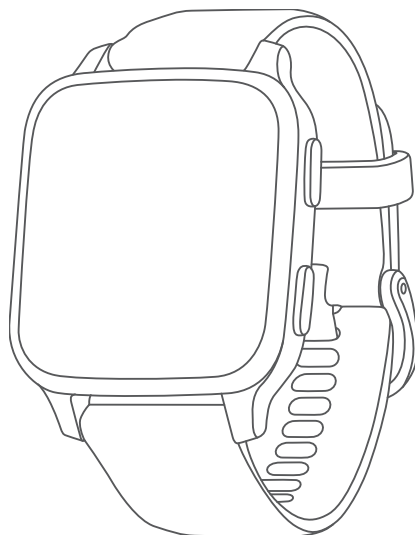


GARMIN®



VENU® SQ

Ръководство за притежателя

© 2020 Garmin Ltd. или нейните филиали

Всички права запазени. По силата на законите за авторски права това ръководство не може да бъде копирано, изцяло или частично, без писмено съгласие от Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява продуктите си и да внася промени в съдържанието на това ръководство, без да има задължение да уведомява които и да било лица или организации за такива промени или подобрения. Отидете в www.garmin.com за най-нови актуализации и допълнителна информация по отношение на използването на този продукт.

Garmin®, логото на Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® и Venu® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми, регистрирани в САЩ и други държави. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ и Varia™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

Android™ е търговска марка на Google Inc. Apple®, iPhone® и iTunes® са търговски марки на Apple Inc., регистрирани в САЩ и други държави. Словната марка BLUETOOTH® и лого са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и се използват от Garmin по лиценз. The Cooper Institute®, както и други съответни търговски марки са собственост на The Cooper Institute. iOS® е регистрирана търговска марка на Cisco Systems, Inc., използвана под лиценз на Apple Inc. Wi-Fi® е регистрирана търговска марка на Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® е регистрирана търговска марка на Microsoft Corporation в САЩ и други държави. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.

Този продукт е сертифициран от ANT+®. Посетете www.thisisant.com/directory за списък на съвместимите продукти и приложения.

M/N: AA3958, A03958

Съдържание

Въведение..... 1

Общ преглед на устройството.....	1
Съвети за сензорния екран.....	2
Заклучване и отключване на сензорния екран.....	2
Използване на менюто с органи за управление.....	2
Иконки.....	3
Настройка на Вашия часовник.....	3

Интелигентни функции..... 4

Сдвояване на Вашия смартфон.....	4
Свързани функции.....	4
Телефонни известия.....	4
Активиране на Bluetooth известия.....	5
Преглед на известия.....	5
Отговаряне на текстови съобщения.....	5
Получаване на входящи телефонни повиквания.....	6
Управление на известия.....	6
Изключване на Bluetooth връзката с телефона.....	6
Използване на режим „Не безпокойте“.....	6
Откриване на Вашия телефон.....	6
Connect IQ Функции.....	7
Изтегляне на функции Connect IQ.....	7
Изтегляне на Connect IQ функции чрез компютър.....	7
Wi-Fi свързани функции.....	7
Свързване към мрежа Wi-Fi.....	8

Музика..... 8

Свързване към външен доставчик.....	8
Изтегляне на аудио съдържание от външен доставчик.....	8
Прекъсване на връзката към външен доставчик.....	9
Изтегляне на лично аудио съдържание.....	9
Свързване на Bluetooth слушалки.....	9

Слушане на музика.....	9
Органи за управление на възпроизвеждането на музика.....	10

Garmin Pay..... 10

Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл.....	10
Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник.....	11
Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл.....	11
Управление на Вашите карти Garmin Pay.....	12
Промяна на паролата Ви за Garmin Pay.....	12

Функции за безопасност и проследяване..... 12

Добавяне на контакти при спешни случаи.....	13
Добавяне на контакти.....	13
Включване и изключване на откриването на инцидент.....	13
Заявяване на помощ.....	13

Функции за пулс..... 14

Пулс на китката.....	14
Носене на часовника.....	14
Съвети при нестабилни данни за пулса.....	15
Преглед на графичния елемент за пулс.....	15
Настройка на предупреждение за необичаен пулс.....	15
Предаване на пулс.....	16
Изключване на устройството за следене на пулса за китка.....	16
Относно зони за пулс.....	16
Настройка на Вашите зони за пулс.....	16
Изчисляване на зоните за пулс.....	17
Относно изчисления VO2 макс.....	17
Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс.....	17
Пулсов оксиметър.....	18
Получаване на показания от пулсов оксиметър.....	18

Промяна на режима за проследяване на пулсовия оксиметър.....	18	Приложения и дейности.....	26
Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър.....	19	Стартиране на дейност.....	27
Проследяване на дейностите.....	19	Съвети за записване на дейностите.....	27
Автоматична цел.....	19	Прекратяване на дейност.....	27
Използване на предупреждението за движение.....	19	Добавяне на персонализирана дейност.....	27
Проследяване на съня.....	20	Добавяне и премахване на любима дейност.....	28
Минути на интензивност.....	20	Дейности на закрито.....	28
Спечелване на минути на интензивност.....	20	Записване на силова тренировка.....	28
Garmin Move IQ™.....	20	Калибриране на разстоянието на бягащата пътека.....	29
Настройки на проследяване на дейности.....	21	Дейности на открито.....	29
Изключване на проследяване на дейностите.....	21	Бягане на открито.....	29
Графични елементи.....	21	Разходка с велосипед.....	30
Преглеждане на графични елементи.....	22	Отивате да плувате в басейна.....	30
Персонализиране на цикъл с графични елементи.....	22	Настройка на размера на басейна.....	30
Относно Моят ден.....	23	Плувни термини.....	30
Графичен елемент за здравни статистики.....	23	Голф.....	31
Изменение на пулса и ниво на стрес.....	23	Downloading Golf Courses.....	31
Използване на графичния елемент за ниво на стрес.....	23	Голф игра.....	31
Body Battery.....	23	Информация за дупка.....	31
Преглед на графичния елемент Body Battery.....	24	Промяна на местоположението на голф пръчката на флагче.....	32
Съвети за подобрени данни за Body Battery.....	24	Преглед на посоката към голф пръчката на флагче.....	32
Проследяване на менструалния цикъл.....	24	Разглеждане на разстояния между скъсен позиционен удар и двоен завой.....	32
Въвеждане на информация за менструален цикъл.....	25	Преглед на опасностите.....	33
Проследяване на бременността.....	25	Следене на резултата.....	33
Въвеждане на информация за бременност.....	25	Настройка на метода на оценяване.....	33
Проследяване на хидратацията.....	25	Проследяване на статистиката за голфа.....	34
Използване на графичния елемент за следене на хидратацията.....	26	Записване на статистиката за голф.....	34
		Преглед на хронологията Ви на удари.....	34
		Преглед на обобщението за рунда.....	34
		Приключване на рунд.....	35
		Приложение Garmin Golf.....	35
		Тренировки.....	35

Настройка на Вашия потребителски профил.....	35	Редактиране на циферблат.....	42
Цели за физическата форма.....	35	Създаване на потребителски циферблат.....	42
Настройки на пол.....	35	Персонализиране на менюто с органи за управление.....	43
Тренировки.....	36	Настройка на орган за управление за пряк път.....	43
Стартиране на тренировка.....	36	Настройки на дейности и приложения.....	44
Използване на планове за тренировки Garmin Connect.....	36	Персонализиране на екраните за данни.....	45
Адаптивни планове за тренировки.....	36	Предупреждения.....	45
Започване на днешната тренировка.....	36	Настройка на предупреждение.....	46
Преглеждане на планирани тренировки.....	37	Auto Lap.....	47
Лични рекорди.....	37	Отбелязване на обиколки чрез функцията Auto Lap.....	47
Преглеждане на Вашите лични рекорди.....	37	Използване на Auto Pause®.....	47
Възстановяване на личен рекорд.....	37	Използване на автоматично превъртане.....	48
Изчистване на личен рекорд.....	37	Смяна на настройката на GPS.....	48
Изчистване на всички лични рекорди.....	38	GPS и други сателитни системи.....	48
Навигация.....	38	Настройки на Bluetooth с телефона.....	49
Запаметяване на местоположение.....	38	Системни настройки.....	49
Изтриване на местоположение.....	38	Настройки на часа.....	49
Навигиране до запаметено местоположение.....	38	Часови зони.....	50
Навигиране обратно към началото.....	39	Ръчно задаване на часа.....	50
Спиране на навигацията.....	39	Настройване на аларма.....	50
Компас.....	39	Изтриване на аларма.....	50
Ръчно калибриране на компаса.....	39	Стартиране на брояча на таймера.....	50
регистри.....	39	Използване на хронометъра.....	50
Използване на хронология.....	40	Персонализиране на настройките на дисплея.....	51
Преглед на времето във всяка зона на пулса.....	40	Промяна на мерните единици.....	51
Garmin Connect.....	40	Garmin Connect настройки.....	51
Използване на приложението Garmin Connect.....	41	Безжични сензори.....	51
Използване на Garmin Connect на Вашия компютър.....	41	Сдвояване на Вашите безжични сензори.....	52
Персонализиране на Вашето устройство.....	42	Краккомер.....	52
Промяна на циферблата.....	42	Калибриране на краккомера.....	52
		Подобряване на калибрирането на краккомера.....	52

Използване на допълнителен сензор за скорост на велосипед или сензор за ритъм	53
Калибриране на сензора за скорост	53
Сензори за стикове	53
Осведоменост за обстановката	53
tempe	53

Информация за устройството..... 54

Зареждане на часовника	54
Актуализации на продукта	54
Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect.....	55
Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express	55
Преглеждане на информация за часовника	55
Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет	55
Технически характеристики	55
Информация за живота на батерията	56
Грижа за устройството	56
Почистване на часовника	56
Смяна на каишките	57

Проблеми..... 57

Съвместим ли е смартфонът ми с моето устройство?	57
Моят телефон не иска да се свърже към устройството	57
Моите слушалки не се свързват с часовника	58
Музиката ми спира внезапно или слушалките не остават свързани....	58
Устройството ми е настроено на грешния език	58
Устройството ми не показва точния час	58
Удължаване на живота на батерията	59
Рестартиране на часовника	59
Възстановяване на всички настройки по подразбиране	59
Прихващане на сателитни сигнали	59

Подобряване на приемането от GPS спътници	60
Проследяване на дейностите	60
Броят на стъпките ми не изглежда точен	60
Подобряване на точността на минутите на интензивност и калориите	60
Получаване на повече информация	60

Допълнение..... 61

Полета за данни	61
Стандартни нива на VO2 макс	63
Размер на колело и обиколка	63
Значение на символи	63

Въведение

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Винаги се консултирайте с Вашия лекар, преди да започнете или да модифицирате тренировъчна програма.

Общ преглед на устройството



Ⓐ Бутон за действие: Натиснете, за да включите устройството.

Натиснете, за да стартирате и спрете таймера за дейност.

Задръжте за 2 секунди, за да видите менюто с контролери, включително захранването на устройството.

Задръжте, докато не усетите 3 вибрации, за да активирате функцията за помощ (*Функции за безопасност и проследяване, стр. 12*).

Ⓑ Бутон за назад (Меню): Натиснете, за да се върнете към предишния екран освен по време на дейност.

По време на дейност натиснете, за да маркирате нова обиколка, да започнете нов сет или поза или да преминете към следващия етап на тренировка.

Задръжте, за да видите меню с настройки на устройството и опции за текущия екран.

Ⓒ Сензорен екран: Плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през графични елементи, функции и менюта.

Докоснете, за да изберете.

Чукнете двукратно, за да събудите устройството.

Плъзнете надясно, за да се върнете към предишния екран.

По време на дейност плъзнете надясно, за да видите циферблата и графичните елементи.

От циферблата на часовника плъзнете надясно, за да видите функцията за бърз достъп.

Съвети за сензорния екран

- Плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през списъци и менюта.
- Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите бързо.
- Докоснете, за да изберете елемент.
- От циферблата на часовника плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през графичните елементи на устройството.
- От графичен елемент докоснете, за да видите допълнителни екрани с графични елементи, ако има такива.
- По време на дейност плъзнете нагоре или надолу, за да прегледате следващия екран с данни.
- По време на дейност плъзнете надясно, за да видите циферблата и графичните елементи, и плъзнете наляво, за да се върнете към полетата с данни за дейността.
- Избирайте всяко меню поотделно.

Заклучване и отключване на сензорния екран

Можете да заключите сензорния екран, за да предотвратите неволни докосвания на екрана.

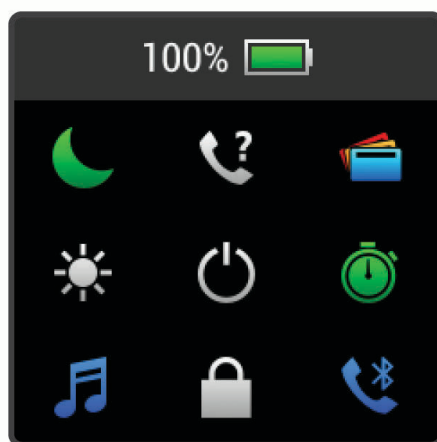
1 Задръжте , за да прегледате менюто с органи за управление.

2 Изберете .

Сензорният екран се заключва и не реагира на докосвания, докато не го отключите.

3 Задръжте бутон, за да отключите сензорния екран.

Използване на менюто с органи за управление



Менюто с органи за управление съдържа персонализируеми кратки команди, като заключване на сензорния екран и изключване на часовника.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте, пренареждате или да премахвате кратки команди в менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 43](#)).

1 От който и да е екран задръжте  за 2 секунди.

2 Изберете опция.

Иконки

Мигаща икона означава, че устройството търси сигнал. Постоянно светеща икона означава, че сигналът е открит или сензорът е свързан.

	Състояние на връзката със смартфон
	Състояние на следене на пулса
	Състояние на крачкомер
	Състояние на LiveTrack
	Състояние на сензора за скорост и ритъм
	Състояние на светлина за велосипед Varia™
	Състояние на радар за велосипед Varia
	Състояние на сензора tempe™
	Състояние на аларма Venu Sq

Настройка на Вашия часовник

За да се възползвате напълно от функциите на Venu Sq, изпълнете тези задачи.

- Сдвоете устройството с Вашия смартфон, като използвате приложението Garmin Connect™ ([Сдвояване на Вашия смартфон, стр. 4](#)).
- Настройване на Wi-Fi® мрежи ([Свързване към мрежа Wi-Fi, стр. 8](#)).
- Настройване на музика ([Музика, стр. 8](#)).
- Настройване на Garmin Pay™ портфейл ([Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл, стр. 10](#)).
- Настройване на функции за безопасност ([Функции за безопасност и проследяване, стр. 12](#)).

Интелигентни функции

Сдвояване на Вашия смартфон

За да настроите устройството Venu Sq, то трябва да бъде сдвоено директно чрез приложението Garmin Connect, а не от Bluetooth® настройките на Вашия смартфон.

- 1 От магазина с приложения на Вашия смартфон инсталирайте и отворете приложението Garmin Connect.
- 2 Изберете опция, за да активирате режима на сдвояване на устройството:
 - Ако за първи път настройвате устройството, натиснете **A**, за да включите устройството.
 - Ако преди това сте пропуснали процеса на сдвояване или сте сдвоили устройството си с друг смартфон, задръжте **B** и изберете  > **Телефон** > **Сдвояване на телефона**, за да влезете ръчно в режима на сдвояване.
- 3 Изберете опция, за да добавите устройството си към Вашия Garmin Connect акаунт:
 - Ако това е първото устройство, което сдвоявате с приложението Garmin Connect, следвайте инструкциите на екрана.
 - Ако вече сте сдвоили друго устройство с приложението Garmin Connect, от менюто  или  изберете **Устройства Garmin** > **Добавяне на устройство** и следвайте инструкциите на екрана.

Свързани функции

Свързаните функции са налични за Вашето устройство Venu Sq, когато свържете устройството към съвместим смартфон чрез Bluetooth технология. Някои функции изискват инсталирането на приложението Garmin Connect на свързания смартфон. За повече информация отидете на www.garmin.com/apps. Някои функции са налични и когато свържете устройството си към безжична мрежа.

Телефонни известия: Извежда известия и съобщения на вашето устройство Venu Sq.

LiveTrack: Позволява на приятели и семейство да следят Вашите състезания и тренировки в реално време. Можете да поканите последователи, като използвате имейл или социални медии, позволявайки им да преглеждат Вашите данни в реално време на страницата за проследяване на Garmin Connect.

Дейността се качва в Garmin Connect: Автоматично изпраща Вашата дейност в Garmin Connect акаунта Ви веднага след като завършите записа на дейността.

Connect IQ™: Позволява Ви да разширите функциите на устройството с нови циферблати, графични елементи, приложения и полета за данни.

Актуализации на софтуера: Позволява Ви да актуализирате софтуера на устройството.

Времето: Позволява Ви да виждате текущите метеорологични условия и прогнози за времето.

Bluetooth сензори: Позволява ви да свързвате съвместими с Bluetooth сензори, като например устройство за следене на пулс.

Откриване на моя телефон: Намира изгубения Ви смартфон, който е сдвоен с Вашето устройство Venu Sq и в момента е в обхвата.

Намиране на моето устройство: Намира изгубеното Ви устройство Venu Sq, което е сдвоено със смартфона Ви и в момента е в обхвата.

Телефонни известия

Телефонните известия изискват съвместим смартфон да бъде в Bluetooth обхват и да е сдвоен с устройството. Когато телефонът Ви получава съобщения, той изпраща известия до Вашето устройство.

Активиране на Bluetooth известия

Преди да можете да активирате известия, трябва да сдвоите часовника Venu Sq със съвместим телефон ([Сдвояване на Вашия смартфон, стр. 4](#)).

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > **Телефон** > **Известия**.
- 3 Изберете **По време на дейност**, за да зададете предпочитания за известия, които се появяват, когато записвате дейност.
- 4 Изберете предпочитание за известие.
- 5 Изберете **Не по време на дейност**, за да зададете предпочитания за известия, които се появяват в режим на гледане.
- 6 Изберете предпочитание за известие.
- 7 Изберете **Изтичане на времето**.
- 8 Изберете продължителност на изчакване.
- 9 Изберете **Поверителност**.
- 10 Изберете предпочитание за поверителност.

Преглед на известия

- 1 От циферблата на часовника плъзнете нагоре или надолу, за да видите графичния елемент за известия.
- 2 Изберете известие.
- 3 Плъзнете, за да прочетете цялото известие.
- 4 Плъзнете нагоре, за да прегледате опциите за известия.
- 5 Изберете опция:
 - За да предприемете действие по известието, изберете действие, като **Отхвърляне** или **Отговор**. Наличните действия зависят от вида на известието и операционната система на телефона Ви. Когато отхвърлите известие на телефона си или на Venu Sq устройството, то вече не се показва в графичния елемент.
 - За да се върнете в списъка с известия, натиснете .

Отговаряне на текстови съобщения

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е налична само за смартфони с Android™.

Когато получите известие за текстово съобщение на Вашето Venu Sq устройство, можете да изпратите бърз отговор, като изберете от списък със съобщения. Можете да персонализирате съобщенията в приложението Garmin Connect.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция изпраща текстови съобщения от Вашия телефон. Възможно е да се прилагат обичайни ограничения за текстовите съобщения и да се начисляват такси. Свържете се с Вашия мобилен оператор за повече информация.

- 1 Плъзнете нагоре или надолу, за да прегледате графичния елемент за известия.
- 2 Изберете известие за текстови съобщения.
- 3 Плъзнете нагоре, за да прегледате опциите за известия.
- 4 Изберете **Отговор**.
- 5 Изберете съобщение от списъка.

Телефонът Ви изпраща избраното съобщение във вид на текстово съобщение.

Получаване на входящи телефонни повиквания

Когато получите телефонно повикване на Вашия свързан телефон, часовникът Venu Sq показва името или телефонния номер на обаждащия се.

- За да приемете повикването, изберете .

ЗАБЕЛЕЖКА: За да разговаряте с обаждащия се, трябва да използвате свързания си телефон.

- За да откажете повикването, изберете .
- За да откажете повикването и да изпратите веднага текстово съобщение с отговор, изберете  и след това изберете съобщения от списъка.

ЗАБЕЛЕЖКА: За да изпратите отговор на текстово съобщение, трябва да сте свързани със съвместим телефон с Android чрез Bluetooth технология.

Управление на известия

Можете да използвате Вашия съвместим смартфон, за да управлявате известията, които се показват на Вашето устройство Venu Sq.

Изберете опция:

- Ако използвате устройство , отидете на настройките на известията, за да изберете елементите, които да се показват на устройството.
- Ако използвате смартфон Android, от приложението Garmin Connect изберете **Настройки > Известия**.

Изключване на Bluetooth връзката с телефона

Можете да изключите Bluetooth връзката с телефона от менюто с органи за управление.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да добавяте опции към менюто с органи за управление ([Персонализиране на менюто с органи за управление, стр. 43](#)).

- 1 Задръжте , за да прегледате менюто с органи за управление.
- 2 Изберете , за да изключите Bluetooth връзката с телефона на Вашия часовник Venu Sq.

Моля, вижте ръководството на притежателя за телефона, за да изключите Bluetooth технологията на телефона си.

Използване на режим „Не безпокойте“

Можете да използвате режима „не безпокойте“, за да изключите вибрациите и дисплея за предупреждения и известия. Този режим изключва настройката за жест ([Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 51](#)). Например можете да използвате този режим, докато спите или гледате филм.

- За да включите или изключите ръчно режима „не безпокойте“, задръжте  и изберете .
- За да включите автоматично режима „не безпокойте“ през часовете за сън, отворете настройките на устройството в приложението Garmin Connect и изберете **Предупреждения > Не безпокойте по време на сън**.

Откриване на Вашия телефон

Можете да използвате тази функция, за да се улесни намирането на изгубен смартфон, сдвоен с помощта безжична технология Bluetooth, който в момента е в границите на обхвата.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете .

На екрана на Venu Sq се показва стълб за силата на сигнала и на Вашия смартфон прозвучава звуков сигнал. Стълбът нараства, колкото по-близо сте до Вашия смартфон.

- 3 Натиснете , за да спрете търсенето.

Connect IQ Функции

Можете да добавите Connect IQ функции към Вашия часовник от Garmin® и други доставчици чрез приложението Connect IQ. Можете да персонализирате устройството си с циферблати, полета за данни, графични елементи и приложения за устройството.

Циферблати: Позволява Ви да персонализирате външния вид на часовника.

Полета за данни: Позволява Ви да изтеглите нови полета за данни, които представят данните за сензор, дейност и хронология по различни начини. Можете да добавяте Connect IQ полета за данни към вградени функции и страници.

Графични елементи: Предоставя информация с бързо преглеждане, включително сензорни данни и известия.

Приложения за устройство: Добавете интерактивни функции към часовника си, като например нови видове дейности на открито и фитнес.

Изтегляне на функции Connect IQ

Преди да можете да изтеглите функции от приложението Connect IQ, трябва да сдвоите Venu Sq устройството със смартфона си ([Сдвояване на Вашия смартфон, стр. 4](#)).

- 1 От магазина с приложения на Вашия смартфон инсталирайте и отворете приложението Connect IQ.
- 2 Ако е необходимо, изберете устройството си.
- 3 Изберете функция Connect IQ.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Изтегляне на Connect IQ функции чрез компютър

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
- 2 Отидете на apps.garmin.com и се впишете.
- 3 Изберете Connect IQ функция и я изтеглете.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Wi-Fi свързани функции

Wi-Fi е налична само на устройство Venu Sq Music.

Качване на дейности във Вашия Garmin Connect акаунт: Автоматично изпраща Вашата дейност в Garmin Connect акаунта Ви веднага след като завършите записа на дейността.

Аудио съдържание: Позволява Ви да синхронизирате аудио съдържание от външни доставчици.

Актуализации на софтуера: Устройството Ви автоматично изтегля и инсталира последната актуализация на софтуера, когато е налична Wi-Fi връзка.

Тренировки и планове за тренировки: Можете да търсите и да избирате тренировки и планове за тренировки на сайта Garmin Connect. Следващия път, когато устройството Ви има Wi-Fi връзка, файловете се изпращат по безжичен път до него.

Свързване към мрежа Wi-Fi

Трябва да свържете устройството си с приложението Garmin Connect на смартфона си или към приложението Garmin Express™ на компютъра Ви, преди да можете да се свържете към Wi-Fi мрежа (*Използване на Garmin Connect на Вашия компютър, стр. 41*).

За да синхронизирате устройството си с друг външен доставчик на музика, трябва да се свържете с . Свързването на устройството към мрежа също спомага за увеличаване на скоростта на прехвърляне на по-големи файлове.

- 1 Преместете се в обхвата на Wi-Fi мрежата.
- 2 От приложението Garmin Connect изберете  или .
- 3 Изберете **Устройства Garmin** и изберете Вашето устройство.
- 4 Изберете **Общи > Wi-Fi > Добави мрежа**.
- 5 Изберете достъпна Wi-Fi мрежа и въведете данните за вписване.

Музика

ЗАБЕЛЕЖКА: Има три различни опции за възпроизвеждане на музика за Вашия часовник Venu Sq Music.

- Външен доставчик на музика
- Лично аудио съдържание
- Музика, съхранена на телефона Ви

На часовник Venu Sq Music можете да изтеглите аудио съдържание на часовника си от компютъра или от друг външен доставчик, така че да можете да слушате, когато телефонът Ви не е наблизо. За да слушате аудио съдържание, съхранено на часовника Ви, трябва да свържете Bluetooth слушалки.

Свързване към външен доставчик

Преди да можете да изтеглите музика или други аудио файлове на съвместимия Ви часовник от поддържан външен доставчик, трябва да се свържете с доставчика, като използвате приложението Garmin Connect.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете  или .
- 2 Изберете **Устройства Garmin** и изберете Вашето устройство.
- 3 Изберете **Музика**.
- 4 Изберете опция:
 - За да се свържете с инсталиран доставчик, изберете доставчик и следвайте инструкциите на екрана.
 - За да се свържете с нов доставчик, изберете **Изтеглете музикални приложения**, намерете доставчик и следвайте инструкциите на екрана.

Изтегляне на аудио съдържание от външен доставчик

Преди да можете да изтеглите аудио съдържание от външен доставчик, трябва да се свържете към Wi-Fi мрежа (*Свързване към мрежа Wi-Fi, стр. 8*).

- 1 Отворете графични елемент за управление на музика.
- 2 Задръжте .
- 3 Изберете **Дост. муз. съд.**
- 4 Изберете свързан доставчик.
- 5 Изберете списък за изпълнение или друг елемент, който желаете да изтеглите на устройството.
- 6 Ако е необходимо, изберете , докато не бъдете подканени да се синхронизирате с услугата.

ЗАБЕЛЕЖКА: Изтеглянето на аудио съдържание може да изтощи батерията. Може да се наложи да свържете устройството към външен източник на захранване, ако батерията е изтощена.

Прекъсване на връзката към външен доставчик

- 1 От приложението Garmin Connect изберете  или .
- 2 Изберете **Устройства Garmin** и изберете Вашето устройство.
- 3 Изберете **Музика**.
- 4 Изберете инсталиран външен доставчик и следвайте инструкциите на екрана, за да прекъснете връзката към външния доставчик от Вашето устройство.

Изтегляне на лично аудио съдържание

Преди да можете да изпратите личната си музика към Вашето устройство, трябва да инсталирате приложението на Вашия компютър (www.garmin.com/express).

Можете да изтеглите личните си аудио файлове, като например файлове .mp3 и .m4a, на устройство Venu Sq Music от Вашия компютър. За повече информация отидете на www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на приложения USB кабел.
- 2 На Вашия компютър отворете приложението, изберете Вашето устройство и изберете **Музика**.
СЪВЕТ: За компютри можете да изберете и да прегледате папката с Вашите аудио файлове. При компютрите Apple® приложението Garmin Express използва Вашата iTunes® библиотека.
- 3 В списъка **Моята музика** или **iTunes библиотека** изберете категория аудио файлове, като песни или плейлисти.
- 4 Отметнете квадратчетата за аудио файловете и изберете **Изпращане към устройството**.
- 5 Ако е необходимо, в списъка Venu Sq Music изберете категория, отметнете квадратчетата и изберете **Премахване от устройството**, за да премахнете аудио файловете.

Свързване на Bluetooth слушалки

За да слушате музика, заредена на часовника Venu Sq Music, трябва да свържете Bluetooth слушалки.

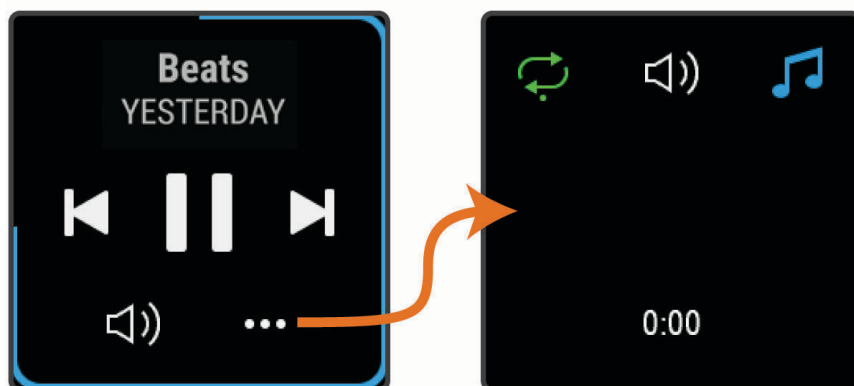
- 1 Донесете слушалките на 2 m (6,6 ft) от часовника Ви.
- 2 Активирайте режима на сдвояване на слушалките.
- 3 Задръжте .
- 4 Изберете  > **Музика** > **Слушалки** > **Добавяне на нов**.
- 5 Изберете Вашите слушалки, за да завършите сдвояването.

Слушане на музика

- 1 Отворете контролите за музика.
- 2 Ако е необходимо, свържете Вашите Bluetooth слушалки ([Свързване на Bluetooth слушалки, стр. 9](#)).
- 3 Задръжте .
- 4 Изберете **Дост. муз. съд.** и изберете опция:
 - За да слушате музика, изтеглена на часовника от Вашия компютър, изберете **Моята музика** ([Изтегляне на лично аудио съдържание, стр. 9](#)).
 - За да контролирате възпроизвеждането на музика на Вашия телефон, изберете **Телефон**.
 - За да слушате музика от външен доставчик, изберете името на доставчика и изберете плейлист.
- 5 Изберете .

Органи за управление на възпроизвеждането на музика

ЗАБЕЛЕЖКА: Някои органи за управление на възпроизвеждането на музика са налични само на устройство Venu Sq Music.



...	Изберете, за да отворите органите за възпроизвеждане на музика.
🎵	Изберете, за да прегледате аудио файловете и списъците за изпълнение за избрания източник.
🔊	Изберете, за да регулирате силата на звука.
▶	Изберете за възпроизвеждане на текущия аудио файл и поставянето му на пауза.
▶	Изберете, за да прескочите към следващия аудио файл в списъка за изпълнение. Задръжте за превъртане напред в текущия аудио файл.
◀	Изберете за рестартиране на текущия аудио файл. Изберете два пъти, за да прескочите към предходния аудио файл в списъка за изпълнение. Задръжте за превъртане назад в текущия аудио файл.
↺	Изберете, за да промените режима на повтаряне.
↻	Изберете, за да промените режима на случайно разбъркване.

Garmin Pay

Функцията Garmin Pay Ви дава възможност да използвате часовника си, за да плащате за покупки в участващите магазини, като използвате кредитни или дебитни карти от участваща финансова институция.

Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл

Можете да добавите една или повече участващи кредитни или дебитни карти във Вашия Garmin Pay портфейл. Отидете на garmin.com/garminpay/banks, за да намерите участващи финансови институции.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете ☰ или ...
- 2 Изберете **Garmin Pay** > **Да започнем**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник

Преди да можете да използвате Вашия часовник за извършване на плащания за покупки, трябва да зададете поне една карта за плащания.

Можете да използвате Вашия часовник, за да плащате за покупки в участващо местоположение.

- 1 Задръжете .
- 2 Изберете .
- 3 Въведете четирицифрената си парола.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако въведете три пъти грешна парола, Вашият портфейл ще се заключи и трябва да нулирате паролата си в приложението Garmin Connect.

Извежда се последно използваната карта за плащания.



- 4 Ако сте добавили няколко карти към Вашия портфейл Garmin Pay, плъзнете, за да преминете на друга карта (опция).
- 5 В рамките на следващите 60 секунди задръжете часовника си близо до четеца за разплащания така, че часовникът да е с лице към четеца.
Часовникът вибрира и показва знак за отметка, когато завърши обменът на данни с четеца.

- 6 При необходимост следвайте инструкциите на четеца за карти, за да завършите трансакцията.

СЪВЕТ: След като сте въвели успешно паролата си, можете да извършвате плащания без парола в рамките на 24 часа, докато все още носите часовника си. Ако свалите часовника от китката или ако изключите проследяването на пулса, трябва отново да въведете паролата, преди да извършите плащане.

Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл

Можете да добавите до 10 кредитни или дебитни карти във Вашия Garmin Pay портфейл.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете  или .
- 2 Изберете **Garmin Pay** >  > **Добавяне на карта**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

След като картата бъде добавена, можете да я изберете на Вашия часовник, когато правите плащане.

Управление на Вашите карти Garmin Pay

Можете временно да спрете или да изтриете карта.

ЗАБЕЛЕЖКА: В някои държави участващи финансови институции могат да ограничат функциите на Garmin Pay.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете  или .
- 2 Изберете **Garmin Pay**.
- 3 Изберете карта.
- 4 Изберете опция:
 - За временно спиране или премахване на спирането на карта изберете **Прекратяване на карта**. Картата трябва да е активна за осъществяване на покупки през Вашето устройство Venu Sq.
 - За да изтриете картата, изберете .

Промяна на паролата Ви за Garmin Pay

Трябва да знаете текущата си парола, за да я промените. Ако сте забравили паролата си, трябва да рестартирате функцията за Вашето устройство, за да създадете нова парола и наново да въведете информацията за картата си.

- 1 От страницата на устройството в приложението Garmin Connect изберете **Garmin Pay > Промяна на паролата**.
- 2 Следвайте инструкциите на екрана.

При следващото Ви плащане с устройството трябва да въведете новата парола.

Функции за безопасност и проследяване

ВНИМАНИЕ

Функциите за безопасност и проследяване са допълнителни функции и не трябва да се разчита на тях като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ.

БЕЛЕЖКА

За да използвате функциите за безопасност и проследяване, часовникът Venu Sq трябва да е свързан към приложението Garmin Connect, като използвате Bluetooth технология. Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни. Можете да въведете контакти при спешни случаи във Вашия акаунт в Garmin Connect.

За повече информация относно функциите за безопасност и проследяване отидете на www.garmin.com/safety.

Помощ: Позволява Ви да изпращате съобщение с Вашето име, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

Откриване на инцидент: Когато часовникът Venu Sq открие инцидент по време на определени дейности на открито, той изпраща автоматично съобщение, връзка към LiveTrack и GPS местоположение (ако е налично) на Вашите контакти при спешни случаи.

LiveTrack: Позволява на приятели и семейство да следят Вашите състезания и тренировки в реално време. Можете да поканите последователи, като използвате имейл или социални медии, позволявайки им да преглеждат Вашите данни в реално време на уеб страницата.

Добавяне на контакти при спешни случаи

Телефонните номера на контактите при спешни случаи се използват за функциите за сигурност и проследяване.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете  или .
- 2 Изберете **Безопасност и проследяване** > **Функции за безопасност** > **Контакти при спешни случаи** > **Добавяне на контакти при спешни случаи**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Вашите контакти за спешни случаи получават известие, когато ги добавите като контакт за спешни случаи, и могат да приемат или отхвърлят Вашата заявка. Ако даден контакт откаже, трябва да изберете друг контакт за спешни случаи.

Добавяне на контакти

Можете да добавяте до 50 контакта в Garmin Connect. Имейлите на контактите могат да се използват с функцията LiveTrack.

Три от тези контакти могат да се използват като контакти за спешни случаи.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете  или .
- 2 Изберете **Контакти**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

След като сте добавили контакти, трябва да синхронизирате Вашите данни, за да приложите промените към Вашия часовник Venu Sq ([Използване на приложението Garmin Connect, стр. 41](#)).

Включване и изключване на откриването на инцидент

ЗАБЕЛЕЖКА: Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни.

Преди да можете да активирате откриването на инцидент на часовника, трябва да зададете контакти при спешни случаи в приложението Garmin Connect ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 13](#)). Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 От циферблата задръжте .
- 2 Изберете  > **Безопасност и проследяване** > **Откриване на инцидент**.
- 3 Изберете дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Откриването на инциденти е достъпно само за определени дейности на открито.

Когато Вашият часовник Venu Sq открие инцидент и телефонът Ви е свързан, приложението Garmin Connect може да изпрати автоматично текстово съобщение и имейл с Вашето име и GPS местоположение (ако е налично) до Вашите контакти за спешни случаи. На часовника и сдвоения телефон се появява съобщение, в което се посочва, че контактите Ви ще бъдат информирани след изтичането на 15 секунди. Ако не е необходима помощ, можете да отмените автоматичното съобщение за спешна ситуация.

Заявяване на помощ

ЗАБЕЛЕЖКА: Вашият сдвоен телефон трябва да разполага с план за данни и да се намира в зона, в която има обхват на мрежа за пренос на данни.

Преди да можете да заявите помощ, трябва да зададете контакти при спешни случаи ([Добавяне на контакти при спешни случаи, стр. 13](#)). Вашите контакти при спешни случаи трябва да могат да получават имейли или текстови съобщения (може да бъде приложено обичайното таксуване за текстови съобщения).

- 1 Задръжте .
- 2 След като усетите три вибрации, освободете бутона, за да активирате функцията за помощ. Появява се екранът за обратно броене.

СЪВЕТ: Можете да изберете , преди да завърши обратното броене, за да отмените съобщението.

Функции за пулс

Устройството Venu Sq има устройство за следене на пулса за китката и също така е съвместимо с гърдни устройства за следене на пулса (продават се отделно). Можете да преглеждате данните за пулса на графичния елемент за пулс. Ако са налични данни за пулс от китката и такива от гърдите, когато започнете дейност, Вашето устройство използва данните за пулс от гърдите.

Пулс на китката

Носене на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си. За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- Носете часовника над костта на китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно. За по-точни показания на пулса часовникът не трябва да се движи по време на бягане или упражнения. За показанията на пулсовия оксиметър трябва да останете неподвижни.



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на часовника.

- Вижте *Съвети при нестабилни данни за пулса*, стр. 15 за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте *Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър*, стр. 19 за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на garmin.com/ataccuracy.
- За повече информация относно износването и грижата за часовника отидете на www.garmin.com/fitandcare.

Съвети при нестабилни данни за пулса

Ако данните за пулса са нестабилни или не се показват, можете да опитате следните съвети.

- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Пазете от надраскване сензора за пулс на гърба на часовника.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Изчакайте докато иконата ❤️ се стабилизира, преди да започнете Вашата дейност.
- Загрейте за 5 до 10 минути и се уверете, че има отчитане на пулса, преди да започнете Вашата дейност.

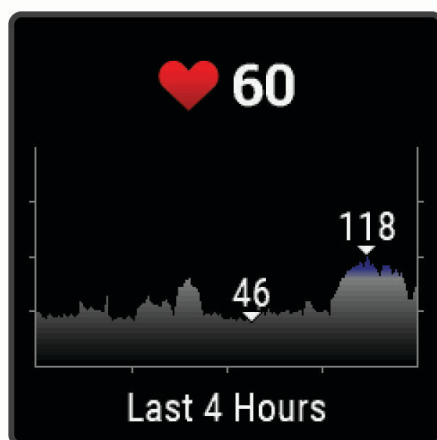
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако навън е студено, загрейте на закрито.

- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Преглед на графичния елемент за пулс

Графичният елемент за пулс показва текущия Ви пулс в удара в минута (bpm) и графика на Вашия пулс. Графиката показва скорошното движение на пулса Ви, най-висок и най-нисък пулс, цветни стълбове, които обозначават времето, прекарано във всяка зона за пулс ([Относно зони за пулс, стр. 16](#)).

- 1 От циферблата плъзнете, за да видите графичния елемент за пулс.



- 2 Докоснете сензорния екран, за да видите Вашия среден пулс в покой (RHR) през последните 7 дни.

Настройка на предупреждение за необичаен пулс

⚠ ВНИМАНИЕ

Тази функция Ви предупреждава само когато пулсът Ви надвишава или пада под определен брой удари в минута, избрани от потребителя, след период на неактивност. Тази функция не Ви уведомява за потенциално сърдечно заболяване и не е предназначена за лечение или диагностициране на каквото и да е медицинско състояние или заболяване. Винаги се допитвайте до Вашия лекар за всякакви проблеми, свързани със сърцето.

- 1 Задръжте
- 2 Изберете > Пулс на китката > Предупреждения за необичаен пулс.
- 3 Изберете **Вис. степен на предуп.** или **Ниска степ. на предуп.**
- 4 Изберете стойността за прага на пулса.
- 5 Изберете ключа, да включите предупреждението.

При всяко превишаване или падане под персонализираната стойност ще се извежда съобщение и часовникът ще вибрира.

Предаване на пулс

Можете да излъчвате данните си за пулс от Вашето устройство Venu Sq и да ги преглеждате на сдвоени устройства. Например можете да излъчвате данни за Вашия пулс към устройство Edge®, докато карате велосипед.

ЗАБЕЛЕЖКА: Излъчването на данни за пулса намалява живота на батерията.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > **Пулс на китката**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Излъчване на дейност**, за да излъчвате данни за пулса, докато извършвате дейности за време (*Стартиране на дейност, стр. 27*).
 - Изберете **Излъчване**, за да започнете да излъчвате данни за пулса веднага.
- 4 Сдвоете устройството Venu Sq с Вашето съвместимо устройство.

ЗАБЕЛЕЖКА: Указанията за сдвояване се различават за всяко Garmin съвместимо устройство. Вижте ръководството на притежателя.

Изключване на устройството за следене на пулса за китка

Стойността по подразбиране за настройката Пулс на китката е Автоматично. Часовникът автоматично използва устройството за следене на пулса за китка, освен ако не сдвоите устройство за следене на пулса за гърди към часовника. Данните за пулс на гърдите са достъпни само по време на дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Дезактивирането на устройството за следене на пулса на китката също дезактивира функции, като изчислението на Вашия VO2 макс., проследяване на съня, минутите на интензивност, функцията за стрес през целия ден и сензора на пулсовия оксиметър за китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Дезактивирането на устройството за следене на пулса за китка също дезактивира функцията за засичане на китката за Garmin Pay плащания и трябва да въведете парола, преди да извършите всяко плащане (*Garmin Pay, стр. 10*).

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > **Пулс на китката** > **Състояние** > **Изключено**.

Относно зони за пулс

Много атлети използват зоните за пулс, за да измерват и повишават сърдечносъдовата издръжливост и да подобряват физическата си форма. Зона за пулс е определен диапазон от удари на сърцето в минута. Петте общоприети зони са номерирани от 1 до 5 според увеличаването на интензивността. По принцип зоните за пулс се изчисляват като процент от максималния Ви пулс.

Настройка на Вашите зони за пулс

Часовникът използва информация от Вашия потребителски профил от първоначалната настройка, за да определи Вашите зони за пулс по подразбиране. Часовникът има отделни зони за пулс за бягане и каране на велосипед. За най-точни данни за калориите по време на дейността трябва да зададете Вашия максимален пулс. Можете също така да зададете всяка зона за пулс. Можете ръчно да регулирате своите зони на часовника или от Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > **Потребителски профил** > **Зони за пулс**.
- 3 Изберете **По подразбиране**, за да видите стойностите по подразбиране (опция).
Стойностите по подразбиране могат да се приложат за бягане и каране на велосипед.
- 4 Изберете **Тичане** или **Колоездене**.
- 5 Изберете **Предпочитание** > **Задаване на индивидуално**.
- 6 Изберете **Максимален пулс** и въведете Вашия максимален пулс.
- 7 Изберете зона и въведете стойност за всяка зона.

Изчисляване на зоните за пулс

Верига	% от максималния пулс	Възприемано усилие	Предимства
1	50 – 60%	Отпуснати, лесно темпо, ритмично дишане	Начинаещо ниво на аеробна тренировка, намалява стреса
2	60 – 70%	Комфортно темпо, леко дълбоко дишане, възможно е провеждане на разговор	Основна сърдечно-съдова тренировка, добро темпо за възстановяване
3	70 – 80%	Умерено темпо, по-трудно поддържане на разговор	Подобрен аеробен капацитет, оптимална сърдечно-съдова тренировка
4	80 – 90%	Бързо темпо и малко некомфортно, усилено дишане	Подобрен анаеробен капацитет и праг, подобрена скорост
5	90 – 100%	Темпо на спринт, неустойчив за дълъг период от време, затруднено дишане	Анаеробна и мускулна издръжливост, повишена енергия

Относно изчисления VO2 макс.

VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност. Казано по-просто, VO2 макс. е показател за сърдечно-съдова издръжливост и трябва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява. Часовникът Venu Sq изисква пулс, базиран на китката, или съвместим пулсомер за гръдния кош, за да покаже оценка на VO2 max.

На часовника изчислението на Вашия VO2 макс. се извежда като цифра и описание. Във Вашия Garmin Connect акаунт можете да видите допълнителни подробности за изчислението на Вашия VO2 макс.

Данните за VO2 макс. се предоставят от Firstbeat Analytics. Анализът на VO2 макс. се предоставя с разрешение от The Cooper Institute®. За повече информация вижте приложението ([Стандартни нива на VO2 макс., стр. 63](#)) и отидете на www.CooperInstitute.org.

Получаване на изчисленията за Вашия VO2 макс.

Часовникът изисква данни за пулса и измерена по време (до 15 минути) разходка с бързо темпо или бягане на открито, за да може да покаже изчислението за Вашия VO2 макс.

1 Задръжте .

2 Изберете  > Потребителски профил > VO2 макс..

Ако вече сте записали разходка с бързо темпо или бягане на открито, има вероятност изчислението на Вашия VO2 макс. да бъде изведено. Часовникът извежда датата, на която е актуализирано последно изчислението на Вашия VO2 макс. Часовникът актуализира изчислението на Вашия VO2 макс. при всяко завършване на разходка или бягане на открито с продължителност 15 минути или повече. Можете ръчно да стартирате тест на VO2 макс., за да получите актуализирано изчисление.

3 За да стартирате тест за VO2 макс., докоснете екрана.

4 Следвайте инструкциите на екрана, за да получите изчислението на Вашия VO2 макс.

След завършване на теста ще се изведе съобщение.

Пулсов оксиметър

Устройството Venu Sq има пулсов оксиметър за китката, за да се измери кислородното насищане в кръвта Ви. Може да бъде ценно да знаете кислородното си насищане, за да разбирате цялостното си здравословно състояние и това да Ви помогне да определите как тялото Ви се адаптира към надморската височина. Устройството измерва нивото на кислорода в кръвта, като насочва светлина към кожата и проверява колко светлина се абсорбира. Това се нарича SpO₂.

На устройството показанията на пулсовия оксиметър се появяват като процент на SpO₂. Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за показанията на пулсовия оксиметър, включително тенденциите за няколко дни ([Промяна на режима за проследяване на пулсовия оксиметър](#), стр. 18). За повече информация относно точността на пулсовия оксиметър отидете на garmin.com/ataccuracy.

Получаване на показания от пулсов оксиметър

Можете ръчно да започнете отчитане с пулсовия оксиметър, като прегледате графичния елемент за пулсов оксиметър. Точността на показанията на пулсовия оксиметър може да варира в зависимост от кръвообращението Ви, разположението на устройството на китката и неподвижността Ви.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент за пулсов оксиметър към цикъла с графични елементи.

- 1 Докато сте седнали или сте неактивни, плъзнете нагоре или надолу, за да видите графичния елемент за пулсов оксиметър.
- 2 Дръжте ръката с устройството на нивото на сърцето, докато устройството измерва кислородното насищане в кръвта.
- 3 Стойте неподвижно.

Устройството показва кислородното насищане като процент, както и графика на показанията на пулсовия оксиметър и стойностите на пулса за последните четири часа.

Промяна на режима за проследяване на пулсовия оксиметър

Можете ръчно да започнете отчитане с пулсовия оксиметър, като прегледате графичния елемент за пулсов оксиметър.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > Пулс на китката > Pulse Ox > Режим на прослед..
- 3 Изберете опция:
 - За да включите измерванията, докато сте неактивни през деня, изберете **Цял ден**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Включването на режима на проследяване през целия ден намалява живота на батерията.
 - За да включите непрекъснати измервания, докато спите, изберете **По време на сън**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Необичайните пози за сън могат да причинят необичайно ниски стойности на SpO₂ по време на сън.
 - За да изключите автоматичните измервания, изберете **Изключено**

Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър

Ако данните от пулсовия оксиметър са променливи или не се появяват, можете да опитате тези съвети.

- Останете неподвижни, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Дръжте ръката с часовника на нивото на сърцето, докато часовникът измерва кислородното насищане в кръвта.
- Използвайте силиконова или найлонова каишка.
- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Избягвайте надраскване на оптичния сензор на гърба на часовника.
- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Проследяване на дейностите

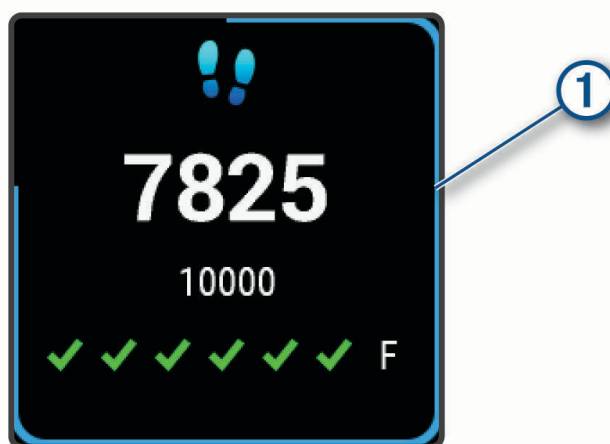
Функцията за проследяване на дейности отчита дневния Ви брой стъпки, изминатото разстояние, минути на интензивност, изгорените калории и статистиката за сън за всеки записан ден. Изгорените от Вас калории включват основния Ви метаболизъм и калориите на дейността.

Броят на стъпките, направени през деня, се показва в графичния елемент за стъпки. Броят на стъпките се актуализира периодично.

За повече информация относно проследяването на дейностите и точността на данните за здравословното състояние посетете garmin.com/ataccuracy.

Автоматична цел

Устройството Ви автоматично създава цел за стъпки за деня въз основа на предишните нива на активност. Когато се движите през деня, устройството показва напредъка към дневната Ви цел ①.



Ако изберете да не използвате функцията за автоматична цел, можете да зададете персонализирана цел за стъпки в Garmin Connect акаунта си.

Използване на предупреждението за движение

Седенето за продължителни периоди от време може да предизвика нежелани метаболитни промени. Предупреждението за движение Ви напомня да продължите да се движите. След един час на неактивност ще се появи съобщение и червената лента ще се покаже в графичния елемент за стъпки. Допълнителни сегменти се появяват на всеки 15 минути бездействие. Устройството също така вибрира, ако вибрацията е включена в *(Системни настройки, стр. 49)*.

Отидете на кратка разходка (поне няколко минути), за да нулирате предупреждението за движение.

Проследяване на съня

Докато спите, часовникът автоматично засича съня Ви и следи движението Ви по време на обичайните Ви часове за сън. Можете да зададете Вашите обичайни часове за сън в потребителските настройки на Вашия Garmin Connect акаунт. Статистиките за съня включват общия брой на часовете сън, етапи на съня и движение по време на сън. Можете да прегледате Вашите статистики за съня във Вашия Garmin Connect акаунт.

ЗАБЕЛЕЖКА: Дрямките не се прибавят към статистиките за съня. Можете да използвате режима „Не безпокойте“, за да изключите известията и предупрежденията с изключение на алармите ([Използване на режим „Не безпокойте“](#), стр. 6).

Минути на интензивност

За да подобрите здравето си, организации, като например Световната здравна организация, препоръчват 150 минути умерено интензивна активност на седмица, като например бързо ходене или 75 минути интензивна дейност на седмица, като например бягане.

Устройството следи интензивността на Вашата дейност и отчита времето, което сте прекарвали, занимавайки се с умерени до интензивни дейности (за количествено измерване на интензивна дейност се изискват данни за пулса). Можете да работите за постигане на седмичната си цел за минути на интензивност, като се занимавате минимум 10 последователни минути с умерени до интензивни дейности. Устройството добавя броя минути, прекарани в умерена дейност, към броя минути, прекарани в интензивна дейност. Вашият общ брой минути на интензивност се удвоява след събиране.

Спечелване на минути на интензивност

Вашето устройство Venu Sq изчислява минутите на интензивност, като сравнява данните за Вашия пулс със средния Ви пулс в покой. Ако пулсът е изключен, устройството изчислява минути на умерена интензивност, като анализира стъпките Ви в минута.

- За най-точно изчисляване на минутите на интензивност започнете дейност за време.
- Тренирайте в продължение на минимум 10 минути на умерено или интензивно ниво.
- Носете устройството през целия ден и цялата нощ за най-точен пулс в покой.

Garmin Move IQ™

Когато Вашите движения съответстват на познати модели на упражнения, функцията Move IQ автоматично открива събитието и го показва на Вашата времева линия. Събитията в Move IQ показват вида и продължителността на дейността, но не се показват в списъка Ви с дейности или в информационния канал за новини.

Функцията Move IQ може автоматично да стартира дейност за време при ходене или бягане, като използва времевите прагове, които сте задали в приложението Garmin Connect. Тези дейности се добавят към Вашия списък с дейности.

Настройки на проследяване на дейности

Задръжте  и изберете  > **Проследяване на дейностите**.

Състояние: Изключва функциите за проследяване на дейностите.

Предупр. за дв.: Показва съобщение на дигиталния циферблат. Устройството също така вибрира, за да Ви предупреди.

Пред. за целта: Позволява да включвате и изключвате предупрежденията за целта или да ги изключвате само по време на дейности. Предупрежденията за целта се показват за целта Ви за стъпки за деня, седмичната Ви цел за минути на интензивност и целта Ви за хидратация.

Автоматичен старт на дейност: Позволява на устройството Ви автоматично да създава и запазва дейностите за време, когато функцията за Move IQ засече, че вървите или бягате. Можете да зададете минималния времеви праг за бягане и ходене.

Минути на интензивност: Позволява Ви да зададете зоната на пулса за минути с умерена интензивност и зона на по-висок пулс за минути с интензивна дейност. Можете също да използвате алгоритъма по подразбиране.

Изключване на проследяване на дейностите

Когато изключите проследяването на дейностите, Вашите стъпки, минути на интензивност, проследяване на съня и събитията в Move IQ вече не се записват.

1 Задръжте .

2 Изберете  > **Проследяване на дейностите** > **Състояние** > **Изключено**.

Графични елементи

Устройството Ви се доставя с предварително инсталирани графични елементи, които осигуряват бърза информация. Някои графични елементи изискват Bluetooth връзка със съвместим смартфон.

Някои графични елементи не се виждат по подразбиране. Можете да ги добавите към цикъла на графичните елементи ръчно ([Персонализиране на цикъл с графични елементи, стр. 22](#)).

Body Battery™: При целодневно носене показва текущото Ви ниво на Body Battery и графика на нивото Ви за последните няколко часа.

Календар: Показва предстоящите срещи от календара на Вашия смартфон.

Калории: Показва информацията за калориите за текущия ден.

Garmin Coach: Показва планирани тренировки, когато изберете план за тренировки с Garmin Coach в Garmin Connect акаунта си.

Голф: Показва голф резултатите и статистиките за последния Ви кръг.

Здравни статистики: Показва динамично обобщение на текущата Ви здравна статистика. Измерванията включват пулс, Body Battery ниво, стрес и други.

Пулс: Показва текущия Ви пулс в удари в минута (bpm) и графика на средния Ви пулс в покой (RHR).

регистри: Показва хронологията на дейността Ви и графика на записаните Ви дейности.

Хидратация: Позволява Ви да проследявате количеството консумирана вода и напредъка към дневната Ви цел.

Минути на интензивност: Проследява времето, прекарано в извършване на умерени до енергични дейности, седмичната цел за минути на интензивност и напредъка към целта.

Последна дейност: Показва кратко резюме на Вашата последна записана дейност, като например последното Ви бягане, последното колоездене или последното плуване.

Светлини: Предоставя органи за управление на светлини за велосипед, когато имате Varia светлина, сдвоена с Вашето Venu Sq устройство.

Проследяване на менструалния цикъл: Показва текущия Ви цикъл. Можете да преглеждате и регистрирате ежедневните си симптоми.

Органи за управление за музика: Осигурява органи за управление на музикалния плейър за Вашия смартфон или музика на устройството.

Моят ден: Показва динамично обобщение на дейността Ви днес. Показателите включват дейности за време, минути на интензивност, , стъпки, изгорени калории и други.

Известия: Предупреждава Ви за входящи повиквания, съобщения, актуализации за социални мрежи и други на базата на настройките за известяване на Вашия смартфон.

Пулсов оксиметър: Позволява Ви да направите ръчно отчитане с пулсов оксиметър.

Дишане: Текущата Ви честота на дишането във вдишвания в минута и средно за седем дни. Можете да направите тренировка за дишане, за да Ви помогне да се отпуснете.

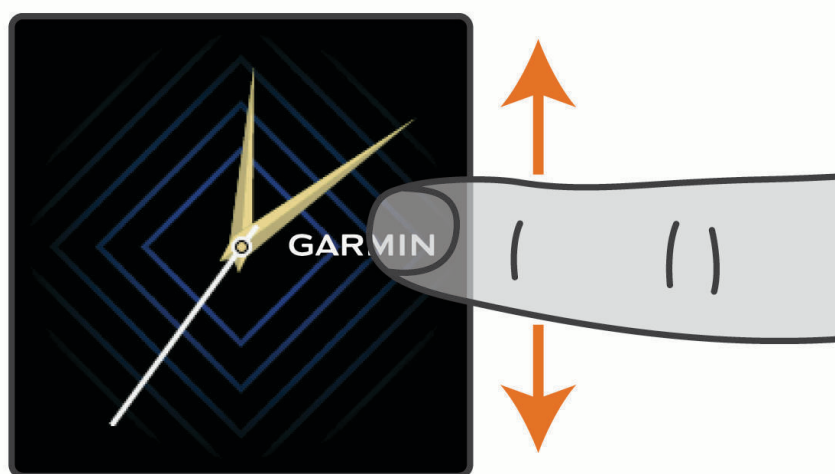
Стъпки: Проследява дневния Ви брой стъпки, целта за стъпки и данните за предишни дни.

Стрес: Показва текущото Ви ниво на стрес и графика на нивото на стрес. Можете да направите тренировка за дишане, за да Ви помогне да се отпуснете.

Времето: Показва текущата температура и прогноза за времето.

Преглеждане на графични елементи

- От циферблата плъзнете нагоре или надолу.



Устройството прелиства цикъла с графични елементи.

- Докоснете сензорния екран, за да видите допълнителни екрани за графичен елемент.
- Задръжте **B**, за да видите допълнителни опции и функции за графичен елемент.

Персонализиране на цикъл с графични елементи

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете **⚙** > **Графични елементи**.
- 3 Изберете графичен елемент.
- 4 Изберете опция:
 - Изберете **Пренареждане**, за да промените местоположението на графичния елемент в цикъла с графични елементи.
 - Изберете **Премахване от списъка**, за да премахнете графичния елемент от цикъла с графични елементи.
- 5 Изберете **Добавете повече**.
- 6 Изберете графичен елемент.
Графичният елемент е добавен в цикъла с графични елементи.

Относно Моят ден

Графичният елемент Моят ден представлява ежедневна снимка на Вашата дейност. Това е динамично резюме, което се актуализира през деня. Показателите включват записани дейности, минути на интензивност за седмицата, стъпки и изгорени калории. Можете да докоснете сензорния екран за опция за подобряване на точността или за да видите допълнителни показатели.

Графичен елемент за здравни статистики

Графичният елемент Здр. стат. предлага лесен преглед на Вашите здравни данни. Това е динамично резюме, което се актуализира през деня. Показателите включват пулса, нивото на стрес, нивото на Body Battery и честотата на дишане. Можете да докоснете сензорния екран, за да видите допълнителни показатели.

Изменение на пулса и ниво на стрес

Устройството Ви анализира изменението на пулса Ви, докато не сте активни, за да определи общото ниво на стрес. Тренировките, физическата дейност, сънят, храненето и общият стрес оказват въздействие върху Вашето ниво на стрес. Нивото на стреса е в диапазона от 0 до 100, където 0 до 25 е състояние на покой, 26 до 50 е ниско ниво на стрес, 51 до 75 е средно ниво на стрес, а 76 до 100 е високо ниво на стрес. Информацията за нивото на стреса може да Ви помогне да установите кои са стресиращите моменти в ежедневието Ви. За най-добри резултати трябва да носите устройството, докато спите.

Можете да синхронизирате устройството с Вашия акаунт, за да преглеждате нивото на стрес през целия ден, дългосрочни тенденции и допълнителни данни.

Използване на графичния елемент за ниво на стрес

Графичният елемент за ниво на стрес показва текущото Ви ниво на стрес и графика на Вашето ниво на стрес от полунощ. Той също така може да Ви напътства при извършването на тренировка за дишане, за да Ви помогне да се отпуснете.

- 1 Докато сте седнали или сте неактивни, плъзнете нагоре или надолу, за да видите графичния елемент за ниво на стрес.

СЪВЕТ: Ако сте твърде активни и това пречи на часовника да определи Вашето ниво на стрес, ще се изведе съобщение вместо цифра за нивото на стрес. Можете да проверите нивото на стреса отново след няколко минути на неактивност.

- 2 Докоснете сензорния екран, за да видите графика за Вашето ниво на стрес от полунощ. Сините ленти показват периоди на покой. Жълтите стълбове обозначават периоди на стрес. Сивите ленти показват времето, през което сте били твърде активни, за да се определи нивото на стрес.
- 3 За да започнете тренировка за дишане, плъзнете нагоре и изберете ✓.

Body Battery

Вашият часовник анализира променливостта в пулса, нивото на стрес, качеството на съня и данните за дейностите, за да определи цялостното ниво на Body Battery. Също като показателя за гориво в автомобила, той показва количеството на Вашата налична резервна енергия. Диапазонът на нивото на Body Battery е от 5 до 100, където 5 до 25 е най-ниското ниво на резервна енергия, 26 до 50 е ниско ниво на резервна енергия, 51 до 75 е средно ниво на резервна енергия, а 76 до 100 е високо ниво на резервна енергия.

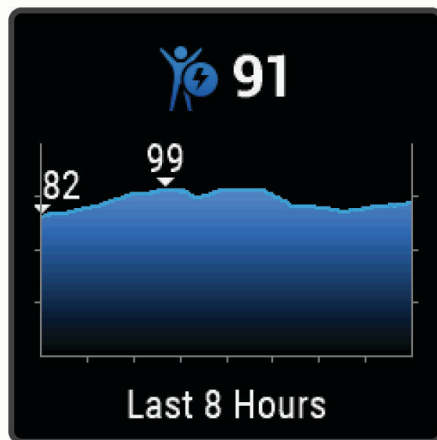
Можете да синхронизирате часовника си с Вашия акаунт в Garmin Connect, за да виждате най-актуалното си ниво на Body Battery, дългосрочни тенденции и допълнителни подробности ([Съвети за подобрени данни за Body Battery, стр. 24](#)).

Преглед на графичния елемент Body Battery

Графичният елемент Body Battery показва текущото Ви ниво на Body Battery и графика на нивото Ви на Body Battery за последните няколко часа.

- 1 Плъзнете нагоре или надолу, за да видите графичния елемент Body Battery.

ЗАБЕЛЕЖКА: Може да се наложи да добавите графичния елемент към цикъла на графични елементи ([Персонализиране на цикъл с графични елементи](#), стр. 22).



- 2 Докоснете сензорния екран, за да видите комбинирана графика на Body Battery и нивото на стрес.
- 3 Плъзнете нагоре, за да видите данните за Body Battery от полунощ.

Съвети за подобрени данни за Body Battery

- За по-точни резултати носете устройството, докато спите.
- Хубавият сън зарежда Body Battery.
- Натоварващата активност и високите нива на стрес могат да доведат до по-бързото изтощаване на Body Battery.
- Приемът на храна, както и стимуланти като кофеин, не влияят на Вашата Body Battery.

Проследяване на менструалния цикъл

Менструалният цикъл е важна част от Вашето здравео. Можете да използвате часовника си, за да регистрирате физически симптоми, сексуално желание, сексуална активност, дни на овулация и други ([Въвеждане на информация за менструален цикъл](#), стр. 25). Можете да научите повече и да настроите тази функция от настройките на Здравни статистики в приложението Garmin Connect.

- Проследяване на менструалния цикъл и подробности
- Физически и емоционални симптоми
- Предвиждания за менструация и плодовитост
- Информация за здраве и хранене

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате приложението Garmin Connect, за да добавяте или премахвате графични елементи.

Въвеждане на информация за менструален цикъл

Преди да можете да регистрирате информация за менструалния си цикъл от Вашето устройство Venu Sq, трябва да зададете проследяване на менструалния цикъл в приложението Garmin Connect.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичните елементи за проследяване на женското здраве.
- 2 Докоснете сензорния екран.
- 3 Изберете опция:
 - За регистриране на физически симптоми, като акне, болки в гърба и умора, изберете **Физически симптоми**.
 - За регистриране на настроение изберете **Настроение**.
 - За регистриране на секрет изберете **Секрет**.
 - За да оцените сексуалното си желание от ниско до високо, изберете **Сексуално желание**.
 - За регистриране на сексуалната Ви активност изберете **Сексуална активност**.
 - За да посочите текущата дата като ден на овулация, изберете **Ден на овулация**.

Проследяване на бременността

Функцията за проследяване на бременност показва седмични актуализации относно бременността Ви и Ви осигурява информация, свързана със здравето и храненето. Можете да използвате часовника си, за да регистрирате физически и емоционални симптоми, показания на кръвната захар и движение на бебето ([Въвеждане на информация за бременност, стр. 25](#)). Можете да научите повече и да настроите тази функция от настройките на Здравни статистики в приложението Garmin Connect.

Въвеждане на информация за бременност

Преди да започнете да въвеждате информация, ще трябва да зададете функцията за проследяване на бременност в приложението Garmin Connect.

- 1 Плъзнете, за да прегледате графичните елементи за проследяване на женското здраве.
- 2 Докоснете сензорния екран.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Симптоми**, за да въведете физическите си симптоми, настроение и още.
 - Изберете **Кръвна захар**, за да въвеждате нивата си на кръвна захар преди и след хранене и преди лягане.
 - Изберете **Движение**, за да използвате хронометър или таймер, с които да записвате движенията за бебето.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Проследяване на хидратация

Можете да проследявате ежедневния си прием на течности, да включите цели и предупреждения и да въведете размерите на контейнерите, които използвате най-често. Ако активирате автоматични цели, целта Ви се увеличава в дните, в които записвате дейност. Когато спортувате, имате нужда от повече течности, за да заместите изгубената пот.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате приложението Connect IQ, за да изтеглите графичния компонент за следене на хидратацията.

Използване на графичния елемент за следене на хидратацията

Графичният елемент за следене на хидратацията показва Вашето приемане на течности и дневната Ви цел за хидратация.

1 Плъзнете нагоре или надолу, за да видите графичния елемент за хидратация.



2 Изберете **+** за всяка порция течности, която консумирате (1 чаша, 8 унции или 250 ml).

3 Изберете контейнер, за да увеличите приема на течност чрез обема на контейнера.

4 Задръжте **B** за персонализиране на графичния елемент.

5 Изберете опция:

- За да промените мерните единици, изберете **Мерни единици**.
- За да активирате динамични ежедневни цели, които се увеличават след запис на дейност, изберете **Автоматична цел**.
- За да включите напомнания за хидратация, изберете **Предупреждения**.
- За да персонализирате размерите на контейнерите си, изберете **Съдове**, изберете контейнер, след което изберете мерните единици и въведете размера на контейнера.

Приложения и дейности

Вашето устройство включва различни предварително инсталирани приложения и дейности.

Приложения: Приложенията предоставят интерактивни функции за устройството Ви, например навигация към запазени местоположения.

Действия: Устройството се доставя с предварително инсталирани приложения за дейности на закрито и на открито, включително бягане, колоездене, силови тренировки, голф и други. Когато стартирате дейност, устройството показва и записва данни от сензори, които можете да запазите и споделите с общността на Garmin Connect.

За повече информация относно проследяването на дейностите и точността на данните за здравословното състояние посетете garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ Приложения: Можете да добавяте функции към часовника си, като инсталирате приложения от мобилното приложение (*Connect IQ Функции*, стр. 7).

Стартиране на дейност

Когато стартирате дейност, GPS се включва автоматично (ако е нужно).

- 1 Натиснете .
- 2 Ако за първи път стартирате дейност, изберете отметката до всяка дейност, за да я добавите към Вашите любими, и изберете .
- 3 Изберете опция:
 - Изберете дейност от Вашите любими.
 - Изберете  и изберете дейност от разширения списък с дейности.
- 4 Ако дейността изисква GPS сигнал, излезте навън в зона с чист изглед към небето и изчакайте, докато часовникът не бъде готов.
Часовникът ще бъде готов, след като установи Вашия пулс, получи GPS сигнали (ако е необходимо) и се свърже към Вашите безжични сензори (ако е необходимо).
- 5 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.
Часовникът записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.

Съвети за записване на дейностите

- Заредете устройството преди започване на дейност ([Зареждане на часовника, стр. 54](#)).
- Натиснете , за да запишете обиколки, да започнете нова серия или поза или да преминете към следващата стъпка на тренировка.
- Плъзнете нагоре или надолу, за да видите страници с допълнителни данни.

Прекратяване на дейност

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете опция:
 - За да запазите дейността, изберете .
 - За да премахнете дейността, изберете .
 - За да възобновите дейността, натиснете .

Добавяне на персонализирана дейност

Можете да създадете персонализирана дейност и да я добавите към списъка с дейности.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете  > **Добавете повече.**
- 3 Изберете тип дейност за копиране.
- 4 Изберете име на дейност.
- 5 При необходимост редактирайте настройките на приложението за дейността ([Настройки на дейности и приложения, стр. 44](#)).
- 6 След като завършите редактирането, изберете **Край**.

Добавяне и премахване на любима дейност

Списъкът с любимите Ви дейности се извежда, когато натиснете **A** от циферблата, и предоставя бърз достъп до най-използваните дейности. Когато за пръв път натиснете **A** за започване на дейност, устройството Ви подканва да изберете любимите си дейности. По всяко време можете да добавите или премахнете любими дейности.

1 Задръжете **B**.

2 Изберете  > **Дейности и приложения**.

Любимите Ви дейности се появяват най-отгоре в списъка. Другите дейности се появяват в разширения списък.

3 Изберете опция:

- За да добавите любима дейност, изберете дейността и след това изберете **Добавяне на Любимо място**.
- За да премахнете любима дейност, изберете дейността и след това изберете **Премахване на Любимо място**.

Дейности на закрито

D2™ устройството може да се използва за тренировки на закрито, като например бягане на пътека на закрито или използване на стационарно колело или тренировъчно устройство за трениране на закрито. GPS is turned off for indoor activities (*Настройки на дейности и приложения, стр. 44*).

При бягане или ходене с изключен GPS скоростта, разстоянието и ритъмът се изчисляват с помощта на акселерометъра в устройството. Акселерометърът се самокалибрира. Точността на данните за скоростта, разстоянието и ритъма се подобрява след няколко бягания или ходене на открито с помощта на GPS.

СЪВЕТ: Задържането на перилата на бягащата пътека намалява точността.

При колоездене с изключен GPS данните за скоростта и разстоянието не са налични, освен ако нямате допълнителен сензор, който изпраща данни за скоростта и разстоянието до устройството, като например сензор за скорост или ритъм.

Записване на силова тренировка

Можете да записвате комплекси от упражнения по време на силова тренировка. Комплекс е множество повторения (бройки) на едно движение.

1 Натиснете **A**.

2 Изберете **Сила**.

3 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.

4 Започнете първия комплекс.

Устройството брои повторенията Ви. Броят на направените повторения се извежда, след като сте направили поне четири повторения.

СЪВЕТ: Устройството може да брои само повторения на едно движение за всеки комплекс. Когато желаете да смените движенията, трябва да завършите комплекса и да започнете нов.

5 Натиснете **B** за завършване на серията.

Часовникът показва общия брой повторения за комплекса. След няколко секунди се показва таймерът за почивка.

6 Ако е необходимо, изберете , редактирайте броя повторения и добавете теглото, използвано за сета.

7 Когато сте приключили с почивката, натиснете **B**, за да започнете следващата серия.

8 Повторете всеки комплекс от силовата тренировка, докато завършите дейността.

9 След като завършите дейността си, натиснете **A** и изберете .

Калибриране на разстоянието на бягащата пътека

За да записвате по-точно изминатите от Вас разстояния на бягащата пътека, можете да калибрирате разстоянието на бягащата пътека след като сте пробягали поне 2,4 km (1,5 mi) на бягащата пътека. Ако използвате различни бягащи пътеки, можете ръчно да калибрирате разстоянието на бягащата пътека на всяка бягаща пътека или след всяко бягане.

- 1 Започнете дейност с бягаща пътека ([Стартиране на дейност, стр. 27](#)).
- 2 Бягайте на бягаща пътека, докато Вашият часовник Venu Sq запише поне 2,4 km (1,5 mi).
- 3 След като завършите бягането, натиснете **A**.
- 4 Проверете дисплея на бягащата пътека за изминатото разстояние.
- 5 Изберете опция:
 - За да калибрирате за първи път, въведете разстоянието на бягащата пътека на Вашия часовник.
 - За да калибрирате ръчно след първоначалното калибриране, плъзнете нагоре, изберете **Кал. и запам.** и въведете разстоянието на бягащата пътека на Вашия часовник.

Дейности на открито

Устройството Venu Sq се доставя с предварително инсталирани приложения за дейности на открито, като бягане и колоездене. GPS е включен за дейности на открито. Можете да добавяте приложения, като използвате дейности по подразбиране, като например кардио или гребане.

Бягане на открито

Преди да можете да използвате безжичния сензор при бягането на открито, трябва да сдвоите сензора с Вашето устройство ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 52](#)).

- 1 Поставете си безжичните сензори, като например крачкомер или монитор за пулс (опция).
- 2 Натиснете **A**.
- 3 Изберете **Бягане**.
- 4 Когато използвате допълнителни безжични сензори, изчакайте устройството да се свърже със сензорите.
- 5 Излезте на открито и изчакайте, докато устройството открие спътници.
- 6 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.
Устройството записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.
- 7 Започнете дейността си.
- 8 Натиснете **B**, за да запишете обиколките (опция) ([Отбелязване на обиколки чрез функцията Auto Lap, стр. 47](#)).
- 9 Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртате през екраните за данни.
- 10 След като завършите дейността си, натиснете **A** и изберете **✓**.

Разходка с велосипед

Преди да можете да използвате безжичния сензор при карането на велосипед, трябва да сдвоите сензора с Вашето устройство (*Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 52*).

- 1 Сдвоете Вашите безжични сензори, като например монитора за пулс, сензора за скорост или сензора за ритъм (опция).
- 2 Натиснете **A**.
- 3 Изберете **Велосипед**.
- 4 Когато използвате допълнителни безжични сензори, изчакайте устройството да се свърже със сензорите.
- 5 Излезте на открито и изчакайте, докато устройството открие спътници.
- 6 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.
Устройството записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.
- 7 Започнете дейността си.
- 8 Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртате през екраните за данни.
- 9 След като завършите дейността си, натиснете **A** и изберете **✓**.

Отивате да плувате в басейна

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Плуване в басейн**.
- 3 Изберете размера на басейна или въведете размер по избор.
- 4 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.
- 5 Започнете дейността си.
Устройството автоматично записва интервали и дължини на плуване.
- 6 Натиснете **B**, когато почивате.
Появява се екранът за почивка.
- 7 Натиснете **B** за рестартиране на таймера за интервали.
- 8 След като приключите дейността си, натиснете **A**, за да спрете таймера за дейност, и задръжте **A** отново, за да запазите дейността.

Настройка на размера на басейна

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Плуване в басейн**.
- 3 Плъзнете нагоре.
- 4 Изберете **Настройки > Размер на басейна**.
- 5 Изберете размера на басейна или въведете размер по избор.

Плувни термини

Дължина: Преплуване на басейна в едната посока.

Интервал: Една или повече последователни дължини. Нов интервал започва след почивка.

Замах: Загребване се отброява всеки път, когато ръката, на която е поставено устройството, направи пълен цикъл.

Swolf: Вашият swolf показател е сборът от времето за една дължина на басейна и това колко замаха сте направили през тази дължина. Например, 30 секунди плюс 15 замаха е равно на Swolf показател от 45. Swolf е показател за ефективност на плуването и както в голфа, колкото по-нисък е резултатът, толкова по-добре.

Голф

Downloading Golf Courses

Before you play a course for the first time, you must download it using the Garmin Connect app.

- 1 From the Garmin Connect app, select **•••**.
- 2 Select **Изтегляне на голф игрища > +**.
- 3 Select a golf course.
- 4 Select **Изтегляне**.

After the course finishes downloading, it appears in the list of courses on your Venu Sq watch.

Голф игра

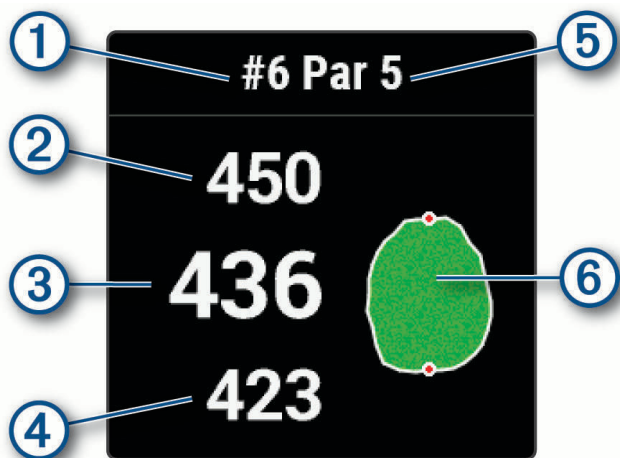
Преди да играете на игрище за първи път, трябва да го изтеглите, като използвате смартфона си ([Downloading Golf Courses, стр. 31](#)). Изтеглените игрища се актуализират автоматично. Преди да играете голф, трябва да заредите устройството ([Зареждане на часовника, стр. 54](#)).

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Голф**.
- 3 Изчакайте, докато устройството открие спътници.
- 4 Изберете игрище от списъка с наличните игрища.
- 5 Изберете **✓**, за да следите резултата.
- 6 Плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през дупките.

Устройството автоматично преминава към следващата дупка.

Информация за дупка

Устройството изчислява разстоянието до предната и задната част на грийна и до избраното местоположение на голф пръчката на флагче ([Промяна на местоположението на голф пръчката на флагче, стр. 32](#)).



①	Номер на текущата дупка
②	Разстояние до задната част на грийна
③	Разстояние до избраното местоположение на голф пръчката на флагче
④	Разстояние до предната част на грийна
⑤	Пар за дупката
⑥	Карта на грийна

Промяна на местоположението на голф пръчката на флагче

По време на игра можете да погледнете по-отблизо грийна и да преместите местоположението на голф пръчката на флагче.

- 1 Изберете картата.

Появява се по-голям изглед на грийна.

- 2 Плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през местата на голф пръчките.

 показва избраното местоположение на голф пръчката на флагче.

- 3 Натиснете **B**, за да приемете местоположението на голф пръчка за флагче.

Разстоянията на екрана с информация за дупките се актуализират, за да отразят новото местоположение на голф пръчката на флагче. Местоположението на голф пръчката на флагче се запазва само за текущия рунд.

Преглед на посоката към голф пръчката на флагче

Функцията PinPointer е компас, който предоставя помощ при насочване, когато не можете да видите грийна. Тази функция може да Ви помогне да се прицелите дори ако сте в гората или в дълбок пясъчен капан.

ЗАБЕЛЕЖКА: Не използвайте функцията PinPointer, докато сте в голф количка. Смущенията от голф количката могат да повлияят на точността на компаса.

- 1 Натиснете **A**.

- 2 Изберете .

Стрелката сочи към местоположението на голф пръчката на флагче.

Разглеждане на разстояния между скъсен позиционен удар и двоен завой

Можете да видите списък на разстоянията на скъсен позиционен удар и двоен завой за пар 4 и 5 дупки.

- 1 Натиснете **A**.

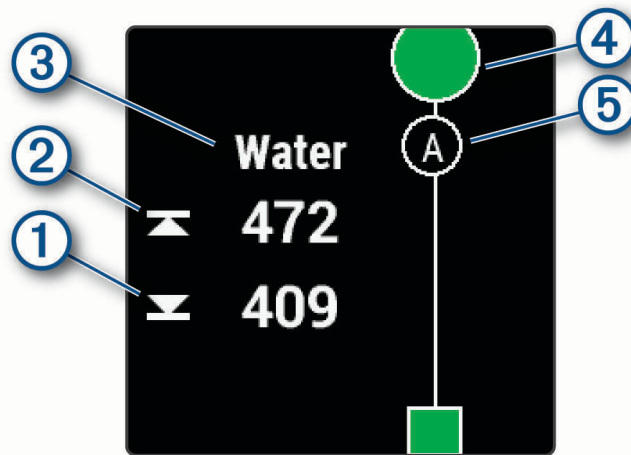
- 2 Изберете .

ЗАБЕЛЕЖКА: Разстоянията и местоположенията се премахват от списъка, след като ги преминете.

Преглед на опасностите

Можете да видите разстоянията до опасности по феървея за пар 4 и 5 дупки. Опасности, които засягат избора на удар, се показват индивидуално или в групи, за да Ви помогнат да определите разстоянието за скъсен позиционен удар или пренасяне.

1 От екрана с информация за дупките натиснете **A** и изберете **!**.



- Разстоянията до предната част **1** и задната част **2** на най-близката опасност се появяват на екрана.
- Видът на опасността **3** е посочен в горната част на екрана.
- Грийнът е представен като полукръг **4** в горната част на екрана. Линията под грийна представлява центъра на феървея.
- Опасностите **5** са обозначени с буква, обозначаваща реда на опасностите на дупката, и са показани под грийна на приблизителни места спрямо феървея.

2 Плъзнете, за да видите други опасности за текущата дупка.

Следене на резултата

- 1 Докато играете голф, натиснете **A**.
- 2 Изберете **✎**.
- 3 Изберете дупка.
- 4 Изберете **—** или **+**, за да зададете резултата.
- 5 Изберете **✓**.

Настройка на метода на оценяване

Можете да промените метода, който часовникът използва, за да следи резултата.

- 1 От циферблата задръжте **B**.
- 2 Изберете **⚙** > Дейности и приложения > Голф.
- 3 Изберете настройките на дейността.
- 4 Изберете **Отчитане на резултат** > **Метод на оценяване**.
- 5 Изберете метод за оценяване.

За Стейбълфорд оценяване

Когато изберете метода на оценяване на Стейбълфорд ([Настройка на метода на оценяване, стр. 33](#)), точките се присъждат въз основа на броя на ударите, извършени по отношение на пар. В края на кръга печели този с най-висок резултат. Устройството награждава точките, определени от Голф асоциацията на САЩ.

Картата с резултати за оценявана по Стейбълфорд игра показва точки вместо удари.

Точки	Извършени удари в сравнение с пар
0	2 или повече над
1	1 над
2	Пар
3	1 под
4	2 под
5	3 под

Проследяване на статистиката за голфа

Когато активирате проследяването на статистиката в часовника, можете да видите статистическите данни за текущия рунд ([Преглед на обобщението за рунда, стр. 34](#)). Можете да сравнявате рундове и да проследявате подобренията, като използвате приложението Garmin Golf™.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > Дейности и приложения > Голф.
- 3 Изберете настройките на дейността.
- 4 Изберете **Отчитане на резултат > Стат. прослед..**

Записване на статистиката за голф

Преди да можете да запамятвате статистически данни, трябва да активирате проследяването на статистиката ([Проследяване на статистиката за голфа, стр. 34](#)).

- 1 Изберете дупка от картата с резултата.
- 2 Задайте броя направени замахания, включително пътове, и изберете .
- 3 Задайте броя направени пътове и изберете .
ЗАБЕЛЕЖКА: Броят направени пътове се използва само за следене на статистиката и не увеличава Вашия резултат.
- 4 Изберете опция:
 - Ако топката Ви удари феървея, изберете .
 - Ако топката Ви пропусне феървея, изберете  или .
- 5 Изберете .

Преглед на хронологията Ви на удари

- 1 След изиграване на дупка натиснете .
- 2 Изберете , за да разгледате информация за последния си удар.
- 3 Плъзнете нагоре, за да видите информация за всеки удар към дупка.

Преглед на обобщението за рунда

По време на рунд можете да виждате резултатите, статистиката и информацията за стъпките.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете .

Приключване на рунд

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Край**.
- 3 Плъзнете нагоре.
- 4 Изберете опция:
 - За да запаметите рунда и да се върнете в режим на гледане, изберете **Запис**.
 - За да редактирате своята карта с резултати, изберете **Ред. на резултат**.
 - За да отхвърлите рунда и да се върнете в режим на гледане, изберете **Отхвърли**.
 - За да спрете на пауза рунда и да го възобновите по-късно, изберете **Пауза**.

Приложение Garmin Golf

Приложението Garmin Golf Ви дава възможност да качвате карти с резултати от Вашето съвместимо устройство Garmin, за да преглеждате подробна статистика и анализи на удари. Golfers can compete with each other at different courses using the Garmin Golf app. More than 42,000 courses have leaderboards that anyone can join. Можете да създадете турнир и да поканите играчи да се състезават.

Приложението Garmin Golf синхронизира Вашите данни с Вашия Garmin Connect акаунт. Можете да изтеглите приложението от магазина за приложения на Вашия смартфон.

Тренировки

Настройка на Вашия потребителски профил

Можете да актуализирате настройките за пол, година на раждане, височина, тегло, китка и зони за пулс ([Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 16](#)). Часовникът използва тази информация, за да изчисли точни данни за тренировките.

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете  > **Потребителски профил**.
- 3 Изберете опция.

Цели за физическата форма

Информацията за Вашите зони за пулс може да Ви помогне да измервате и подобрявате физическата си форма чрез разбиране и прилагане на тези принципи.

- Пулсът Ви е добър индикатор за интензивността на упражнението.
- Тренирането в определени зони за пулс може да Ви помогне да повишите сърдечносъдовия си капацитет и издръжливост.

Ако знаете максималния си пулс, можете да използвате таблицата ([Изчисляване на зоните за пулс, стр. 17](#)), за да определите най-добрата зона за пулс за целите Ви за физическата форма.

Ако не знаете максималния си пулс, използвайте един от калкулаторите, налични в интернет. Някои фитнес зали и здравни центрове могат да предложат тест, който измерва максималния пулс. Максималният пулс по подразбиране е 220 минус възрастта Ви.

Настройки на пол

Когато за първи път настройвате часовника, трябва да изберете пол. Повечето алгоритми за физическо състояние и тренировки важат и за двата пола. За най-добри резултати Garmin препоръчва да зададете пола си по рождение. След първоначалната настройка можете да персонализирате настройките на профила във Вашия Garmin Connect акаунт.

Профил & поверителност: Позволява Ви да персонализирате данните във Вашия обществен профил.

Потребителски настройки: Задава пола Ви. Ако изберете Не е указано, алгоритмите, които изискват въвеждане на неопределен пол, ще използват пола, който сте посочили при първоначалната настройка на часовника.

Тренировки

Вашето устройство може да Ви насочва при изпълнението на множеството стъпки в тренировката, които включват цели за всяка стъпка от тренировката, като например разстояние, време, повторения или други показатели. Вашето устройство включва няколко предварително заредени тренировки за множество дейности, включително сила, кардио, бягане и каране на велосипед. Можете да създадете и да намерите още тренировки и планове за тренировки с помощта на Garmin Connect и да ги прехвърлите на Вашето устройство.

Можете да създадете план за тренировки с график с помощта на календара в Garmin Connect и да изпратите планираните тренировки до Вашето устройство.

Стартиране на тренировка

Вашето устройство може да Ви насочва при изпълнението на множество стъпки в една тренировка.

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Плъзнете нагоре.
- 4 Изберете **Тренировки**.
- 5 Изберете тренировка.

ЗАБЕЛЕЖКА: В списъка се показват само тренировки, които са съвместими с избраната дейност.

- 6 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.

След като започнете тренировка, устройството показва всяка стъпка от тренировката, бележки за стъпката (опция), целта (опция) и текущите данни за тренировката.

Използване на планове за тренировки Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите и да използвате план за тренировка, трябва да имате акаунт в Garmin Connect ([Garmin Connect](#), стр. 40) и също така трябва да сдвоите часовника Venu Sq със съвместим телефон.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете  или .
- 2 Изберете **Трениране и планиране > Планове за тренировки**.
- 3 Изберете и създайте план за тренировка.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Прегледайте плана за тренировка във Вашия календар.

Адаптивни планове за тренировки

Вашият профил в Garmin Connect има адаптивен план за тренировки и Garmin треньор, който е съобразен с Вашите тренировъчни цели. Например можете да отговорите на няколко въпроса и да намерите план, който да Ви помогне да пробягате състезание на дистанция 5 km. Планът се адаптира спрямо текущата Ви физическа форма, предпочитанията за треньор и график, както и дата на състезанието. Когато започнете план, графичният елемент Garmin Coach се добавя към цикъла с графични елементи на Вашето устройство Venu Sq.

Започване на днешната тренировка

След като изпратите тренировъчен план към Вашето устройство, в цикъла с графични елементи ще се появи графичният елемент Garmin Coach.

- 1 От циферблата плъзнете, за да видите графичния елемент Garmin Coach.
Ако за тази дейност е планирана тренировка в днешния ден, устройството показва името на тренировката и Ви подканва да я започнете.
- 2 Изберете тренировка.
- 3 Изберете **Показване**, за да прегледате стъпките на тренировката и плъзнете надясно, след като завършите прегледа на стъпките (опция).
- 4 Изберете **Прави тренировка**.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.

Преглеждане на планирани тренировки

Можете да преглеждате тренировки, планирани в тренировъчния Ви календар, и да започнете тренировка.

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Плъзнете нагоре.
- 4 Изберете **Трениров. календар**.
Ще се изведат планираните тренировки, подредени по дата.
- 5 Изберете тренировка.
- 6 Изберете опция:
 - За да прегледате стъпките на тренировката, изберете **Показване**.
 - За да започнете тренировката, изберете **Прави тренировка**.

Лични рекорди

След като завършите дадена дейност, устройството показва евентуални нови лични рекорди, които сте постигнали по време на тази дейност. Личните рекорди включват най-голямата тежест на силова активност за основните движения, най-бързото Ви време от няколко пробягани обичайни разстояния за състезание и най-дългото бягане или каране на велосипед.

Преглеждане на Вашите лични рекорди

- 1 От циферблата задръжте **B**.
- 2 Изберете **Хронология > Записи**.
- 3 Изберете спорт.
- 4 Изберете рекорд.
- 5 Изберете **Разглеждане на запис**.

Възстановяване на личен рекорд

Можете да настроите всеки личен рекорд обратно на записания преди това.

- 1 От циферблата задръжте **B**.
- 2 Изберете **Хронология > Записи**.
- 3 Изберете спорт.
- 4 Изберете рекорд за възстановяване.
- 5 Изберете **Назад > ✓**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива запазени дейности.

Изчистване на личен рекорд

- 1 От циферблата задръжте **B**.
- 2 Изберете **Хронология > Записи**.
- 3 Изберете спорт.
- 4 Изберете рекорд за изтриване.
- 5 Изберете **Изтриване на запис > ✓**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива запазени дейности.

Изчистване на всички лични рекорди

- 1 От циферблата задръжте **B**.
- 2 Изберете **Хронология > Записи**.
- 3 Изберете спорт.
- 4 Изберете **Изтриване на всички записи > ✓**.

Ще бъдат изтрети рекордите само за този спорт.

ЗАБЕЛЕЖКА: Това не изтрива запазени дейности.

Навигация

Можете да използвате функциите за GPS навигация на Вашето устройство, за да запазвате местоположения, да навигирате до местоположения и да намирате пътя до вкъщи.

Запаметяване на местоположение

Преди да можете да навигирате до запаметено местоположение, устройството Ви трябва да открие спътници.

Местоположение представлява точка, която записвате и запаметявате в устройството. Ако желаете да си спомните забележителности или да се върнете до определено място, можете да маркирате дадено местоположение.

- 1 Отидете на мястото, на което желаете да маркирате местоположение.
- 2 Натиснете **A**.
- 3 Изберете **Навигация > Запиши местоположение**.

СЪВЕТ: За да маркирате бързо дадено местоположение, можете да изберете  от менюто с органи за управление (*Използване на менюто с органи за управление, стр. 2*).

След като устройството получи GPS сигнали, ще се изведе информация за местоположението.

- 4 Изберете **✓**.
- 5 Изберете икона.

Изтриване на местоположение

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.
- 3 Изберете местоположение.
- 4 Изберете **Изтриване > ✓**.

Навигиране до запаметено местоположение

Преди да можете да навигирате до запаметено местоположение, устройството Ви трябва да открие спътници.

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.
- 3 Изберете местоположение и изберете **Отиди до**.
- 4 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.
- 5 Придвигнете се напред.

Появява се компасът. Стрелката на компаса сочи към запаметеното местоположение.

СЪВЕТ: За по-точна навигация ориентирайте горната част на екрана към посоката, в която се движите.

Навигиране обратно към началото

Преди да можете да се върнете към началото, трябва да намерите сателити, да стартирате таймера и да започнете дейността си.

По всяко време по време на дейността си можете да се върнете към началното си местоположение. Например, ако бягате в нов град и не сте сигурни как да се върнете към началото на пътеката или хотела, можете да навигирате обратно към началното си местоположение. Тази функция не е налична за всички дейности.

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете **Навигация > Обратно към началото**.

Появява се компасът.

- 3 Придвижете се напред.
Стрелката на компаса сочи към началната точка.

СЪВЕТ: За по-точна навигация ориентирайте устройството към посоката, в която се движите.

Спиране на навигацията

- За да спрете навигацията и да продължите дейността си, задръжте **B** и изберете **Спри навигацията**.
- За да спрете навигацията и да запазите дейността си, натиснете **A** и изберете **✓**.

Компас

Часовникът е снабден с 3-осов компас с автоматично калибриране. Функциите и видът на компаса се променят в зависимост от дейността Ви, според това дали е включен GPS и дали навигирате до дадено местоназначение.

Ръчно калибриране на компаса

БЕЛЕЖКА

Калибрирайте електронния компас на открито. За да подобрите точността на направлението, не стойте близо до обекти, които влияят на магнитните полета, като превозни средства, сгради и въздушни електропроводи.

Часовникът Ви е фабрично калибриран и по подразбиране използва автоматично калибриране. Ако компасът работи неправилно, например след изминаване на големи разстояния или след големи температурни амплитуди, можете да калибрирате компаса ръчно.

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете **⚙ > Датчици > Компас > Стартиране на калибриране**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

СЪВЕТ: Изпишете с китката си малка осморка, докато се изведе съобщение.

регистри

Устройството Ви съхранява до 200 часа данни за активност. Можете да синхронизирате данните си, за да преглеждате неограничен брой дейности, данни от проследяване на дейности и данни от проследяване на пулс във Вашия Garmin Connect акаунт (*Използване на приложението Garmin Connect, стр. 41*) (*Използване на Garmin Connect на Вашия компютър, стр. 41*).

Когато паметта на устройството е пълна, най-старите Ви данни се презаписват.

Използване на хронология

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете **Хронология**.
- 3 Изберете опция:
 - За да видите дейност от тази седмица, изберете **Тази седмица**.
 - За да видите по-стара дейност, изберете **Предишни седмици**.
- 4 Изберете дейност.
- 5 Изберете **^** и изберете опция:
 - Изберете **Обиколки**, за да видите допълнителна информация за всяка обиколка.
 - Изберете **Сетове**, за да видите допълнителна информация за всеки сет от вдигане на тежести.
 - Изберете **Интервали**, за да видите допълнителна информация за всеки интервал за плуване.
 - Изберете **Време в зона**, за да прегледате времето си във всяка зона на пулса.
 - Изберете **Изтриване**, за да изтриете избраната дейност.

Преглед на времето във всяка зона на пулса

Преди да можете да преглеждате данни за зона за пулс, трябва да изпълните дейност с пулс и да запаметите дейността.

Преглеждането на времето във всяка зона за пулс може да Ви помогне да регулирате интензивността на тренировките.

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете **Хронология**.
- 3 Изберете опция:
 - За да видите дейност от тази седмица, изберете **Тази седмица**.
 - За да видите по-стара дейност, изберете **Предишни седмици**.
- 4 Изберете дейност.
- 5 Плъзнете нагоре и изберете **Време в зона**.

Garmin Connect

Garmin Connect акаунтът Ви позволява да следите представянето си и да се свързвате с приятелите си. Предоставя Ви инструментите за проследяване, анализиране, споделяне и взаимно насърчаване. Можете да записвате събитията от активния си начин на живот, включително бягане, ходене, колоездене, плуване, походи, голф и други.

Можете да създадете безплатен акаунт в Garmin Connect, когато сдвоите часовника си с телефона, като използвате приложението Garmin Connect. Можете също да създадете акаунт, когато настройвате приложението Garmin Express (www.garmin.com/express).

Съхранявайте дейностите си: След като завършите и запаметите дейност за време на часовника си, можете да качите тази дейност в акаунта си в Garmin Connect и да я пазите толкова дълго, колкото искате.

Анализирайте данните си: Можете да видите по-подробна информация за Вашето здравословно състояние и дейности на открито, включително време, разстояние, пулс, изгорени калории, ритъм, изглед отгоре към картата и графики на темпото и скоростта. Можете да видите по-подробна информация за Вашите голф игри, включително карти с резултати, статистика и информация за игрището. Можете също да преглеждате персонализираните отчети.

ЗАБЕЛЕЖКА: За да видите някои данни, трябва да сдвоите допълнителен безжичен сензор с часовника си ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 52](#)).



Следете своя напредък: Можете да проследите ежедневните си стъпки, да се присъедините към приятелско състезание с връзките си и да постигнете целите си.

Споделете дейностите си: Можете да се свържете с приятели, за да следите дейностите на другите или да споделяте връзки към дейностите си.

Управлявайте настройките си: Можете да персонализирате настройките на часовника си и потребителските настройки в акаунта си в Garmin Connect.

Използване на приложението Garmin Connect

След като сдвоите устройството със смартфона си ([Сдвояване на Вашия смартфон, стр. 4](#)), можете да използвате приложението Garmin Connect, за да качите всичките си данни за дейности в Garmin Connect акаунта си.

1 Проверете дали приложението Garmin Connect работи на Вашия смартфон.

2 Донесете устройството си на 10 m (30 ft) от смартфона.

Устройството Ви автоматично синхронизира данните с приложението Garmin Connect и Garmin Connect акаунта Ви.

Използване на Garmin Connect на Вашия компютър

Приложението свързва устройството Ви с Garmin Connect акаунта Ви чрез компютър. Можете да използвате приложението, за да качвате данните за дейността си в Garmin Connect акаунта си и да изпращате данни, като тренировки или планове за тренировки от уебсайта на Garmin Connect към устройството Ви. Можете също така да добавяте музика към Вашето устройство ([Изтегляне на лично аудио съдържание, стр. 9](#)). Можете също да инсталирате актуализации на софтуера на устройството и да управлявате приложения на .

1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.

2 Отидете на www.garmin.com/express.

3 Изтеглете и инсталирайте приложението Garmin Express.

4 Отворете приложението Garmin Express и изберете **Добавяне на устройство**.

5 Следвайте инструкциите на екрана.

Персонализиране на Вашето устройство

Промяна на циферблата

Можете да избирате от няколко предварително заредени циферблата или да използвате циферблат, изтеглен на Вашето устройство (*Connect IQ Функции*, стр. 7). Можете също така да персонализирате съществуващ циферблат (*Редактиране на циферблат*, стр. 42) или да създадете нов (*Създаване на потребителски циферблат*, стр. 42).

- 1 От циферблата задръжте **B**.
- 2 Изберете **Циферблат**.
- 3 Плъзнете надясно или наляво, за да прелистите наличните циферблати.
- 4 Докоснете сензорния екран, за да изберете циферблата.

Редактиране на циферблат

Можете да персонализирате стила и полетата с данни на циферблата.

- 1 От циферблата задръжте **B**.
- 2 Изберете **Циферблат**.
- 3 Плъзнете надясно или наляво, за да прелистите наличните циферблати.
- 4 Изберете , за да редактирате циферблата.
- 5 Изберете опция за редактиране.
- 6 Плъзнете нагоре или надолу, за да прелистите опциите.
- 7 Натиснете **A**, за да изберете опцията.
- 8 Докоснете сензорния екран, за да изберете циферблата.

Създаване на потребителски циферблат

Можете да създадете нов циферблат, като изберете оформлението, цветовете и допълнителните данни.

- 1 От циферблата задръжте **B**.
- 2 Изберете **Циферблат**.
- 3 Плъзнете наляво и изберете **+**.
- 4 Плъзнете нагоре или надолу, за да прелистите опциите за фон, и докоснете екрана, за да изберете показваните фонове.
- 5 Плъзнете нагоре или надолу, за да прелистите аналоговите и цифровите циферблати, и докоснете екрана, за да изберете показвания циферблат.
- 6 Плъзнете нагоре или надолу, за да прелистите акцентиращите цветове, и докоснете екрана, за да изберете показвания цвят.
- 7 Изберете всяко поле с данни, което желаете да персонализирате, и изберете какви данни да бъдат показвани в него.
Бял контур обозначава полетата с данни за този циферблат, които могат да бъдат персонализирани.
- 8 Плъзнете наляво, за да персонализирате маркерите за време.
- 9 Плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през маркерите за време.
- 10 Натиснете **A**.
Устройството задава новия циферблат като Вашия активен циферблат.

Персонализиране на менюто с органи за управление

Можете да добавяте, премахвате и променяте реда на опциите в менюто с органи за управление (*Използване на менюто с органи за управление, стр. 2*).

- 1 Задръжте **A**.
Появява се менюто с органи за управление.
- 2 Задръжте **B**.
Менюто с органи за управление превключва в режим на редактиране.
- 3 Изберете прекия път, който искате да персонализирате.
- 4 Изберете опция:
 - За да промените местоположението на прекия път в менюто с органи за управление, изберете мястото, където искате да се показва, или плъзнете прекия път до ново място.
 - За да премахнете прекия път от менюто с органи за управление, изберете .
- 5 Ако е необходимо, изберете **+**, за да добавите пряк път към менюто с органи за управление.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази опция е достъпна само след като премахнете поне един пряк път от менюто.

Настройка на орган за управление за пряк път

Можете да зададете пряк път към любимия си орган за управление, като например портфейла Garmin Pay или органите за управление на музика.

- 1 От циферблата плъзнете надясно.
- 2 Изберете опция:
 - Ако за първи път настройвате пряк път, плъзнете нагоре и изберете **Настройки**.
 - Ако предварително сте задали пряк път, задръжте **B** и изберете  > **Пряк път**.
- 3 Изберете орган за управление на пряк път.

Когато плъзнете надясно от циферблата, органът за управление на прекия път се показва.

Настройки на дейности и приложения

Тези настройки Ви позволяват да персонализирате всяко предварително заредено приложение за дейност според нуждите Ви. Например можете да персонализирате екрани с данни и да активирате предупреждения и тренировъчни функции. Не всички настройки са налични за всички видове дейности и могат да се различават според модела на часовника.

Задръжте , изберете  > **Дейности и приложения**, изберете дейност и настройките за дейността.

Предупреждения: Задава предупрежденията за тренировки за дейността ([Предупреждения, стр. 45](#)).

Auto Lap: Задава опциите за функцията за Auto Lap® ([Auto Lap, стр. 47](#)).

Auto Pause: Настройва устройството да спре записа на данни, когато спрете да се движите или когато скоростта Ви спадне под зададена скорост ([Използване на Auto Pause®, стр. 47](#)).

Авт. почивка: Позволява на устройството автоматично да открива кога си почивате по време на плуване в басейн и да създава интервал на почивка.

Авт. превъртане: Позволява Ви да прелиствате автоматично всички екрани за данни за дейността, докато таймерът е включен ([Използване на автоматично превъртане, стр. 48](#)).

Авт. сет: Позволява на устройството автоматично да започва и да спира серии от упражнения по време на силова тренировка.

Напомняне за стик: Показва подкана, която Ви позволява да въведете кой стик за голф сте използвали след всеки засечен удар.

Екрани за данни: Позволява Ви да персонализирате екраните за данни и да добавяте нови екрани за данни за дейността ([Персонализиране на екраните за данни, стр. 45](#)).

Разстояние на стика: Задава средното разстояние, което топката за голф преминава при удар с драйвър.

Редак. на тегло: Позволява Ви да добавите тежестта, използвана за серия от упражнения по време на силова тренировка или кардио дейност.

GPS: Задава режим за GPS антената ([Смяна на настройката на GPS, стр. 48](#)).

Размер на басейна: Задава дължината на басейна при плуване в басейн.

Запис на дейности: Активира записването на FIT файлове за дейности, свързани с голф. Във FIT файловете се записва информация за фитнес, която е съобразена с Garmin Connect.

Отчитане на резултат: Активира или дезактивира автоматично преброяването на точки, когато започнете да играете голф. Опцията Винаги питай Ви подканва, когато започнете рунд.

Метод на оценяване: Задава метода на оценяване за игра за удари или Стейбълфорд, докато играете голф.

Стат. прослед.: Активира проследяване на статистически данни, докато играете голф.

Състояние: Активира или дезактивира автоматично преброяването на точки, когато започнете да играете голф. Опцията Винаги питай Ви подканва, когато започнете рунд.

Режим за турнир: Дезактивира функции, които не са разрешени по време на одобрени турнири.

Пред. с вибр.: Активира предупреждения, които Ви напътстват за вдишване или издишване по време на дейност за контролиране на дишането.

Персонализиране на екраните за данни

Можете да персонализирате екраните за данни въз основа на Вашите цели за тренировки или допълнителни аксесоари. Например можете да персонализирате един от екраните с данни, за да се показва темпото на обиколката или зоната на пулса.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > **Дейности и приложения**.
- 3 Изберете дейност.
- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **Екрани за данни**.
- 6 Изберете екран с данни за персонализиране.
- 7 Изберете една или повече опции:

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

- За да настроите стила и броя на полетата с данни на всеки екран за данни, изберете **Оформление**.
- За да персонализирате полетата на екрана за данни, изберете екрана и изберете **Редактиране на полета с данни**.
- За да покажете или скриете екрана за данни, изберете превключвателя до екрана.
- За да покажете или скриете екрана за индикатор за пулс в зона, изберете **Индикатор за пулс в зона**.

Предупреждения

Можете да задавате предупреждения за всяка дейност, които могат да Ви помогнат да тренирате за конкретни цели. Някои предупреждения са налични само за определени дейности. Някои предупреждения изискват допълнителни аксесоари, като например устройство за следене на пулс или сензор за ритъм. Има три вида предупреждения: предупреждения за събития, предупреждения за диапазон и повтарящи се предупреждения.

Предупреждение за събитие: Предупреждението за събитие Ви уведомява веднъж. Събитието е специфична стойност. Например можете да настроите часовника да Ви предупреждава, когато изгаряте определен брой калории.

Предупреждение за диапазон: Предупреждението за диапазон Ви уведомява всеки път, когато часовникът е над или под определен диапазон от стойности. Например можете да настроите часовника да Ви предупреждава, когато пулсът Ви е под 60 удара в минута (bpm) и над 210 bpm.

Повтарящо се предупреждение: Повтарящото се предупреждение Ви уведомява всеки път, когато часовникът записва определена стойност или интервал. Например можете да настроите часовника да Ви предупреждава на всеки 30 минути.

Име на предупреждението	Тип предупреждение	Описание
Ритъм	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на ритъм.
Калории	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете броя на калориите.
Персонализиране	Събитие, повтарящо се	Можете да изберете съществуващо съобщение или да създадете персонализирано съобщение и да изберете тип на предупреждението.
Разстояние	Повтарящи се	Можете да зададете интервал на разстояние.
Пулс	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на пулса или да изберете промените в зоната.
Темп	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на темпото.
Бягане/Ходене	Повтарящи се	Можете да задавате прекъсвания за ходене за време през редовни интервали.
Скорост	Верига	Можете да зададете минимални и максимални стойности на скоростта.
Честота на замах	Верига	Можете да зададете високи или ниски загребвания в минута.
Час	Събитие, повтарящо се	Можете да зададете интервал от време.

Настройка на предупреждение

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > Дейности и приложения.
- 3 Изберете дейност.
ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.
- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **Предупреждения**.
- 6 Изберете опция:
 - Изберете **Добавяне на нов**, за да добавите ново предупреждение за дейността.
 - Изберете името на предупреждението, за да редактирате съществуващо предупреждение.
- 7 При необходимост изберете вида на предупреждението.
- 8 Изберете зона, въведете минимални и максимални стойности или въведете персонализирана стойност за предупреждението.
- 9 При необходимост включете предупреждението.

За събития и повтарящи се предупреждения се извежда съобщение всеки път, когато достигнете стойността на предупреждението. За предупреждения с диапазони ще се извежда съобщение всеки път, когато надвишите или сте под зададения диапазон (минимални и максимални стойности).

Auto Lap

Отбелязване на обиколки чрез функцията Auto Lap

Можете да настроите устройството си да използва функцията Auto Lap за автоматично маркиране на обиколка на определено разстояние. Тази функция е полезна за сравняване на представянето Ви през различни части на дадена дейност (например на всяка 1 миля или 5 километра).

1 Задръжте **B**.

2 Изберете  > **Дейности и приложения**.

3 Изберете дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

4 Изберете настройките на дейността.

5 Изберете опция:

- За да включите или изключите функцията Auto Lap, изберете превключвателя.
- За да регулирате разстоянието между обиколките, изберете **Auto Lap**.

Всеки път, когато завършите обиколка, се появява съобщение, което показва времето за тази обиколка. Устройството също така вибрира, ако вибрацията е включена в ([Системни настройки](#), стр. 49).

Използване на Auto Pause

Можете да използвате функцията Auto Pause за пауза на таймера автоматично, когато спрете да се движите или когато темпото или скоростта Ви падне под определена стойност. Тази функция е полезна, ако Вашата дейност включва стоп светлини или други места, където трябва да забавите или спрете.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството не записва данни за дейността, докато таймерът е спрял или поставен на пауза.

1 Задръжте **B**.

2 Изберете  > **Дейности и приложения**.

3 Изберете дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

4 Изберете настройките на дейността.

5 Изберете **Auto Pause**.

6 Изберете опция:

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

- За да спрете на пауза таймера автоматично, когато спрете да се движите, изберете **Когато е спряна**.
- За да спрете на пауза таймера автоматично, когато темпото Ви падне под определена стойност, изберете **Темп**.
- За да спрете на пауза таймера автоматично, когато скоростта Ви падне под определена стойност, изберете **Скорост**.

Използване на автоматично превъртане

Преди да можете да включите функцията за автоматично превъртане, трябва да активирате настройката „Винаги включен“ по време на дейности (*Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 51*).

Можете да използвате функцията за автоматично превъртане, за да преминете през всички екрани за данни автоматично, докато таймерът работи.

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете  > **Дейности и приложения**.
- 3 Изберете дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **Авт. превъртане**.
- 6 Изберете скорост на дисплея.

Смяна на настройката на GPS

За повече информация относно GPS отидете на www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете  > **Дейности и приложения**.
- 3 Изберете дейността за персонализиране.
- 4 Изберете настройките на дейността.
- 5 Изберете **GPS**.
- 6 Изберете опция:
 - Изберете **Изключено** за дезактивиране на GPS за дейността.
 - Изберете **Само GPS** за активиране на GPS сателитната система.
 - Изберете **GPS + GLONASS** (руска сателитна система) за по-точна информация за позиция в ситуации с лоша видимост на небето.
 - Изберете **GPS + GALILEO** (сателитна система на Европейския съюз) за по-точна информация за позиция в ситуации с лоша видимост на небето.

ЗАБЕЛЕЖКА: Използването на GPS и друга сателитна система заедно обаче може да намали живота на батерията по-бързо, отколкото ако използвате само GPS (*GPS и други сателитни системи, стр. 48*).

GPS и други сателитни системи

Съвместното използване на GPS и друга сателитна система осигурява по-висока производителност в трудни условия и по-бързо определяне на позицията в сравнение с използването само на GPS. Използването на няколко системи обаче може да намали живота на батерията по-бързо, отколкото използването само на GPS.

Вашето устройство може да използва тези глобални навигационни спътникови системи (GNSS).

GPS: Мрежа от спътници, изградена от Съединените щати.

GLONASS: Мрежа от спътници, изградена от Русия.

GALILEO: Мрежа от спътници, изградена от Европейската космическа агенция.

Настройки на Bluetooth с телефона

Задръжте  и изберете  > **Телефон**.

Състояние: Показва текущото състояние на Bluetooth връзката и Ви позволява да включите или изключите Bluetooth технологията.

Известия: Устройството включва и изключва интелигентните известия автоматично въз основа на избраните от Вас опции ([Активиране на Bluetooth известия, стр. 5](#)).

Предупреждения за свързване: Предупреждава Ви, когато сдвоенят смартфон осъществи и прекъсне връзката.

Сдвояване на телефона: Свързва Вашето устройство със съвместим смартфон, оборудван с Bluetooth технология.

Синхронизиране: Позволява Ви да прехвърляте данните между устройството Ви и приложението Garmin Connect.

Спри LiveTrack: Позволява Ви да спрете LiveTrack сесия, докато е в прогрес.

Системни настройки

Задръжте  и изберете  > **Система**.

Автозаклучване: Автоматично заключва сензорния екран, за да предотврати неволни докосвания на екрана. Можете да задържите който и да е бутон, за да отключите сензорния екран.

Език: Задава езика на интерфейса на устройството.

Време: Задава формата на часа и източника за местно време ([Настройки на часа, стр. 49](#)).

Дата: Позволява Ви ръчно да зададете датата и формата на датата.

Екран: Задава време на изчакване и яркост на дисплея ([Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 51](#)).

Physio TrueUp: Позволява на устройството Ви да синхронизира дейности, история и данни от други Garmin устройства.

Вибрация: Включва или изключва вибрациите и задава интензивността на вибрациите.

Не безпокойте: Включва или изключва режима Не безпокойте.

Мерни единици: Задава мерните единици, използвани за показване на данни ([Промяна на мерните единици, стр. 51](#)).

Записване на данни: Задава как устройството записва данни за дейността. Опцията за Смарт запис (по подразбиране) позволява по-дълги записи на дейности. Опцията за запис на Всяка секунда осигурява по-подробни записи на дейности, но може да изисква от Вас да зареждате батерията по-често.

Режим на USB: Задава устройството да използва режим на предаване на мултимедия или режим Garmin, когато е свързано с компютър.

Нулиране: Позволява Ви да възстановите настройките по подразбиране или да изтриете лични данни и да възстановите настройките ([Възстановяване на всички настройки по подразбиране, стр. 59](#)).

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте задали Garmin Pay портфейл, възстановяването на настройките по подразбиране изтрива също и портфейла от Вашето устройство.

Актуализиране на софтуер: Позволява ви да проверявате за актуализации на софтуера.

Относно: Показва ИД на устройството, версията на софтуера, регулаторната информация и лицензионното споразумение.

Настройки на часа

Задръжте  и изберете  > **Система** > **Време**.

Формат на часа: Задава устройството Ви да показва времето в 12-часов или 24-часов формат.

Източник на време: Позволява Ви да настроите часа ръчно или автоматично въз основа на Вашето сдвоено мобилно устройство.

Часови зони

При всяко включване на устройството и свързване със спътници или при синхронизиране с Вашия смартфон устройството автоматично открива Вашата часова зона и текущия час от денонощието.

Ръчно задаване на часа

По подразбиране времето се задава автоматично, когато устройството Venu Sq е сдвоено с мобилно устройство.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > Система > Време > Източник на време > Ръчно.
- 3 Изберете Време и въведете часа.

Настройване на аларма

Можете да зададете няколко аларми. Можете да зададете всяка аларма да звучи веднъж или да се повтаря редовно.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете Часовници > Аларми > Добавяне на аларма.
- 3 Изберете Време и въведете час.
- 4 Изберете Повтаряне, след което изберете опция.
- 5 Изберете Етикет, след което изберете описание за алармата.

Изтриване на аларма

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете Часовници > Аларми.
- 3 Изберете аларма и изберете Изтриване.

Стартиране на брояча на таймера

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете Часовници > Таймер.
- 3 Въведете времето и изберете .
- 4 Натиснете .

Използване на хронометъра

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете Часовници > Хронометър.
- 3 Натиснете  за стартиране на таймера.
- 4 Натиснете  за рестартиране на таймера за обиколки.
Общото време на хронометъра продължава да тече.
- 5 Натиснете , за да спрете таймера.
- 6 Изберете опция:
 - За да нулирате таймера, плъзнете надолу.
 - За да запазите времето на хронометъра като дейност, плъзнете нагоре и изберете Запис.
 - За преглед на таймери за обиколки плъзнете нагоре и изберете Преглед на обик..
 - За да излезете от хронометър, плъзнете нагоре и изберете Край.

Персонализиране на настройките на дисплея

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > Система > Екран.
- 3 Изберете **Яркост**, за да зададете нивото на яркост на дисплея.
- 4 Изберете опция:
 - Изберете **По време на дейност** за настройките на дисплея, когато извършвате дейност.
 - Изберете **Не по време на дейност** за настройките на дисплея, когато не извършвате дейност.
- 5 Изберете опция:
 - Изберете **Изтичане на времето**, за да зададете продължителността на времето, преди дисплеят да се изключи.
ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да използвате опцията **Винаги включено**, за да запазите данните на циферблата видими и да изключите само фона. Тази опция оказва въздействие върху живота на батерията и дисплея.
 - Изберете **Жест**, за да зададете дисплеят да се включва, когато завъртите китката към тялото си, за да видите устройството. Можете също да регулирате чувствителността към жестове, за да включвате дисплея по-често или по-рядко.
ЗАБЕЛЕЖКА: Настройките **Жести Винаги включено** са изключени по време на времето Ви за сън, за да предотвратят включването на дисплея, докато спите.

Промяна на мерните единици

Можете да персонализирате мерните единици, които се показват на часовника.

- 1 От циферблата задръжте .
- 2 Изберете  > Система > Мерни единици.
- 3 Изберете вид мерна единица.
- 4 Изберете мерна единица.

Garmin Connect настройки

Можете да промените настройките на Вашето устройство от Вашия Garmin Connect акаунт, като използвате приложението Garmin Connect или уебсайта Garmin Connect. Някои настройки са налични само през Вашия Garmin Connect акаунт и не могат да бъдат променени от Вашето устройство.

- От приложението Garmin Connect изберете  или , изберете **Устройства Garmin** и изберете Вашето устройство.
- Изберете Вашето устройство от графичния елемент за устройства в приложението Garmin Connect.

След като персонализирате настройките, синхронизирайте Вашите данни, за да приложите промените към Вашето устройство (*Използване на приложението Garmin Connect*, стр. 41, *Използване на Garmin Connect на Вашия компютър*, стр. 41).

Безжични сензори

Вашето устройство може да се използва с безжични ANT+® сензори. Вашето устройство с музикални функции може също да бъде използвано със сензори. За повече информация относно съвместимостта и закупуването на допълнителни сензори отидете на buy.garmin.com.

Сдвояване на Вашите безжични сензори

Когато за пръв път свържете безжичен ANT+ сензор или сензор Bluetooth към Вашия часовник Garmin, трябва да извършите сдвояване на часовника и сензора. След като бъдат сдвоени, часовникът се свързва автоматично към сензора, когато започнете дейност или сензорът е активен и е в обхват.

СЪВЕТ: Някои ANT+ сензори се сдвояват автоматично с Вашия часовник, когато започнете дейност с включен сензор, който се намира близо до часовника.

- 1 Отдалечете се на минимум 10 m (33 ft.) от другия безжичен сензор.
- 2 Ако сдвоявате устройство за следене на пулса, поставете устройството за следене на пулса. Устройството за следене на пулса няма да изпраща или приема данни, докато не го поставите.
- 3 Задръжте .
- 4 Изберете  > **Датчици** > **Добавяне на нов.**
- 5 Приближете часовника на разстояние до 3 m (10 ft.) от сензора и изчакайте часовникът да се сдвои с него.
След като часовникът се свърже със сензора, в горната част на екрана ще се покаже икона.

Краккомер

Устройството Ви е съвместимо с краккомера. Можете да използвате краккомера, за да записвате темпото и разстоянието, вместо да използвате GPS, когато тренирате на закрито или когато GPS сигналът е слаб. Краккомерът е в режим на готовност и е готов за изпращане на данни (като например следене на пулса).

След 30 минути бездействие краккомерът се изключва, за да се запази батерията. Когато батерията е изтощена, на Вашето устройство се появява съобщение. Остават около пет часа живот на батерията.

Калибриране на краккомера

Преди да можете да калибрирате краккомера си, трябва да сдвоите устройството си с краккомера ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 52](#)).

Препоръчва се ръчно калибриране, ако знаете коефициента на калибриране. Ако сте калибрирали краккомер с друг Garmin продукт, може да знаете коефициента на калибриране.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > **Датчици** > **Краккомер** > **Фактор на кал..**
- 3 Настройте коефициента на калибриране:
 - Увеличете коефициента на калибриране, ако разстоянието Ви е твърде ниско.
 - Намалете коефициента на калибриране, ако разстоянието Ви е твърде високо.

Подобряване на калибрирането на краккомера

Преди да можете да калибрирате устройството си, трябва да прехванете GPS сигнали и да сдвоите устройството си с краккомера ([Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 52](#)).

Краккомерът се калибрира сам, но можете да подобрите точността на данните за скоростта и разстоянието с няколко бягания навън, като използвате GPS.

- 1 Стойте навън за 5 минути с ясен изглед към небето.
- 2 Започнете дейност по бягане.
- 3 Бягайте, без да спирате за 10 минути.
- 4 Спрете дейността си и я запаметете.

Въз основа на записаните данни, ако е необходимо, стойността на калибриране на краккомера се променя. Не е необходимо да калибрирате краккомера отново, освен ако стилът Ви на бягане не се промени.

Използване на допълнителен сензор за скорост на велосипед или сензор за ритъм

Можете да използвате съвместим сензор за скорост на велосипед или сензор за ритъм, за да изпращате данни към Вашия часовник.

- Сдвоете сензора с Вашия часовник ([Сдвояване на Вашите безжични сензори](#), стр. 52).
- Задайте размера на колелото ([Калибриране на сензора за скорост](#), стр. 53).
- Управлявайте велосипед ([Разходка с велосипед](#), стр. 30).

Калибриране на сензора за скорост

Преди да можете да калибрирате сензора за скорост, трябва да сдвоите часовника си със съвместим сензор за скорост ([Сдвояване на Вашите безжични сензори](#), стр. 52).

Ръчното калибриране е по избор и може да подобри точността.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете  > Датчици > Скорост/Каданс > Размер на колело.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Автоматично**, за да изчислите автоматично размера на гумата и да калибрирате сензора за скорост.
 - Изберете **Ръчно** и въведете размера на гумата за ръчно калибриране на сензора за скорост ([Размер на колело и обиколка](#), стр. 63).

Сензори за стикове

Часовникът Ви Venu Sq Music е съвместим със сензори за стикове за голф Approach® CT10. Можете да използвате сдвоени сензори за стикове, за да проследявате автоматично ударите си, включително местоположение, разстояние и тип стик. Вижте ръководството на притежателя за повече информация относно сензорите за стикове.

ЗАБЕЛЕЖКА: Отидете на garmin.com/ct10compatibility за информация относно съвместимостта.

Осведоменост за обстановката

Вашето Venu Sq устройство може да се използва с интелигентни светлини за велосипед и радар за изглед назад, за да се подобри осведомеността за обстановката. Вижте в ръководството на Вашето устройство Varia за повече информация.

tempe

Вашето устройство е съвместимо с температурния сензор tempe. Можете да закачите сензора на стабилен ремък или каишка, така че да е изложен на атмосферен въздух, за да служи за надежден източник на точни температурни данни. Трябва да сдвоите сензора tempe с Вашето устройство, за да виждате температурните данни. Вижте инструкциите за Вашия сензор tempe за повече информация (garmin.com/manuals/tempe).

Информация за устройството

Зареждане на часовника

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър. Вижте инструкциите за почистване (*Грижа за устройството*, стр. 56).

- 1 Включете малкия накрайник на USB кабела в порта за зареждане на часовника Ви.



- 2 Включете големия накрайник на USB кабела в USB порт за зареждане.
Часовникът показва текущото ниво на заряд на батерията.

Актуализации на продукта

Вашият часовник автоматично проверява за актуализации, когато е свързан към Bluetooth или Wi-Fi. Можете ръчно да проверявате за актуализации от системните настройки (*Системни настройки*, стр. 49). На компютъра Ви инсталирайте Garmin Express (www.garmin.com/express). На телефона Ви инсталирайте приложението Garmin Connect.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

- Актуализации на софтуера
- Актуализации на маршрут
- Качване на данни в Garmin Connect
- Регистриране на продукт

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате Garmin Connect акаунт и да сдвоите устройството със съвместим смартфон ([Сдвояване на Вашия смартфон, стр. 4](#)).

Синхронизирайте Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect ([Използване на приложението Garmin Connect, стр. 41](#)).

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Connect автоматично изпраща актуализацията до Вашето устройство. Актуализацията се прилага, когато не използвате активно устройството. След завършване на актуализацията Вашето устройство ще се рестартира.

Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство, трябва да изтеглите и инсталирате приложението Garmin Express и да добавите Вашето устройство ([Използване на Garmin Connect на Вашия компютър, стр. 41](#)).

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Express го изпраща до Вашето устройство.

- 2 След като приложението Garmin Express завърши изпращането на актуализацията, разкачете устройството от компютъра.

Устройството Ви инсталира актуализацията.

Преглеждане на информация за часовника

Можете да видите ИД на уреда, версията на софтуера, регулаторна информация и лицензионното споразумение.

- 1 От циферблата задръжте **B**.
- 2 Изберете **Система > Относно**.

Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет

Етикетът за това устройство се предоставя в електронен формат. Електронният етикет може да предоставя регулаторна информация, като например идентификационни номера, предоставени от FCC или регионални маркировки за съответствие, както и приложима продуктова и лицензионна информация.

Задръжте **B** за 10 секунди.

Технически характеристики

Тип батерия	Акумулаторна, вградена литиево-полимерна батерия
Издръжливост на батерията	До 6 дни в режим на смарт часовник
Диапазон на работната температура	От -20 ° до 60 °C (от -4 ° до 140 °F)
Диапазон на температурата за зареждане	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Честота за безжична връзка на Venu Sq	2,4 GHz при -0,82 dBm номинално
Честота за безжична връзка на Venu Sq Music	2,4 GHz при 9,98 dBm номинално
Клас на защита от вода	Плуване, 5 ATM ¹

¹ Устройството може да понесе налягане, еквивалентно на дълбочина от 50 м. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Информация за живота на батерията

Реалният живот на батерията зависи от функциите, активирани на Вашето устройство, като проследяване на дейността, пулс на китката, известия на смартфон, GPS и свързани сензори.

Режим	Живот на батерията
Режим на смарт часовник с проследяване на дейността и денонощно наблюдение на пулса на китката	До 6 дни
Режим на смарт часовник с възпроизвеждане на музика на устройството	До 8 часа
Режим на GPS	До 14 часа
Режим на GPS с възпроизвеждане на музика на устройството	До 6 часа

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

Избягвайте екстремни удари и груба обработка, тъй като това може да влоши експлоатационния живот на продукта.

Избягвайте да натискате бутоните под вода.

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Никога не използвайте твърди или остри предмети за работа със сензорния екран, защото може да го повредят.

Избягвайте използването на химикали за почистване, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покритията.

Изплакнете старателно устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други агресивни химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди корпуса.

Не съхранявайте устройството на места, където може да има продължително излагане на екстремални температури, защото това ще доведе до невъзстановими повреди.

Почистване на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си.

БЕЛЕЖКА

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани към зарядно устройство. Корозията може да попречи на зареждането и прехвърлянето на данни.

СЪВЕТ: За повече информация отидете на www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Изплакнете с вода или използвайте влажна кърпа без власинки.
- 2 Оставете часовника да изсъхне напълно.

Смяна на каишките

Устройството е съвместимо със стандартни ленти с бързо освобождаване с ширина 20 mm.

1 Плъзнете щифта за бързо освобождаване на цилиндъра с пружина, за да свалите каишката.



2 Поставете в устройството едната страна на цилиндъра с пружина за новата лента.

3 Плъзнете щифта за бързо освобождаване и подравнете цилиндъра с пружина със срещуположната страна на устройството.

4 Повторете стъпки от 1 до 3, за да смените другата каишка.

Проблеми

Съвместим ли е смартфонът ми с моето устройство?

Venu Sq устройство е съвместимо със смартфони чрез Bluetooth технология.

Отидете на www.garmin.com/ble за информация относно съвместимостта.

Моят телефон не иска да се свърже към устройството

Ако телефонът Ви не може да се свърже с устройството, можете да опитате тези съвети.

- Изключете смартфона и устройството си и след това ги включете отново.
- Активирайте Bluetooth технология на Вашия смартфон.
- Актуализирайте приложението Garmin Connect до най-новата версия.
- Премахнете устройството си от приложението Garmin Connect и настройките Bluetooth на Вашия смартфон, за да опитате отново процеса на сдвояване.
- Ако сте закупили нов смартфон, премахнете устройството от приложението Garmin Connect на смартфона, който възнамерявате да спрете да използвате.
- Донесете своя смартфон на 10 m (33 ft) от устройството.
- На Вашия смартфон отворете приложението Garmin Connect, изберете  или , след което изберете **Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- От циферблата на часовника задръжте  и изберете  > **Сдвояване на телефона**.

Моите слушалки не се свързват с часовника

Ако преди това Вашите Bluetooth слушалки са били свързани с телефона, те може да се свържат автоматично с телефона, вместо да се свържат с часовника Ви. Можете да опитате тези съвети.

- Изключете Bluetooth технологията на Вашия телефон.
За повече информация вижте ръководството на притежателя за Вашия телефон.
- Останете на разстояние 10 m (33 ft) от Вашия телефон, докато свързвате слушалките си към часовника.
- Свържете слушалките с Вашето устройство ([Свързване на Bluetooth слушалки, стр. 9](#)).

Музиката ми спира внезапно или слушалките не остават свързани

Когато използвате часовник Venu Sq Music, свързан към Bluetooth слушалки, сигналът е най-силен, когато има пряка видимост между часовника и антената на слушалките.

- Ако сигналът преминава през тялото Ви, може да има прекъсване на сигнала или на връзката със слушалките Ви.
- Ако носите своя часовник Venu Sq Music на лявата си китка, трябва да се уверите, че антената на слушалките Bluetooth е на лявото Ви ухо.
- Тъй като слушалките се различават в зависимост от модела, можете да опитате да носите часовника на другата си китка.
- Ако използвате метални или кожени каишки за часовника, можете да преминете към силиконови каишки, за да подобрите силата на сигнала.

Устройството ми е настроено на грешния език

Можете да промените избора на език на устройството, ако случайно сте избрали грешния език на устройството.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете .
- 3 Превъртете надолу до последния елемент в списъка и го изберете.
- 4 Превъртете надолу до втория елемент в списъка и го изберете.
- 5 Изберете Вашия език.

Устройството ми не показва точния час

Устройството актуализира часа и датата, когато се синхронизира с Вашия смартфон или когато получи GPS сигнали. Трябва да синхронизирате устройството си, за да получавате точния час, когато смените часови зони, и да актуализирате при преминаване към лятно часово време.

- 1 Задръжте  и изберете  > Система > Време.
- 2 Уверете се, че опцията **Автоматично** е активирана.
- 3 Изберете опция:
 - Уверете се, че смартфонът Ви показва точното местно време и синхронизирайте устройството си със смартфона ([Използване на приложението Garmin Connect, стр. 41](#)).
 - Започнете дейност на открито, излезте на открито до открита зона с ясен изглед към небето и изчакайте, докато устройството получи сателитни сигнали.

Часът и датата се актуализират автоматично.

Удължаване на живота на батерията

Можете да направите няколко неща, за да удължите живота на батерията.

- Намалете времето на изчакване на дисплея (*Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 51*).
- Намалете яркостта на дисплея (*Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 51*).
- Изключете технологията Bluetooth, когато не използвате свързани функции (*Изключване на Bluetooth връзката с телефона, стр. 6*).
- Изключете проследяването на дейностите (*Настройки на проследяване на дейности, стр. 21*).
- Ограничете известията от смартфона, които се показват на устройството (*Управление на известия, стр. 6*).
- Спрете излъчването на данни за пулса към сдвоени устройства Garmin (*Предаване на пулс, стр. 16*).
- Изключете проследяването на пулса, измерван от китката (*Изключване на устройството за следене на пулса за китка, стр. 16*).
- Изключете автоматичните отчитания на пулсовия оксиметър (*Промяна на режима за проследяване на пулсовия оксиметър, стр. 18*).

Рестартиране на часовника

Ако часовникът спре да реагира, може да се наложи да го рестартирате.

ЗАБЕЛЕЖКА: Рестартирането на часовника може да доведе до изтриване на Вашите данни или настройки.

- 1 Задръжте **A** за 15 секунди.
Часовникът се изключва.
- 2 Задръжте **A** за една секунда за включване на часовника.

Възстановяване на всички настройки по подразбиране

Можете да върнете всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране. Трябва да синхронизирате часовника си с приложението Garmin Connect, за да качите данните за дейността си, преди да нулирате часовника.

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете  > Система > Нулиране.
- 3 Изберете опция:
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да изтриете цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Изтр. на данните и възст. на настройките**.
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте задали Garmin Pay портфейл, тази опция изтрива портфейла от часовника Ви. Ако в часовника Ви е запазена музика, тази опция изтрива запазената от Вас музика.
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране, включително данните от потребителския профил, но да запазите хронологията на активността и изтеглените приложения и файлове, изберете **Възст. на настройките по подразбиране**.

Прихващане на сателитни сигнали

Устройството може да се нуждае от ясен изглед към небето, за да прихване сигнали от спътника.

- 1 Излезте навън на открито място.
Предната част на устройството трябва да е ориентирана към небето.
- 2 Изчакайте, докато устройството открие спътници.
Може да са необходими 30 – 60 секунди за локализиране на сателитните сигнали.

Подобряване на приемането от GPS спътници

- Синхронизирайте често устройството с Вашия Garmin Connect акаунт:
 - Свържете устройството към компютър с помощта на USB кабела и приложението Garmin Express .
 - Синхронизирайте устройството с приложението Garmin Connect с помощта на Bluetooth телефона си.
 - Свържете устройството към Вашия Garmin Connect акаунт с помощта на безжична Wi-Fi мрежа.
- Докато сте свързани към Вашия Garmin Connect акаунт, устройството изтегля спътникови данни за няколко дни, което му позволява бързо да намира сигнали от спътник.
- Изнесете устройството на открито, далеч от високи сгради и дървета.
 - Останете неподвижни за няколко минути.

Проследяване на дейностите

За повече информация относно точността при проследяване на дейностите отидете на garmin.com/ataccuracy.

Броят на стъпките ми не изглежда точен

Ако броят на стъпките Ви не изглежда точен, можете да опитате следните съвети.

- Носете устройството на недоминиращата китка.
- Носете устройството в джоба си, когато бутате детска количка или косачка за трева.
- Носете устройството в джоба си, когато използвате активно само ръцете си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството може да интерпретира някои повтарящи се движения, като например миенето на съдове, сгъването на пране или пляскането с ръце за стъпки.

Подобряване на точността на минутите на интензивност и калориите

Можете да подобрите точността на тези изчисления, като ходите или бягате на открито с GPS в продължение на 15 минути.

ЗАБЕЛЕЖКА: След като калибрирате устройството за първи път, ! вече не се появява в графичния елемент Моят ден.

- 1 От циферблата плъзнете, за да видите графичния елемент **Моят ден**.
- 2 Изберете !.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Получаване на повече информация

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
 - Отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.
 - Отидете на www.garmin.com/ataccuracy.
- Това не е медицинско устройство. Пулсовият оксиметър не се предлага във всички държави.

Допълнение

Полета за данни

Някои полета с данни изискват аксесоари ANT+ за показване на данни.

24-часов макс.: Максималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.

24-часов мин.: Минималната температура, записана през последните 24 часа от съвместим температурен сензор.

Swolf на интервал: Средният резултат от swolf за текущия интервал.

Swolf на последния инт.: Средният резултат от swolf за последния завършен интервал.

Swolf последна дълж.: Резултатът от swolf за последната завършена дължина на басейна.

Вертикална скорост: Скоростта на изкачване или спускане с течение на времето.

Време в зона: Изчисленото време за всяка зона на пулс или мощност.

Време за обиколка: Времето на хронометъра за текущата обиколка.

Време на плуване: Времето за плуване за текущата дейност, без да се включва времето за почивка.

Време на последна обиколка: Времето на хронометъра за последната завършена обиколка.

Дълж./загрб. на инт.: Средното изминато разстояние на загребване през текущия интервал.

Дълж./загрб. на последния инт.: Средното изминато разстояние на загребване през последния завършен интервал.

Дължини: Броят на завършените дължини на басейна по време на текущата дейност.

Загр./дълж на инт.: Средният брой замахвания на дължина през текущия интервал.

Загребвания п. дълж.: Общият брой замахвания за последната завършена дължина на басейна.

Задаване на таймер: Времето, прекарано в текущата тренировъчна серия по време на силова тренировка.

Залез: Времето на залез на базата на GPS позицията Ви.

Замахвания: Общият брой загребвания за текущата дейност.

Зона пулс: Текущият диапазон на пулса Ви (1 до 5). Зоните по подразбиране се основават на потребителския Ви профил и максималния Ви пулс (220 минус възрастта Ви).

Изгрев: Времето на изгрев на базата на GPS позицията Ви.

Изминало време: Записаното общо време. Например, ако стартирате таймера и бягате за 10 минути, след това спрете таймера за 5 минути, след това стартирате таймера и бягате за 20 минути, изминалото време е 35 минути.

Интервални дължини: Броят на завършените дължини на басейна по време на текущия интервал.

Интервално време: Времето на хронометъра за текущия интервал.

Калории: Общото количество изгорени калории.

Максимална скорост: Максималната скорост за текущата дейност.

Направление: Посоката, в която се движите.

Обиколки: Броят завършени обиколки за текущата дейност.

Повторения: Броят на повторенията в тренировъчна серия по време на силова тренировка.

Последна дължина темп: Средното темпо за последната завършена дължина на басейна.

Последна обиколка 500 m темп: Средното темпо на гребане на 500 метра за последната обиколка.

Пулс: Вашият пулс в удари в минута (bpm). Устройството Ви трябва да е свързано със съвместимо устройство за следене на пулс.

Пулс %максимално: Процентът на максимален пулс.

Пулс на обиколка: Средният пулс за текущата обиколка.

Пулс на обиколка %максимално: Средният процент на максималния пулс за текущата обиколка.

Пулс на последна обиколка: Средният пулс за последната завършена обиколка.

Пулс на последна обиколка %макс.: Средният процент на максималния пулс за последната завършена обиколка.

Разст. на загребване: Изминатото разстояние на загребване.

Разстояние: Изминатото разстояние за текущото проследяване или дейност.

Разстояние на интервал: Изминатото разстояние за текущия интервал.

Разстояние на обиколката: Изминатото разстояние за текущата обиколка.

Разстояние на последна обиколка: Изминатото разстояние за последната завършена обиколка.

Ритъм: Колоездене. Броят на обороти на педала. Устройството Ви трябва да е свързано към аксесоар за ритъм, за да се появят тези данни.

Ритъм: Бягане. Стъпките в минута (дясно и ляво).

Ритъм за обиколка: Колоездене. Средният ритъм за текущата обиколка.

Ритъм за обиколка: Бягане. Средният ритъм за текущата обиколка.

Ритъм за последната обиколка: Колоездене. Средният ритъм за последната завършена обиколка.

Ритъм за последната обиколка: Бягане. Средният ритъм за последната завършена обиколка.

Ритъм на дишане: Вашата честота на дишане във вдишвания в минута (brpm).

Скорост: Текущата скорост на движение.

Скорост за обиколка: Средната скорост за текущата обиколка.

Скорост за последната обиколка: Средната скорост за последната завършена обиколка.

Ср. загр./дълж.: Средният брой замахвания на дължина по време на текущата дейност.

Ср. разст./загр.: Средното изминато разстояние на загребване по време на текущата дейност.

Ср. честота на загребване: Средният брой замахвания/загребвания в минута (spm) по време на текущата дейност.

Среден пулс: Средният пулс за текущата активност.

Среден пулс %максимално: Средният процент на максималния пулс за текущата дейност.

Среден ритъм: Колоездене. Средният ритъм за текущата дейност.

Среден ритъм: Бягане. Средният ритъм за текущата дейност.

Средна скорост: Средната скорост за текущата дейност.

Средно Swolf: Средният swolf резултат за текущата дейност. Вашият резултат от swolf е сумата от времето за една дължина плюс броя замахвания за тази дължина (*Плувни термини, стр. 30*).

Средно време за обиколка: Средното време на обиколка за текущата дейност.

Средно темпо: Средното темпо за текущата дейност.

Средно темпо на 500 m: Средната скорост на гребане на 500 метра за текущата дейност.

Стрес: Текущото Ви ниво на стрес.

Стъпки: Броят стъпки по време на текущата дейност.

Стъпки на обиколка: Броят стъпки по време на текущата обиколка.

Таймер: Времето на хронометъра за текущата дейност.

Темп: Текущото темпо.

Температура: Температурата на въздуха. Вашата телесна температура влияе на температурния сензор. Устройството Ви трябва да е свързано към темп сензор, за да се появят тези данни.

Темп на 500 m: Текущото темпо на гребане на 500 метра.

Темп на 500 m обиколка: Средната скорост на гребане на 500 метра за текущата обиколка.

Темп на интервал: Средното темпо за текущия интервал.

Темп на последна обиколка: Средното темпо за последната завършена обиколка.

Темпо на обиколка: Средното темпо за текущата обиколка.

Тип загр. п. дълж.: Типът на замаха, използван през последната завършена дължина на басейна.

Тип инт. загребване: Текущият тип замах за интервала.

Тип на п. инт. загр.: Типът на замаха, използван през последния завършен интервал.

Час: Часът от денонощието на базата на текущото Ви местоположение и времеви настройки (формат, часова зона, лятно часово време).

Честота на загреб. посл. дълж.: Средният брой замахвания в минута (spm) през последната завършена дължина на басейна.

Честота на загребване на инт.: Средният брой замахвания в минута (spm) през текущия интервал.

Честота на загребвания: Броят загребвания в минута (spm).

Стандартни нива на VO2 макс.

Тези таблици съдържат стандартизирани класификации на изчисленията на VO2 макс. по възраст и пол.

Мъже	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добро	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Средно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Слабо	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жени	Персентил	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Изключително	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добро	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Средно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Слабо	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Данните са препечатани с разрешение от The Cooper Institute. За повече информация отидете на www.CooperInstitute.org.

Размер на колело и обиколка

Вашият сензор за скорост автоматично открива размера на колелото. При необходимост можете ръчно да въведете обиколката на колелото в настройките на сензора за скорост.

Размерът на гумата е обозначен от двете ѝ страни. Можете да измерите обиколката на Вашето колело или да използвате един от калкулаторите, налични в интернет.

Значение на символи

Тези символи могат да се видят на етикетите върху устройството или аксесоара.



Символ WEEE за изхвърляне и рециклиране. Символът WEEE е прикрепен за продукта в съответствие с Директива на ЕС 2012/19/ЕС за Отпадъци от електрическо и електронно оборудване (WEEE). Той е предназначен да предотврати неправилното изхвърляне на този продукт и да насърчи повторна употреба и рециклиране.

