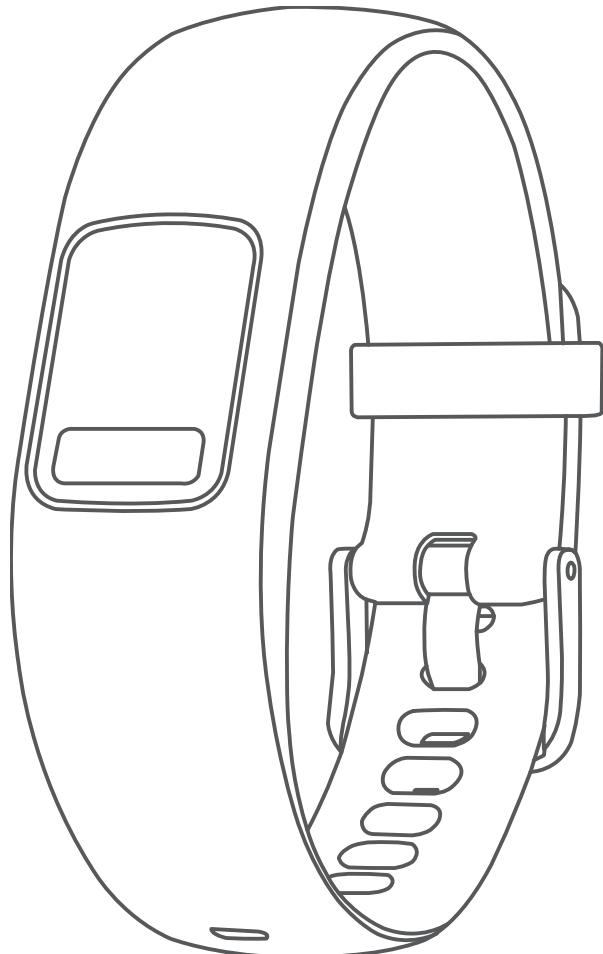


**GARMIN®**



# VÍVOFIT® 4

---

Korisnički priručnik

© 2017 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite [www.garmin.com](http://www.garmin.com) gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin<sup>®</sup>, logotip Garmin i vivoFit<sup>®</sup> trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Garmin Connect<sup>™</sup>, Garmin Express<sup>™</sup>, Garmin Move IQ<sup>™</sup>, Toe-to-Toe<sup>™</sup> i USB ANT Stick<sup>™</sup> trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

American Heart Association<sup>®</sup> registrirani je trgovački znak tvrtke American Heart Association. Riječ Bluetooth<sup>®</sup> i logotipi u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

M/N: A03304

# Sadržaj

|  |          |
|--|----------|
| <b>Uvod .....</b>  | <b>1</b> |
| Početak rada .....   | 1        |
| Svakodnevna upotreba .....   | 1        |
| <b>Postavljanje pametnog telefona .....</b>  | <b>1</b> |
| Uparivanje s pametnim telefonom .....  | 1        |
| Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile .....                           | 1        |
| <b>Pregled uređaja .....</b>   | <b>1</b> |
| Widgeti .....  | 1        |
| Opcije izbornika .....   | 2        |
| Traka podsjetnika na kretanje .....  | 2        |
| Minute intenzivnog vježbanja .....   | 2        |
| Automatski cilj .....  | 2        |
| Praćenje spavanja .....  | 3        |
| Korištenje pozadinskog osvjetljenja .....  | 3        |
| <b>Povijest .....</b>  | <b>3</b> |
| Garmin Connect .....   | 3        |
| <b>Prilagođavanje vašeg uređaja .....</b>  | <b>3</b> |
| Garmin Connect postavke .....  | 3        |
| <b>Informacije o uređaju .....</b>   | <b>4</b> |
| Specifikacije .....  | 4        |
| Prikaz informacija o uređaju .....   | 4        |
| Nadogradnja softvera .....   | 4        |
| Postupanje s uređajem .....  | 4        |
| Zamjena narukvice .....  | 4        |
| Zamjenjive baterije .....  | 4        |
| <b>Rješavanje problema .....</b>   | <b>5</b> |
| Izgleda kako mjerač koraka nije precizan .....   | 5        |
| Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu ..... | 5        |
| Izgleda da mjereno vrijeme nije precizno .....   | 5        |
| Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme .....   | 5        |
| Kako upariti novi uređaj s postojećim Garmin Connect računom? .....                          | 5        |
| Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem? .....                               | 5        |
| Nemam pametni telefon .....  | 5        |
| Uređaj se ne uključuje .....   | 6        |
| Ponovno postavljanje uređaja .....   | 6        |
| Uparivanje više mobilnih uređaja s uređajem .....  | 6        |
| <b>Dodatak .....</b>   | <b>6</b> |
| Dodatne informacije .....  | 6        |
| <b>Indeks .....</b>  | <b>7</b> |



# Uvod

## ⚠️ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promjenite.



## Početak rada

Kako biste u potpunosti iskoristili prednosti uređaja za praćenja aktivnosti, uparite ga s pametnim telefonom i dovršite postupak postavljanja pomoću besplatnog Garmin Connect™ računa (*Postavljanje pametnog telefona*, stranica 1).

**NAPOMENA:** Uređaj radi ograničeno dok ga ne uparite i ne dovršite postupak postavljanja.

## Upotreba uređaja



- Pritisnite tipku ① za kretanje kroz funkcije uređaja (*Widgeti*, stranica 1).
- Držite tipku jednu sekundu i otpustite je za prikaz izbornika WiFi (Opcije izbornika, stranica 2).
- Pritisnite tipku za kretanje kroz opcije izbornika.



- Držite tipku 1 sekundu i otpustite je za odabir opcija izbornika.
- Držite tipku kraće od jedne sekunde kako biste uključili pozadinsko osvjetljenje.

Pozadinsko osvjetljenje isključuje se automatski.

## Svakodnevna upotreba

Neka uređaj vívofit 4 postane dio vašeg aktivnog načina života. Nosite ga cijeli dan i redovito sinkronizirajte podatke s Garmin Connect računom. Sinkronizacija vam omogućuje analizu broja koraka i statističkih podataka o spavanju te uvid u vlastite aktivnosti. Putem svojeg Garmin Connect računa možete sudjelovati u izazovima i natjecati se s prijateljima. Osim toga, možete prilagoditi postavke uređaja, uključujući izglede sata, vidljive zaslone, učestalost automatske sinkronizacije i još mnogo toga.

## Postavljanje pametnog telefona

### Uparivanje s pametnim telefonom

Vaš vívofit 4 uređaj mora se upariti izravno putem aplikacije Garmin Connect Mobile, umjesto putem Bluetooth® postavki na pametnom telefonu.

- Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- Pritisnite tipku uređaja ① kako biste ga uključili.

Prilikom prvog uključivanja uređaj se nalazi u načinu rada za uparivanje.

**SAVJET:** Možete držati tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik i držati ikonu WiFi za ručno otvaranje načina rada za uparivanje.

- Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:

- Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect Mobile, slijedite upute na zaslonu.
- Ako ste već uparivali neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile, u izborniku postavki odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i pratite upute na zaslonu.

**NAPOMENA:** Postavljanje može uključivati softversku nadogradnju koja može potratiti nekoliko minuta (*Nadogradnja softvera*, stranica 4). Neka uređaj bude blizu pametnog telefona do završetka postavljanja.

Nakon završetka postavljanja uređaj neprekidno prati vašu dnevnu aktivnost. Kako biste mogli pratiti svoj napredak u aplikaciji, trebali biste često sinkronizirati uređaj.

## Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile

Za praćenje napretka u aplikaciji Garmin Connect Mobile trebali biste ručno sinkronizirati podatke. Vaš uređaj povremeno automatski sinkronizira podatke s aplikacijom Garmin Connect Mobile.

- Uređaj postavite blizu pametnog telefona.
- Otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.
- SAVJET:** Aplikacija može biti otvorena ili raditi u pozadini.
- Držite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
- Držite WiFi.
- Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.
- Pregledajte trenutne podatke u aplikaciji Garmin Connect Mobile.

## Pregled uređaja

### Widgeti

Kada uparite uređaj s pametnim telefonom, možete prilagoditi widgete koji se prikazuju na uređaju i podešiti njihov redoslijed. Za kretanje kroz widgete možete pritisnuti tipku uređaja.

|  |   |
|--|---|
|  | Trenutni datum. Pri sinkroniziranju s pametnim telefonom uređaj ažurira vrijeme i datum.  |
|  | Ukupan broj koraka u danu.  |
|  | Broj preostalih koraka potrebnih za ostvarenje ciljnog broja koraka za određeni dan. Kad upotrebljavate funkciju automatskog postavljanja cilja, uređaj vam na početku svakog dana postavlja novi cilj. |
|  | Prijeđena udaljenost za taj dan.  |
|  | Ukupna količina kalorija potrošenih za taj dan, uključujući aktivne kalorije i kalorije baznog metabolizma.   |

|                |   |
|----------------|---|
|                | Ukupni tjedni broj minuta intenzivnog vježbanja.                                  |
|                | Vremenska prognoza za taj dan.  |
| beat yesterday | Vaš prilagođeni tekst. Tekst možete mijenjati u aplikaciji Garmin Connect Mobile. |

## Opcije izbornika

Možete držati tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik i pritisnuti tipku uređaja za kretanje opcijama. Možete ponovo držati tipku uređaja za odabir opcije.

|  |   |
|--|---|
|  | Sinkroniziranje podataka s vašim Garmin Connect računom.                      |
|  | Pokretanje mjerene aktivnosti.  |
|  | Prikaz opcija mjerača vremena za zadatke.                                     |
|  | Pokretanje štoperice.   |
|  | Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona.                                   |
|  | Pokretanje Toe-to-Toe™ izazova s drugim igračem koji ima kompatibilan uređaj. |
|  | Prikaz informacija o uređaju i pravnih informacija.                           |
|  | Izlaz iz izbornika i povratak na prethodni widget.                            |

## Bilježenje mjerene aktivnosti

Možete zabilježiti vrijeme mjerene aktivnosti i poslati ga na Garmin Connect račun.

**SAVJET:** Osim toga, možete automatski bilježiti aktivnosti hodanja ili trčanja pomoću Move IQ funkcije ([Postavke uređaja, stranica 3](#)).

- 1 Držite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
  - 2 Držite ikonu za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
  - 3 Započnite aktivnost.
  - SAVJET:** Možete pritisnuti tipku uređaja za kretanje podacima o aktivnosti dok je uključen mjerač vremena.
  - 4 Kada završite aktivnost, držite tipku uređaja dok se ne prikaže ikona .
- Prikazat će se sažetak. Uredaj prikazuje ukupno vrijeme i prijeđenu udaljenost tijekom aktivnosti.
- 5 Pritisnite tipku uređaja kako biste zatvorili sažetak i vratili se na početni zaslon.
- Možete sinkronizirati uređaj kako bi se pojedinosti o aktivnostima prikazale na vašem Garmin Connect računu.

## Korištenje mjerača odbrojavanja

Možete upotrijebiti uređaj za pokretanje mjerača odbrojavanja.

- 1 Držite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
  - 2 Držite .
  - 3 Pritisnite tipku uređaja za kretanje kroz opcije mjerača vremena za zadatke.
  - 4 Držite tipku uređaja za odabir i pokretanje mjerača vremena.
- Uredaj se oglašava zvučnim signalom, a mjerač vremena započinje odbrojavati. Kada do kraja preostanu 3 sekunde, uređaj se oglašava zvučnim signalom do isteka vremena.
- SAVJET:** Možete držati tipku uređaja za zaustavljanje mjerača vremena.

## Korištenje štoperice

- 1 Držite tipku za prikaz izbornika.
- 2 Držite .
- 3 Pritisnite kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Pritisnite kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 5 Po potrebi pritisnite kako biste ponovo postavili mjerač vremena.

6 Držite tipku kako biste izašli iz mjerača vremena.

## Pronalaženje izgubljenog pametnog telefona

Pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni pametni telefon koji je uparen pomoću Bluetooth bežične tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

- 1 Držite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.

- 2 Držite .

Uredaj vivofit 4 počinje tražiti upareni pametni telefon, a pametni telefon oglašava se zvučnim upozorenjem.

## Pokretanje Toe-to-Toe izazova

Možete pokrenuti Toe-to-Toe izazov od 2 minute s kompatibilnim uređajem.

- 1 Držite tipku uređaja kako biste vidjeli izbornik.
  - 2 Držite ikonu kako biste izazvali drugog igrača u dometu (3 m).
  - NAPOMENA:** Oba igrača moraju pokrenuti izazov na svojem uređaju.
  - 3 Kada se prikaže ime igrača, držite ikonu .
  - Uredaj odbrojava 3 sekunde prije pokretanja mjerača vremena.
  - 4 Hodajte 2 minute.
  - Kada do kraja preostanu 3 sekunde, uređaj se oglašava zvučnim signalom do isteka vremena.
  - 5 Postavite uređaje unutar dometa (3 m).
  - Uredaji prikazuju broj koraka svakog igrača te prvo ili drugo mjesto.
- Igrači mogu pokrenuti drugi izazov ili izaći iz izbornika.

## Traka podsjetnika na kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Traka podsjetnika na kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se traka podsjetnika na kretanje . Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci .



Traku podsjetnika na kretanje možete vratiti na početne vrijednosti kratkom štetnjom ili hodanjem.

## Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što su Centers for Disease Control and Prevention (Centar za kontrolu bolesti i prevenciju) u Americi, American Heart Association® (Američka kardiološka udruga) i Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno, npr. žustro hodanje.

Uredaj prati intenzitet aktivnosti i minute intenzivnog vježbanja. Za postizanje tjednog ciljnog broja minuta intenzivnog vježbanja morate neprekidno žustro hodati najmanje 10 minuta.

## Automatski cilj

Uredaj automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako se tijekom dana budete kretali, uređaj odbrojava preostale korake potrebne za ostvarenje dnevног cilja. Kada ostvarite ciljni broj koraka u danu, na uređaju se prikazuje i započinje brojanje koraka koji prekoračuju dnevni cilj.

Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete postaviti prilagođeni ciljni broj koraka.

## Praćenje spavanja

Dok spavate, uređaj automatski prepoznaće da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, razine spavanja i razdoblja kretanja u snu. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

**NAPOMENA:** Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju.

## Korištenje pozadinskog osvjetljenja

U bilo kojem trenutku držite tipku uređaja kraće od jedne sekunde kako biste uključili pozadinsko osvjetljenje.

Pozadinsko osvjetljenje isključuje se automatski.

## Povijest

Uređaj prati vaše dnevne korake, statističke podatke o spavanju i mjerene fitness aktivnosti. Povijest se može slati na vaš Garmin Connect račun.

Uređaj čuva podatke o vašoj aktivnosti do 4 tjedna. Nakon što se memorija popuni, uređaj briše najstarije datoteke kako bi se stvorio prostor za nove podatke.

**SAVJET:** Trebate redovito sinkronizirati podatke kako biste skratili vrijeme potrebno za sinkronizaciju.

## Garmin Connect

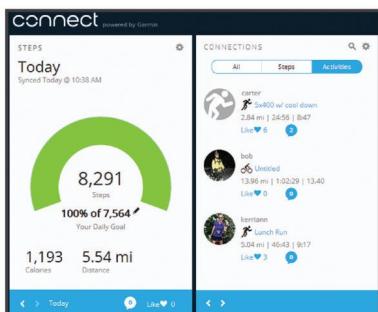
Možete se povezati s prijateljima na Garmin Connect računu. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje i još mnogo toga.

Možete izraditi besplatan Garmin Connect račun kada uparite uređaj s telefonom pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile ili možete posjetiti web-mjesto [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

**Pratite svoj napredak:** Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom natjecanju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

**Spremite svoje aktivnosti:** Nakon što dovršite i spremite mjerenu aktivnost na svom uređaju, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect račun i držati je ondje koliko god želite.

**Analizirajte svoje podatke:** Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, puls, potrošene kalorije te izvješća koja se mogu prilagoditi.



**Podijelite svoje aktivnosti:** Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili postaviti veze na aktivnosti na omiljenim društvenim mrežama.

**Upravljaljte svojim postavkama:** Postavke uređaja i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

## Garmin Move IQ™

Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaće taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima.

Funkcija Move IQ može automatski pokrenuti mjerenu aktivnost hodanja i trčanja pomoću vremenskih pragova koje ste postavili u aplikaciji Garmin Connect Mobile. Te aktivnosti dodaju se na vaš popis aktivnosti.

## Prilagođavanje vašeg uređaja

### Garmin Connect postavke

Postavke uređaja možete promijeniti u svom Garmin Connect računu putem aplikacije Garmin Connect Mobile ili web-mjesta usluge Garmin Connect.

- U aplikaciji Garmin Connect Mobile odaberite sliku svog uređaja i zatim odaberite **Postavke uređaja**.
- Na web-mjestu usluge Garmin Connect u widgetu za uređaje odaberite **Postavke uređaja**.

Nakon prilagodbe postavki trebate izaci iz stranice s postavkama i sinkronizirati podatke kako biste primjenili izmjene na uređaj ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile](#), stranica 1).

### Postavke uređaja

Na Garmin Connect računu odaberite **Postavke uređaja**.

**NAPOMENA:** Neke se postavke prikazuju u podkategoriji u izborniku s postavkama.

**Alarm:** Postavljanje vremena aktiviranja alarma i učestalost za uređaj.

**Tonovi upozorenja:** Omogućuje uključivanje i isključivanje tonova upozorenja. Uređaj će se oglasiti ako su tonovi upozorenja uključeni.

**Automatsko pokretanje aktivnosti:** Omogućuje uređaju automatsko stvaranje i spremanje mjerene aktivnosti pomoću funkcije Move IQ. Minimalni vremenski prag za trčanje i hodanje možete postaviti sami.

**Automatska sinkronizacija:** Omogućuje vam da prilagodite koliko će često uređaj automatski sinkronizirati podatke s Garmin Connect računom.

**Tema boja:** Omogućuje prilagodbu teme boja na uređaju.

**Prilagođeni widget:** Omogućuje unos prilagođene poruke za prikaz u slijedu widgeta.

**Format datuma:** Postavlja format mjeseca i dana.

**Zadnji prikazani widget:** Postavlja uređaj tako da zadrži trenutni widget umjesto povratka na zadani widget.

**Upozorenje za kretanje:** Omogućuje uključivanje i isključivanje trake podsjetnika na kretanje.

**Move IQ:** Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja. Funkcija Move IQ automatski otkriva aktivnosti kao što su hodanje, trčanje, vožnja bicikla, plivanje ili upotreba orbitreka.

**Format za vrijeme:** Postavljanje uređaja tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom ili 24-satnom formatu.

**Jedinice:** Postavljanje uređaja tako da prikazuje prijeđenu udaljenost u kilometrima ili miljama.

**Vidljivi widgeti:** Omogućuje prilagodbu widgeta koji se prikazuju na uređaju pri uobičajenoj upotrebi i tijekom

mjerene aktivnosti. Možete promijeniti redoslijed widgeta u slijedu.

**Izgled sata:** Omogućuje prilagodbu izgleda sata.

### Korisničke postavke

Na Garmin Connect računu odaberite **Korisničke postavke**.

**Prilagod. duž. koraka:** Točniji izračun prijeđene udaljenosti pomoći prilagođene duljine koraka. Unesite poznatu udaljenost i broj koraka koji vam je za tu udaljenost potreban, a Garmin Connect će izračunati duljinu vašeg koraka.

**Dnevni koraci:** Unos ciljnog broja koraka u danu. Ako omogućite opciju Automatski cilj, uređaj će automatski odrediti ciljni broj koraka.

**Zone pulsa:** Omogućuje procjenu vašeg maksimalnog pulsa i određivanje prilagođenih zona pulsa.

**Osobni podaci:** Omogućuje unos osobnih pojedinosti kao što su datum rođenja, spol, visina i težina. Uredaj te informacije koristi za poboljšanje preciznosti praćenja aktivnosti.

**Spavanje:** Omogućuje unos vremena u kojem obično spavate.

**Minute intenzivnog vježbanja tjedno:** Omogućuje unos tjednog ciljnog broja minuta intenzivnog vježbanja.

Temeljito isperite uređaj slatkim vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Uredaj nemojte izlagati visokim temperaturama, npr. nemojte ga stavljati u sušilicu za rublje.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

### Čišćenje uređaja

1 Obrisite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.

2 Brišite ga dok ne bude suh.

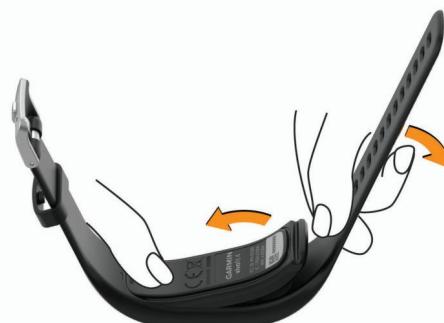
Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

**SAVJET:** Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Zamjena narukvice

Posjetite [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin® i zatražite informacije o dodatnoj opremi.

1 Uklonite uređaj s narukvice.



2 Umetnite uređaj u narukvicu i rastegnite materijal narukvice oko uređaja.

Oznaka na uređaju mora biti poravnata s oznakom na narukvici.



### Zamjenjive baterije

#### **⚠️ UPOZORENJE**

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

### Zamjena baterija

Uredaj koristi dvije SR43 baterije. Kada se baterija isprazni, na vašem se računu nakon sinkronizacije prikazuje upozorenje o slaboj bateriji Garmin Connect. Zamjena baterija neće izbrisati vaše podatke ili postavke.

1 Uklonite uređaj s narukvice.

### Postupanje s uređajem

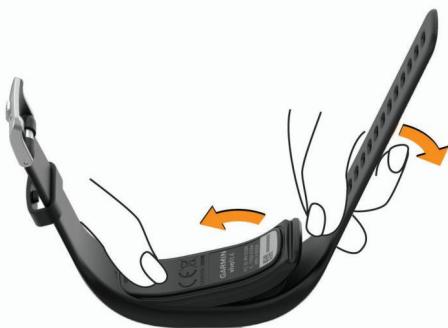
#### **OBAVIEST**

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Nemojte pritisnati tipke ispod vode.

Uredaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.



- 2 Pomoću malog križnog odvijača izvadite četiri vijka s prednje strane uređaja.
- 3 Izvadite prednji poklopac i baterije.



- 4 Umetnute nove baterije, pri čemu negativna strana mora biti okrenuta prema unutrašnjosti prednjeg poklopca.
  - 5 Provjerite je li brtva oštećena i je li potpuno sjela u stražnje kućište.
  - 6 Vratite prednji poklopac i četiri vijka.
  - 7 Četiri vijka jednako čvrsto zategnite.
  - 8 Umetnute uređaj u narukvicu i rastegnite materijal narukvice oko uređaja.
- Oznaka na uređaju mora biti poravnata s oznakom na narukvici.



## Rješavanje problema

### Izgleda kako mjerac koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Uredaj nosite na zapešcu ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, uređaj nosite u džepu.
- Uredaj nosite u džepu prilikom aktivnog korištenja ruku.

**NAPOMENA:** Uredaj određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

### Broj koraka na mom uređaju ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate uređaj.

- 1 Sinkronizirajte broj koraka pomoću aplikacije Garmin Connect Mobile ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile](#), stranica 1).

- 2 Pričekajte dok uređaj sinkronizira vaše podatke.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

**NAPOMENA:** Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect Mobile, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

### Izgleda da mjerjenje prijeđene udaljenosti nije precizno

Ako vam se čini da mjerjenje prijeđene udaljenosti nije precizno, možete izračunati prilagođenu duljinu koraka putem svojeg Garmin Connect računa ([Korisničke postavke](#), stranica 4).

### Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme

Uredaj ažurira vrijeme i datum prilikom svakog sinkroniziranja s mobilnim uređajem. Za prikaz ispravnog vremena pri promjeni vremenskih zona i na početku ili na kraju ljetnog računanja vremena potrebno je sinkronizirati uređaj.

- 1 Provjerite prikazuje li se na mobilnom uređaju točno lokalno vrijeme.

- 2 Sinkroniziranje uređaja s mobilnim uređajem ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect Mobile](#), stranica 1).

Vrijeme i datum automatski se ažuriraju.

### Kako upariti novi uređaj s postojećim Garmin Connect računom?

Ako ste već uparili drugi uređaj s aplikacijom Garmin Connect Mobile, možete dodati novi uređaj iz izbornika postavki aplikacije.

- 1 Otvorite aplikaciju Garmin Connect Mobile.

- 2 U izborniku postavki odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.

- 3 Slijedite upute na zaslonu.

### Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

Uredaj vívofit 4 kompatibilan je s pametnim telefonima koji koriste Bluetooth Smart bežičnu tehnologiju.

Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Nemam pametni telefon

Možete uključiti uređaj i upotrebljavati ga s ograničenim funkcijama dok ne dovršite postupak postavljanja na pametnom telefonu ili računalu. Prije postavljanja možete upotrebljavati isključivo prikaz broja koraka, automatski cilj i traku podsjetnika na kretanje. Vaš uređaj jednom dnevno poništava broj prijeđenih koraka. Uredaj pokušava ponovno postaviti broj koraka dok spavate na temelju vaše razine neaktivnosti od prvog dana upotrebe. Uredaj ne sprema podatke u povijest dok se ne dovrši postavljanje.

Postavite uređaj putem pametnog telefona ([Postavljanje pametnog telefona](#), stranica 1) ili računala ([Uparivanje računala](#), stranica 6) kako biste mogli upotrebljavati dodatne funkcije uređaja.

**NAPOMENA:** Za neke je funkcije uređaja potrebno upariti pametni telefon.

## Uparivanje računala

Za uparivanje uređaja s računalom možete koristiti opcionalni USB ANT Stick™. Posjetite web-mjesto [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.

- 1 Idite na [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 2 Slijedite upute na zaslonu kako biste preuzeли i instalirali aplikaciju Garmin Express™.
- 3 Priklučite bežični USB ANT Stick u USB priključak.
- 4 Pritisnite tipku uređaja ① kako biste ga uključili.



Prilikom prvog uključivanja uređaja aktivira se način rada za uparivanje.

- 5 Ako je potrebno, pritisnite tipku uređaja dok se ne prikaže .
- 6 Slijedite upute na računalu kako biste uređaj dodali Garmin Connect računu i dovršili postupak postavljanja.

## Sinkroniziranje podataka s računalom

Kako biste pratili svoj napredak u aplikaciji Garmin Connect, trebali biste redovito sinkronizirati podatke.

- 1 Uređaj postavite blizu računala.
- 2 Držite tipku uređaja dok se ne prikaže .
- 3 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.
- 4 Pregledajte trenutne podatke u aplikaciji Garmin Connect.

## Uređaj se ne uključuje

Ako se vaš uređaj ne uključuje, možda je potrebno zamijeniti baterije.

Idite na [Zamjena baterija](#), stranica 4.

## Ponovno postavljanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno postaviti. Time nećete izbrisati svoje podatke.

**NAPOMENA:** Ponovnim postavljanjem uređaja ponovo se postavlja i traka podsjetnika na kretanje.

- 1 Držite tipku uređaja 10 sekundi dok se zaslon ne isključi.
- 2 Otpustite tipku uređaja.

Uređaj će se ponovo postaviti, a zaslon će se uključiti.

## Uparivanje više mobilnih uređaja s uređajem

Uređaj vívofit 4 možete upariti s više mobilnih uređaja. Na primjer, uređaj možete upariti s pametnim telefonom i tabletom. Uparivanje možete ponoviti za svaki dodatni mobilni uređaj ([Uparivanje s pametnim telefonom](#), stranica 1).

## Dodatak

### Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Posjetite [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Posjetite [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).

- Posjetite [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ili kontaktirajte zastupnika tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.

# Indeks

## A

aktivnosti **2**  
aplikacije **1**

## B

baterija  
maksimiziranje **3**  
zamjena **4**  
Bluetooth tehnologija **2, 5**

## C

ciljevi **4**

## Č

čišćenje uređaja **4**

## D

doba dana **5**

## G

Garmin Connect **1–4, 6**  
Garmin Express **6**

## I

ID jedinice **4**  
ikone **1**  
izazovi **2**  
izbornik **1**

## M

minute intenzivnog vježbanja **2**  
mjerač vremena **2**  
Move IQ **3**

## N

način rada za spavanje **3**  
nadogradnje, softver **4**

## O

Oprema **6**

## P

pametni telefon **1, 5**  
uparivanje **6**  
podaci **1**  
prijenos **3**  
spremanje **3**  
ponovno postavljanje uređaja **6**  
postavke **3, 4**  
uređaj **3**  
pozadinsko osvjetljenje **3**  
praćenje aktivnosti **2**

## R

remen **4**  
rješavanje problema **5, 6**

## S

softver  
nadogradnja **4**  
verzija **4**  
specifikacije **4**  
spremanje aktivnosti **2**  
spremanje podataka **3**  
stari podaci **1, 3**  
slanje na računalo **3, 6**

## Š

štoperica **2**

## T

tipke **1, 2**

## U

uparivanje, pametni telefon **6**  
USB ANT Stick **6**

## Z

zamjena baterije **4**  
zamjenski dijelovi **4**

[support.garmin.com](http://support.garmin.com)



Prosinac 2017  
I90-02240-46\_OA