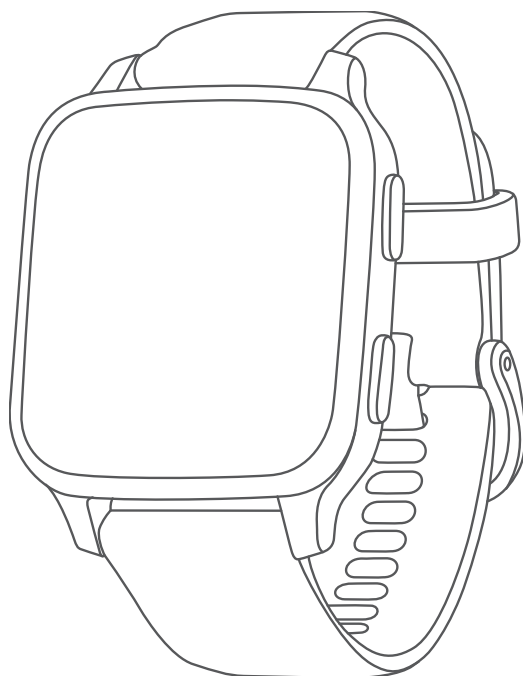


GARMIN®



VENU® SQ

Korisnički priručnik

© 2020 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® i Venu® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ i Varia™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google, Inc. Apple®, iPhone® i iTunes® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc. registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. Wi-Fi® registrirani je trgovački znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® registrirani je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-mjestu www.thisisant.com/directory.

M/N: AA3958, A03958

Sadržaj

Uvod.....	1	Garmin Pay.....	10
Pregled uređaja.....	1	Postavljanje Garmin Pay novčanika.....	10
Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir.....	1	Plaćanje pomoću sata.....	10
Zaključavanje i otključavanje		Dodavanje kartice u Garmin Pay	
dodirnog zaslona.....	2	novčanika.....	11
Korištenje izbornika kontrola.....	2	Upravljanje Garmin Pay karticama...	11
Ikone.....	3	Promjena lozinke za Garmin Pay.....	11
Postavljanje sata.....	3	Funkcije za sigurnost i praćenje.....	11
Pametne funkcije.....	3	Dodavanje kontakata u hitnim	
Uparivanje pametnog telefona.....	3	slučajevima.....	12
Funkcije povezivosti.....	4	Dodavanje kontakata.....	12
Telefonske obavijesti.....	4	Uključivanje i isključivanje funkcije	
Omogućavanje Bluetooth		prepoznavanja nezgoda.....	12
obavijesti.....	4	Traženje pomoći.....	12
Prikaz obavijesti.....	5	Funkcije mjerenja pulsa.....	13
Odgovaranje na tekstualnu		Monitor pulsa koji puls mjeri na	
poruku.....	5	zapešću.....	13
Odgovaranje na dolazni telefonski		Nošenje sata.....	13
poziv.....	5	Savjeti za čudne podatke o puls.....	13
Upravljanje obavijestima.....	5	Prikaz widgeta za puls.....	14
Isključivanje Bluetooth veze s		Postavljanje upozorenja za	
telefonom.....	5	neuobičajeni puls.....	14
Korištenje načina rada Bez		Odašiljanje podataka o puls.....	14
ometanja.....	6	Isključivanje senzora pulsa na	
Pronađite svoj telefon.....	6	zapešću.....	15
Connect IQ funkcije.....	6	O zonama pulsa.....	15
Preuzimanje Connect IQ funkcija.....	6	Postavljanje zona pulsa.....	15
Preuzimanje Connect IQ funkcija		Izračuni zona pulsa.....	15
pomoću računala.....	6	O procijenjenim maksimalnim	
Wi-Fi – funkcije povezivosti.....	7	vrijednostima VO2.....	16
Povezivanje s Wi-Fi mrežom.....	7	Dobivanje procjene maksimalnog	
Glazba.....	7	VO2.....	16
Povezivanje s davateljem usluga treće		Pulsni oksimetar.....	16
strane.....	7	Očitavanje pulsnim oksimetrom.....	16
Preuzimanje zvučnih sadržaja		Promjena načina praćenja pulsnog	
davatelja usluga treće strane.....	8	oksimetra.....	17
Poništavanje veze s izvorom treće		Savjeti za čudne podatke pulsnog	
strane.....	8	oksimetra.....	17
Preuzimanje vlastitih zvučnih		Praćenje aktivnosti.....	17
sadržaja.....	8	Automatski cilj.....	18
Povezivanje Bluetooth slušalica.....	8	Korištenje upozorenja za kretanje.....	18
Slušanje glazbe.....	9	Praćenje spavanja.....	18
Upravljanje reprodukcijom glazbe.....	9	Minute intenzivnog vježbanja.....	18

Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	19	Igranje golfa.....	28
Garmin Move IQ™	19	Informacije o rupi.....	29
Postavke praćenja aktivnosti.....	19	Promjena lokacije zastavice.....	29
Isključivanje praćenja aktivnosti.....	19	Pregledavanje udaljenosti do zastavice.....	29
Widgeti.....	20	Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova.....	30
Pregledavanje widgeta.....	21	Pregled opasnosti.....	30
Prilagođavanje petlje widgeta.....	21	Praćenje rezultata.....	30
O widgetu Moj dan.....	21	Postavljanje metode praćenja rezultata.....	30
Widget sa zdravstvenom statistikom..	21	Praćenje golferske statistike.....	31
Varijabilnost pulsa i razina stresa.....	22	Bilježenje golferske statistike.....	31
Korištenje widgeta za razinu stresa.....	22	Pregledavanje odigranih udaraca.....	31
Body Battery.....	22	Pregledavanje sažetka runde.....	31
Pregledavanje Body Battery widgeta.....	22	Završetak runde.....	32
Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	23	Aplikacija Garmin Golf.....	32
Praćenje menstrualnog ciklusa.....	23	Vježbanje.....	32
Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu.....	23	Postavljanje korisničkog profila.....	32
Praćenje trudnoće.....	23	Ciljevi vježbanja.....	32
Bilježenja podataka o trudnoći.....	23	Postavke spola.....	32
Praćenje hidracije.....	24	Vježbanje.....	33
Upotreba widgeta za praćenje hidracije.....	24	Početak vježbanja.....	33
Aplikacije i aktivnosti.....	24	Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect.....	33
Započinjanje aktivnosti.....	25	Prilagodljivi plan treniranja.....	33
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	25	Pokretanje današnjeg vježbanja...	33
Zaustavljanje aktivnosti.....	25	Pregled zakazanih vježbanja.....	34
Dodavanje prilagođene aktivnosti.....	25	Osobni rekordi.....	34
Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti.....	25	Pregledavanje osobnih rekorda.....	34
Aktivnosti u zatvorenom.....	26	Vraćanje osobnog rekorda.....	34
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	26	Brisanje osobnog rekorda.....	34
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	26	Brisanje svih osobnih rekorda.....	35
Aktivnosti na otvorenom.....	26	Navigacija.....	35
Trčanje.....	27	Spremanje vaše lokacije.....	35
Odlazak na vožnju.....	27	Brisanje lokacije.....	35
Plivanje u bazenu.....	27	Navigacija do spremljene lokacije.....	35
Postavljanje veličine bazena.....	28	Navigacija do početne točke.....	36
Terminologija za plivanje.....	28	Zaustavljanje navigacije.....	36
Golf.....	28	Kompas.....	36
Preuzimanje golf terena.....	28	Ručna kalibracija kompasa.....	36
		Povijest.....	36
		Korištenje funkcije Povijest.....	37

Pregled vremena u svakoj zoni pulsa.....	37	Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadanice na biciklu.....	48
Garmin Connect.....	37	Kalibriranje senzora brzine.....	49
Upotreba aplikacije Garmin Connect.....	38	Senzori palice.....	49
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu.....	38	Svjesnost o situaciji.....	49
		tempe.....	49
Prilagođavanje vašeg uređaja.....	39	Informacije o uređaju.....	50
Promjena izgleda sata.....	39	Punjenje sata.....	50
Uređivanje izgleda sata.....	39	Nadogradnja proizvoda.....	50
Stvaranje prilagođenog izgleda sata.....	39	Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	50
Prilagođavanje izbornika kontrola.....	40	Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express.....	51
Postavljanje prečaca za kontrole.....	40	Pregled podataka o satu.....	51
Postavke aplikacija i aktivnosti.....	41	Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci.....	51
Prilagođavanje zaslona s podacima.....	42	Specifikacije.....	51
Upozorenja.....	42	Informacije o trajanju baterije.....	51
Postavljanje upozorenja.....	43	Postupanje s uređajem.....	52
Auto Lap.....	43	Čišćenje sata.....	52
Označavanje dionica pomoću funkcije Auto Lap.....	43	Promjena remena.....	52
Korištenje funkcije Auto Pause®.....	44		
Korištenje značajke automatskog pomicanja.....	44	Rješavanje problema.....	53
Promjena postavki GPS-a.....	44	Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?.....	53
GPS i drugi sustavi satelita.....	45	Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva.....	53
Telefon i Bluetooth postavke.....	45	Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva.....	53
Postavke sustava.....	45	Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama.....	53
Postavke vremena.....	46	Za moj je sat postavljen krivi jezik.....	53
Vremenske zone.....	46	Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme.....	54
Ručno podešavanje vremena.....	46	Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	54
Postavljanje alarma.....	46	Ponovno pokretanje sata.....	54
Brisanje alarma.....	46	Vraćanje svih zadanih postavki.....	54
Pokretanje mjerača odbrojavanja.....	46	Primanje satelitskih signala.....	55
Korištenje štoperice.....	46	Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	55
Prilagođavanje postavki prikaza.....	47	Praćenje aktivnosti.....	55
Mijenjanje mjernih jedinica.....	47	Izgleda kako mjerač koraka nije precizan.....	55
Garmin Connect postavke.....	47		
Bežični senzori.....	47		
Uparivanje bežičnih senzora.....	48		
Nožni senzor.....	48		
Kalibriranje pedometra.....	48		
Poboljšavanje kalibracije pedometra.....	48		

Poboljšavanje preciznosti izračuna minuta intenzivnog vježbanja i kalorija	55
Dodatne informacije	55

Dodatak.....56

Podatkovna polja	56
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2	58
Veličina i opseg kotača	58
Objašnjenja simbola	58

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

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

Pregled uređaja



A gumb za radnje: Pritisnite kako biste uključili uređaj.

Pritisnite za pokretanje i zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.

Držite 2 sekunde za prikaz izbornika kontrola, uključujući kontrole za uključivanje/isključivanje uređaja.

Za pokretanje funkcije pomoći držite gumb dok uređaj ne zavibrija 3 puta (*Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 11*).

B gumb za povratak (izbornik): Pritisnite za povratak na prethodni zaslon, osim tijekom aktivnosti.

Tijekom aktivnosti pritisnite za označavanje nove dionice, pokretanje novog seta ili poze ili prelazak na sljedeću fazu vježbanja.

Držite za prikaz izbornika s postavkama uređaja i opcijama za trenutni zaslon.

C dodirni zaslon: Povucite prstom gore ili dolje za brz pregled widgeta te za kretanje kroz funkcije i izbornike.

Dodirnite za odabir.

Dvaput dodirnite uređaj kako biste ga aktivirali.

Povucite udesno za povratak na prethodni zaslon.

Tijekom aktivnosti povucite prstom udesno za prikaz izgleda sata i brz pregled widgeta.

Na satu povucite prstom udesno za prikaz funkcije prečaca.

Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir

- Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz popise i izbornike.
- Brzo prijeđite prstom gore ili dolje za brže kretanje.
- Dodirnite za odabir stavke.
- Na satu povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz widgete na uređaju.
- U widgetu dodirnite zaslon kako bi se, ako su dostupni, prikazali dodatni zaslone s widgetima.
- Tijekom aktivnosti povucite prstom prema gore ili dolje za pregled sljedećeg zaslona s podacima.
- Tijekom aktivnosti povucite prstom udesno kako bi se prikazali sat i widgeti, a ulijevo povucite kako biste se vratili na podatkovna polja za aktivnost.
- Neka svaki odabir u izborniku bude zasebna radnja.

Zaključavanje i otključavanje dodirnog zaslona

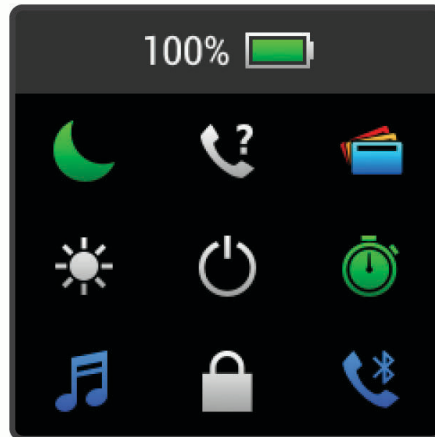
Zaslon osjetljiv na dodir možete zaključati kako biste spriječili slučajno dodirivanje zaslona.

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite .
- 2 Odaberite .

Dodirni zaslon se zaključava i ne reagira na dodir dok ga ne otključate.

- 3 Držite bilo koji gumb kako biste otključali dodirni zaslon.

Korištenje izbornika kontrola



Izbornik kontrola sadrži prilagodljive prečace za radnje kao što su zaključavanje dodirnog zaslona i isključivanje sata.

NAPOMENA: Prečace možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 40](#)).

- 1 Na bilo kojem zaslonu 2 sekunde držite .
- 2 Odaberite opciju.

Ikone

Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

	Status veze s pametnim telefonom
	Status monitora pulsa
	Status pedometra
	LiveTrack status
	Status senzora za brzinu i kadencu
	Status Varia™ svjetala za bicikle
	Status Varia biciklističkog radara
	Status tempe™ senzora
	Status Venu Sq alarma

Postavljanje sata

Kako biste u potpunosti iskoristili funkcije uređaja Venu Sq, poduzmite sljedeće korake.

- Uparite pametni telefon i uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect™ ([Uparivanje pametnog telefona, stranica 3](#)).
- Postavite Wi-Fi® mreže ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 7](#)).
- Postavite glazbu ([Glazba, stranica 7](#)).
- Postavite Garmin Pay™ novčanik ([Postavljanje Garmin Pay novčanika, stranica 10](#)).
- Postavite sigurnosne funkcije ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 11](#)).

Pametne funkcije

Uparivanje pametnog telefona

Kako biste postavili uređaj Venu Sq, uređaj mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect umjesto putem Bluetooth® postavki na pametnom telefonu.

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Odaberite opciju kako biste omogućili način rada uparivanja na uređaju:
 - Ako je ovo prvi put da postavljate uređaj, pritisnite **A** kako biste uključili uređaj.
 - Ako ste prije preskočili postupak uparivanja ili ste uređaj uparili s drugim pametnim telefonom, držite **B** i odaberite **⚙️ > Telefon > Uparivanje telefona** kako biste ručno prešli u način rada za uparivanje.
- 3 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
 - Ako ste već uparili neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku **☰** ili **•••** odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Funkcije povezivosti

Funkcije povezivosti dostupne su za vaš uređaj Venu Sq kada ga povežete s kompatibilnim pametnim telefonom koji se koristi Bluetooth tehnologijom. Za neke je funkcije na povezani pametni telefon potrebno instalirati aplikaciju Garmin Connect. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/apps. Neke funkcije dostupne su kada uređaj povežete s bežičnom mrežom.

Telefonske obavijesti: Prikazuje obavijesti i poruke s telefona na vašem Venu Sq uređaju.

LiveTrack: Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na Garmin Connect stranici za praćenje.

Prijenos aktivnosti na Garmin Connect: Automatski šalje vašu aktivnost na vaš Garmin Connect račun čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Connect IQ™: Omogućuje vam proširivanje funkcija uređaja novim izgledima sata, widgetima, aplikacijama i podatkovnim poljima.

Nadogradnje softvera: Omogućuje nadogradnju softvera uređaja.

Vrijeme: Omogućuje prikaz trenutnih vremenskih uvjeta i vremenske prognoze.

Bluetooth senzori: Omogućuje vam da povežete senzore kompatibilne s uslugom Bluetooth kao što je senzor pulsa.

Pronađi moj telefon: Pronalazi vaš pametni telefon koji je uparen s vašim Venu Sq uređajem i trenutačno unutar dometa.

Pronađi moj uređaj: Pronalazi vaš izgubljeni Venu Sq uređaj koji je uparen s pametnim telefonom i trenutačno unutar dometa.

Telefonske obavijesti

Za telefonske obavijesti potrebno je da kompatibilni telefon bude u dometu Bluetooth veze i uparen sa satom. Kada telefon primi poruku, poslat će obavijest na vaš sat.

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti sat serije Venu Sq s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje pametnog telefona, stranica 3](#)).

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Telefon > Obavijesti**.
- 3 Za postavljanje preferenci za obavijesti koje se pojavljuju za vrijeme bilježenja aktivnosti odaberite **Tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 5 Za postavljanje preferenci za obavijesti koje se pojavljuju kada uređaj radi kao sat odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.
- 6 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 7 Odaberite **Pauza prije početka**.
- 8 Odaberite vrijeme isteka.
- 9 Odaberite **Privatnost**.
- 10 Odaberite željenu postavku privatnosti.

Prikaz obavijesti

- 1 Na satu povucite prstom gore ili dolje za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite obavijest.
- 3 Krećite se prema dolje kako biste pročitali cijelu obavijest.
- 4 Povucite prstom prema gore za prikaz opcija obavijesti.
- 5 Odaberite opciju:
 - Kako biste reagirali na obavijest, odaberite radnju kao što je **Odbaci** ili **Odgovor**.
Dostupne radnje ovise o vrsti obavijesti i operacijskom sustavu vašeg telefona. Ako odbacite obavijest na telefonu ili Venu Sq uređaju, više se ne pojavljuje u widgetu.
 - Za povratak na popis obavijesti pritisnite **B**.

Odgovaranje na tekstualnu poruku

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za Android™ pametne telefone.

Kad na uređaju Venu Sq primite obavijest o tekstualnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka. Poruke možete prilagoditi u aplikaciji Garmin Connect.

NAPOMENA: Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke. Više informacija zatražite od svog davatelja mobilnih usluga.

- 1 Povucite prstom prema gore ili dolje za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite obavijest o poruci.
- 3 Povucite prstom prema gore za prikaz opcija obavijesti.
- 4 Odaberite **Odgovor**.
- 5 Odaberite poruku s popisa.

Telefon odabranu poruku šalje kao tekstnu poruku.

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat Venu Sq prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite .
- **NAPOMENA:** Da biste razgovarali s pozivateljem, morate upotrijebiti povezani telefon.
- Za odbijanje poziva odaberite .
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite  i zatim odaberite poruku s popisa.
- **NAPOMENA:** Kako biste pozivatelju poslali poruku, morate biti povezani s kompatibilnim Android telefonom putem Bluetooth tehnologije.

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu Venu Sq.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone®, idite na postavke obavijesti za iOS® da biste odabrali stavke koje će se prikazivati na satu.
- Ako upotrebljavate telefon sa sustavom Android u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke > Obavijesti**.

Isključivanje Bluetooth veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 40*).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **A**.
- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s telefonom na svom satu Venu Sq.
Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom telefonu potražite u korisničkom priručniku telefona.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada bez ometanja možete isključiti vibracije i zaslon za upozorenja i obavijesti. Ovaj način rada onemogućuje postavku kretnji (*Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 47*). Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

- Za ručno uključivanje ili isključivanje načina rada bez ometanja držite  i odaberite .
- Za automatsko uključivanje načina rada bez ometanja tijekom spavanja, otvorite postavke uređaja u aplikaciji Garmin Connect i odaberite **Upozorenja > Bez ometanja tijekom spavanja**.

Pronađite svoj telefon

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

- 1 Držite .
- 2 Odaberite .

Na zaslonu uređaja Venu Sq prikazuju se crtice koje označavaju jačinu signala, a na pametnom telefonu oglašava se zvučno upozorenje. Kako se budete približavali svom pametnom telefonu, povećavat će se broj crtica.

- 3 Pritisnite  kako biste prekinuli potragu.

Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ funkcije tvrtke Garmin® i drugih pružatelja usluga putem aplikacije Connect IQ. Uređaj možete prilagoditi promjenom izgleda sata, podatkovnih polja, widgeta i aplikacija.

Izgledi sata: Omogućuje prilagođavanje izgleda sata.

Podatkovna polja: Omogućuju preuzimanje novih podatkovnih polja koja na novi način predstavljaju senzor, aktivnost i povijesne podatke. Ugrađenim funkcijama i stranicama možete dodati Connect IQ podatkovna polja.

Miniaplikacije: Brz pregled informacija, uključujući podatke senzora i obavijesti.

Aplikacije uređaja: Svom satu dodajte interaktivne funkcije, na primjer, nove vrste aktivnosti na otvorenom ili fitness aktivnosti.

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti Venu Sq uređaj i pametni telefon (*Uparivanje pametnog telefona, stranica 3*).

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.
- 2 Ako je potrebno, odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto apps.garmin.com i prijavite se.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Wi-Fi – funkcije povezivosti

Funkcija Wi-Fi dostupna je samo na Venu Sq Music uređaju.

Prijenos aktivnosti na Garmin Connect račun: Automatski šalje vašu aktivnost na vaš Garmin Connect račun čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Zvučni sadržaj: Omogućuje vam sinkronizaciju zvučnog sadržaja davatelja usluga treće strane.

Nadogradnja softvera: Kada je dostupna Wi-Fi veza, uređaj automatski preuzima i instalira najnoviju nadogradnju softvera.

Vježbanja i planovi treninga: Na web-mjestu Garmin Connect možete pregledavati i odabrati vježbanja i planove treninga. Kada uređaj sljedeći put uspostavi Wi-Fi vezu, datoteke se bežično šalju na vaš uređaj.

Povezivanje s Wi-Fi mrežom

Morate povezati sat s aplikacijom Garmin Connect na svom telefonu ili s aplikacijom Garmin Express™ na svom računalu prije nego što se možete povezati s Wi-Fi mrežom ([Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 38](#)).

Kako biste sat sinkronizirali s izvorom glazbe treće strane, morate se povezati s Wi-Fi mrežom. Povezivanjem sata s Wi-Fi mrežom povećava se brzina prijenosa većih datoteka.

- 1 Krećite se u dometu Wi-Fi mreže.
- 2 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 3 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- 4 Odaberite **Općenito > Wi-Fi > Dodaj mrežu**.
- 5 Odaberite dostupnu Wi-Fi mrežu i unesite pojedinosti za prijavu.

Glazba

NAPOMENA: Na satu Venu Sq Music postoje tri mogućnosti za reprodukciju glazbe.

- Glazba iz izvora glazbe treće strane
- Vlastiti zvučni sadržaj
- Glazba pohranjena na vašem telefonu

Na satu Venu Sq Music možete preuzeti zvučne sadržaje na sat s računala ili putem izvora treće strane kako biste mogli slušati glazbu kada vam telefon nije u blizini. Za slušanje zvučnih sadržaja pohranjenih na sat možete povezati Bluetooth slušalice.

Povezivanje s davateljem usluga treće strane

Za preuzimanje glazbe i drugih zvučnih datoteka podržanog davatelja usluga treće strane na kompatibilan sat morate se povezati s davateljem usluga pomoću aplikacije Garmin Connect.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite **Glazba**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Da biste se povezali s instaliranim davateljem usluga, odaberite davatelja usluga i slijedite upute na zaslonu.
 - Da biste se povezali s novim davateljem usluga, odaberite opciju **Preuzmi aplikacije za glazbu**, pronađite davatelja usluga i slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje zvučnih sadržaja davatelja usluga treće strane

Prije preuzimanja zvučnih sadržaja davatelja usluga treće strane morate se povezati na Wi-Fi mrežu ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 7](#)).

- 1 Otvorite widget za upravljanje glazbom.
- 2 Držite **B**.
- 3 Odaberite **Izvori glazbe**.
- 4 Odaberite povezanog davatelja usluga.
- 5 Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na uređaj.
- 6 Po potrebi odaberite **B** dok se od vas ne zatraži sinkronizacija s uslugom.

NAPOMENA: Preuzimanje zvučnih sadržaja može isprazniti bateriju. Ako je baterija gotovo prazna, možda ćete morati priključiti uređaj na vanjski izvor napajanja.

Poništavanje veze s izvorom treće strane

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite **Glazba**.
- 4 Odaberite instalirani izvor treće strane, a zatim slijedite upute na zaslonu kako biste poništili vezu između izvora treće strane i svog sata.

Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja

Za slanje vlastite glazbe na sat najprije je potrebno instalirati aplikaciju Garmin Express na računalo (www.garmin.com/express).

S računala možete učitati vlastite zvučne datoteke, kao što su .mp3 i .m4a datoteke, na sat Venu Sq Music. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću priloženog USB kabela.
- 2 Na računalu otvorite aplikaciju Garmin Express, odaberite sat i zatim odaberite **Glazba**.
SAVJET: Za Windows® računala možete odabrati  i odabrati mapu u kojoj se nalaze vaše zvučne datoteke. Za Apple® računala, aplikacija Garmin Express služi se vašom iTunes® bibliotekom.
- 3 Na popisu **Moja glazba** ili **iTunes medijateka** odaberite kategoriju zvučnih datoteka, npr. pjesme ili popise pjesama.
- 4 Označite potvrdne okvire zvučnih datoteka pa odaberite **Pošalji na uređaj**.
- 5 Ako je potrebno, za uklanjanje zvučnih datoteka na popisu sata Venu Sq Music odaberite kategoriju, označite potvrdne okvire pa odaberite **Ukloni s uređaja**.

Povezivanje Bluetooth slušalice

Za slušanje glazbe učitane na sat Venu Sq Music morate povezati Bluetooth slušalice.

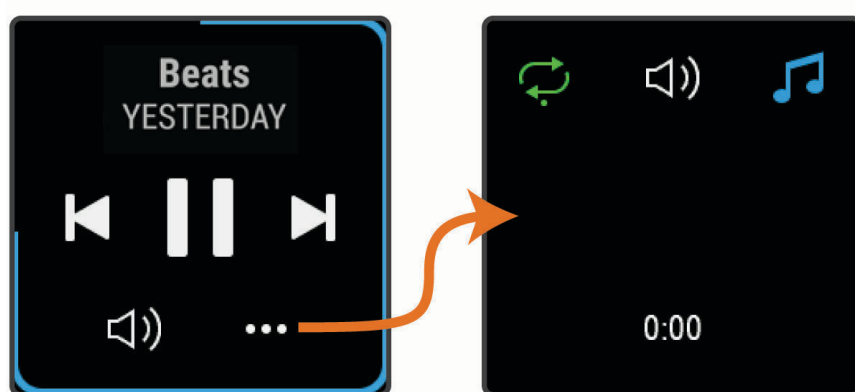
- 1 Postavite slušalice na udaljenost od najviše 2 m (6,6 ft) od sata.
- 2 Na slušalicama uključite način rada za uparivanje.
- 3 Držite **B**.
- 4 Odaberite  > **Glazba** > **Slušalice** > **Dodaj novo**.
- 5 Odaberite slušalice za dovršetak postupka uparivanja.

Slušanje glazbe

- 1 Otvorite upravljanje glazbom.
- 2 Po potrebi povežite slušalice s pomoću tehnologije Bluetooth ([Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 8](#)).
- 3 Držite **B**.
- 4 Odaberite **Izvori glazbe** i odaberite opciju:
 - Za slušanje glazbe koju ste s računala preuzeli na sat, odaberite opciju **Moja glazba** ([Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 8](#)).
 - Za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu odaberite **Telefon**.
 - Za slušanje glazbe iz izvora treće strane odaberite njegov naziv i odaberite popis pjesama.
- 5 Odaberite ►.

Upravljanje reprodukcijom glazbe

NAPOMENA: Neke mogućnosti upravljanja reprodukcijom glazbe dostupne su samo na uređaju Venu Sq Music.



...	Odaberite za otvaranje kontrola za upravljanje reprodukcijom glazbe.
🎵	Odaberite za pretraživanje zvučnih datoteka i popisa pjesama za odabrani izvor.
🔊	Odaberite za podešavanje glasnoće.
▶	Odaberite za reprodukciju i pauziranje trenutne zvučne datoteke.
▶	Odaberite za preskakanje na sljedeću zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unaprijed.
◀	Odaberite za ponovno pokretanje trenutne zvučne datoteke. Odaberite dvaput za preskakanje na prethodnu zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unatrag.
🔄	Odaberite za promjenu načina ponavljanja datoteka.
🔀	Odaberite za promjenu načina nasumične reprodukcije.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogućuje vam plaćanje putem sata u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost koristeći se kreditnim ili debitnim karticama financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost.

Postavljanje Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati jednu ili više kreditnih ili debitnih kartica koje podržavaju tu mogućnost. Popis financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost možete pronaći na web-mjestu garmin.com/garminpay/banks.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay** > **Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu. Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite .
- 3 Unesite četveroznamenkastu lozinku.

NAPOMENA: Ako triput unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključiti i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect.

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.



- 4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, povucite prstom kako biste odabrali drugu karticu (opcionally).
- 5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču. Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.
- 6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

SAVJET: Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do 10 kreditnih ili debitnih kartica.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj karticu**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Nakon dodavanja kartice možete odabrati tu karticu za plaćanje putem sata.

Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

NAPOMENA: U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti Garmin Pay funkcije.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay**.
- 3 Odaberite karticu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**.
Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati s pomoću svog sata Venu Sq.
 - Za brisanje kartice odaberite .

Promjena lozinke za Garmin Pay

Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za svoj sat Venu Sq, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

- 1 Na stranici sata Venu Sq u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Garmin Pay** > **Promjena lozinke**.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja putem sata Venu Sq morate unijeti novu lozinku.

Funkcije za sigurnost i praćenje

OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat Venu Sq mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu www.garmin.com/safety.

Assistance: Omogućuje slanje poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

Prepoznavanje nezgoda: Kada sat Venu Sq tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

LiveTrack: Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na web-mjestu.

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje** > **Sigurnosne funkcije** > **Kontakti u hitnim slučajevima** > **Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Vaši će kontakti u hitnim slučajevima primiti poruku kada ih dodate kao kontakte u hitnim slučajevima, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt u hitnim slučajevima.

Dodavanje kontakata

U aplikaciju Garmin Connect možete dodati do 50 kontakata. Adrese e-pošte kontakata mogu se upotrijebiti u funkciji LiveTrack.

Tri kontakata možete postaviti kao kontakte u hitnim slučajevima.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Kontakt**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na sat Venu Sq, morate sinkronizirati podatke ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 38](#)).

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

NAPOMENA: Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka.

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 12](#)). Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Na izgledu sata držite .
- 2 Odaberite  > **Sigurnost i praćenje** > **Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za određene aktivnosti na otvorenom.

Ako vaš sat Venu Sq prepozna nezgodu dok je vaš telefon povezan, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom (ako je dostupna). Poruka se pojavljuje na vašem satu i uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 15 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj.

Traženje pomoći

NAPOMENA: Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka.

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 12](#)). Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite .
- 2 Kada tripot osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći.
Prikazat će se zaslon za odbrojanje.

SAVJET: Možete odabrati  prije završetka odbrojanja da biste otkazali poruku.

Funkcije mjerenja pulsa

Uređaj Venu Sq sadrži senzor pulsa na zapešću, a kompatibilan je i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima (prodaju se zasebno). Podatke o puls u možete pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni podaci o puls u izmjereni i na zapešću i na prsima kada započnete aktivnost, uređaj će upotrijebiti podatke o puls u izmjerene na prsima.

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

Nošenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja puls n im oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o puls u, stranica 13](#).
- Dodatne informacije o senzoru puls n og oksimetra potražite u odjeljku [Savjeti za čudne podatke puls n og oksimetra, stranica 17](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Savjeti za čudne podatke o puls u

Ako su podaci o puls u čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Prije početka aktivnosti pričekajte da ikona ❤ prestane treperiti.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

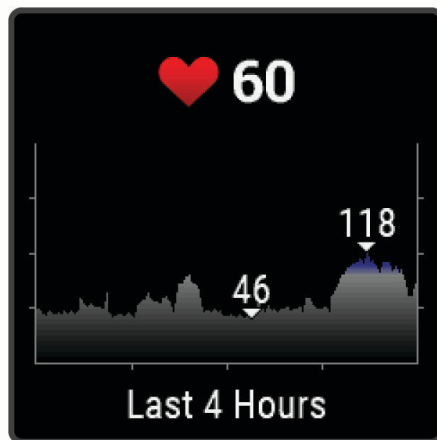
NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Prikaz widgeta za puls

Na widgetu pulsa prikazuje se trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon pulsa. Na grafikonu se prikazuje nedavni puls, visoka i niska vrijednost pulsa i trake u boji koje naznačuju koliko je vremena provedeno u kojoj zoni pulsa (*O zonama pulsa, stranica 15*).

- 1 Na satu povucite prstom za prikaz widgeta za puls.



- 2 Dodirnite zaslon osjetljiv na dodir kako bi se prikazao prosječan puls u mirovanju (RHR) tijekom posljednjih 7 dana.

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

⚠ OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon razdoblja neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **⚙ > Puls na zapešću > Upozorenja za neuobičajeni puls.**
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upoz.-slab.**
- 4 Odaberite kritičnu vrijednost pulsa.
- 5 S pomoću prekidača uključite upozorenje.

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod prilagođene vrijednosti prikazuje se poruka, a sat vibrira.

Odašiljanje podataka o puls

Podatke o puls možete odašiljati sa sata iz serije Venu Sq i vidjeti ih na uparenim uređajima. Primjerice, podatke o puls možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **⚙ > Puls na zapešću.**
- 3 Odaberite opciju:
 - Za odašiljanje pulsa tijekom mjerenih aktivnosti odaberite **Odašilj.tijekom aktivnosti** (*Započinjanje aktivnosti, stranica 25*).
 - Odaberite **Odašiljanje** ako odmah želite započeti odašiljati podatke o puls.
- 4 Uparite sat iz serije Venu Sq s kompatibilnim uređajem.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

Isključivanje senzora pulsa na zapešću

Zadana vrijednost za postavku Puls na zapešću je Automatski. Sat automatski mjeri puls na zapešću osim ako sa satom nije povezan senzor pulsa na prsima. Podaci o pulsu mjerenom na prsima dostupni su samo tijekom aktivnosti.

NAPOMENA: Onemogućavanje mjerenja pulsa na zapešću onemogućuje i funkcije kao što su procjena maksimalnog VO₂, praćenje spavanja, minute intenzivnog vježbanja, funkcija cjelodnevnog praćenja stresa i senzor pulsnog oksimetra na zapešću.

NAPOMENA: Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje funkcija prepoznavanja Garmin Pay plaćanja na zapešću, pa prije svakog plaćanja morate unijeti lozinku (*Garmin Pay*, stranica 10).

- 1 Držite .
- 2 Odaberite  > **Puls na zapešću** > **Status** > **Isključi**.

O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Sat ima posebne zone pulsa za trčanje i vožnju bicikla. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite svoj maksimalni puls. Možete postaviti i zone pulsa. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite  > **Korisnički profil** > **Zone pulsa**.
- 3 Odaberite **Zadano** da biste vidjeli zadane vrijednosti (nije obavezno).
Zadane vrijednosti mogu se primijeniti na trčanje i vožnju bicikla.
- 4 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
- 5 Odaberite **Preferenca** > **Postavi prilagođene**.
- 6 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je kardiovaskularne snage i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za sat Venu Sq potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2.

Procjena maksimalnog VO2 na satu se pojavljuje kao broj i opis. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2 možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 58*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2

Kako bi mogao prikazati procjenu maksimalnog VO2, satu su potrebni podaci o pulsu i mjereno žustro hodaње ili trčanje na otvorenom (do 15 minuta).

1 Držite .

2 Odaberite  > **Korisnički profil** > **Maksimalni VO2**.

Ako ste već zabilježili žustro hodaње ili trčanje na otvorenom, možda će se pojaviti procjena vašeg maksimalnog VO2. Sat prikazuje datum zadnjeg ažuriranja procjene maksimalnog VO2. Sat ažurira procjenu maksimalnog VO2 nakon svakog dovršenog hodaња ili trčanja na otvorenom u trajanju od 15 minuta ili dulje. Možete ručno pokrenuti test maksimalnog VO2 kako biste dobili ažuriranu procjenu.

3 Za pokretanje testa maksimalnog VO2 dodirnite zaslon.

4 Pratite upute na zaslonu kako biste vidjeli procjenu svog maksimalnog VO2.

Po dovršetku testa prikazat će se poruka.

Pulsni oksimetar

Sat Venu Sq ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje zasićenosti krvi kisikom. Znanje podataka o zasićenosti kisikom može biti korisno u razumijevanju vašeg općeg zdravlja i može vam pomoći da utvrdite kako se vaše tijelo prilagođava visini. Vaš sat mjeri razinu zasićenosti krvi kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO₂.

Na satu se očitavanje vašeg pulsnoг oksimetra prikazuje kao postotak SpO₂. Na svojem Garmin Connect računu možete pregledati dodatne pojedinosti o očitanjima pulsnoг oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana (*Promjena načina praćenja pulsnoг oksimetra, stranica 17*). Više informacija o točnosti pulsnoг oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Očitavanje pulsним oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsним oksimetrom pregledavanjem widgeta za pulsni oksimetar. Točnost očitavanja pulsним oksimetrom može se razlikovati ovisno o cirkulaciji krvi, položaju uređaja na zapešću i vašem kretanju.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget za pulsni oksimetar u slijed widgeta.

1 Dok sjedite ili ste neaktivni, povucite prstom prema gore ili dolje kako bi se prikazao widget za pulsni oksimetar.

2 Držite ruku na kojoj se nalazi uređaj u visini srca dok uređaj mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.

3 Mirujte.

Uređaj prikazuje zasićenost vaše krvi kisikom kao postotak, kao i grafikon očitavanja pulsnoг oksimetra te vrijednosti pulsa za posljednjih četiri sata.

Promjena načina praćenja pulsno oksimetra

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsno oksimetrom pregledavanjem widgeta za pulsni oksimetar.

1 Držite **B**.

2 Odaberite  > **Puls na zapešću** > **Pulsni oksimetar** > **Način praćenja**.

3 Odaberite opciju:

- Za uključivanje mjerenja dok ste neaktivni tijekom dana odaberite **Čitav dan**.

NAPOMENA: Uključivanje načina rada za cjelodnevno praćenje skraćuje trajanje baterije.

- Za uključivanje kontinuiranog mjerenja dok spavate odaberite **Tijek spavanja**.

NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) tijekom spavanja.

- Za isključivanje automatskog mjerenja odaberite **Isključi**.

Savjeti za čudne podatke pulsno oksimetra

Ako su podaci pulsno oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Praćenje aktivnosti

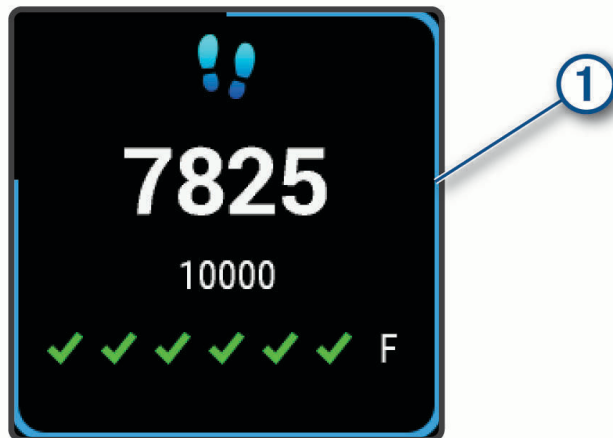
Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se na widgetu za korake. Broj koraka periodično se ažurira.

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Automatski cilj

Sat automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, sat prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju ①.



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

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka, a u brzom pregledu widgeta koraka prikazat će se crvena crtica. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Ako je uključeno vibriranje, sat će i vibrirati ([Postavke sustava, stranica 45](#)).

Kako biste ponovno postavili upozorenje za kretanje, kratko prošećite (barem nekoliko minuta).

Praćenje spavanja

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

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja ([Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 6](#)).

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Uređaj prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Za postizanje ciljnog broja minuta intenzivnog vježbanja u tjednu morate se baviti umjerenom ili intenzivnom aktivnošću neprekidno najmanje 10 minuta. Uređaj zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Venu Sq izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, uređaj izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju uređaj nosite cijeli dan i noć.

Garmin Move IQ™

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

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

Postavke praćenja aktivnosti

Držite  i odaberite  > **Praćenje aktivnosti**.

Status: Isključuje funkcije praćenja aktivnosti.

Upoz.za kret.: Prikazuje poruku na digitalnom zaslonu sata. Uređaj vas upozorava i vibracijom.

Upozorenja na ciljeve: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve ili njihovo isključivanje samo tijekom aktivnosti. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljani broj koraka u danu, tjedni ciljani broj minuta intenzivnog vježbanja i cilj hidracije.

Automatsko pokretanje aktivnosti: Uređaju omogućuje automatsko stvaranje i spremanje mjerenih aktivnosti kad funkcija Move IQ prepozna hodate li ili trčite. Minimalni vremenski prag za trčanje i hodanje možete postaviti sami.

Minute intenz.vježb.: Omogućuje postavljanje zone pulsa za minute umjerene aktivnosti i zonu visokog pulsa za minute intenzivne aktivnosti. Možete upotrijebiti i zadani algoritam.

Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne bilježe se koraci, minute intenzivnog vježbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

1 Držite .

2 Odaberite  > **Praćenje aktivnosti** > **Status** > **Isključi**.

Widgeti

Vaš se uređaj isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Nekim je widgetima potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

Neki se widgeti zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 21](#)).

Body Battery™: Kada se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine u posljednjih nekoliko sati.

Kalendar: Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg pametnog telefona.

Kalorije: Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.

Garmin trener: Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect računu.

Golf: Prikazuje rezultate i statistiku golfa za zadnju rundu.

Zdravstvena statistika: Prikazuje dinamički sažetak vaše trenutačne zdravstvene statistike. Mjerenja uključuju puls, Body Battery razinu, stres i još mnogo toga.

Puls: Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).

Povijest: Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti.

Hidracija: Omogućuje praćenje količine vode koju unosite i napredak prema dnevnom cilju.

Minute intenzivnog vježbanja: Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.

Zadnja aktivnost: Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti, primjerice, zadnjeg trčanja, vožnje biciklom ili plivanja.

Svjetla: Osigurava kontrole za upravljanje svjetlima na biciklu ako ste uparili Varia svjetlo i Venu Sq uređaj.

Praćenje menstrualnog ciklusa: Prikazuje trenutni ciklus. Možete pregledati i unositi dnevne simptome.

Upravljanje glazbom: Kontrole playera glazbe vašeg pametnog telefona ili glazbe na uređaju.

Moj dan: Prikazuje dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerenja uključuju mjerene aktivnosti, minute intenzivnog vježbanja, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga.

Obavijesti: Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na pametnom telefonu.

Pulsni oksimetar: Omogućuje ručno očitavanje pulsno oksimetra.

Disanje: Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

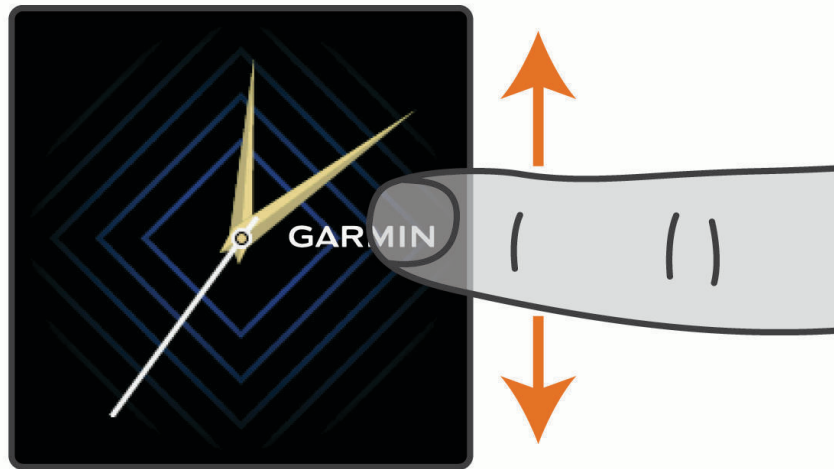
Koraci: Prati dnevni broj prijedjenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.

Stres: Prikazuje vašu trenutnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

Vrijeme: Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.

Pregledavanje widgeta

- Na satu povucite prstom prema gore ili dolje.



Uređaj se kreće kroz neprekidni slijed widgeta.

- Dodirnite dodirni zaslon za prikaz dodatnih zaslona za određeni widget.
- Držite **B** za prikaz dodatnih opcija i funkcija za widget.

Prilagođavanje petlje widgeta

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Miniaplikacije**.
- 3 Odaberite widget.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju widgeta u slijedu widgeta.
 - Odaberite **Ukloni s popisa** kako biste widget uklonili iz slijeda widgeta.
- 5 Odaberite **Dodaj više**.
- 6 Odaberite widget.

Widget je dodan slijedu widgeta.

O widgetu Moj dan

Widget Moj dan dnevni je sažetak vaših aktivnosti. Ovo je dinamičan sažetak koji se ažurira tijekom dana. Mjerenja uključuju zabilježene aktivnosti, minute intenzivnog vježbanja u tjednu, korake i potrošene kalorije. Možete dodirnuti dodirni zaslon kako biste poboljšali preciznost ili kako bi se prikazala dodatna mjerenja.

Widget sa zdravstvenom statistikom

Widget Zdrav.stat. pruža brz pregled vaših zdravstvenih podataka. Ovo je dinamičan sažetak koji se ažurira tijekom dana. Mjerenja obuhvaćaju puls, razinu stresa, Body Battery razinu i tempo disanja. Možete dodirnuti dodirni zaslon kako bi se prikazala dodatna mjerenja.

Varijabilnost pulsa i razina stresa

Sat analizira varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi utvrdio vašu ukupnu razinu stresa. Vježbanje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i općenito stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utječu na razinu stresa. Vrijednosti razine stresa kreću se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava stanje mirovanja, raspon od 26 do 50 nisku razinu stresa, raspon od 51 do 75 srednju razinu stresa, a raspon od 76 do 100 visoku razinu stresa. Ako znate svoju razinu stresa, to vam može pomoći da odredite stresne trenutke u danu. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate.

Sat možete sinkronizirati sa svojim Garmin Connect računom kako biste vidjeli razinu stresa tijekom cijelog dana, dugoročne trendove i dodatne pojedinosti.

Korištenje widgeta za razinu stresa

U widgetu za razinu stresa prikazuje se vaša trenutačna razina stresa i grafikon razine stresa od ponoći. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, povucite prstom prema gore ili dolje kako bi se prikazao widget za razinu stresa.

SAVJET: Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, umjesto broja koji označava razinu stresa prikazat će se poruka. Razinu stresa ponovo možete provjeriti nakon nekoliko minuta neaktivnosti.

- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli grafikon razine stresa od ponoći.

Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Žuti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.

- 3 Za pokretanje aktivnosti disanja povucite prstom prema gore i odaberite ✓.

Body Battery

Sat analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 5 do 100, gdje raspon od 5 do 25 označava vrlo nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 nisku razinu energije, raspon od 51 do 75 srednju razinu energije, a raspon od 76 do 100 visoku razinu energije.

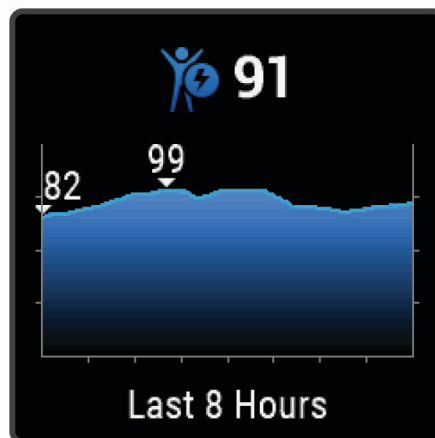
Za prikaz najnovije Garmin Connect razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Body Battery računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 23](#)).

Pregledavanje Body Battery widgeta

U Body Battery widgetu prikazuje se vaša trenutna Body Battery razina i grafikon Body Battery razine u posljednjih nekoliko sati.

- 1 Za prikaz widgeta za Body Battery povucite prstom prema gore ili dolje.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati widget u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 21](#)).



- 2 Dodirnite dodirni zaslon za prikaz kombiniranog grafikona za Body Battery i razinu stresa.
- 3 Povucite prstom prema gore za prikaz podataka za Body Battery za razdoblje od ponoći.

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Za točnije rezultate nosite sat i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. Na satu možete bilježiti fizičke simptome, libido, seksualnu aktivnost, dane ovulacije i još mnogo toga ([Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu, stranica 23](#)). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

- Praćenje menstrualnog ciklusa i pojedinosti
- Fizički i emocionalni simptomi
- Predviđanja mjesečnice i plodnih dana
- Informacije o zdravlju i prehrani

NAPOMENA: Za dodavanje i uklanjanje widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu

Prije bilježenja informacija o menstrualnom ciklusu putem uređaja Venu Sq morate postaviti praćenje menstrualnog ciklusa u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za praćenje ženskog zdravlja.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za bilježenje fizičkih simptoma kao što su akne, bolovi u leđima i umor odaberite **Fizički simptomi**.
 - Za bilježenje raspoloženja odaberite **Raspoloženje**.
 - Za bilježenje iscjетка odaberite **Iscjedak**.
 - Za ocjenjivanje libida (nizak ili visok libido) odaberite **Seksualni nagon**.
 - Za bilježenje seksualne aktivnosti odaberite **Seksualna aktivnost**.
 - Za označavanje trenutačnog datuma kao dana ovulacije odaberite **Dan ovulacije**.

Praćenje trudnoće

Funkcija praćenja trudnoće prikazuje tjedne novosti o vašoj trudnoći i pruža informacije o zdravlju i prehrani. Svoj sat možete upotrijebiti za bilježenje fizičkih i emocionalnih simptoma, očitavanja glukoze u krvi i bebinog kretanja ([Bilježenja podataka o trudnoći, stranica 23](#)). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

Bilježenja podataka o trudnoći

Prije bilježenja podataka morate postaviti praćenje trudnoće u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za praćenje ženskog zdravlja.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Simptomi** kako biste zabilježili fizičke simptome, raspoloženje i još mnogo toga.
 - Odaberite **Glukoza u krvi** kako biste zabilježili razine glukoze prije i nakon obroka i prije spavanja.
 - Odaberite **Kretanje** za upotrebu štoperice ili mjerača vremena za bilježenje bebinih pokreta.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Praćenje hidracije

Možete pratiti dnevni unos tekućine, uključiti ciljeve i upozorenja i unijeti veličinu boca koje najčešće upotrebljavate. Ako omogućite automatske ciljeve, vaš cilj povećava se za dane kada zabilježite aktivnost. Kada vježbate, trebate više tekućine kako biste nadomjestili tekućinu izgubljenu znojenjem.

NAPOMENA: Za preuzimanje widgeta za praćenje hidracije možete odabrati aplikaciju Connect IQ.

Upotreba widgeta za praćenje hidracije

Widget za praćenje hidracije prikazuje vaš unos tekućine i dnevni cilj hidracije.

1 Povucite prstom prema gore ili dolje za prikaz widgeta za hidraciju.



- 2 Odaberite **+** za svaku porciju tekućine koju unesete (1 čaša, 8 oz ili 250 mL).
- 3 Odaberite bocu da biste povećali unos tekućine za volumen boce.
- 4 Držite **B** za prilagođavanje widgeta.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za promjenu mjernih jedinica odaberite **Jedinice**.
 - Za omogućavanje dinamičkih dnevnih ciljeva koji se povećavaju nakon bilježenja aktivnosti odaberite **Automatski cilj**.
 - Za uključivanje podsjetnika za hidraciju odaberite **Upozorenja**.
 - Za prilagođavanje veličina boce odaberite **Spremnici**, odaberite bocu, odaberite mjerne jedinice i unesite veličinu boce.

Aplikacije i aktivnosti

Na vaš su sat prethodno učitane razne aplikacije i aktivnosti.

Aplikacije: Aplikacije nude interaktivne funkcije za vaš sat, poput navigacije do spremljenih lokacija.

Aktivnosti: Na sat su prethodno učitane aplikacije za aktivnosti u zatvorenom i na otvorenom poput trčanja, vožnje bicikla, vježbi snage, golfa i mnoge druge. Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora koje zatim možete spremiti i dijeliti s Garmin Connect zajednicom.

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ aplikacije: Na satu možete dodavati funkcije instaliranjem aplikacija iz aplikacije Connect IQ (*Connect IQ funkcije, stranica 6*).

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi).

- 1 Pritisnite .
 - 2 Ako je ovo prvi put da pokrećete aktivnost, označite potvrdni okvir pored svake aktivnosti kako biste je dodali u omiljene aktivnosti i zatim odaberite .
 - 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
 - Odaberite  i odaberite aktivnost iz proširenog popisa aktivnosti.
 - 4 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat ne bude spreman.
Sat je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).
 - 5 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite .
- Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite uređaj (*Punjenje sata, stranica 50*).
- Pritisnite  za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Za prikaz dodatnih stranica s podacima povucite prstom prema gore ili dolje.

Zaustavljanje aktivnosti

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite opciju:
 - Za spremanje aktivnosti odaberite .
 - Za odbacivanje aktivnosti odaberite .
 - Za nastavak aktivnosti pritisnite .

Dodavanje prilagođene aktivnosti

Može stvoriti prilagođenu aktivnost i dodati je na popis aktivnosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite  > **Dodaj više**.
- 3 Odaberite vrstu aktivnosti za kopiranje.
- 4 Odaberite naziv aktivnosti.
- 5 Po potrebi uredite postavke aplikacije i aktivnosti (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 41*).
- 6 Kada dovršite uređivanje, odaberite **Gotovo**.

Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti

Popis omiljenih aktivnosti prikazuje se kada na izgledu sata pritisnete  i omogućuje vam brz pristup aktivnostima kojima se najviše koristite. Kad prvi put pritisnete  kako biste pokrenuli aktivnost, uređaj će vas zatražiti da odaberete omiljene aktivnosti. Omiljene aktivnosti u bilo kojem trenutku možete dodati ili ukloniti.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
Vaše omiljene aktivnosti prikazuju se na vrhu popisa. Druge se aktivnosti pojavljuju na proširenom popisu.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Dodaj favorit**.
 - Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Ukloni favorit**.

Aktivnosti u zatvorenom

Sat Venu Sq može se upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu dvoranskog trenažera. GPS se isključuje za aktivnosti u zatvorenom ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 41](#)).

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina, udaljenost i kadenca izračunavaju se pomoću brzinomjera u satu. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

SAVJET: Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost.

Kada vozite bicikl s isključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim ako nemate dodatni senzor koji satu šalje podatke o brzini i udaljenosti, poput senzora brzine i kadenca.

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jednog pokreta.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Trening snage**.
- 3 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **A**.
- 4 Započnite prvi set.

Uređaj broji ponavljanja. Kada napravite najmanje šest ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja.

SAVJET: Uređaj može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.

- 5 Pritisnite **B** za završetak seta.

Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu. Nakon nekoliko sekundi prikazuje se mjerač vremena odmora.

- 6 Po potrebi odaberite , uredite broj ponavljanja i dodajte težinu koju ste upotrijebili u setu.
- 7 Nakon odmora pritisnite **B** za pokretanje sljedećeg seta.
- 8 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **A** i odaberite .

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 2,4 km (1,5 mi). Ako koristite različite trake za trčanje, možete ručno kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.

- 1 Počnite trčati na traci ([Započinjanje aktivnosti, stranica 25](#)).
- 2 Trčite na traci sve dok sat Venu Sq ne zabilježi najmanje 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Nakon što završite s trčanjem, pritisnite **A**.
- 4 Pogledajte prijeđenu udaljenost na zaslonu trake.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za prvu kalibraciju unesite udaljenost za traku za trčanje na satu.
 - Za ručnu kalibraciju nakon prve kalibracije povucite prstom prema gore, odaberite **Kalibriraj i spremi**, a zatim unesite udaljenost za traku za trčanje na satu.

Aktivnosti na otvorenom

Na satu Venu Sq prethodno su učitane aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i biciklizam. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom. Možete dodavati aplikacije pomoću zadanih aktivnosti, kao što su kardio ili veslanje.

Trčanje

Prije upotrebe bežičnog senzora za trčanje, senzor je potrebno upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 48](#)).

- 1 Stavite bežične senzore kao što je senzor pulsa (nije obavezno).
- 2 Pritisnite **(A)**.
- 3 Odaberite **Trčanje**.
- 4 Prilikom upotrebe opcionalnih bežičnih senzora pričekajte da se sat poveže sa sensorima.
- 5 Izađite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **(A)**.
Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 7 Započnite aktivnost.
- 8 Pritisnite **(B)** za bilježenje dionica (opcionalno) ([Označavanje dionica pomoću funkcije Auto Lap, stranica 43](#)).
- 9 Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz zaslone s podacima.
- 10 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **(A)** i odaberite **✓**.

Odlazak na vožnju

Prije upotrebe bežičnog senzora za vožnju, senzor je potrebno upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 48](#)).

- 1 Uparite bežične senzore, na primjer senzor pulsa, senzor brzine ili senzor kadence (opcionalno).
- 2 Pritisnite **(A)**.
- 3 Odaberite **Biciklizam**.
- 4 Prilikom upotrebe opcionalnih bežičnih senzora pričekajte da se sat poveže sa sensorima.
- 5 Izađite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **(A)**.
Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 7 Započnite aktivnost.
- 8 Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz zaslone s podacima.
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **(A)** i odaberite **✓**.

Plivanje u bazenu

- 1 Pritisnite **(A)**.
- 2 Odaberite **Pliv. u bazenu**.
- 3 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.
- 4 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **(A)**.
- 5 Započnite aktivnost.
Uređaj automatski snima intervale i duljine.
- 6 Pritisnite **(B)** kada se odmarate.
Pojavljuje se zaslon za odmor.
- 7 Za ponovno pokretanje mjerača vremena intervala pritisnite **(B)**.
- 8 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite **(A)** da biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti i ponovno držite **(A)** da biste spremili aktivnost.

Postavljanje veličine bazena

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Pliv. u bazenu**.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite **Postavke > Veličina bazena**.
- 5 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

Interval: Jedna ili više uzastopnih duljina. Novi interval počinje nakon odmora.

Zaveslaj: Zaveslaj se računa svaki put kad ruka na kojoj je uređaj dovrši puni krug.

Swolf: Swolf rezultat zbroj je vremena i broja zaveslaja koji vam je potreban kako biste preplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zaveslaja daju swolf rezultat od 45. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Golf

Preuzimanje golf terena

Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti s pomoću aplikacije Garmin Connect.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **•••**.
- 2 Odaberite **Preuzmi golf terene > +**.
- 3 Odaberite golf teren.
- 4 Odaberite **Preuzmi**.

Kada preuzimanje terena bude gotovo, teren će se pojaviti na popisu terena na satu Venu Sq.

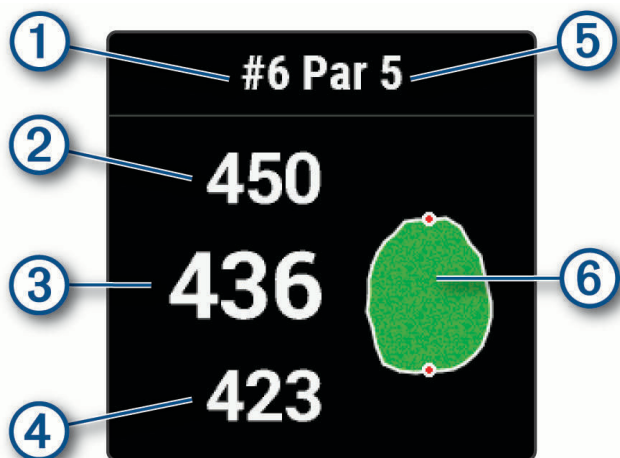
Igranje golfa

Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti s pomoću telefona ([Preuzimanje golf terena, stranica 28](#)). Preuzeti tereni nadograđuju se automatski. Napunite sat prije nego što počnete igrati golf ([Punjenje sata, stranica 50](#)).

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Golf**.
- 3 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 4 S popisa dostupnih terena odaberite teren.
- 5 Za praćenje rezultata odaberite **✓**.
- 6 Za kretanje kroz rupe povucite prstom gore ili dolje.
Sat se automatski prebacuje kada prijedete na sljedeću rupu.

Informacije o rupi

Sat izračunava udaljenost do prednje i stražnje strane greena te do odabrane lokacije zastavice (*Promjena lokacije zastavice, stranica 29*).



①	Broj trenutne rupe
②	Udaljenost do stražnje strane greena
③	Udaljenost do odabrane lokacije zastavice
④	Udaljenost do prednje strane greena
⑤	Par rupe
⑥	Karta greena

Promjena lokacije zastavice

Tijekom igre možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

1 Odaberite kartu.

Prikazuje se uvećani prikaz greena.

2 Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz lokacije zastavice.

 pokazuje odabranu lokaciju zastavice.

3 Pritisnite **B** za prihvatanje lokacije zastavice.

Udaljenosti na zaslonu s podacima o rupi ažuriraju se i odražavaju novu lokaciju zastavice. Lokacija zastavice sprema se samo za trenutnu rundu.

Pregledavanje udaljenosti do zastavice

Funkcija PinPointer kompas je koji vam pomaže pri određivanju smjera kada ne vidite green. Ova vam funkcija može pomoći da odigrate dobar udarac, čak i ako se nalazite u šumi ili dubokoj pješčanoj zamci.

NAPOMENA: Ako se vozite u kolicima za golf, nemojte koristiti funkciju PinPointer. Smetnje s golf kolica mogu utjecati na točnost kompasa.

1 Pritisnite **A**.

2 Odaberite .

Strela pokazuje na lokaciju zastavice.

Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova

Možete pregledavati udaljenosti do layupova i doglegova za par 4 i 5 rupe.

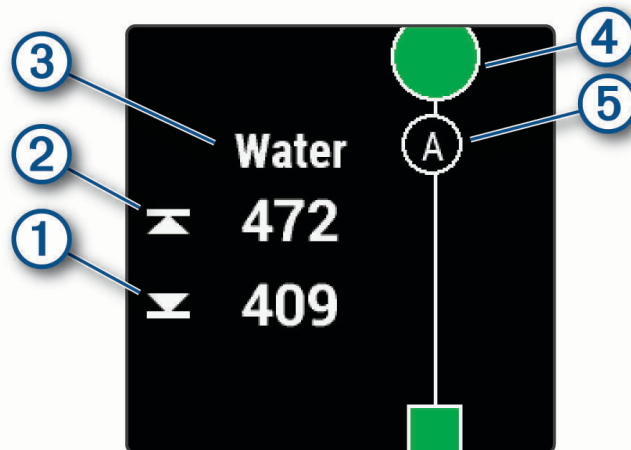
- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite .

NAPOMENA: Udaljenosti i lokacije nestaju s popisa kada ih prođete.

Pregled opasnosti

Možete pregledavati udaljenosti do opasnosti duž fairwaya za par 4 i 5 rupe. Opasnosti koje utječu na odabir udarca prikazuju se pojedinačno ili u skupinama kako biste mogli odrediti udaljenost do layupa ili udaljenost potrebnu za prelet preko opasnosti.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite **A**, a zatim odaberite .



- Na zaslonu se prikazuju udaljenosti do prednjeg **1** i stražnjeg **2** dijela najbliže opasnosti.
 - Na vrhu zaslona nalazi se vrsta opasnosti **3**.
 - Green se prikazuje kao polukrug **4** u gornjem dijelu zaslona. Linija ispod greena predstavlja središte fairwaya.
 - Opasnosti **5** su označene slovom koje ukazuje na redoslijed opasnosti za rupu i prikazuju se ispod zelenom bojom na približnim lokacijama u odnosu na fairway.
- 2 Povucite kako biste vidjeli druge opasnosti za trenutnu rupu.

Praćenje rezultata

- 1 Tijekom igranja golfa pritisnite **A**.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite rupu.
- 4 Za postavljanje rezultata odaberite  ili .
- 5 Odaberite simbol .

Postavljanje metode praćenja rezultata

Možete promijeniti metodu koju sat upotrebljava za praćenje rezultata.

- 1 Na izgledu sata držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije** > **Golf**.
- 3 Odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Praćenje rezultata** > **Metoda praćenja rezult.**
- 5 Odaberite metodu praćenja rezultata.

O praćenju rezultata za Stableford igru

Kada odaberete način praćenja rezultata za Stableford igru ([Postavljanje metode praćenja rezultata, stranica 30](#)), bodovi se dodjeljuju na temelju broja udaraca u odnosu na par. Na kraju runde pobjeđuje osoba s najvećim rezultatom. Uređaj dodjeljuje bodove na način koji propisuje udruga United States Golf Association.

Rezultat igre koja se boduje po Stableford pravilima prikazuje se u bodovima umjesto u udarcima.

Točke	Udarci u odnosu na par
0	2 ili više iznad
1	1 iznad
2	Par
3	1 ispod
4	2 ispod
5	3 ispod

Praćenje golferske statistike

Ako na satu omogućite praćenje statistike, možete pregledati statistiku za trenutnu rundu ([Pregledavanje sažetka runde, stranica 31](#)). Pomoću aplikacije Garmin Golf™ možete uspoređivati runde i pratiti svoj napredak.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije** > **Golf**.
- 3 Odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Praćenje rezultata** > **Praćenje stat..**

Bilježenje golferske statistike

Ako želite zabilježiti statistiku, najprije morate omogućiti praćenje statistike ([Praćenje golferske statistike, stranica 31](#)).

- 1 Na kartici s rezultatima odaberite rupu.
 - 2 Postavite broj udaraca, uključujući puttove, i odaberite .
 - 3 Postavite broj odigranih puttova i odaberite .
- NAPOMENA:** Broj odigranih puttova upotrebljava se samo za praćenje statistike i ne povećava rezultat.
- 4 Odaberite opciju:
 - Ako loptica pogodi fairway, odaberite .
 - Ako loptica ne pogodi fairway, odaberite  ili .
 - 5 Odaberite .

Pregledavanje odigranih udaraca

- 1 Nakon odigrane rupe pritisnite **A**.
- 2 Odaberite  kako biste vidjeli informacije o svom zadnjem udarcu.
- 3 Za prikaz podataka o svakom udarcu za rupu povucite prstom prema gore.

Pregledavanje sažetka runde

Rezultat, statistiku i podatke o koracima možete pregledavati tijekom runde.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite .

Završetak runde

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Kraj**.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za spremanje runde i vraćanje u način rada sata, odaberite **Spremi**.
 - Za uređivanje kartice s rezultatima odaberite **Uređivanje rezultata**.
 - Za odbacivanje runde i vraćanje u način rada sata, odaberite **Odbaci**.
 - Za zaustavljanje runde i kasniji nastavak odaberite **Pauziraj**.

Aplikacija Garmin Golf

Aplikacija Garmin Golf omogućuje vam prijenos kartica s rezultatima s kompatibilnog Garmin uređaja za prikaz detaljnih statističkih podataka i analiza udaraca. Igrači golfa mogu se natjecati na različitim terenima s pomoću aplikacije Garmin Golf. Više od 42 000 terena ima ljestvice poretka kojima se svatko može pridružiti. Možete pokrenuti turnir i pozvati igrače na međusobno natjecanje.

Aplikacija Garmin Golf sinkronizira vaše podatke s vašim Garmin Connect računom. Aplikaciju Garmin Golf možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu.

Vježbanje

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke spola, godine rođenja, visine, težine, zapešća i zona pulsa ([Postavljanje zona pulsa, stranica 15](#)). Sat te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 15](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

Postavke spola

Kada prvi put postavljate sat, morate odabrati spol. Većina je algoritama za fitness i treniranje binarna. Za najpreciznije rezultate Garmin preporučuje odabir spola naznačenog pri rođenju. Nakon početnog postavljanja, možete prilagoditi postavke profila u svojem Garmin Connect računu.

Profil i privatnost: Omogućuje prilagođavanje podataka na vašem javnom profilu.

Korisničke postavke: Ovdje se postavlja spol. Ako odaberete Nije navedeno, algoritmi koji zahtijevaju binarni unos upotrijebit će spol koji ste naveli kada ste prvi put postavili sat.

Vježbanje

Sat vas može voditi kroz vježbanja s više koraka koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja, npr. udaljenost, vrijeme, ponavljanja ili druga mjerenja. Na vaš su sat prethodno učitana vježbanja za više aktivnosti, uključujući vježbe snage, kardio, trčanje i biciklizam. Dodatna vježbanja i planove treniranja možete izraditi sami ili ih pronaći u usluzi Garmin Connect i zatim ih prenijeti na sat.

Možete izraditi zakazani plan treniranja pomoću kalendara u usluzi Garmin Connect i zatim poslati zakazana vježbanja na sat.

Početak vježbanja

Sat vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

1 Pritisnite .

2 Odaberite aktivnost.

3 Povucite prstom prema gore.

4 Odaberite **Vježbanje**.

5 Odaberite vježbanje.

NAPOMENA: Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.

6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite .

Nakon početka vježbanja sat prikazuje svaki korak vježbanja, bilješke o koracima (ako postoje), cilj (ako postoji) i trenutačne podatke o vježbanju.

Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect

Ako želite preuzeti i koristiti planove treniranja, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 37](#)), a sat Venu Sq morate upariti s kompatibilnim telefonom.

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .

2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Planovi treninga**.

3 Odaberite i zakažite plan treniranja.

4 Slijedite upute na zaslonu.

5 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

Prilagodljivi plan treniranja

Na vašem Garmin Connect računu postoje prilagodljivi plan treniranja i Garmin trener koji odgovaraju vašim ciljevima vježbanja. Na primjer, ako odgovorite na nekoliko pitanja, možete pronaći plan koji će vam pomoći da istrčite utrku od 5 km. Plan se prilagođava vašoj trenutnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke. Nakon što pokrenete plan, widget Garmin trenera dodat će se slijedu widgeta na vašem Venu Sq uređaju.

Pokretanje današnjeg vježbanja

Nakon što plan treniranja pošaljete na svoj uređaj, widget Garmin trenera pojaviti će se u slijedu widgeta.

1 Na satu povucite prstom za prikaz widgeta Garmin trenera.

Ako je vježbanje za ovu aktivnost zakazano za danas, uređaj prikazuje naziv vježbanja i pita vas hoćete li ga pokrenuti.

2 Odaberite vježbanje.

3 Odaberite **Pregled** kako biste prikazali korake vježbanja i povucite prstom udesno kada završite s prikazom koraka (opcionally).

4 Odaberite **Započni vježbanje**.

5 Slijedite upute na zaslonu.

Pregled zakazanih vježbanja

Zakazana vježbanja možete vidjeti u kalendaru treninga i zatim možete pokrenuti vježbanje.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite **Kalendar treninga**.
Prikazat će se zakazana vježbanja sortirana po datumu.
- 5 Odaberite vježbanje.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za prikaz koraka vježbanja odaberite **Pregled**.
 - Za pokretanje vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.

Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, sat prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najveću težinu podignutu u sklopu glavnih pokreta u vježbama snage, najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka i najduže trčanje ili vožnju.

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Na izgledu satu držite **B**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord.
- 5 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Na izgledu satu držite **B**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 5 Odaberite **Prethodno > ✓**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnog rekorda

- 1 Na izgledu sata držite **B**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite izbrisati.
- 5 Odaberite **Izbriši rekord > ✓**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje svih osobnih rekorda

- 1 Na izgledu sata držite **B**.
- 2 Odaberite **Povijest > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite **Izbriši sve rekorde > ✓**.

Brišu se rekordi samo za taj sport.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Navigacija

GPS navigacijske funkcije sata možete koristiti za spremanje lokacije, navigaciju do lokacija i pronalazak puta do vlastitog doma.

Spremanje vaše lokacije

Prije navigacije do spremljene lokacije sat mora locirati satelite.

Lokacija je točka koju bilježite i spremate na sat. Ako želite zapamtiti orijentire ili se vratiti na određeno mjesto, možete označiti lokaciju.

- 1 Otiđite do mjesta na kojem želite označiti lokaciju.
- 2 Pritisnite **A**.
- 3 Odaberite **Navigiraj > Spremi lokaciju**.

SAVJET: Za brzo označavanje lokacije možete odabrati  u izborniku kontrola ([Korištenje izbornika kontrola, stranica 2](#)).

Nakon što sat primi GPS signale, prikazat će se informacije o lokaciji.

- 4 Odaberite **✓**.
- 5 Odaberite ikonu.

Brisanje lokacije

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 3 Odaberite lokaciju.
- 4 Odaberite **Izbriši > ✓**.

Navigacija do spremljene lokacije

Prije navigacije do spremljene lokacije sat mora locirati satelite.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 3 Odaberite lokaciju, a zatim odaberite **Idi na**.
- 4 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **A**.
- 5 Počnite se kretati prema naprijed.

Prikazat će se kompas. Strelica kompasa pokazuje prema spremljenoj lokaciji.

SAVJET: Za precizniju navigaciju okrenite uređaj tako da vrh zaslona bude okrenut u smjeru u kojem se krećete.

Navigacija do početne točke

Prije navigacije do početne točke morate locirati satelite, pokrenuti mjerač vremena i započeti aktivnost.

U bilo kojem trenutku tijekom aktivnosti možete se vratiti na početnu lokaciju. Ako na primjer trčite u novom gradu i niste sigurni kako se vratiti na početak staze ili u hotel, možete navigirati natrag do svoje početne lokacije. Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Navigacija > Natrag na početak**.
Prikazat će se kompas.
- 3 Počnite se kretati prema naprijed.
Strelica kompasa pokazuje prema početnoj točki.

SAVJET: Za precizniju navigaciju okrenite sat u smjeru u kojem navigirate.

Zaustavljanje navigacije

- Da biste zaustavili navigaciju i nastavili aktivnost, držite **B** i odaberite **Zaustavi navigaciju**.
- Da biste zaustavili navigaciju i spremili aktivnost, pritisnite **A** i odaberite **✓**.

Kompas

Sat sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu.

Ručna kalibracija kompasa

OBAVIJEST

Elektronički kompas kalibrirajte na otvorenom. Za bolju preciznost smjera nemojte stajati pored objekata koji utječu na magnetska polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju. Ako dođe do neobičnog ponašanja kompasa, primjerice, nakon dugotrajnog kretanja ili nakon ekstremnih promjena temperature, ručno kalibrirajte kompas.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **⚙ > Senzori > Kompas > Pokreni kalibraciju**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

SAVJET: Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

Povijest

Vaš sat sprema do 200 sati podataka o aktivnostima. Podatke možete sinkronizirati kako biste na svom Garmin Connect računu vidjeli aktivnosti bez ograničenja, podatke o praćenju aktivnosti i podatke o puls (Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 38) (Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 38).

Kada se memorija sata napuni, najstariji se podaci brišu.

Korištenje funkcije Povijest

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prikaz aktivnosti za ovaj tjedan odaberite **Ovaj tjedan**.
 - Za prikaz starije aktivnosti odaberite **Prethodni tjedni**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Odaberite **^** i odaberite opciju:
 - Odaberite **Dionice** za prikaz dodatnih podataka o svakoj dionici.
 - Odaberite **Setovi** za prikaz dodatnih podataka o svakom setu podizanja utega.
 - Odaberite **Intervali** za prikaz dodatnih podataka o svakom intervalu plivanja.
 - Odaberite **Vrijeme u zoni** kako biste vidjeli vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.
 - Odaberite **Izbrisi** kako biste izbrisali odabranu aktivnost.

Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

Kako biste mogli vidjeti podatke o zoni pulsa, prvo morate dovršiti aktivnost s pulsom te je zatim spremiti. Pregled vremena provedenog u svakoj zoni pulsa može vam pomoći u prilagodbi intenziteta treninga.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prikaz aktivnosti za ovaj tjedan odaberite **Ovaj tjedan**.
 - Za prikaz starije aktivnosti odaberite **Prethodni tjedni**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Povucite prstom prema gore i odaberite **Vrijeme u zoni**.

Garmin Connect

Vaš Garmin Connect račun omogućuje vam praćenje performansi i povezivanje s vašim prijateljima. Daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Možete zabilježiti svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, runde golfa i još mnogo toga.

Besplatni Garmin Connect račun možete stvoriti prilikom uparivanja sata i pametnog telefona s pomoću aplikacije Garmin Connect. Račun možete stvoriti i prilikom postavljanja aplikacije Garmin Express (www.garmin.com/express).

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

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim fitness aktivnostima i aktivnostima na otvorenom, uključujući vrijeme, udaljenost, puls, potrošene kalorije, kadencu, tlocrtni prikaz karte i grafikone tempa i brzine. Možete vidjeti detaljnije podatke o svojim rundama golfa, uključujući kartice s rezultatima, statistiku i informacije o terenu. Možete pregledavati i prilagođena izvješća.

NAPOMENA: Za prikaz podataka potrebno je upariti opcionalni bežični senzor sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 48](#)).



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

Podijelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili dijelili veze na aktivnosti.

Upravlajte svojim postavkama: Postavke sata i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

Upotreba aplikacije Garmin Connect

Nakon što sat uparite s pametnim telefonom ([Uparivanje pametnog telefona, stranica 3](#)), s pomoću aplikacije Garmin Connect možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na svoj Garmin Connect račun.

- 1 Provjerite je li aplikacija Garmin Connect pokrenuta na telefonu.
- 2 Postavite sat na udaljenost od najviše 10 m (30 ft) od telefona.

Sat automatski sinkronizira vaše podatke s aplikacijom Garmin Connect i vašim Garmin Connect računom.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express putem računala povezuje sat s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj sat. Na sat možete dodati i glazbu ([Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 8](#)). Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver i upravljati Connect IQ aplikacijama.

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Prilagođavanje vašeg uređaja

Promjena izgleda sata

Možete birati između nekoliko prethodno učitanih izgleda sata ili odabrati Connect IQ izgled sata koji je preuzet na sat ([Connect IQ funkcije, stranica 6](#)). Možete i urediti postojeći izgled sata ([Uređivanje izgleda sata, stranica 39](#)) ili stvoriti novi ([Stvaranje prilagođenog izgleda sata, stranica 39](#)).

- 1 Na izgledu sata držite **B**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Prstom povucite prema desno ili lijevo za kretanje dostupnim izgledima sata.
- 4 Dodirnite zaslon za odabir izgleda sata.

Uređivanje izgleda sata

Možete prilagoditi stil i podatkovna polja koja se prikazuju na satu.

- 1 Na izgledu sata držite **B**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Prstom povucite prema desno ili lijevo za kretanje dostupnim izgledima sata.
- 4 Odaberite  kako biste uredili izgled sata.
- 5 Odaberite opciju za uređivanje.
- 6 Povucite prstom prema gore ili dolje za kretanje kroz opcije.
- 7 Za odabir opcije pritisnite **A**.
- 8 Dodirnite zaslon za odabir izgleda sata.

Stvaranje prilagođenog izgleda sata

Možete stvoriti novi izgled sata odabirom prikaza, boja i dodatnih podataka.

- 1 Na izgledu sata držite **B**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Prstom povucite ulijevo i odaberite **+**.
- 4 Povucite prstom prema gore ili dolje kako biste se kretali opcijama pozadine i dodirnite zaslon kako biste odabrali prikazanu pozadinu.
- 5 Povucite prstom prema gore ili dolje kako biste se kretali analognim i digitalnim brojčanicima i dodirnite zaslon kako biste odabrali neki od prikazanih brojčanika.
- 6 Povucite prstom prema gore ili dolje kako biste se kretali bojama za isticanje i dodirnite zaslon kako biste odabrali prikazanu boju.
- 7 Odaberite svako podatkovno polje koje želite prilagoditi i odaberite podatke koji će se u njima prikazivati. Bijelim okvirom označena su podatkovna polja koja možete prilagoditi za ovaj brojčanik.
- 8 Prstom povucite ulijevo za prilagodbu oznaka vremena.
- 9 Prstom povucite prema gore ili dolje za kretanje oznakama vremena.
- 10 Pritisnite **A**.

Uređaj postavlja novi izgled sata kao aktivan izgled.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija ([Korištenje izbornika kontrola, stranica 2](#)).

1 Držite **A**.

Prikazat će izbornik kontrola.

2 Držite **B**.

Izbornik kontrola prebacuje se u način rada za uređivanje.

3 Odaberite prečac koji želite prilagoditi.

4 Odaberite opciju:

- Kako biste promijenili lokaciju prečaca u izborniku kontrola, odaberite željenu lokaciju prečaca ili povucite prečac na novu lokaciju.
- Kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola, odaberite .

5 Po potrebi odaberite **+** kako biste prečac dodali u izbornik kontrola.

NAPOMENA: Ova je opcija dostupna samo nakon što iz izbornika uklonite najmanje jedan prečac.

Postavljanje prečaca za kontrole

Možete postaviti prečac za omiljenu kontrolu, kao što je Garmin Pay novčanik ili kontrole za glazbu.

1 Na satu povucite prstom udesno.

2 Odaberite opciju:

- Ako prvi put postavljate prečac, povucite prstom prema gore i odaberite **Postavljanje**.
- Ako ste već postavili prečac, držite **B** i odaberite  > **Prečac**.

3 Odaberite prečac za kontrolu.

Kada povučete prstom udesno na zaslonu sata, pojavljuje se prečac za kontrolu.

Postavke aplikacija i aktivnosti

Ove postavke omogućuju prilagođavanje svake prethodno učitane aplikacije za aktivnosti prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima i omogućiti upozorenja i funkcije vježbanja. Neke postavke nisu dostupne za sve vrste aktivnosti i razlikuju se ovisno o modelu sata.

Držite **(B)**, odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**, odaberite aktivnost, a zatim odaberite postavke aktivnosti.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening za aktivnost ([Upozorenja, stranica 42](#)).

Auto Lap: Postavlja opcije za Auto Lap® funkciju ([Auto Lap, stranica 43](#)).

Auto Pause: Postavlja uređaj tako da prestane bilježiti podatke kada se prestanete kretati ili usporite ispod zadane brzine ([Korištenje funkcije Auto Pause®, stranica 44](#)).

Autom.odmor: Uređaju omogućuje automatsko otkrivanje odmaranja tijekom plivanja u bazenu i stvaranje intervala odmora.

Automatsko pomicanje: Omogućuje automatsko kretanje kroz sve zaslone s podacima o aktivnostima dok je uključen mjerač vremena ([Korištenje značajke automatskog pomicanja, stranica 44](#)).

Aut.setovi: Omogućuje uređaju automatsko pokretanje i zaustavljanje setova vježbi tijekom izvođenja vježbi snage.

Upit za palice: Prikaz upita koji vam omogućuje da nakon svakog zabilježenog udarca unesete palicu koju ste upotrijebili.

Zaslone s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 42](#)).

Udaljen.za driver: Postavlja prosječnu udaljenost koju loptica prijeđe kada je udarite drive palicom.

Uredi težinu: Omogućuje dodavanje težine s kojom ste vježbali tijekom treninga snage ili kardio aktivnosti.

GPS: Postavlja način rada za GPS antenu ([Promjena postavki GPS-a, stranica 44](#)).

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Bilježenje aktivnosti: Omogućuje bilježenje golferskih aktivnosti u obliku FIT datoteke. FIT datoteke bilježe fitness podatke u obliku prilagođenom za Garmin Connect.

Praćenje rezultata: Automatski omogućava ili onemogućava bilježenje rezultata kada započnete rundu golfa. Ako odaberete opciju *Uvijek pitaj*, uređaj će zatražiti potvrdu.

Metoda praćenja rezult.: Postavljanje igre na udarce ili Stableford igre kao načina praćenja pri igranju golfa.

Praćenje stat.: Omogućava praćenje statistike tijekom igranja golfa.

Status: Automatski omogućava ili onemogućava bilježenje rezultata kada započnete rundu golfa. Ako odaberete opciju *Uvijek pitaj*, uređaj će zatražiti potvrdu.

Način turnira: Onemogućivanje funkcija koje nisu dozvoljene tijekom službenih turnira.

Upoz.vibracijom: Omogućava upozorenja koja vas obavještavaju da udahnete ili izdahnete tijekom aktivnosti disanja.

Prilagođavanje zaslona s podacima

Zaslone s podacima možete prilagoditi prema svojim ciljevima vježbanja ili dodatnoj opremi. Primjerice, jedan od zaslona s podacima možete prilagoditi tako da prikazuje tempo dionice ili zonu pulsa.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 6 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
- 7 Odaberite jednu ili više opcija:

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve aktivnosti.

- Za prilagođavanje izgleda i broja podatkovnih polja na svakom zaslonu s podacima, odaberite **Izgled**.
- Za prilagođavanje polja na zaslonu s podacima odaberite zaslon i zatim odaberite **Uredi podatkovna polja**.
- Kako biste zaslon s podacima prikazali ili sakrili, odaberite prekidač pored zaslona.
- Kako biste prikazali ili sakrili zaslon s mjeracom zone pulsa, odaberite **Mjerač zone pulsa**.

Upozorenja

Za svaku aktivnost možete postaviti upozorenja koja vam mogu pomoći u treniranju za određene ciljeve. Neka su upozorenja dostupna samo za određene aktivnosti. Za neka je upozorenja potreban dodatni pribor kao što je senzor pulsa ili kadence. Tri su vrste upozorenja: upozorenja na događaj, upozorenja o vrijednostima izvan raspona i ponavljajuća upozorenja.

Upozorenje na događaj: Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost.

Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada potrošite određenu količinu kalorija.

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona: Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put kada je sat iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 60 otkucaja u minuti (otk./min) i iznad 210 otk./min.

Ponavljajuće upozorenje: Ponavljajući alarm vas obavještava svaki put kad sat zabilježi određenu vrijednost ili interval. Primjerice, možete postaviti sat tako da vas upozorava svakih 30 minuta.

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadencia	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Događaj, ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona.
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Brzina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Domet	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.

Postavljanje upozorenja

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Upozorenja**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
 - Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.
- 7 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.
- 8 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.
- 9 Po potrebi uključite upozorenje.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka za upozorenja na događaj i ponavljajuća upozorenja. Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrijednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

Auto Lap

Označavanje dionica pomoću funkcije Auto Lap

Sat možete podesiti tako da funkciju Auto Lap možete upotrebljavati za automatsko označavanje dionice na određenoj udaljenosti. Ta je značajka korisna za usporedbu izvedbe u različitim dijelovima aktivnosti (primjerice, svake milje ili svakih 5 kilometara).

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje ili isključivanje funkcije Auto Lap odaberite prekidač.
 - Za podešavanje udaljenosti između dionica odaberite **Auto Lap**.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Ako je uključeno vibriranje, sat će i vibrirati (*Postavke sustava, stranica 45*).

Korištenje funkcije Auto Pause*

Možete koristiti funkciju Auto Pause za automatsko pauziranje mjerača vremena kada se zaustavite ili kada se vaša brzina spusti ispod određene vrijednosti. Ta je funkcija korisna ako vaša aktivnost obuhvaća semafore ili druga mjesta gdje trebate usporiti ili stati.

NAPOMENA: Sat ne bilježi podatke i aktivnosti dok je mjerač vremena zaustavljen ili pauziran.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Auto Pause**.

- 6 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve aktivnosti.

- Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
- Odaberite **Tempo** kako biste automatski pauzirali mjerač vremena kada se vaš tempo spusti ispod određene vrijednosti.
- Odaberite **Brzina** kako biste automatski pauzirali mjerač vremena kad se vaša brzina spusti ispod određene vrijednosti.

Korištenje značajke automatskog pomicanja

Prije uključivanja automatskog pomicanja morate omogućiti postavku Uvijek uključeno tijekom aktivnosti (*Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 47*).

Značajku automatskog pomicanja možete koristiti za kruženje kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen brojač vremena.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Automatsko pomicanje**.
- 6 Odaberite brzinu prikaza.

Promjena postavki GPS-a

Dodatne informacije o GPS-u potražite na web-mjestu www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Aktivnosti i aplikacije**.
- 3 Odaberite aktivnost za prilagođavanje.

- 4 Odaberite postavke aktivnosti.

- 5 Odaberite **GPS**.

- 6 Odaberite opciju:

- Odaberite **Isključi** kako biste onemogućili GPS za aktivnost.
- Odaberite **Samo GPS** kako biste omogućili sustav GPS satelita.
- Odaberite **GPS + GLONASS** (ruski sustav satelita) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.
- Odaberite **GPS + GALILEO** (sustav satelita Europske unije) za preciznije informacije o položaju u slučajevima kada je vidljivost neba loša.

NAPOMENA: Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelitskog sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se upotrebljava samo GPS (*GPS i drugi sustavi satelita, stranica 45*).

GPS i drugi sustavi satelita

Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelitskog sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na upotrebu samo GPS-a. Međutim, upotreba više satelitskih sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS.

Vaš uređaj može upotrebljavati globalne navigacijske satelitske sustave (GNSS).

GPS: Konstelacija satelita koju su sastavile Sjedinjene Američke Države.

GLONASS: Konstelacija satelita koju je sastavila Rusija.

GALILEO: Konstelacija satelita koju je sastavila Europska svemirska agencija.

Telefon i Bluetooth postavke

Držite  i odaberite  > **Telefon**.

Status: Prikazuje trenutni status Bluetooth veze i omogućuje vam uključivanje ili isključivanje Bluetooth tehnologije.

Obavijesti: Na temelju vaših odabira uređaj automatski uključuje i isključuje pametne obavijesti ([Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 4](#)).

Upozorenja za povezanost: Upozorava vas kada se upareni pametni telefon povezuje ili prekida vezu.

Uparivanje telefona: Povezuje vaš uređaj s kompatibilnim pametnim telefonom koji je opremljen Bluetooth tehnologijom.

Sinkronizacija: Omogućuje prijenos podataka između uređaja i aplikacije Garmin Connect.

Zaustavi LiveTrack: Omogućuje vam da zaustavite aktivnu LiveTrack sesiju.

Postavke sustava

Držite  i odaberite  > **Sustav**.

Autom. zaključ.: Automatski zaključava dodirni zaslon kako bi se spriječilo slučajno dodirivanje zaslona. Držite bilo koji gumb kako biste otključali dodirni zaslon.

Jezik: Postavlja jezik sučelja uređaja.

Vrijeme: Postavljanje formata vremena i izvora lokalnog vremena ([Postavke vremena, stranica 46](#)).

Datum: Omogućuje ručno postavljanje datuma i formata datuma.

Zaslon: Postavljanje vremena isteka zaslona i svjetline pozadinskog osvjetljenja ([Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 47](#)).

Physio TrueUp: Omogućuje uređaju sinkroniziranje aktivnosti, povijesti i podataka s drugih Garmin uređaja.

Vibracija: Uključuje ili isključuje vibraciju i postavlja intenzitet vibracije.

Bez ometanja: Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja.

Jedinice: Postavljanje mjernih jedinica za prikaz podataka ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 47](#)).

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji uređaj bilježi podatke o aktivnosti. Opcija snimanja Pametni (zadana) omogućuje dulje snimanje aktivnosti. Opcija bilježenja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali možda ćete morati češće puniti bateriju.

USB rad: Postavljanje načina na koji uređaj koristi način rada za prijenos medija ili način rada Garmin kada je povezan s računalom.

Ponovno postavljanje: Omogućuje ponovno postavljanje zadanih postavki ili brisanje osobnih podataka i ponovno postavljanje postavki ([Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 54](#)).

NAPOMENA: Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, vraćanjem uređaja na tvorničke postavke briše se i novčanik s vašeg uređaja.

Nadogradnja softvera: Omogućuje provjeru nadogradnji softvera.

O: Prikazuje ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

Postavke vremena

Držite **(B)**, a zatim odaberite  > **Sustav** > **Vrijeme**.

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

Podešavanje vremena: Omogućuje ručno ili automatsko postavljanje vremena ovisno o uparenom mobilnom uređaju.

Vremenske zone

Kad god ga uključite i pronađe satelitski signal ili se sinkronizira s vašim telefonom, sat automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme.

Ručno podešavanje vremena

Po zadanim postavkama vrijeme se automatski postavlja kada se uređaj Venu Sq upari s mobilnim uređajem.

- 1 Držite **(B)**.
- 2 Odaberite  > **Sustav** > **Vrijeme** > **Podešavanje vremena** > **Ručno**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jednom ili redovno ponavlja.

- 1 Držite **(B)**.
- 2 Odaberite **Satovi** > **Alarmi** > **Dodaj alarm**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
- 4 Odaberite **Ponavljanje** i odaberite opciju.
- 5 Odaberite **Oznaka**, a zatim odaberite opis alarma.

Brisanje alarma

- 1 Držite **(B)**.
- 2 Odaberite **Satovi** > **Alarmi**.
- 3 Odaberite alarm, a zatim odaberite **Izbriši**.

Pokretanje mjerača odbrojanja

- 1 Držite **(B)**.
- 2 Odaberite **Satovi** > **Mjerač vremena**.
- 3 Unesite vrijeme i odaberite .
- 4 Pritisnite **(A)**.

Korišćenje štoperice

- 1 Držite **(B)**.
- 2 Odaberite **Satovi** > **Štoperica**.
- 3 Pritisnite **(A)** da biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Za ponovno pokretanje mjerača vremena dionice pritisnite **(B)**.
Ukupno vrijeme štoperice nastavlja teći.
- 5 Pritisnite **(A)** da biste zaustavili mjerač vremena.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za ponovno postavljanje mjerača vremena povucite prstom prema dolje.
 - Za spremanje vremena štoperice kao aktivnosti povucite prstom prema gore i odaberite **Spremi**.
 - Za pregled mjerača vremena dionice povucite prstom prema gore i odaberite **Pregled dionica**.
 - Kako biste zatvorili štopericu povucite prstom prema gore i odaberite **Gotovo**.

Prilagođavanje postavki prikaza

- 1 Držite **B**.
- 2 Držite **⚙** > **Sustav** > **Zaslon**.
- 3 Odaberite **Svjetlina** za postavljanje razine svjetline na zaslonu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Tijekom aktivnosti** za postavke prikaza tijekom aktivnosti.
 - Odaberite **Ne tijekom aktivnosti** za postavke prikaza kada se ne bavite aktivnosti.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se zaslon isključi.
NAPOMENA: Možete upotrijebiti opciju **Uvijek uključeno** da biste isključili samo pozadinu, a da podaci na zaslonu sata ostanu vidljivi. Ta opcija utječe na trajanje baterije i zaslona.
 - Odaberite **Kretnja** kako biste postavili zaslon tako da se uključi kada zakrenete zapešće prema tijelu kako biste vidjeli sat. Možete i prilagoditi osjetljivost kretnje za češće ili rjeđe uključivanje zaslona.
NAPOMENA: Postavke **Kretnja** i **Uvijek uključeno** onemogućene su kad spavate i u načinu rada bez ometanja kako bi se spriječilo uključivanje zaslona dok spavate.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice koje se prikazuju na satu.

- 1 Na izgledu sata držite **B**.
- 2 Odaberite **⚙** > **Sustav** > **Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

Garmin Connect postavke

Postavke sata možete promijeniti u svom Garmin Connect računu putem aplikacije Garmin Connect ili web-mjesta usluge Garmin Connect. Neke su postavke dostupne samo putem vašeg Garmin Connect računa i ne mogu se mijenjati putem sata.

- U aplikaciji Garmin Connect odaberite **≡** ili **•••**, odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- U widgetima uređaja u aplikaciji Garmin Connect odaberite svoj sat.

Nakon prilagođavanja postavki sinkronizirajte podatke kako bi se promjene primijenile na sat ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 38](#), [Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 38](#)).

Bežični senzori

Vaš se sat može upotrebljavati s bežičnim ANT+® senzorima. Vaš sat s funkcijom reproduciranja glazbe može se upotrebljavati s Bluetooth senzorima. Dodatne informacije o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na web-mjestu buy.garmin.com.

Uparivanje bežičnih senzora

Prilikom prvog povezivanja bežičnog ANT+ ili Bluetooth senzora sa satom Garmin potrebno je upariti sat i senzor. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

SAVJET: Neki ANT+ senzori automatski se uparuju s vašim satom kada pokrenete aktivnost dok je senzor uključen i blizu sata.

- 1 Udaljite se najmanje 10 m (33 ft) od drugih bežičnih senzora.
- 2 Ako uparujete senzor pulsa, najprije ga stavite.
Senzor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.
- 3 Držite **B**.
- 4 Odaberite  > **Senzori** > **Dodaj novo**.
- 5 Postavite sat unutar 3 m (10 ft) od senzora i pričekajte dok se sat upari sa senzorom.
Kada se sat poveže sa senzorom, na vrhu zaslona pojavljuje se ikona.

Nožni senzor

Uređaj je kompatibilan s nožnim senzorom. Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete mjeriti pomoću nožnog senzora. Nožni senzor je u stanju mirovanja i spreman za slanje podataka (poput monitora pulsa).

Nakon 30 minuta neaktivnosti nožni senzor će se isključiti radi uštede baterija. Kada je razina napunjenosti baterije niska, na uređaju će se pojaviti poruka. Baterija će trajati približno pet sati.

Kalibriranje pedometra

Prije kalibriranja pedometra morate upariti uređaj i pedometar ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 48](#)).

Ako znate svoj faktor kalibracije, preporučuje se ručno kalibriranje. Ako ste kalibrirali pedometar s drugim Garmin uređajem, možda znate svoj faktor kalibracije.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Senzori** > **Pedometar** > **Kalorije Faktor**.
- 3 Prilagodite faktor kalibracije:
 - Ako je udaljenost premala, povećajte faktor kalibracije.
 - Ako je udaljenost prevelika, smanjite faktor kalibracije.

Poboljšavanje kalibracije pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate primiti GPS signal i upariti uređaj i pedometar ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 48](#)).

Pedometar se samostalno kalibrira, no točnost podataka o brzini i udaljenosti možete poboljšati nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

- 1 Budite na otvorenom 5 minuta na području s nesmetanim pogledom na nebo.
- 2 Započnite aktivnost trčanja.
- 3 Trčite po trasi neprekidno 10 minuta.
- 4 Zaustavite aktivnost i spremite je.

Na temelju snimljenih podataka po potrebi se mijenjaju vrijednosti kalibriranja pedometra. Pedometar ne trebate ponovno kalibrirati, osim ako ne promijenite stil trčanja.

Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu

Za slanje podataka satu možete upotrijebiti kompatibilni senzor brzine ili kadence na biciklu.

- Uparite senzor i sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 48](#)).
- Postavite veličinu kotača ([Kalibriranje senzora brzine, stranica 49](#)).
- Otiđite na vožnju ([Odlazak na vožnju, stranica 27](#)).

Kalibriranje senzora brzine

Prije kalibriranja senzora brzine morate upariti sat i kompatibilan senzor brzine ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 48](#)).

Ručno kalibriranje je dodatna mogućnost i može povećati točnost.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite  > **Senzori** > **Brzina/kadenca** > **Veličina kotača**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Automatski** za automatsko izračunavanje veličine kotača i kalibriranje senzora brzine.
 - Odaberite **Ručno** i unesite veličinu kotača kako biste ručno kalibrirali senzor brzine ([Veličina i opseg kotača, stranica 58](#)).

Senzori palice

Vaš je sat Venu Sq Music kompatibilan sa senzorima palice za golf Approach® CT10. Možete upotrebljavati uparene senzore palica za automatsko praćenje pogodaka u golfu, uključujući lokaciju, udaljenost i vrstu palice. Dodatne informacije o senzorima palice potražite u korisničkom priručniku.

NAPOMENA: Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ct10compatibility.

Svjesnost o situaciji

Vaš sat Venu Sq može se upotrebljavati s Varia pametnim svjetlima za bicikl i stražnjim radarom radi povećanja svjesnosti o okolini. Dodatne informacije o uređaju Varia potražite u korisničkom priručniku.

tempe

Uređaj je kompatibilan sa tempe senzorom temperature. Senzor možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi. Morate upariti senzor tempe s uređajem kako bi se prikazivali podaci o temperaturi. Dodatne informacije potražite u uputama za senzor tempe (garmin.com/manuals/tempe).

Informacije o uređaju

Punjenje sata

⚠ UPOZORENJE

Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Postupanje s uređajem, stranica 52*).

- 1 Priključite manji kraj USB kabela u priključak za punjenje na satu.



- 2 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak za punjenje.
Na satu se prikazuje trenutna razina napunjenosti baterije.

Nadogradnja proizvoda

Vaš sat automatski provjerava ima li nadogradnji kada je povezan putem Bluetooth ili Wi-Fi veze. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava (*Postavke sustava, stranica 45*). Na računalu instalirajte Garmin Express (www.garmin.com/express). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Nadogradnje staza
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon (*Uparivanje pametnog telefona, stranica 3*).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect (*Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 38*).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš sat.

Nadogradnja se primjenjuje kada sat koristite aktivno. Sat se ponovno pokreće po dovršetku nadogradnje.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera sata potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati sat ([Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 38](#)).

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš sat.

- 2 Nakon što aplikacija Garmin Express dovrši slanje nadogradnje, prekinite vezu sata s računalom.

Sat će instalirati nadogradnju.

Pregled podataka o satu

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

- 1 Na izgledu sata držite **B**.

- 2 Odaberite **Sustav > O**.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog uređaja dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

Držite **B** 10 sekundi.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena litij-polimerska baterija koja se može puniti
Trajanje baterije	Do 6 dana kao pametni sat
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 60 °C (od -4 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežična frekvencija sata Venu Sq	2,4 GHz pri -0,82 dBm nominalno
Bežična frekvencija sata Venu Sq Music	2,4 GHz pri 9,98 dBm nominalno
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹

Informacije o trajanju baterije

Stvarno trajanje baterije ovisi o omogućenim funkcijama vašeg uređaja kao što su praćenje aktivnosti, mjerenje pulsa na zapešću, obavijesti s pametnog telefona, GPS i povezani senzori.

Način rada	Trajanje baterije
Način rada pametnog sata s uključenim praćenjem aktivnosti i neprekidnim mjerenjem pulsa na zapešću	Do 6 dana
Način rada pametnog sata s reprodukcijom glazbe na uređaju	Do 8 h
GPS način rada	Do 14 h
GPS način rada s reprodukcijom glazbe na uređaju	Do 6 h

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Za upravljanje dodirnim zaslonom nikada nemojte koristiti tvrd ili oštar predmet jer biste ga na taj način mogli oštetiti.

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

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

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

Čišćenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
- 2 Ostavite sat da se potpuno osuši.

Promjena remena

Uređaj je kompatibilan sa standardnim remenima za brzo skidanje širine 20 mm.

- 1 Povucite brzospojnom iglicom po iglici s oprugom kako biste uklonili remen.



- 2 U uređaj umetnite jednu stranu iglice s oprugom za novi remen.
- 3 Povucite brzospojnu iglicu i poravnajte iglicu s oprugom sa suprotnom stranom uređaja.
- 4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu drugog remena.

Rješavanje problema

Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

Uređaj Venu Sq kompatibilan je s pametnim telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na www.garmin.com/ble.

Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje s uređajem, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite pametni telefon i uređaj i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na pametnom telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect i iz Bluetooth postavki na pametnom telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi pametni telefon, uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect na pametnom telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje na pametnom telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Na zaslonu sata držite  i odaberite  > **Telefon > Uparivanje telefona**.

Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva

Ako su vaše slušalice Bluetooth prethodno bile povezane s vašim telefonom, mogle bi se s telefonom povezati prije nego sa satom. Možete pokušati provesti sljedeće radnje.

- Isključite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
Dodatne informacije o telefonu potražite u korisničkom priručniku.
- Pri povezivanju slušalica sa satom budite 10 m (33 stope) od telefona.
- Uparite slušalice sa satom ([Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 8](#)).

Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama

Prilikom upotrebe sata Venu Sq Music povezanog s Bluetooth slušalicama, signal je najjači kada ne postoje prepreke između sata i antene na slušalicama.

- Ako signal prolazi kroz vaše tijelo, može doći do gubitka signala ili se veza sa slušalicama može prekinuti.
- Ako sat Venu Sq Music nosite na lijevom zapešću, Bluetooth antenu slušalica trebate nositi na lijevom uhu.
- Budući da se slušalice razlikuju prema modelu, možete pokušati nositi sat na drugom zapešću.
- Ako imate metalne ili kožne remene za sat, odabirom silikonskog remena za sat možete poboljšati jačinu signala.

Za moj je sat postavljen krivi jezik

Možete promijeniti odabir jezika sata ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik na satu.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite .
- 3 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 4 Krećite se prema dolje do druge stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 5 Odaberite svoj jezik.

Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme

Uređaj ažurira vrijeme i datum prilikom svakog sinkroniziranja s pametnim telefonom ili kad uređaj primi GPS signale. Kada promijenite vremensku zonu, za postavljanje ispravnog vremena i ažuriranje ljetnog/zimskog računanja vremena potrebno je sinkronizirati uređaj.

- 1 Držite **B**, a zatim odaberite **⚙️ > Sustav > Vrijeme**.
- 2 Provjerite je li opcija **Automatski** omogućena.
- 3 Odaberite opciju:
 - Provjerite prikazuje li se na vašem pametnom telefonu točno lokalno vrijeme i zatim sinkronizirajte uređaj s pametnim telefonom (*Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 38*).
 - Pokrenite aktivnost na otvorenom, izađite na područje s neometanim pogledom na nebo i pričekajte dok uređaj primi satelitske signale.Vrijeme i datum automatski se ažuriraju.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

Kako biste produžili vijek trajanja baterije, možete poduzeti nekoliko koraka.

- Skratite vrijeme isteka zaslona (*Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 47*).
- Smanjite razinu osvjetljenja zaslona (*Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 47*).
- Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne upotrebljavate funkcije povezivosti (*Isključivanje Bluetooth veze s telefonom, stranica 5*).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Postavke praćenja aktivnosti, stranica 19*).
- Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona (*Upravljanje obavijestima, stranica 5*).
- Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 14*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 15*).
- Isključite automatska očitavanja pulsog oksimetra (*Promjena načina praćenja pulsog oksimetra, stranica 17*).

Ponovno pokretanje sata

Ako sat prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno pokrenuti.

NAPOMENA: Ponovno pokretanje sata možda će izbrisati vaše podatke ili postavke.

- 1 Držite **A** 15 sekundi.
Sat će se isključiti.
- 2 Za uključivanje sata držite **A** jednu sekundu.

Vraćanje svih zadanih postavki

Sve postavke sata možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti. Trebali biste sinkronizirati sat s aplikacijom Garmin Connect da biste prenijeli podatke o aktivnostima prije nego što ponovno pokrenete sat.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **⚙️ > Sustav > Ponovno postavljanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zad.post.**
NAPOMENA: Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, tom ćete opcijom izbrisati novčanik sa svojeg sata. Ako ste na sat pohranili glazbu, tom ćete opcijom izbrisati pohranjenu glazbu.
 - Za vraćanje svih postavki sata na tvornički zadane vrijednosti, uključujući podatke korisničkog profila, ali uz spremanje povijesti aktivnosti i preuzetih aplikacija i datoteka, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.

Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala satu će možda trebati neometan pogled na nebo.

- 1 Izađite van na otvoreno područje.
Prednja strana sata treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da sat pronade satelite.
Lociranje satelitskih signala može potrajati od 30 do 60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom:
 - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.
 - Povežite uređaj s Garmin Connect računom pomoću Wi-Fi bežične mreže.
- Dok je uređaj povezan s Garmin Connect računom, uređaj preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.
- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
 - Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Izgleda kako mjerач koraka nije precizan

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

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

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

Poboljšavanje preciznosti izračuna minuta intenzivnog vježbanja i kalorija

Preciznost procjene tih vrijednosti možete poboljšati hodanjem ili trčanjem na otvorenom uz GPS u trajanju od 15 minuta.

NAPOMENA: Nakon prvog kalibriranja uređaja, ! se više ne prikazuje u widgetu Moj dan.

- 1 Na satu povucite prstom za prikaz widgeta **Moj dan**.
- 2 Odaberite !.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Posjetite www.garmin.com/ataccuracy.
Ovaj uređaj nije medicinski uređaj. Funkcija pulsno oksimetra nije dostupna u svim državama.

Dodatak

Podatkovna polja

Za neka je podatkovna polja potrebna ANT+ oprema za prikaz podataka.

% maksimalnog pulsa: Postotak maksimalnog pulsa.

24-satni maksimum: Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

24-satni minimum: Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

Broj udisaja: Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).

Broj zaveslaja zadnje udaljenosti: Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Brzina: Trenutačna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.

Brzina zadnje dionice: Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

Brzina zaveslaja: Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja intervala: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačnog intervala.

Brzina zaveslaja zadnje duljine: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.

Dionice: Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.

Doba dana: Doba dana na temelju vaših postavki za trenutačnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).

Duljina dionice: Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.

Duljina zadnje dionice: Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

Duljine: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačne aktivnosti.

Duljine intervala: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačnog intervala.

Izlazak sunca: Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Kadencia: Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadenca.

Kadencia: Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).

Kadencia dionice: Biciklizam. Prosječna kadencia za trenutačnu dionicu.

Kadencia dionice: Trčanje. Prosječna kadencia za trenutačnu dionicu.

Kadencia zadnje dionice: Biciklizam. Prosječna kadencia za posljednju dovršenu dionicu.

Kadencia zadnje dionice: Trčanje. Prosječna kadencia za posljednju dovršenu dionicu.

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Koraci: Broj koraka tijekom trenutne aktivnosti.

Koraci dionice: Broj koraka tijekom trenutne dionice.

Maksimalna brzina: Najveća brzina za trenutačnu aktivnost.

Mjerač vremena: Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

Mjerač za setove: Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.

Ponavljanja: Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.

Pr.zav./dulj.u int: Prosječan broj zaveslaja po duljini tijekom trenutnog intervala.

Prosječan broj zaveslaja po duljini: Prosječan broj zaveslaja po duljini tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječan puls: Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.

Prosječan puls, % od maksimalnog: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu aktivnost.

Prosječan Swolf: Prosječan swolf rezultat za trenutačnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu ([Terminologija za plivanje, stranica 28](#)).

Prosječan tempo: Prosječni tempo za trenutačnu aktivnost.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost.

Prosječna brzina zaveslaja: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.

Prosječna kadenca: Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.

Prosječna kadenca: Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.

Prosječna udaljenost po zaveslaju: Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.

Prosječni puls dionice, % od maksimalnog: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.

Prosječni tempo na 500 m: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu aktivnost.

Prosječno vrijeme dionice: Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.

Proteklo vrijeme: Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.

Puls: Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.

Puls na zadnjoj dionici: Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.

Puls na zadnjoj dionici, % od maksimalnog: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.

Puls po dionici: Prosječan puls za trenutačnu dionicu.

Smjer: Smjer u kojem se krećete.

Stres: Vaša trenutačna razina stresa.

Swolf intervala: Prosječan swolf rezultat za trenutačni interval.

Swolf zadnjeg intervala: Prosječan swolf rezultat za zadnji dovršeni interval.

Swolf za posljednju duljinu: Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Temperatura: Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti povezan s tempe senzorom.

Tempo: Trenutačni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutačnu dionicu.

Tempo intervala: Prosječan tempo za trenutačni interval.

Tempo na 500 m: Trenutačni tempo veslanja na 500 metara.

Tempo na 500 m u dionici: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu dionicu.

Tempo na 500 m u zadnjoj dionici: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.

Tempo zadnje dionice: Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

Tempo zadnje duljine: Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.

Trajanje plivanja: Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.

Udaljenost: Prijeđena udaljenost za trenutačnu trasu ili aktivnost.

Udaljenost intervala: Prijeđena udaljenost za trenutačni interval.

Udaljenost po zaveslaju: Prijeđena udaljenost po zaveslaju.

Udaljenost po zaveslaju u intervalu: Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutnog intervala.

Udaljenost po zaveslaju u zadnjem intervalu: Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnjeg dovršenog intervala.

Vertikalna brzina: Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

Vrijeme dionice: Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.

Vrijeme intervala: Vrijeme štoperice za trenutačni interval.

Vrijeme u zoni: Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa ili snage.

Vrijeme zadnje dionice: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

Vrsta zaveslaja u trenutnom intervalu: Trenutačna vrsta zaveslaja za interval.

Vrsta zaveslaja zadnje duljine: Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.

Vrsta zaveslaja zadnjeg intervala: Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednjeg dovršenog intervala.

Zalazak sunca: Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Zaveslaja: Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.

Zona pulsa: Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U ovim se tablicama prikazuje standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

Muškarci	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvršno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.CooperInstitute.org.

Veličina i opseg kotača

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Možete izmjeriti opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.



Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.

