트
- 맵, 차트 또는 코스 업데이트
- 기타



e-mail marketing.asia@garmin.com,
or call Garmin Asia at +886-2-26421999 ext2.



© 2016 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounslow Business Park, Southampton,
Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation

No. 68, Zhongshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan

Garmin.com

Garmin.com.cn

Garmin.com.tw

Garmin.co.th

id.garmin.com

Garmin.kr

Garmin.kr/distributor/



190-02027-26

May 2016 190-02027-26 Printed in Taiwan