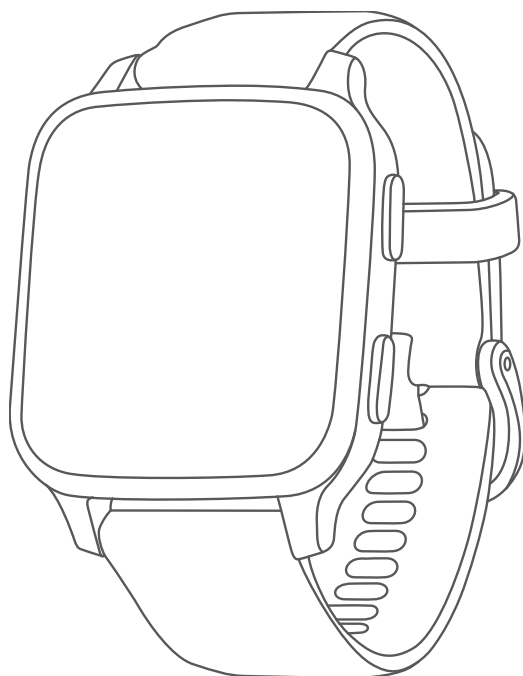


GARMIN®



VENU® SQ

Naudotojo vadovas

© 2020 „Garmin Ltd.“ arba filialai

Visos teisės saugomos. Remiantis autorių teisių įstatymu, be raštiško „Garmin“ sutikimo negalima kopijuoti nei viso, nei dalies šio vadovo. „Garmin“ pasilieka teisę keisti arba tobulinti savo gaminį bei keisti šio vadovo turinį be išpareigojimo pranešti bet kokiam asmeniui ar organizacijai apie tokius pakeitimus ar patobulinimus. Dabartinių atnaujinimų ir papildomos informacijos dėl šio gaminio naudojimo ieškokite adresu www.garmin.com.

Garmin®, „Garmin“ logotipas, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® ir Venu® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patronuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ ir Varia™ yra „Garmin Ltd.“ arba jos patronuojamųjų įmonių prekių ženklai. Be atskirai duoto „Garmin“ leidimo šiuos prekių ženklus naudoti draudžiama.

Android™ yra „Google, Inc.“ prekių ženklas. Apple®, iPhone® ir iTunes® yra „Apple Inc.“ prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. BLUETOOTH® žodinis prekių ženklas ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė, o „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. iOS® yra registruotasis „Cisco Systems, Inc.“ prekių ženklas, naudojamas „Apple Inc.“ pagal licenciją. Wi-Fi® yra registruotasis „Wi-Fi Alliance Corporation“ prekių ženklas. Windows® yra „Microsoft Corporation“ registruotasis prekių ženklas JAV ir kitose šalyse. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra atitinkamų savininkų nuosavybė.

Šiam produktui suteiktas ANT+® sertifikatas. Suderinamų produktų ir programų sąrašas pateiktas www.thisisant.com/directory.

M/N: AA3958, A03958

Turiny

Įžanga..... 1

Įrenginio apžvalga.....	1
Patarimai dėl jutiklinio ekrano.....	2
Jutiklinio ekrano užrakimas ir atrakinimas.....	2
Naudojimas valdiklių meniu.....	2
Piktogramos.....	3
Laikrodžio nustatymas.....	3

Pažangios funkcijos..... 3

Išmaniojo telefono susiejimas.....	3
Ryšio funkcijos.....	4
Telefono pranešimai.....	4
Bluetooth pranešimų įgalinimas.....	4
Pranešimų peržiūra.....	4
Atsakymas į tekstinę žinutę.....	5
Atsiliepiamas į telefono skambutį.....	5
Pranešimų tvarkymas.....	5
Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas.....	5
Režimo „Netrukdyti“ naudojimas.....	5
Jūsų telefono radimas.....	6
Connect IQ funkcijos.....	6
Connect IQ funkcijų atsisiaunimas.....	6
Connect IQ funkcijų atsisiaunimas naudojantis kompiuteriu.....	6
Wi-Fi ryšio funkcijos.....	6
Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo.....	7

Muzika..... 7

Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo.....	7
Garso turinio atsisiaunimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo.....	7
Atsijungimas nuo trečiosios šalies paslaugų teikėjo.....	8
Asmeninio garso turinio atsisiaunimas.....	8
Bluetooth ausinių prijungimas.....	8
Muzikos klausymasis.....	8
Muzikos leidimo valdikliai.....	9

Garmin Pay..... 9

„Garmin Pay“ piniginių nustatymas.....	9
--	---

Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį.....	10
Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę.....	10
Garmin Pay kortelių tvarkymas.....	11
Garmin Pay slaptažodžio keitimas.....	11

Saugumo ir stebėjimo funkcijos..... 11

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas.....	11
Kontaktų pridėjimas.....	12
Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas.....	12
Pagalbos prašymas.....	12

Širdies dažnio funkcijos..... 12

Ant riešo matuojamas širdies dažnis..	13
Laikrodžio dėvėjimas.....	13
Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų.....	13
Širdies dažnio valdiklio peržiūra.....	14
Ispėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas.....	14
Širdies dažnio transliavimas.....	14
Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas.....	15
Apie širdies dažnio zonas.....	15
Širdies dažnio zonų nustatymas.....	15
Širdies dažnio zonų skaičiavimas.....	15
Apie VO2 maksimumo įverčius.....	16
Jūsų VO2 maksimumo įverčio gavimas.....	16
Pulsoksimetras.....	16
Pulsoksimetro rodmenų gavimas.....	16
Pulsoksimetro stebėjimo režimo pakeitimas.....	17
Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų.....	17

Veiklos stebėjimas..... 17

Automatiškai nustatomas tikslas.....	18
Ragino judėti funkcijos naudojimas.....	18
Miego stebėjimas.....	18
Intensyvumo minutės.....	18
Kaip pelnyti intensyvumo minutes... ..	19
Garmin Move IQ™.....	19
Veiklos stebėjimo nustatymai.....	19

Veiklos stebėjimo išjungimas.....	19	„Layup“ ir staigių posūkių atstumų peržiūra.....	30
Valdikliai.....	20	Kliūčių peržiūra.....	30
Valdiklių peržiūra.....	21	Rezultatų išlaikymas.....	30
Valdiklių juostos tinkinimas.....	21	Rezultatų skaičiavimo metodo nustatymas.....	30
Apie Mano diena.....	21	Golfo statistikos stebėjimas.....	31
Sveikatos statistikos valdiklis.....	21	Golfo statistikos įrašymas.....	31
Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis.....	21	Smūgių istorijos peržiūra.....	31
Streso lygio valdiklio naudojimas.....	22	Raundo apžvalgos peržiūra.....	31
Body Battery.....	22	Raundo baigimas.....	32
Body Battery valdiklio peržiūra.....	22	Programa Garmin Golf.....	32
Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....	22	Treniruotė.....	32
Menstruacijų ciklo stebėjimas.....	23	Naudotojo profilio nustatymas.....	32
Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas.....	23	Fizinio pasirengimo tikslai.....	32
Nėštumo stebėjimas.....	23	Lyties nustatymai.....	32
Nėštumo informacijos registravimas.....	23	Treniruotės.....	33
Hidratacijos stebėjimas.....	23	Kaip pradėti treniruotę.....	33
Hidratacijos stebėjimo valdiklio naudojimas.....	24	Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas.....	33
Programos ir veiklos.....	24	Pritaikomi treniruočių planai.....	33
Veiklos pradžia.....	25	Šiandienos treniruotės pradžia.....	33
Patarimai įrašant veiklas.....	25	Suplanuotų treniruočių peržiūra... ..	34
Veiklos sustabdymas.....	25	Asmeniniai rekordai.....	34
Pasirinktinės veiklos pridėjimas.....	25	Asmeninių rekordų peržiūra.....	34
Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas.....	25	Asmeninio rekordo atkūrimas.....	34
Veikla patalpose.....	26	Asmeninio rekordo pašalinimas.....	34
Jėgos treniruotės įrašymas.....	26	Visų asmeninių rekordų išvalymas..	35
Bėgtakio atstumo kalibravimas.....	26	Navigacija.....	35
Veikla lauke.....	26	Jūsų buvimo vietos išsaugojimas.....	35
Bėgiojimas.....	27	Vietos šalinimas.....	35
Važiavimas dviračiu.....	27	Navigavimas į išsaugotą vietą.....	35
Plaukimas baseine.....	27	Navigacija atgal į pradžios tašką.....	36
Baseino dydžio nustatymas.....	28	Navigacijos sustabdymas.....	36
Plaukimo terminai.....	28	Kompasas.....	36
Golfo žaidimas.....	28	Rankinis kompasas kalibravimas.....	36
Golfo aikštelių atsisiuntimas.....	28	Istorija.....	36
Golfo žaidimas.....	28	Istorijos naudojimas.....	37
Informacija apie duobutes.....	29	Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra.....	37
Smeigtuko vietos keitimas.....	29	Garmin Connect.....	37
Krypties iki smeigtuko peržiūra....	29	Programos Garmin Connect naudojimas.....	38

Garmin Connect naudojimas kompiuteryje	38	Įrenginio informacija.....	49
Įrenginio tinkinimas.....	38	Laikrodžio įkrovimas	49
Ciferblato keitimas	38	Produktų naujiniai	49
Ciferblato redagavimas	39	Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect.....	49
Tinkinto ciferblato kūrimas	39	Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express	50
Valdiklių meniu tinkinimas	39	Laikrodžio informacijos peržiūra	50
Valdiklių sparčiųjų nuorodų nustatymas	40	El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra	50
Veiklų ir programų nustatymai	40	Specifikacijos	50
Duomenų ekranų tinkinimas	41	Informacija apie baterijos veikimo laiką	50
Įspėjimai	41	Įrenginio priežiūra	51
Įspėjimo nustatymas	42	Laikrodžio valymas	51
Auto Lap	42	Dirželių keitimas	51
Ratų žymėjimas naudojantis Auto Lap funkcija	42	Trikčių šalinimas.....	52
Kaip naudotis Auto Pause®	43	Ar mano išmanusis telefonas suderinamas su mano įrenginiu?	52
Automatinio slinkimo naudojimas... ..	43	Mano telefonas neprisijungia prie įrenginio	52
GPS nustatymo keitimas	43	Ausinės neprisijungia prie laikrodžio... ..	52
GPS ir kitos palydovų sistemos	44	Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės	52
Telefono ir Bluetooth nustatymai	44	Mano laikrodžio kalba netinkama	52
Sistemos nustatymai	44	Įrenginys rodo neteisingą laiką	53
Laiko nustatymai	44	Baterijos veikimo laiko prailginimas	53
Laiko juostos	45	Laikrodžio paleidimas iš naujo	53
Laiko nustatymas neautomatiniu būdu	45	Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas	53
Žadintuvo signalo nustatymas	45	Palydovo signalų gavimas	54
Žadintuvo signalo pašalinimas	45	GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas	54
Atbulinio laikmačio įjungimas	45	Veiklos stebėjimas	54
Chronometro naudojimas	45	Žingsnių skaičius atrodo netikslus.. ..	54
Ekranų nustatymų keitimas	46	Intensyvumo minučių ir kalorijų tikslumo didinimas	54
Matavimo vienetų keitimas	46	Kaip gauti daugiau informacijos	54
Garmin Connect nustatymai	46	Priedas.....	55
Belaidžiai jutikliai.....	46	Duomenų laukai	55
Belaidžių jutiklių susiejimas	47	VO2 maks. standartiniai įverčiai	57
Žingsniamatis	47	Ratų dydis ir perimetras	57
Žingsniamačio kalibravimas	47	Ženklių apibrėžtys	57
Žingsniamačio kalibravimo gerinimas	47		
Pasirenkamo dviračio greičio arba kadencijos jutiklio naudojimas	48		
Greičio jutiklio kalibravimas	48		
Riedmų jutikliai	48		
Aplinkos įvertinimas	48		
tempe	48		

Ižanga

⚠ ĮSPĖJIMAS

Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

Prieš pradėdami naudoti bet kokią pratimų programą ar prieš ją koreguodami visada pasitarkite su gydytoju.

Įrenginio apžvalga



- (A) Veiksmo mygtukas:** jei norite įjungti įrenginį, paspauskite.
Pasirinkite, jei norite paleisti ir sustabdyti veiklos laikmatį.
Palaikykite 2 sekundes, jei norite peržiūrėti valdiklių meniu, įskaitant įrenginio maitinimą.
Norėdami įjungti pagalbos funkciją, palaikykite paspaudę, kol pajusite 3 vibracijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 11 psl.*).
- (B) Grįžimo mygtukas (menu):** paspauskite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, išskyrus atvejus, kai užsiimate veikla.
Veiklos metu paspauskite, jei norite pažymėti naują ratą, pradėti naują rinkinį ar poziciją arba pereiti į kitą treniruotės etapą.
Palaikykite, jei norite peržiūrėti įrenginio nustatymų meniu ir esamo ekranas parinktis.
- (C) Jutiklinis ekranas:** braukite aukštyn ar žemyn, jei norite slinkti per infoskydelius, funkcijas ir meniu.
Palieskite, kad pasirinktumėte.
Dukart bakstelėkite, kad pažadintumėte įrenginį.
Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, braukite į dešinę.
Veiklos metu braukite į dešinę, jei norite peržiūrėti ciferblatą ir infoskydelius.
Ciferblate braukite į dešinę, jei norite peržiūrėti nuorodos funkciją.

Patarimai dėl jutiklinio ekrano

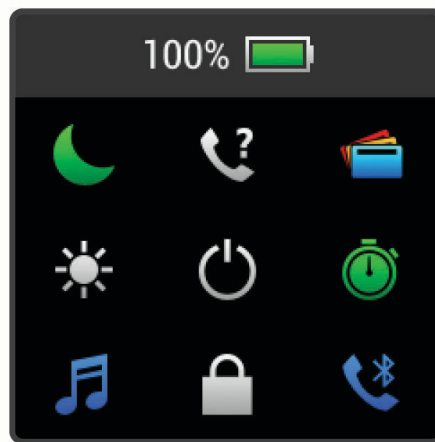
- Tempdami į viršų arba į apačią slinkite sąrašais ir meniu.
- Braukite į viršų arba į apačią, jei norite slinkti greitai.
- Bakstelėdami pasirinkite elementą.
- Ciferblate braukdami į viršų arba į apačią slinkite įrenginyje įdiegtais valdikliais.
- Valdiklyje bakstelėkite ir peržiūrėkite papildomus valdiklio ekranus, jei yra.
- Veiklos metu perbraukę į viršų arba į apačią peržiūrėkite kitą duomenų ekraną.
- Veiklos metu braukite į dešinę, jei norite matyti ciferblatą ir valdiklius, arba į kairę, jei norite grįžti į veiklos duomenų laukus.
- Kiekvieną meniu pasirinkimą atlikite kaip atskirą veiksmą.

Jutiklinio ekrano užrakinimas ir atrakinimas

Galite užrakinti jutiklinį ekraną, kad nesuaktyvintumėte funkcijų netyčia.

- 1 Paspauskite ir palaikykite , jei norite peržiūrėti valdiklių meniu.
- 2 Pasirinkite .
Jutiklinis ekranas užsirakina ir nereaguoja į lietimus, kol jo neatrakinosite.
- 3 Norėdami atrakinti jutiklinį ekraną, palaikykite paspaudę bet kurį mygtuką.

Naudojimasis valdiklių meniu



Valdiklių meniu yra tinkintų sparčiųjų nuorodų pvz., jutiklinio ekrano užrakinimo ir laikrodžio išjungimo.

PASTABA: valdikliu meniu galite pridėti, pertvarkyti ir pašalinti nuorodas (*Valdiklių meniu tinkinimas, 39 psl.*).

- 1 Bet kuriame ekrane dvi sekundes palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite parinktį.

Piktogramos

Mirksinti piktograma reiškia, kad įrenginys ieško signalo. Išsine šviesa deganti piktograma reiškia, kad signalas buvo rastas arba jutiklis yra prijungtas.

	Išmaniojo telefono prisijungimo būseną
	Širdies dažnio monitoriaus būseną
	Žingsniamačio būseną
	LiveTrack būseną
	Greičio ir kadencijos jutiklio būseną
	Varia™ dviračio žibinto būseną
	Varia dviračio radaro būseną
	tempe™ jutiklio būseną
	Venu Sq žadintuvo būseną

Laikrodžio nustatymas

Norėdami pasinaudoti visomis Venu Sq funkcijomis, atlikite šias užduotis.

- Susiekite įrenginį su išmaniuoju telefonu naudodami Garmin Connect™ programą (*Išmaniojo telefono susiejimas, 3 psl.*).
- Nustatykite Wi-Fi® tinklus (*Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 7 psl.*).
- Nustatykite muziką (*Muzika, 7 psl.*).
- Nustatykite Garmin Pay™ piniginę („Garmin Pay“ piniginės nustatymas, 9 psl.).
- Nustatykite saugos funkcijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 11 psl.*).

Pažangios funkcijos

Išmaniojo telefono susiejimas

Norint naudoti Venu Sq įrenginį, jis turi būti susietas tiesiogiai per Garmin Connect programą, o ne per išmaniojo telefono Bluetooth® nustatymus.

- 1 Iš išmaniajame telefone esančios programų parduotuvės įdiekite Garmin Connect programą ir ją atidarykite.
- 2 Pasirinkite parinktį, jei įrenginyje norite įgalinti susiejimo režimą.
 - Jei įrenginį nustatote pirmą kartą, paspauskite **A**, kad įjungtumėte įrenginį.
 - Jei anksčiau praleidote susiejimo procesą arba susiejote įrenginį su kitu išmaniuoju telefonu, palaikykite **B** ir pasirinkite **⚙ > Telefonas > Susieti telefoną**, kad neautomatiškai įvestumėte susiejimo režimą.
- 3 Norėdami pridėti įrenginį prie Garmin Connect paskyros, pasirinkite parinktį:
 - Jei įrenginį su programa Garmin Connect susiejate pirmą kartą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
 - Jei su programa Garmin Connect jau susiejote kitą įrenginį, meniu **≡** arba **•••** pasirinkite „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį ir vadovaukitės ekrane rodomomis instrukcijomis.

Ryšio funkcijos

Ryšio funkcijos pasiekiamos Venu Sq įrenginyje, kai prijungiate jį prie suderinamo išmaniojo telefono naudodami Bluetooth technologiją. Norint naudoti tam tikras funkcijas, reikia įdiegti programą Garmin Connect prijungtame išmaniajame telefone. Daugiau informacijos rasite adresu www.garmin.com/apps. Tam tikros funkcijos taip pat pasiekiamos prijungus įrenginį prie belaidžio tinklo.

Telefono pranešimai: telefono pranešimai ir žinutės rodomi Venu Sq įrenginyje.

LiveTrack: leidžia draugams ir šeimai tikruoju laiku stebėti jūsų varžybas ir treniruotes. Stebėtojus galite pakviesti el. paštu arba socialiniuose tinkluose, leisdami jiems stebėti savo tiesiogiai transliuojamus duomenis Garmin Connect stebėjimo puslapyje.

Veiklos įkėlimas į Garmin Connect: jūsų veikla automatiškai siunčiama į Garmin Connect paskyrą, kai tik baigiate veiklos įrašymą.

Connect IQ™: leidžiama papildyti įrenginio funkcijas naujais ciferblatais, valdikliais, programomis ir duomenų laukais.

Programinės įrangos naujiniai: galima atnaujinti įrenginio programinę įrangą.

Orai: suteikiama galimybė peržiūrėti esamas oro sąlygas ir orų prognozę.

Bluetooth jutikliai: galima prijungti Bluetooth suderinamus jutiklius, pavyzdžiui, širdies dažnio monitorių.

Rasti telefoną: nustatoma jūsų pamesto su Venu Sq įrenginiu susieto telefono vieta, jei jis yra ryšio diapazone.

Rasti mano įrenginį: nustatoma jūsų pamesto su išmaniuoju telefonu susieto Venu Sq įrenginio vieta, jei jis yra ryšio diapazone.

Telefono pranešimai

Norint gauti telefono pranešimus, reikia, kad suderinamas telefonas būtų Bluetooth ryšio diapazone ir susietas su laikrodžiu. Kai telefone gaunama žinutė, jis siunčia pranešimą į laikrodį.

Bluetooth pranešimų įgalinimas

Norint įgalinti pranešimus, reikia susieti Venu Sq laikrodį su suderinamu telefonu (*Išmaniojo telefono susiejimas, 3 psl.*).

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Telefonas** > **Pranešimai**.
- 3 Pasirinkite **Veiklos metu** ir nustatykite pranešimų, pateikiamų įrašant veiklą, nustatymus.
- 4 Pasirinkite pranešimo nustatymą.
- 5 Pasirinkite **Ne per veiklą** ir nustatykite pranešimų, pateikiamų laikrodžio režimu, nustatymus.
- 6 Pasirinkite pranešimo nustatymą.
- 7 Pasirinkite **Skirtasis laikas**.
- 8 Pasirinkite skirtojo laiko trukmę.
- 9 Pasirinkite **Privatumas**.
- 10 Pasirinkite privatumo nustatymą.

Pranešimų peržiūra

- 1 Braukite ciferblate į viršų arba į apačią ir peržiūrėkite pranešimų valdiklį.
- 2 Pasirinkite pranešimą.
- 3 Slinkite, jei norite skaityti visą pranešimą.
- 4 Jei norite peržiūrėti pranešimo parinktį, braukite aukštyn.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atlikti veiksmą su pranešimu, pasirinkite veiksmą, pvz., **Atšaukti** arba **Atsakyti**. Kokius veiksmus galima atlikti, priklauso nuo pranešimo tipo ir telefono operacinės sistemos. Atmetus pranešimą telefone arba Venu Sq įrenginyje, jis valdiklyje neberodomas.
 - Norėdami grįžti į pranešimų sąrašą, paspauskite .

Atsakymas į tekstinę žinutę

PASTABA: ši funkcija veikia tik su Android™ išmaniaisiais telefonais.

Kai savo Venu Sq įrenginyje gaunate pranešimą apie tekstinę žinutę, galite išsiųsti greitą atsakymą pasirinkdami žinučių sąrašą. Galite tinkinti žinutes Garmin Connect programoje.

PASTABA: ši funkcija siunčia tekstines žinutes naudodama jūsų telefoną. Gali būti taikomi įprasti tekstinių žinučių ilgio apribojimai ir mokesčiai. Daugiau informacijos teiraukitės savo mobiliojo ryšio paslaugų teikėjo.

- 1 Jei norite peržiūrėti pranešimų valdiklį, braukite aukštyn arba žemyn.
- 2 Pasirinkite pranešimą apie tekstinę žinutę.
- 3 Jei norite peržiūrėti pranešimo parinktį, braukite aukštyn.
- 4 Pasirinkite **Atsakyti**.
- 5 Pasirinkite žinutę sąrašą.

Jūsų telefonas siunčia pasirinktą žinutę kaip tekstinę žinutę.

Atsiliepimas į telefono skambutį

Kai jums skambina į prijungtą telefoną, Venu Sq laikrodyje rodomas skambintojo vardas arba telefono numeris.

- Jei norite atsilipti, pasirinkite .

PASTABA: norėdami pasikalbėti su skambinančiu asmeniu, naudokite prijungtą telefoną.

- Jei norite atmesti skambutį, pasirinkite .
- Jei norite atmesti skambutį ir iš karto išsiųsti atsakymą tekstine žinute, pasirinkite  ir pasirinkite žinutę sąrašą.

PASTABA: jei norite siųsti atsakymą tekstine žinute, reikia būti prisijungus prie suderinamo Android telefono naudojant Bluetooth technologiją.

Pranešimų tvarkymas

Naudodamiesi suderinamu telefonu galite tvarkyti pranešimus, rodomus Venu Sq laikrodyje.

Pasirinkite parinktį:

- Jei naudojate iPhone®, atidarykite iOS® pranešimų nustatymus ir pasirinkite elementus, kurie turi būti rodomi laikrodyje.
- Jei naudojate Android telefoną, programoje Garmin Connect pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai**.

Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas

Galite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu naudodamiesi valdiklių meniu.

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu ([Valdiklių meniu tinkinimas, 39 psl.](#)).

- 1 Palaikykite paspaudę , jei norite atidaryti valdiklių meniu.
- 2 Pasirinkite , jei norite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu Venu Sq laikrodyje.

Kaip išjungti Bluetooth technologiją telefone, žr. telefono naudotojo vadovė.

Režimo „Netrukdyti“ naudojimas

Naudodami režimą „Netrukdyti“ galite išjungti įspėjimų ir pranešimų vibracijas bei rodomą. Šiuo režimu išjungiamas gestų nustatymas ([Ekranų nustatymų keitimas, 46 psl.](#)). Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti miegodami arba žiūrėdami filmą.

- Jei norite įjungti arba išjungti režimą „Netrukdyti“ rankiniu būdu, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite .
- Jei norite, kad režimas „Netrukdyti“ būtų įjungiamas jūsų miego valandomis automatiškai, atidarykite įrenginio nustatymus Garmin Connect programoje ir pasirinkite **Įspėjimai > Netrukdyti miegant**.

Jūsų telefono radimas

Naudodami šią funkciją galite rasti pamestą išmanųjį telefoną, kuris susietas naudojant Bluetooth belaidę technologiją ir šiuo metu yra ryšio zonoje.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite .

Venu Sq ekrane rodomos signalo stiprumo juostelės, o išmaniajame telefone skamba garsinis signalas. Juostelių skaičius didėja jums artėjant prie išmaniojo telefono.

- 3 Jei norite stabdyti paiešką, paspauskite .

Connect IQ funkcijos

J laikrodį galite įtraukti Connect IQ funkcijų iš Garmin® ir kitų paslaugų teikėjų naudodami programą Connect IQ. Įrenginį galite tinkinti ciferblatais, duomenų laukais, valdikliais ir įrenginio programomis.

Ciferblatai: galite tinkinti laikrodžio išvaizdą.

Duomenų laukai: galite atsisiųsti naujų duomenų laukų, kuriuose jutiklių, veiklos ir istorijos duomenys pateikti naujai. Connect IQ duomenų laukus galima pridėti prie įtaisytyjų funkcijų ir puslapių.

Valdikliai: suteikiama glausta informacija, įskaitant jutiklių duomenis ir pranešimus.

Įrenginio programos: į laikrodį įtraukiama interaktyvių funkcijų, pvz., naujų lauko ir fizinio pasirengimo veiklos rūšių.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas

Norint atsisiųsti funkcijų iš Connect IQ programos, reikia susieti Venu Sq įrenginį su išmaniuoju telefonu (*Išmaniojo telefono susiejimas, 3 psl.*).

- 1 Iš išmaniajame telefone esančios programų parduotuvės įdiekite Connect IQ programą ir ją atidarykite.
- 2 Jei reikia, pasirinkite savo įrenginį.
- 3 Pasirinkite Connect IQ funkciją.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas naudojantis kompiuteriu

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
- 2 Eikite į apps.garmin.com ir prisijunkite.
- 3 Pasirinkite Connect IQ funkciją ir ją atsisiųskite.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Wi-Fi ryšio funkcijos

Wi-Fi pasiekiamas tik Venu Sq Music įrenginyje.

Veiklos įkėlimas į Garmin Connect paskyrą: jūsų veikla automatiškai siunčiama į Garmin Connect paskyrą, kai tik baigiate veiklos įrašymą.

Garso turinys: galima sinchronizuoti turinį iš trečiųjų šalių paslaugų teikėjų.

Programinės įrangos naujinimai: jūsų įrenginys automatiškai atsisiunčia ir įdiegia naujausius programinės įrangos naujinimus, kai yra Wi-Fi ryšys.

Treniruotės ir treniruočių planai: galite ieškoti treniruočių ir treniruočių planų Garmin Connect svetainėje bei juos pasirinkti. Kai įrenginys prisijungs prie Wi-Fi ryšio, failai bus belaidžiu būdu atsiųsti į įrenginį.

Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo

Turite prijungti laikrodį prie programos Garmin Connect išmaniajame telefone arba Garmin Express™ programos kompiuteryje, kad galėtumėte prisijungti prie Wi-Fi tinklo (*Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 38 psl.*).

Norint sinchronizuoti laikrodį su trečiosios šalies muzikos paslaugų teikėju, reikia prisijungti prie Wi-Fi tinklo. Be to, prijungę laikrodį prie Wi-Fi tinklo, galėsite greičiau atsisiųsti didesnius failus.

- 1 Pereikite į Wi-Fi tinklo ryšio diapazoną.
- 2 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 3 Pasirinkite „Garmin“ įrenginiai ir pasirinkite savo laikrodį.
- 4 Pasirinkite **Bendra > Wi-Fi > Pridėti tinklą**.
- 5 Pasirinkite pasiekiamą Wi-Fi tinklą ir įveskite prisijungimo duomenis.

Muzika

PASTABA: Venu Sq Music laikrodyje yra trys skirtingos muzikos leidimo parinktys.

- Trečiosios šalies paslaugų teikėjo muzika
- Asmeninis garso turinys
- Jūsų telefone išsaugota muzika

Venu Sq Music laikrodyje galite atsisiųsti garso turinio iš kompiuterio arba trečiosios šalies paslaugų teikėjo, kad galėtumėte klausytis muzikos, kai neturite telefono šalia. Jei norite klausytis laikrodyje išsaugoto garso turinio, galite prijungti Bluetooth ausines.

Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo

Kad iš palaikomo trečiosios šalies paslaugų teikėjo galėtumėte atsisiųsti muzikos ar kitų garso įrašų failų į suderinamą laikrodį, turite prisijungti prie paslaugų teikėjo naudodamiesi Garmin Connect programa.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite „Garmin“ įrenginiai ir pasirinkite savo įrenginį.
- 3 Pasirinkite **Muzika**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami prisijungti prie įdiegto paslaugų teikėjo, pasirinkite teikėją ir vadovaukitės ekrane rodomomis instrukcijomis.
 - Jei norite prijungti naują teikėją, pasirinkite **Gaukite muzikos programų**, raskite teikėją ir vadovaukitės ekrane rodomomis instrukcijomis.

Garso turinio atsisiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo

Kad galėtumėte atsisiųsti garso turinį iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo, reikia prisijungti prie Wi-Fi tinklo (*Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 7 psl.*).

- 1 Atidarykite muzikos valdymo valdiklį.
- 2 Palaikykite .
- 3 Pasirinkite **Muzikos tiekėjai**.
- 4 Pasirinkite prijungtą teikėją.
- 5 Pasirinkite grojaraštį ar kitą elementą, kurį norite atsisiųsti į įrenginį.
- 6 Jei reikia, pasirinkite , kol būsite paraginti sinchronizuoti su paslauga.

PASTABA: garso turinio atsisiuntimas gali iškrauti bateriją. Jei baterija nepakankamai įkrauta, gali reikėti prijungti įrenginį prie išorinio maitinimo šaltinio.

Atsijungimas nuo trečiosios šalies paslaugų teikėjo

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite „Garmin“ įrenginiai ir pasirinkite savo laikrodį.
- 3 Pasirinkite **Muzika**.
- 4 Pasirinkite įdiegtą trečiosios šalies paslaugų teikėją ir vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis atjunkite jį nuo laikrodžio.

Asmeninio garso turinio atsisiuntimas

Kad galėtumėte siųsti asmeninę muziką į laikrodį, turite įdiegti programą Garmin Express kompiuteryje (www.garmin.com/express).

Galite įkelti asmeninius garso failus, pvz., .mp3 ir .m4a failus, Venu Sq Music laikrodyje iš kompiuterio. Daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio pridėtu USB kabeliu.
- 2 Kompiuteryje atidarykite programą Garmin Express, pasirinkite laikrodį ir **Muzika**.
PATARIMAS: Windows® kompiuteriuose galite pasirinkti  ir rasti aplanką, kuriame yra jūsų garso failai. Apple® kompiuteriuose programa Garmin Express naudoja jūsų iTunes® biblioteką.
- 3 Sąraše **Mano muzika** arba „iTunes“ biblioteka pasirinkite garso įrašų failų kategoriją, pavyzdžiui, dainas arba grojaraščius.
- 4 Pažymėkite žymimuosius garso įrašų failų langelius ir pasirinkite **Siųsti į įrenginį**.
- 5 Jei reikia, Venu Sq Music sąraše pasirinkite kategoriją, pažymėkite žymimuosius langelius ir pasirinkite **Pašalinti iš įrenginio**, jei norite pašalinti garso failus.

Bluetooth ausinių prijungimas

Norint klausytis į Venu Sq Music laikrodį įkeltos muzikos, reikia prijungti Bluetooth ausines.

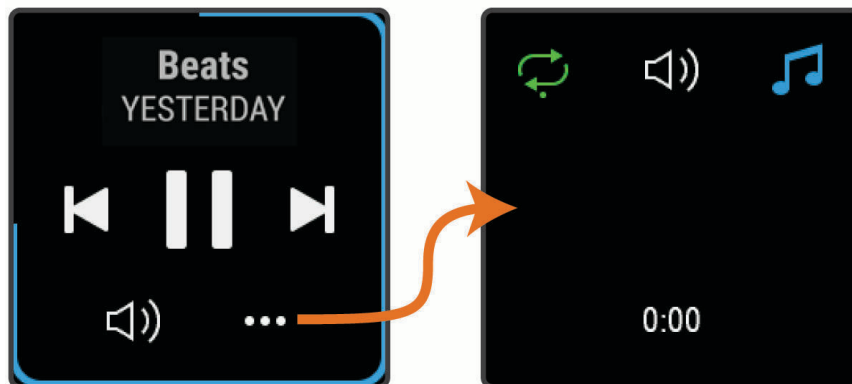
- 1 Padėkite ausines ne didesniu kaip 2 m (6,6 pėd.) atstumu nuo laikrodžio.
- 2 Ausinėse įgalinkite susiejimo režimą.
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite  > **Muzika** > **Ausinės** > **Pridėti naują**.
- 5 Pasirinkdami ausines užbaikite susiejimo procesą.

Muzikos klausymasis

- 1 Atidarykite muzikos valdiklius.
- 2 Jei reikia, prijunkite Bluetooth ausines ([Bluetooth ausinių prijungimas, 8 psl.](#)).
- 3 Palaikykite .
- 4 Pasirinkite **Muzikos tiekėjai**, po to pasirinkite parinktį:
 - Norėdami klausytis iš kompiuterio į laikrodį atsisiųstos muzikos, pasirinkite **Mano muzika** ([Asmeninio garso turinio atsisiuntimas, 8 psl.](#)).
 - Jei norite valdyti telefone leidžiamą muziką, pasirinkite **Telefonas**.
 - Norėdami klausytis trečiosios šalies teikėjo muzikos, pasirinkite paslaugos teikėjo pavadinimą ir grojaraštį.
- 5 Pasirinkite .

Muzikos leidimo valdikliai

PASTABA: kai kurie muzikos leidimo valdikliai yra tik Venu Sq Music įrenginyje.



...	Pasirinkite, jei norite atidaryti muzikos leidimo valdiklius.
🎵	Pasirinkite, jei norite ieškoti garso failų ir grojaraščių pasirinktame šaltinyje.
🔊	Pasirinkite, jei norite reguliuoti garsumą.
▶	Pasirinkite, jei norite leisti ir pristabdyti dabartinį garso failą.
▶	Pasirinkite, jei norite pereiti prie kito garso failo grojaraštyje. Laikykite paspaudę, jei norite greitai prasukti dabartinį garso failą.
◀	Pasirinkite, jei norite paleisti dabartinį garso failą iš naujo. Pasirinkite dukart, jei norite pereiti prie ankstesnio garso failo grojaraštyje. Laikykite paspaudę, jei norite greitai atsukti atgal dabartinį garso failą.
🔄	Pasirinkite, jei norite pakeisti kartojimo režimą.
🔀	Pasirinkite, jei norite pakeisti maišymo režimą.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay suteikia galimybę naudojantis laikrodžiu sumokėti už pirkinius dalyvaujančiose parduotuvėse kredito ar debeto kortelėmis, išduotomis dalyvaujančiųjų finansų įstaigų.

„Garmin Pay“ piniginės nustatymas

Prie savo „Garmin Pay“ piniginės galite pridėti vieną ar daugiau dalyvaujančių kredito arba debito kortelių. Norėdami rasti dalyvaujančias finansines įstaigas, eikite adresu garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ☰ arba •••.
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay** > **Pradžia**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį

Prieš naudodami laikrodį, kad galėtumėte sumokėti už pirkinius, turite nustatyti bent vieną mokėjimo kortelę. Galite naudoti laikrodį mokėdami už pirkinius dalyvaujančioje parduotuvėje.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite .
- 3 Įveskite savo keturių skaitmenų slaptažodį.

PASTABA: jei tris kartus įvesite neteisingą slaptažodį, piniginei užsirakins, o slaptažodį turėsite nustatyti iš naujo programoje Garmin Connect.

Rodoma vėliausiai naudota mokėjimo kortelė.



- 4 Jei prie savo Garmin Pay piniginės pridėjote keletą kortelių, perbraukite, kad pakeistumėte į kitą kortelę (pasirenkama).
- 5 Per 60 sekundžių palaikykite laikrodį prie mokėjimų skaitytuvo, laikrodžio ciferblatą nukreipę į skaitytuvą. Baigus sąveiką su skaitytuvu, laikrodis suvibruoja ir jame parodoma varnelė.
- 6 Jei reikia, laikykitės kortelių skaitytuvo nurodymų, kad atliktumėte operaciją.

PATARIMAS: sėkmingai įvedę slaptažodį, galite 24 valandas atlikti mokėjimus be jo ir toliau dėvėdami laikrodį. Jei laikrodį nusiimate nuo riešo arba išjungiate širdies dažnio stebėjimą, prieš atlikdami mokėjimą turite dar kartą įvesti slaptažodį.

Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę

Į savo „Garmin Pay“ piniginę galite įtraukti iki 10 kredito ar debeto kortelių.

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay** >  > **Pridėti kortelę**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Pridėję kortelę, atlikdami mokėjimą ją galite pasirinkti laikrodyje.

Garmin Pay kortelių tvarkymas

Galite laikinai pristabdyti arba pašalinti kortelę.

PASTABA: kai kuriose šalyse dalyvaujančios finansų institucijos gali riboti Garmin Pay funkcijas.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay**.
- 3 Pasirinkite kortelę.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite laikinai sustabdyti kortelės galiojimą arba atšaukti sustabdymą, pasirinkite **Laikina sustabdyti kortelės galiojimą**.
Kad galėtumėte pirkti naudodamiesi Venu Sq laikrodžiu, kortelė turi būti aktyvi.
 - Jei norite pašalinti kortelę, pasirinkite .

Garmin Pay slaptažodžio keitimas

Norėdami pakeisti savo dabartinį slaptažodį, turite jį žinoti. Jei pamiršote slaptažodį, reikia iš naujo nustatyti Garmin Pay funkciją Venu Sq laikrodyje, sukurti naują slaptažodį ir iš naujo įvesti kortelės informaciją.

- 1 Venu Sq įrenginio puslapyje programoje Garmin Connect pasirinkite **Garmin Pay > Keisti slaptažodį**.
- 2 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai kitą kartą mokėsite naudodamiesi Venu Sq laikrodžiu, reikės įvesti naująjį slaptažodį.

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

PERSPĖJIMAS

Saugumo ir stebėjimo funkcijos yra papildomos, todėl nesikliaukite jomis kaip pagrindine priemone skubiai pagalbai gauti. Programa Garmin Connect nesusisiečia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

PRANEŠIMAS

Norint naudotis saugumo ir stebėjimo funkcijomis, Venu Sq laikrodis turi būti prijungtas prie programos Garmin Connect naudojant Bluetooth technologiją. Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Skubios pagalbos kontaktus galite įvesti Garmin Connect paskyroje.

Daugiau informacijos apie saugumo ir stebėjimo funkcijas žr. www.garmin.com/safety.

Pagalbos funkcija: leidžia išsiųsti tekstinę žinutę su jūsų vardu, LiveTrack nuoroda ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

Įvykių aptikimas: jei užsiimant tam tikra veikla lauke Venu Sq laikrodis aptinka įvykį, jis automatiškai siunčia žinutę, LiveTrack nuorodą ir GPS vietą (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

LiveTrack: leidžia draugams ir šeimai tikruoju laiku stebėti jūsų varžybas ir treniruotes. Galite pakviesti stebėtojus el. paštu arba socialiniuose tinkluose, leisdami jiems stebėti jūsų tiesiogiai transliuojamus duomenis interneto puslapyje.

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami saugumo ir stebėjimo funkcijoms.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Sauga ir stebėjimas > Saugos funkcijos > Skubios pagalbos kontaktai > Pridėti skubios pagalbos kontaktų**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai pridėsite skubios pagalbos kontaktų, jie gaus pranešimą ir galės priimti jūsų prašymą arba jį atmesti. Jei kontaktas atmetė prašymą, reikės pasirinkti kitą skubios pagalbos kontaktą.

Kontaktų pridėjimas

Prie programos Garmin Connect galima pridėti iki 50 kontaktų. Kontaktų el. pašto adresus galima naudoti su funkcija „LiveTrack“.

Tris iš šių kontaktų galima naudoti kaip skubios pagalbos kontaktus.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Kontaktai**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Pridėjus kontaktų, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti jūsų Venu Sq laikrodyje (*Programos Garmin Connect naudojimas, 38 psl.*).

Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas

PASTABA: susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje.

Kad galėtumėte įjungti įvykių aptikimą laikrodyje, reikia konfigūruoti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 11 psl.*). Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Kai rodomas laikrodžio ciferblatas, paspauskite ir palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Sauga ir stebėjimas** > **Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: įvykių aptikimas veikia tik užsiimant tam tikra veikla lauke.

Kai Venu Sq laikrodis aptinka įvykį, o telefonas prijungtas, programa Garmin Connect gali išsiųsti automatinę tekstinę žinutę ir el. laišką su jūsų vardu ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams. Laikrodyje ir susietame telefone pateikiamas pranešimas, kuriame nurodoma, kad jūsų kontaktai bus informuoti praėjus 15 sekundžių. Jei pagalbos nereikia, galite atšaukti automatinę skubios pagalbos žinutę.

Pagalbos prašymas

PASTABA: susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje.

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, prieš tai turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 11 psl.*). Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Palaikykite .
- 2 Kai pajusite tris vibracijas, atleisdami mygtuką suaktyvinkite pagalbos funkciją.

Atidaromas atbulinio skaičiavimo ekranas.

PATARIMAS: jei norite atšaukti žinutę, pasirinkite  prieš baigiantis atbuliniam skaičiavimui.

Širdies dažnio funkcijos

Venu Sq įrenginys turi ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių ir yra suderinamas su ant krūtinės tvirtinamais širdies dažnio monitoriais (parduodamais atskirai). Širdies dažnio duomenis galite peržiūrėti širdies dažnio valdiklyje. Jei jums pradėjus veiklą pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, įrenginys naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.

Ant riešo matuojamas širdies dažnis

Laikrodžio dėvėjimas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojusi laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jė alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai. Daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/fitandcare.

- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.

PASTABA: laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti. Norint gauti tikslesnius širdies dažnio rodmenis, bėgant ar mankštinantis laikrodis turėtų nejudėti. Norėdami gauti pulsoksimetro rodmenis, turėtumėte nejudėti.



PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje laikrodžio pusėje.

- Daugiau informacijos apie širdies dažnio monitorių ant riešo žr. *Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų*, 13 psl..
- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. *Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų*, 17 psl..
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. www.garmin.com/fitandcare.

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

Jei širdies dažnis nereguliarus arba nerodomas, galite vadovautis šiais patarimais.

- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po laikrodžio nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite ant laikrodžio nugarėlės esančio širdies dažnio jutiklio.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Prieš pradėdami veiklą palaukite, kol ❤️ piktograma užsipildys.
- Prieš pradėdami veiklą prasimankštinkite 5–10 min. ir užfiksuokite širdies dažnio rodmenis.

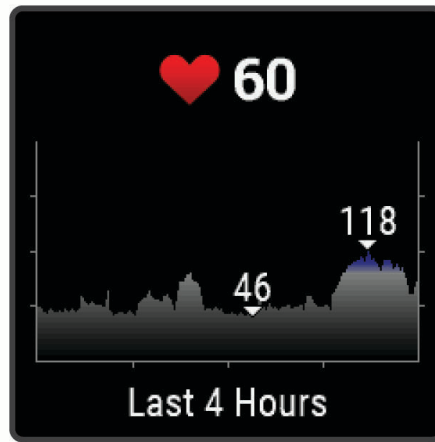
PASTABA: jei lauke šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Širdies dažnio valdiklio peržiūra

Širdies dažnio valdiklyje rodomas dabartinis jūsų širdies dažnis dūžiais per minutę ir širdies dažnio diagrama. Diagramoje rodomas jūsų širdies dažnio aktyvumas pastaruoju metu, didelis ir mažas širdies dažnis bei spalvotos juostelės, žyminčios laiką kiekvienoje širdies dažnio zonoje (*Apie širdies dažnio zonas, 15 psl.*).

1 Perbraukę ciferblate galite peržiūrėti širdies dažnio valdiklį.



2 Bakstelėję jutiklinį ekraną peržiūrėkite vidutinio širdies dažnio ilsintis (ŠDI) vertes per pastarąsias 7 dienas.

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ši funkcija tik įspėja jus, kai širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras naudotojo pasirinktas dūžių per minutę skaičius po neaktyvumo laikotarpio. Ši funkcija neinformuoja apie jokią galimą širdies būklę, ji nėra skirta jokiai medicininei būklei ar ligai gydyti arba diagnozuoti. Apie visas su širdimi susijusias problemas būtinai praneškite savo gydytojui.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **⚙ > Apyrankės širdies dažnis > Įspėjimai dėl nenormal. ŠD.**
- 3 Pasirinkite **Padid. įsp.** arba **Pamaž įsp.**
- 4 Pasirinkite įspėjimo dėl širdies dažnio ribą.
- 5 Pasirinkdami perjungiklį įjunkite įspėjimą.

Kiekvieną kartą, kai rodmuo bus didesnis arba mažesnis už pasirinktinę vertę, bus pateiktas pranešimas ir laikrodis suvibruos.

Širdies dažnio transliavimas

Galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis iš Venu Sq laikrodžio ir peržiūrėti juos susietuose įrenginiuose. Pavyzdžiui, galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis į Edge® įrenginį važiuodami dviračiu.

PASTABA: transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **⚙ > Apyrankės širdies dažnis.**
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Transliacija veiklos metu**, jei norite transliuoti širdies dažnio duomenis skaičiuojamo laiko veiklos metu (*Veiklos pradžia, 25 psl.*).
 - Pasirinkite **Transliacija**, jei norite pradėti širdies dažnio duomenų transliaciją dabar.
- 4 Susiekite Venu Sq laikrodį su suderinamu įrenginiu.

PASTABA: kiekvieno suderinamo Garmin įrenginio susiejimo instrukcijos skiriasi. Žr. naudotojo vadovą.

Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas

Apyrankės širdies dažnis nustatymo numatytoji vertė yra Automatinis. Laikrodys automatiškai naudoja ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių, nebent su laikrodžiu susiejate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių. Krūtinės širdies dažnio duomenys pasiekiami tik veiklos metu.

PASTABA: išjungus ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių, taip pat išjungiamos tokios funkcijos kaip VO2 maks. įvertinimas, miego stebėjimas, intensyvumo minutės, visos dienos streso funkcija ir ant riešo tvirtinamas pulsoksimetro jutiklis.

PASTABA: išjungus ant riešo matuojamo širdies dažnio monitorių, taip pat išjungiamas ant riešo naudojama aptikimo funkcija Garmin Pay mokėjimams, todėl prieš kiekvieną mokėjimą turėsite įvesti kodą (*Garmin Pay*, 9 psl.).

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite  > **Apyrankės širdies dažnis** > **Būsena** > **Išjungta**.

Apie širdies dažnio zonas

Daug sportininkų širdies dažnio zonas naudoja siekdami išmatuoti ir padidinti kardiovaskuliarinę jėgą ir pagerinti fizinį pasirengimą. Širdies dažnio zona yra nustatytas širdies susitraukimo kartų per minutę diapazonas. Penkios įprastai nustatytos širdies dažnio zonos sunumeruotos nuo 1 iki 5, pagal didėjančią intensyvumą. Bendrai kalbant, širdies dažnio zonos apskaičiuojamos pagal maksimalaus širdies dažnio procentinę dalį.

Širdies dažnio zonų nustatymas

Siekiant nustatyti numatytąsias širdies dažnio zonas, laikrodyje naudojama naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos. Laikrodyje numatytos skirtingos širdies dažnio zonos bėgimui ir važiavimui dviračiu. Kad veiklos metu gautumėte kuo tikslesnius kalorijų duomenis, nustatykite maksimalų širdies dažnį. Taip pat galite nustatyti kiekvieną širdies dažnio zoną. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje.

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite  > **Naudotojo profilis** > **Širdies dažnio zonos**.

3 Pasirinkite **Numatytasis nustatymas**, jei norite matyti numatytąsias vertes (nebūtina).

Numatytąsias vertes galima taikyti bėgimui ir važiavimui dviračiu.

4 Pasirinkite **Leidžiama** arba **Važiavimas dviračiu**.

5 Pasirinkite **Nuostata** > **Nustatyti tinkintą**.

6 Pasirinkite **Maks. ŠD** ir įveskite maksimalų širdies dažnį.

7 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

Zona	Maksimalaus širdies dažnio procentas	Suvokiamas įtempimo lygis	Nauda
1	50–60 proc.	Atsipalaidavimas, lengvas tempas, ritmiškas kvėpavimas	Pradinio lygio aerobinė treniruotė, sumažina stresą
2	60–70 proc.	Patogus tempas, šiek tiek gilesnis kvėpavimas, galimas pokalbis	Bazinė kardiovaskulinė treniruotė, geras atsistatymo tempas
3	70–80 proc.	Vidutinis tempas, šiek tiek sunkiau kalbėti	Didesnis aerobinis pajėgumas, optimali kardiovaskulinė treniruotė
4	80–90 proc.	Greitas tempas, šiek tiek nepatogumo, stiprus kvėpavimas	Didesnis anaerobinis pajėgumas ir slenkstis, didesnis greitis
5	90–100 proc.	Sprinto tempas, neįmanoma išlaikyti ilgesnį laiką, sunkus kvėpavimas	Anaerobinė ir raumenų ištvermė, didesnė galia

Apie VO2 maksimumo įverčius

VO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų. Paprastai tariant, VO2 maks. yra kardiovaskulinės jėgos rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui. Jei norite matyti VO2 maksimumo įvertį Venu Sq laikrodyje, reikia ant riešo arba ant krūtinės uždedamo suderinamo širdies dažnio monitoriaus.

Laikrodyje VO2 maksimumo įvertis rodomas kaip skaičius ir aprašymas. Savo Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti daugiau informacijos apie VO2 maksimumo įvertį.

VO2 maksimumo duomenis teikia Firstbeat Analytics. VO2 maksimumo analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą (*VO2 maks. standartiniai įverčiai, 57 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

Jūsų VO2 maksimumo įverčio gavimas

Kad laikrodis galėtų rodyti jūsų VO2 maksimumo įvertį, jam reikia širdies dažnio duomenų ir skaičiuojamo laiko (iki 15 minučių) greito ėjimo arba bėgimo lauke.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Naudotojo profilis** > **VO2 maks..**

Jei jau užregistravote greitą ėjimą arba bėgimą lauke, gali būti rodomas jūsų VO2 maksimumo įvertis. Laikrodyje rodoma data, kurią jūsų VO2 maksimumo įvertis buvo pastarąjį kartą atnaujintas. Laikrodis atnaujina VO2 maksimumo įvertį kiekvieną kartą, kai einate arba bėgate lauke 15 minučių ar ilgiau. Jei norite naujo įvertinimo, galite pradėti VO2 maksimumo testą rankiniu būdu.

- 3 Norėdami pradėti VO2 maksimumo testą, palieskite ekraną.
- 4 Vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis gaukite VO2 maksimumo įvertį.

Kai testas baigiamas, pateikiamas pranešimas.

Pulsoksimetras

Venu Sq laikrodyje yra ant riešo veikiantis pulsoksimetras, kuriuo nustatoma kraujo deguonies saturacija. Žinodami savo deguonies saturaciją galite geriau suprasti bendrąją savo sveikatos būklę ir nustatyti, ar gerai prisitaikote prie didesnio aukščio. Laikrodis nustatys deguonies lygį kraujyje pašviesdamas į odą ir išmatuodamas, kiek šviesos sugerama. Tai vadinama SpO₂.

Laikrodyje jūsų pulsoksimetro rodmenys rodomi kaip SpO₂ procentinė vertė. Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą informaciją apie savo pulsoksimetro rodmenis, įskaitant kelių dienų tendencijas (*Pulsoksimetro stebėjimo režimo pakeitimas, 17 psl.*). Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Pulsoksimetro rodmenų gavimas

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu atidarydami pulsoksimetro valdiklį. Pulsoksimetro rodmens tikslumas gali skirtis priklausomai nuo kraujotakos, įrenginio vietos ant riešo ir jūsų būsenos ramumo.

PASTABA: gali prireikti pridėti pulsoksimetro valdiklį prie valdiklių apskritimo.

- 1 Kai sėdite arba neužsiimate veikla, perbraukę į viršų arba į apačią peržiūrėkite pulsoksimetro valdiklį.
- 2 Įrenginiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite įrenginį, laikykite širdies lygyje.
- 3 Pabūkite ramiai.

Įrenginyje rodomas deguonies saturacijos procentas ir jūsų pulsoksimetro rodmenų bei širdies dažnio verčių per praėjusias keturias valandas diagrama.

Pulsoksimetro stebėjimo režimo pakeitimas

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu atidarydami pulsoksimetro valdiklį.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Apyrankės širdies dažnis** > **Pulso oks.** > **Stebėjimo režimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įjungti matavimus paros laikotarpiais, kuriais esate neaktyvūs, pasirinkite **Visa diena**.
PASTABA: įjungus visos dienos stebėjimo režimą, greičiau išsenka baterija.
 - Jei norite įjungti nuolatinį matavimą jums miegant, pasirinkite **Miego metu**.
PASTABA: neįprastos miegojimo padėtys gali lemti nenormaliai mažus miego laiko SpO2 duomenis.
 - Jei norite išjungti automatinius matavimus, pasirinkite **Išjungta**.

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

Jei pulsoksimetro duomenys yra nereguliarūs arba nerodomi, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Nejudėkite, kol laikrodis nuskaito jūsų kraujo deguonies saturaciją.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Laikrodžiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite laikrodį, laikykite širdies lygyje.
- Naudokite silikoninę arba nailoninę apyrankę.
- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po laikrodžiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite galinėje laikrodžio pusėje esančio optinio jutiklio.
- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Veiklos stebėjimas

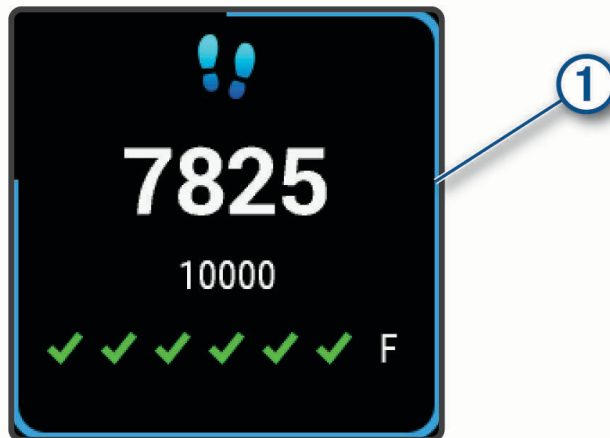
Veiklos stebėjimo funkcija įrašo kiekvienos įrašytos dienos jūsų žingsnių skaičių, nuvažiuotą atstumą, intensyvumo minutes, sudegintas kalorijas ir miego statistiką. Jūsų sudegintos kalorijos apima bazinę medžiagų apykaitą ir aktyvumo kalorijas.

Per dieną nueitų žingsnių skaičius rodomas žingsnių valdiklyje. Žingsnių skaičius periodiškai atnaujinamas.

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo matavimų tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Automatiškai nustatomas tikslas

Laikrodis automatiškai sukuria kasdienį žingsnių tikslą remdamasis ankstesniais jūsų aktyvumo lygiais. Jums per dieną judant, laikrodis rodo jūsų pažangą siekiant dienos tikslo ①.



Jei nuspręsite nenaudoti automatiškai nustatomo tikslo funkcijos, savo Garmin Connect paskyroje galite nustatyti asmeninį žingsnių tikslą.

Ragino judėti funkcijos naudojimas

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Po valandos neveikimo pasirodys pranešimas, o žingsnių infoskydelyje matysite raudoną juostą. Po kiekvienų 15 minučių neaktyvumo rodomi papildomi segmentai. Be to, jei įjungtas vibravimas, laikrodis suvibruoja (*Sistemos nustatymai, 44 psl.*).

Jei norite perjungti raginimą judėti, trumpai pasivaikščiokite (bent kelias minutes).

Miego stebėjimas

Jums miegant, laikrodis automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Garmin Connect paskyros naudotojo nustatymuose galite nustatyti įprastas miego valandas. Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas ir judėjimą miegant. Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

PASTABA: snaudimas į miego statistiką neįtraukiamas. Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus (*Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 5 psl.*).

Intensyvumo minutės

Tokios sveikatos organizacijos kaip Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja per savaitę bent 150 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo veikla, pvz., greitu ėjimu, arba 75 min. per savaitę užsiimti aktyvia veikla, pvz., bėgimu.

Įrenginys stebi jūsų veiklos intensyvumą ir fiksuoja, kiek laiko skiriate vidutinio ir didelio intensyvumo veiklai (siekiant kiekybiškai įvertinti intensyvumą, reikia širdies dažnio duomenų). Galite siekti savo savaitinių intensyvių treniruočių minučių tikslo, bent 10 minučių iš eilės užsiimdami nuo vidutinio iki didelio intensyvumo veikla. Įrenginys prideda vidutinio intensyvumo veiklos minutes prie intensyvios veiklos minučių skaičiaus. Visos didelio intensyvumo veiklos minutės pridėjus padvigubėja.

Kaip pelnyti intensyvumo minutes

Venu Sq įrenginys apskaičiuoja intensyvumo minutes palygindamas širdies dažnio duomenis su vidutiniu širdies dažniu ilsintis. Jei širdies dažnio matavimas išjungtas, įrenginys apskaičiuoja vidutinio intensyvumo minutes analizuodamas žingsnius per minutę.

- Pradėkite nustatyto laiko veiklą, kad kuo tiksliau apskaičiuotumėte intensyvumo minutes.
- Mankštinkitės bent 10 minučių be pertraukų vidutiniu ar dideliu intensyvumu.
- Kad širdies dažnis ilsinti būtų kuo tikslesnis, dėvėkite įrenginį visą parą.

Garmin Move IQ™

Jei jūsų judesiai atitinka žinomus treniruočių modelius, Move IQ funkcija automatiškai aptinka įvykį ir rodo jį jūsų laiko juostoje. Prie Move IQ įvykių nurodomas veiklos tipas ir trukmė, bet jie nerodomi jūsų veiklų sąrašė arba naujienų kanale.

Move IQ funkcija gali automatiškai pradėti nustatyto laiko veiklą, ėjimą ir bėgimą, naudodama laiko ribas, kurias nustatėte Garmin Connect programoje. Šios veiklos įtraukiamos į jūsų veiklų sąrašą.

Veiklos stebėjimo nustatymai

Palaikykite paspaudę  ir pasirinkite  > **Veiklos stebėjimas**.

Būsena: išjungiamos veiklos stebėjimo funkcijos.

Įsp. apie judėj.: skaitmeniniame ciferblate rodomas pranešimas. Įrenginys taip pat vibruoja, kad įspėtų jus.

Įspėjimai apie tikslą: leidžiama įjungti ir išjungti įspėjimus apie tikslą arba išjungti juos tik veiklos metu.

Įspėjimai apie tikslą taikomi jūsų kasdieniam žingsnių tikslui, intensyvumo minučių per savaitę tikslui ir hidratacijos tikslui.

Automatinė veiklos pradžia: įrenginiui leidžiama automatiškai sukurti ir išsaugoti veiklą su numatytu laiku, kai Move IQ funkcija aptinka, kad jūs einate arba bėgate. Bėgimui ir ėjimui galite nustatyti minimalų laiko slenkstį.

Intensyvumo minutės: galite nustatyti širdies dažnio zoną vidutinio intensyvumo minutėms ir didesnio širdies dažnio zoną didelio intensyvumo minutėms. Galite naudoti ir numatytąjį algoritmą.

Veiklos stebėjimo išjungimas

Kai išjungiame veiklos stebėjimą, jūsų žingsniai, užlipti aukštai, intensyvios veiklos minutės, miego stebėjimas ir Move IQ įvykiai neįrašomi.

1 Palaikykite .

2 Pasirinkite  > **Veiklos stebėjimas** > **Būsena** > **Išjungta**.

Valdikliai

Jūsų įrenginys pateikiamas su iš anksto įkeltais valdikliais, kurie pateikia trumpą informaciją. Kad veiktų kai kurie valdikliai, reikia Bluetooth prijungti prie suderinamo išmaniojo telefono.

Kai kurie valdikliai pagal numatytuosius nustatymus nėra matomi. Galite įtraukti juos į valdiklių apskritimą rankiniu būdu (*Valdiklių juostos tinkinimas, 21 psl.*).

Body Battery™: nešiojant visą dieną, rodomas jūsų dabartinis Body Battery lygis ir jūsų lygio paskutines kelias valandas diagrama.

Kalendorius: rodomi būsimi susitikimai iš jūsų išmaniojo telefono kalendoriaus.

Kalorijos: rodoma dabartinės dienos kalorijų informacija.

Garmin treneris: rodomos numatytos treniruotės, kai savo Garmin paskyroje pasirenkate Garmin Connect trenerio treniruočių planą.

„Golf“: rodomi golfo rezultatai ir paskutinio raundo statistika.

Sveikatos statistika: rodoma dinamiška dabartinės sveikatos statistikos santrauka. Matavimai apima širdies plakimo dažnį, Body Battery lygį, stresą ir kt.

Širdies dažnis: rodomas dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) ir vidutinio širdies dažnio ilsintis diagrama (ŠDI).

Istorija: rodoma jūsų veiklos istorija ir įrašytos veiklos diagrama.

Hidratacija: galima stebėti išgeriamo vandens kiekį ir pažangą siekiant dienos tikslo.

Intensyvumo minutės: stebimas jūsų praleistas laikas dalyvaujant vidutinio energingumo ar energingoje veikloje, jūsų savaitės intensyvumo minučių tikslas ir progresas siekiant savo tikslo.

Paskutinė veikla: rodoma trumpa paskutinės įrašytos veiklos, pvz., paskutinio bėgimo, paskutinio važiavimo ar paskutinio plaukimo, santrauka.

Žibintai: Suteikiami dviračio žibintų valdikliai, kai Varia įrenginį esate susiję su Venu Sq.

Menstruacijų ciklo stebėjimas: rodomas dabartinis jūsų ciklas. Galite peržiūrėti ir registruoti kasdienius simptomus.

Muzikos valdikliai: teikiami muzikos grotuvo valdikliai jūsų išmaniajam telefonui arba įrenginyje esančiai muzikai.

Mano diena: rodoma dinamiška šiandienos veiklos santrauka. Matavimai apima veiklą su numatytu laiku, intensyvumo minutes, žingsnius, sudegintas kalorijas ir kt.

Pranešimai: perspėjama apie skambučius ir žinutes jums, socialinių tinklų atnaujinimus ir kt., remiantis jūsų išmaniojo telefono pranešimų nustatymais.

Pulsoksimetras: leidžia nuskaityti rankinio pulsoksimetras rodmenis.

Kvėpavimas: Jūsų dabartinis kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę ir septynių dienų vidurkis. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti.

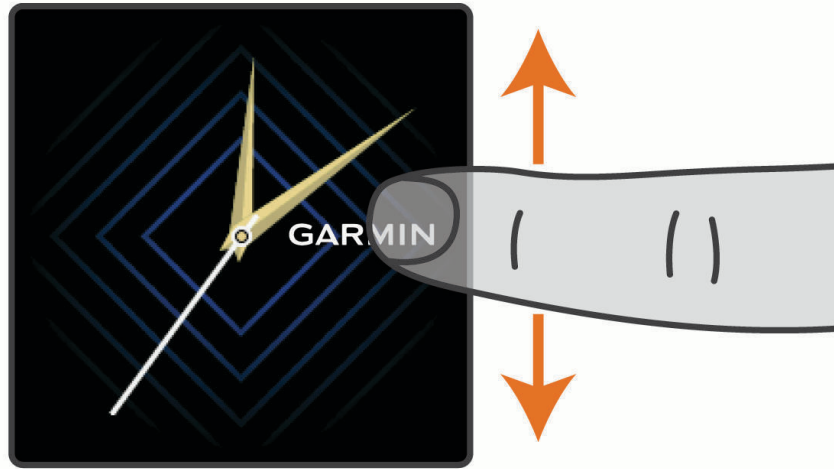
Žingsniai: sekamas jūsų dienos žingsnių skaičius, žingsnių tikslas ir ankstesnių dienų duomenys.

Stresas: rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio diagrama. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti.

Orai: rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė.

Valdiklių peržiūra

- Ciferblate braukite į viršų arba į apačią.



Įrenginys slenka per valdiklių eilę.

- Bakstelėkite jutiklinį ekraną, jei norite peržiūrėti daugiau valdiklio ekranų.
- Paspauskite ir palaikykite **B**, jei norite peržiūrėti daugiau valdiklio parinkčių ir funkcijų.

Valdiklių juostos tinkinimas

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **⚙** > **Valdikliai**.
- 3 Pasirinkite valdiklį.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Pertvarkyti**, jei norite pakeisti valdiklio vietą valdiklių juostoje.
 - Pasirinkite **Pašalinti iš sąrašo**, jei norite pašalinti valdiklį iš valdiklių juostos.
- 5 Pasirinkite **Pridėti daugiau**.
- 6 Pasirinkite valdiklį.

Valdiklis įtraukiamas į valdiklių juostą.

Apie Mano dieną

Valdiklis Mano diena yra kasdieninė jūsų veiklos momentinė kopija. Tai dinamiška santrauka, kuri atnaujinama visą dieną. Rodikliai apima įrašytas veiklas, savaitės intensyvumo minutes, žingsnius ir sudegintas kalorijas. Galite paliesti jutiklinį ekraną, kad galėtumėte pagerinti tikslumą arba peržiūrėti papildomus rodiklius.

Sveikatos statistikos valdiklis

Sveikatos stat. valdiklis pateikia glaustą sveikatos duomenų apžvalgą. Tai dinamiška santrauka, kuri atnaujinama visą dieną. Metrika apima jūsų širdies dažnį, streso lygį, Body Battery lygį ir kvėpavimo dažnį. Jei norite peržiūrėti papildomą metriką, galite paliesti jutiklinį ekraną.

Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis

Laikrodis analizuoja jūsų širdies dažnio kintamumą, kai neužsiimate fizine veikla, kad nustatytų bendrąjį streso lygį. Treniruotės, fizinis aktyvumas, miegas, mityba ir bendras stresas turi įtakos jūsų streso lygiui. Streso lygio diapazonas svyruoja nuo 0 iki 100, kur 0–25 yra poilsio būseną, 26–50 rodo mažą stresą, 51–75 rodo vidutinį stresą, o 76–100 rodo didelį stresą. Žinodami savo streso lygį galėsite lengviau atpažinti stresą keliančias akimirkas visą dieną. Siekdami geriausių rezultatų nenusiimkite laikrodžio prieš miegą.

Sinchronizavę laikrodį su Garmin Connect paskyra, galite peržiūrėti savo visos paros streso lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomus duomenis.

Streso lygio valdiklio naudojimas

Streso lygio valdiklis rodo jūsų dabartinį streso lygį ir streso lygio nuo vidurnakčio diagramą. Jis taip pat gali padėti atlikti kvėpavimo pratimų, kurie padės jums atsipalaiduoti.

- 1 Kai sėdite arba neužsiimate veikla, perbraukę į viršų arba į apačią peržiūrėkite streso lygio valdiklį.

PATARIMAS: jei esate pernelyg aktyvus, kad laikrodis galėtų nustatyti jūsų streso lygį, vietoje streso lygio vertės pateikiamas pranešimas. Po kelių minučių trukmės neaktyvumo laikotarpio galite patikrinti streso lygį dar kartą.

- 2 Bakstelėdami jutiklinį ekraną atidarykite streso lygio nuo vidurnakčio diagramą.

Mėlynos juostos rodo poilsio laikotarpius. Geltonos juostos rodo streso laikotarpius. Pilkos juostos rodo, kad buvote pernelyg aktyvūs, jog būtų galima nustatyti streso lygį.

- 3 Jei norite pradėti kvėpavimo veiklą, braukite į viršų ir pasirinkite ✓.

Body Battery

Laikrodis analizuoja jūsų širdies dažnio pokyčius, streso lygį, miego kokybę ir veiklos duomenis, kad galėtų nustatyti bendrąjį Body Battery lygį. Lyg degalų matuoklis automobilyje jis rodo, kiek energijos atsargų dar turite. Body Battery lygio diapazonas gali būti nuo 5 iki 100, kur 5–25 reiškia labai mažas energijos atsargas, 26–50 – mažas energijos atsargas, 51–75 – vidutines energijos atsargas, o 76–100 – dideles energijos atsargas.

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją ([Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 22 psl.](#)).

Body Battery valdiklio peržiūra

Body Battery valdiklis rodo jūsų dabartinį Body Battery lygį ir jūsų Body Battery lygio diagramą per paskutines kelias valandas.

- 1 Jei norite peržiūrėti Body Battery valdiklį, braukite į viršų arba į apačią.

PASTABA: gali prireikti pridėti valdiklį prie valdiklių apskritimo ([Valdiklių juostos tinkinimas, 21 psl.](#)).



- 2 Palieskite jutiklinį ekraną, jei norite peržiūrėti bendrą jūsų Body Battery ir streso lygio diagramą.

- 3 Braukite į viršų, jei norite peržiūrėti savo Body Battery duomenis nuo vidurnakčio.

Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

- Kad rezultatai būtų tikslesni, nenusiimkite laikrodžio eidami miegoti.
- Geras miegas įkrauna jūsų Body Battery.
- Dėl intensyvios veiklos ir didelio streso jūsų Body Battery gali išsikrauti greičiau.
- Suvartotas maistas, taip pat stimulatoriai, pvz., kofeinas, neturi įtakos jūsų Body Battery.

Menstruacijų ciklo stebėjimas

Menstruacijų ciklas yra svarbus sveikatos aspektas. Laikrodyje galite registruoti fizinius simptomus, lytinį potraukį, lytinį aktyvumą, ovuliacijos dienas ir kt. (*Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas, 23 psl.*). Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

- Menstruacijų ciklo stebėjimas ir duomenys
- Fiziniai ir emociniai simptomai
- Menstruacijų ir vaisingumo prognozės
- Informacija apie sveikatą ir mitybą

PASTABA: naudodamiesi programa Garmin Connect galite pridėti valdiklių ir juos šalinti.

Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas

Norint registruoti informaciją apie menstruacijų ciklą Venu Sq įrenginyje, reikia nustatyti menstruacijų ciklo stebėjimą programoje Garmin Connect.

- 1 Braukite ir atidarykite moterų sveikatos stebėjimo valdiklį.
- 2 Palieskite jutiklinį ekraną.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite registruoti fizinius simptomus, pvz., aknę, nugaros skausmą ir nuovargį, pasirinkite **Fiziniai simptomai**.
 - Jei norite registruoti nuotaiką, pasirinkite **Nuotaika**.
 - Jei norite registruoti išskyras, pasirinkite **Išskyros**.
 - Jei norite įvertinti savo lytinį potraukį diapazone nuo mažo iki didelio, pasirinkite **Lytinis potraukis**.
 - Jei norite registruoti lytinį aktyvumą, pasirinkite **Lytinis aktyvumas**.
 - Jei norite pažymėti šią datą kaip ovuliacijos dieną, pasirinkite **Ovuliacijos diena**.

Nėštumo stebėjimas

Nėštumo stebėjimo funkcija rodo kas savaitę atnaujinamą informaciją apie nėštumą ir teikia informacijos apie sveikatą ir mitybą. Laikrodyje galite registruoti fizinius ir emocinius simptomus, gliukozės kiekio kraujyje rodmenis ir kūdikio judėjimą (*Nėštumo informacijos registravimas, 23 psl.*). Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

Nėštumo informacijos registravimas

Kad galėtumėte registruoti informaciją, reikia nustatyti nėštumo stebėjimą programoje Garmin Connect.

- 1 Braukite ir atidarykite moterų sveikatos stebėjimo valdiklį.
- 2 Bakstelėkite jutiklinį ekraną.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Simptomai**, jei norite registruoti fizinius simptomus, nuotaiką ir kt.
 - Pasirinkite **Gliukozės kiekis kraujyje**, jei norite registruoti gliukozės kiekį prieš valgį ir pavalgius bei prieš einant miegoti.
 - Pasirinkite **Judėjimas**, jei norite naudoti chronometrą arba laikmatį kūdikio judesiams registruoti.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Hidratacijos stebėjimas

Galite stebėti, kiek skysčių išgeriate per dieną, įjungti tikslus ir įspėjimus bei įvesti, iš kokio dydžio indų dažniausiai geriate. Jei įjungsite automatinius tikslus, jūsų tikslas bus didesnis dienomis, kuriomis registruojate veiklą. Kai mankštinatės, jums reikia daugiau skysčių išprakaituotam kiekiui pakeisti.

PASTABA: naudodamiesi programa Connect IQ galite atsisiųsti hidratacijos stebėjimo valdiklį.

Hidratacijos stebėjimo valdiklio naudojimas

Hidratacijos stebėjimo valdiklyje rodomas jūsų skysčių vartojimas ir kasdienis hidratacijos tikslas.

1 Jei norite peržiūrėti hidratacijos valdiklį, braukite aukštyn arba žemyn.



2 Pasirinkite **+** kiekvieną kartą, kai išgersite skysčių (1 puodelį, 8 uncijas arba 250 ml).

3 Pasirinkdami indą padidinkite išgertų skysčių kiekį indo tūriu.

4 Paspauskite ir palaikykite **(B)**, jei norite tinkinti valdiklį.

5 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite pakeisti matavimo vienetus, pasirinkite **Vienetai**.
- Jei norite įjungti dinامينius kasdienes tikslus, kurie didėja užregistravus veiklą, pasirinkite **Automatinis tikslas**.
- Jei norite įjungti hidratacijos priminimus, pasirinkite **Įspėjimai**.
- Jei norite tinkinti indų dydžius, pasirinkite **Talpyklos**, pasirinkite indą, pasirinkite matavimo vienetus ir įveskite indo dydį.

Programos ir veiklos

Laikrodyje yra daug iš anksto įkeltų programų ir veiklų.

Programos: programose yra interaktyvių funkcijų, skirtų jūsų laikrodžiui, pvz., navigavimas į išsaugotas vietas.

Veiklos: laikrodis pateikiamas su veiklų patalpose ir lauke programomis, įskaitant bėgimą, važiavimą dviračiu, jėgos treniruotes, golfą ir kt. Kai pradėsite veiklą, laikrodis rodo ir įrašo jutiklio duomenis, kuriuos galite išsaugoti ir bendrinti su Garmin Connect bendruomene.

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo rodiklių tikslumą žr. garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ programos: galite pridėti funkcijų prie laikrodžio įdiegdami programų iš programos Connect IQ (*Connect IQ funkcijos, 6 psl.*).

Veiklos pradžia

Kai pradėdate veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia).

- 1 Paspauskite .
- 2 Jei pradėdate veiklą pirmą kartą, pasirinkdami žymimąjį langelį šalia kiekvienos veiklos pridėkite ją prie mėgstamiausių, ir pasirinkite .
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite veiklą iš savo mėgstamų.
 - Pasirinkite  ir išplėstame veiklų sąrašė pasirinkite veiklą.
- 4 Jei veiklai reikia GPS signalų, eikite į lauką, kur aiškiai matomas dangus, ir palaukite, kol laikrodis bus pasiruošęs.
Laikrodis pasiruošia, kai nustato jūsų širdies dažnį, pagauna GPS signalus (jei reikia) ir prisijungia prie jūsų belaidžių jutiklių (jei reikia).
- 5 Paspauskite  jei norite paleisti veiklos laikmatį.
Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.

Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite įrenginį (*Laikrodžio įkrovimas, 49 psl.*).
- Paspauskite , jei norite įrašyti ratus, pradėti naują seriją ar pozą arba pereiti prie kito treniruotės etapo.
- Perbraukite aukštyn arba žemyn, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų puslapius.

Veiklos sustabdymas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išsaugoti veiklą, pasirinkite .
 - Jei norite atsisakyti veiklos, pasirinkite .
 - Jei norite tęsti veiklą, paspauskite .

Pasirinktinės veiklos pridėjimas

Galite sukurti pasirinktinę veiklą ir įtraukti ją į veiklų sąrašą.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite  > **Pridėti daugiau**.
- 3 Pasirinkite kopijuotiną veiklos tipą.
- 4 Pasirinkite veiklos pavadinimą.
- 5 Jei reikia, redaguokite veiklos programos nustatymus (*Veiklų ir programų nustatymai, 40 psl.*).
- 6 Kai baigsite redaguoti, pasirinkite **Baig..**

Mėgstamos veiklos pridėjimas ar šalinimas

Jūsų mėgstamų veiklų sąrašas rodomas, kai paspaudžiate  ciferblate, jis leidžia greitai pasiekti veiklas, kuriomis užsiimate dažniausiai. Kai pirmą kartą paspaudžiate  norėdami pradėti veiklą, įrenginys paragina pasirinkti mėgstamas veiklas. Galite bet kada pridėti daugiau mėgstamų veiklų arba jas šalinti.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
Jūsų mėgstamos veiklos rodomos sąrašo viršuje. Kitos veiklos rodomos išplėstiniame sąrašė.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pridėti mėgstamą veiklą, pasirinkite veiklą ir pasirinkite **Pridėti mėgstamą**.
 - Jei norite pašalinti mėgstamą veiklą, pasirinkite veiklą ir pasirinkite **Pašalinti mėgstamiausią**.

Veikla patalpose

Venu Sq laikrodį galima naudoti treniruojantis patalpose, pvz., važiuojant dengtame stadione arba naudojantis dviračio treniruokliu. Užsiimant veiklomis patalpose GPS išjungiamas (*Veiklų ir programų nustatymai, 40 psl.*).

Važinėjant ar vaikščiojant su išjungta GPS, greitis, atstumas ir kadencija apskaičiuojami naudojant laikrodžio pagreičio matuoklį. Pagreičio matuoklis kalibruojasi pats. Greičio, atstumo ir kadencijos duomenų tikslumas pagerėja po keleto bėgimų arba pasivaikščiojimų lauke naudojant GPS.

PATARIMAS: laikymasis už bėgtakio turėklų sumažina tikslumą.

Važiuojant dviračiu su išjungta GPS, greičio ir atstumo duomenys nepasiekiami, nebent turite pasirenkamą jutiklį, kuris siunčia greičio ir atstumo duomenis į laikrodį (pvz., greičio arba kadencijos jutiklį).

Jėgos treniruotės įrašymas

Jėgos treniruočių metu galima įrašyti pratimų serijas. Serija – tai keletas to paties judesio pakartojimų.

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Stiprumas**.
- 3 Paspauskite **A** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
- 4 Pradėkite pirmąją seriją.

Įrenginys skaičiuoja pakartojimus. Jūsų pakartojimų skaičius bus rodomas, kai atliksite bent keturis pakartojimus.

PATARIMAS: įrenginys gali suskaičiuoti tik vieno kiekvienos serijos judesio pakartojimus. Jei norite pakeisti judesius, turite baigti seriją ir pradėti naują.

- 5 Paspauskite **B**, jei norite baigti seriją.
Laikrodyje rodomi visi serijos pakartojimai. Po kelių sekundžių parodomas poilsio laikmatis.
- 6 Jei reikia, pasirinkite , redaguokite pakartojimų skaičių ir pridėkite pratimų serijai naudojamą svorį.
- 7 Kai baigsite ilsėtis, paspausdami **B** pradėkite kitą seriją.
- 8 Kartokite kiekvieną jėgos treniruotės seriją, kol baigsite veiklą.
- 9 Baigę veiklą, paspauskite **A** ir pasirinkite .

Bėgtakio atstumo kalibravimas

Norėdami tiksliau registruoti ant bėgtakio nubėgtą atstumą, galite kalibruoti bėgtakio atstumą, kai nubėgsite bent 2,4 km (1,5 mylios) ant bėgtakio. Jei naudojate skirtingus bėgtakius, galite rankiniu būdu kalibruoti bėgtakio atstumą ant kiekvieno bėgtakio arba po kiekvieno bėgimo.

- 1 Pradėkite bėgtakio veiklą (*Veiklos pradžia, 25 psl.*).
- 2 Bėkite bėgtakiu, kol laikrodis Venu Sq įrašys bent 2,4 km (1,5 mylios).
- 3 Kai baigsite bėgti, paspauskite **A**.
- 4 Bėgtakio ekrane patikrinkite įveiktą atstumą.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei kalibruojate pirmą kartą, įveskite bėgtakyje rodomą atstumą laikrodyje.
 - Jei kalibruojate rankiniu būdu po pirmojo kalibravimo, braukite į viršų, pasirinkite **Kalibruoti ir išsaugoti** ir įveskite bėgtakyje rodomą atstumą laikrodyje.

Veikla lauke

Venu Sq laikrodis pateikiamas su įkeltomis veiklų lauke, pvz., bėgimo ar važiavimo dviračiu, programomis. GPS įjungiama, kai užsiimate veiklomis lauke. Galite pridėti programų, skirtų numatytosioms veikloms, pvz., kardiotreniruotėms arba irklavimui.

Bėgiojimas

Jei bėgdami norite naudoti belaidį jutiklį, reikia susieti jį su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 47 psl.*).

- 1 Užsidėkite belaidžius jutiklius, pvz., širdies dažnio monitorių (pasirinktinį).
- 2 Paspauskite **(A)**.
- 3 Pasirinkite **Bėgimas**.
- 4 Prieš naudodami pasirinktinius belaidžius jutiklius palaukite, kol laikrodis prisijungs prie jutiklių.
- 5 Išeikite į lauką ir palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 6 Paspauskite **(A)** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.
- 7 Pradėkite veiklą.
- 8 Paspauskite **(B)**, jei norite įrašyti ratus (pasirenkama) (*Ratų žymėjimas naudojantis Auto Lap funkcija, 42 psl.*).
- 9 Braukite aukštin ar žemyn, jei norite slinkti per duomenų ekranus.
- 10 Baigę veiklą, paspauskite **(A)** ir pasirinkite **✓**.

Važiavimas dviračiu

Jei norite važiuodami dviračiu naudoti belaidį jutiklį, reikia susieti jį su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 47 psl.*).

- 1 Susiekite belaidžius jutiklius, pavyzdžiui, širdies dažnio monitorių, greičio jutiklį arba kadencijos jutiklį (pasirinktinė įranga).
- 2 Paspauskite **(A)**.
- 3 Pasirinkite **Dviratis**.
- 4 Prieš naudodami pasirinktinius belaidžius jutiklius palaukite, kol laikrodis prisijungs prie jutiklių.
- 5 Išeikite į lauką ir palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 6 Paspauskite **(A)** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.
- 7 Pradėkite veiklą.
- 8 Braukite aukštin ar žemyn, jei norite slinkti per duomenų ekranus.
- 9 Baigę veiklą, paspauskite **(A)** ir pasirinkite **✓**.

Plaukimas baseine

- 1 Paspauskite **(A)**.
- 2 Pasirinkite **Plaukimas baseine**.
- 3 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkantį dydį.
- 4 Paspauskite **(A)** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
- 5 Pradėkite veiklą.
Įrenginys automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir atstumus.
- 6 Kai ilsitės, paspauskite **(B)**.
Rodomas poilsio ekranas.
- 7 Jei norite paleisti intervalo laikmatį iš naujo, paspauskite **(B)**.
- 8 Kai baigsite veiklą, paspausdami **(A)** stabdykite veiklos laikmatį, o palaikydami **(A)** dar kartą įrašykite veiklą.

Baseino dydžio nustatymas

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Plaukimas baseine**.
- 3 Braukite į viršų.
- 4 Pasirinkite **Nustatymai > Baseino dydis**.
- 5 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkintą dydį.

Plaukimo terminai

Ilgis: vienas baseino perplaukimas.

Intervalas: viena ar kelios distancijos iš eilės. Pailsėjus pradedamas naujas intervalas.

Mostas: mostas skaičiuojamas kiekvieną kartą, kai jūsų ranka su įrenginiu atlieka visą ciklą.

SWOLF: sWOLF balas – tai suminis balas, apimantis laiką vienam baseino ilgiui ir tame ilgyje atliktų mostų skaičių. Pavyzdžiui, 30 sekundžių ir 15 mostų sudaro SWOLF balą 45. SWOLF balas rodo plaukimo efektyvumą; kaip ir golfe geresnis yra mažesnis balas.

Golfo žaidimas

Golfo aikštelių atsisiuntimas

Prieš žaidžiant aikštelėje pirmą kartą, reikia atsisiųsti ją naudojančią programą Garmin Connect.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite **•••**.
- 2 Pasirinkite **Atsisiųsti golfo aikšteles > +**.
- 3 Pasirinkite golfo aikštelę.
- 4 Pasirinkite **Atsisiųsti**.

Kai aikštelės atsisiuntimas baigiamas, ji rodoma aikštelių sąraše jūsų Venu Sq laikrodyje.

Golfo žaidimas

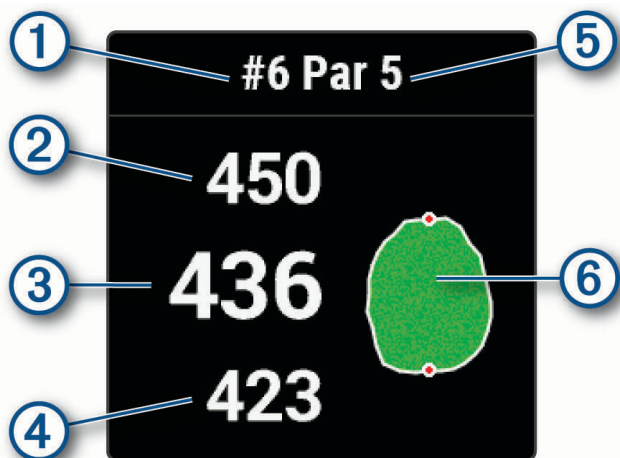
Prieš žaidžiant aikštelėje pirmą kartą, reikia ją atsisiųsti telefonu (*Golfo aikštelių atsisiuntimas, 28 psl.*).

Atsisiųstos aikštelės automatiškai atnaujinamos. Prieš žaisdami golfą įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 49 psl.*).

- 1 Paspauskite **A**.
 - 2 Pasirinkite **Golfas**.
 - 3 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
 - 4 Aikštelių sąraše pasirinkite aikštelę.
 - 5 Jei norite sekti rezultatus, pasirinkite **✓**.
 - 6 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite duobutėmis.
- Jums judant link kitos duobutės, laikrodžio rodmenys automatiškai keičiasi.

Informacija apie duobutes

Laikrodis apskaičiuoja atstumą iki ridenimo aikštelės priekio ir galo bei iki pasirinktos smeigtuko vietos (*Smeigtuko vietos keitimas*, 29 psl.).



①	Dabartinės duobutės numeris
②	Atstumas iki ridenimo aikštelės galo
③	Atstumas iki pasirinktos smeigtuko vietos
④	Atstumas iki ridenimo aikštelės priekio
⑤	Duobutės paras
⑥	Ridenimo aikštelės žemėlapis

Smeigtuko vietos keitimas

Žaidimo metu galite atidžiau peržiūrėti žaliąją zoną ir pakeisti smeigtuko vietą.

- 1 Pasirinkite žemėlapi.

Atidaromas didesnis žaliosios zonos rodinys.

- 2 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite smeigtuko vietomis.

📍 rodo pasirinktą smeigtuko vietą.

- 3 Paspauskite (B), jei norite priimti smeigtuko vietą.

Atstumai informacijos apie duobutes ekrane atnaujinami pagal naująją smeigtuko vietą. Smeigtuko vieta išsaugoma tik dabartiniam raundui.

Krypties iki smeigtuko peržiūra

PinPointer funkcija – tai kompasas, padedantis rasti kryptį, kai nematote žaliosios zonos. Ši funkcija gali padėti prisitaikyti smūgiui, net jei esate miške arba gilioje smėlio zonoje.

PASTABA: nenaudokite PinPointer funkcijos būdami golfo vežimėlyje. Trukdžiai dėl golfo vežimėlio gali sumažinti kompaso tikslumą.

- 1 Paspauskite (A).

- 2 Pasirinkite (B).

Rodyklė rodo smeigtuko vietą.

„Layup“ ir staigių posūkių atstumų peržiūra

Galite peržiūrėti „layup“ ir staigių posūkių atstumų sąrašą 4 ir 5 paro duobutėms.

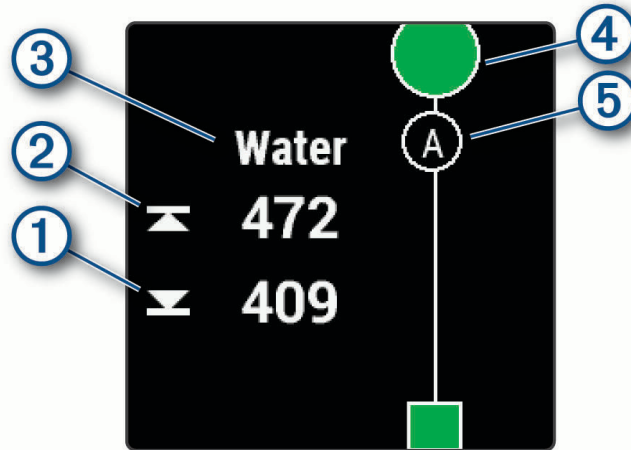
- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **📍**.

PASTABA: atstumai ir vietos pašalinami iš sąrašo, kai juos įveikiate.

Kliūčių peržiūra

Galite peržiūrėti atstumus iki kliūčių žaidimo aikštelėje 4 ir 5 paro duobutėms. Kliūtys, turinčios įtakos smūgio pasirinkimui, rodomos atskirai arba grupėmis, kad būtų lengviau nustatyti atstumą iki „layup“ arba kelią ore.

- 1 Duobučių informacijos ekrane paspauskite **A** ir pasirinkite **⚠**.



- Ekrane rodomi atstumai iki artimiausios kliūties priekio **1** ir galo **2**.
- Ekraną viršuje nurodomas kliūties tipas **3**.
- Žaliąją zoną vaizduoja pusapskritimis **4** ekrano viršuje. Linija po žaliaja zona vaizduoja žaidimo aikštelės centrą.
- Kliūtis **5** nurodo raidės, reiškiančios atitinkamos duobutės kliūčių seką; jos rodomos po žaliaja zona, nurodant apytikrius atstumus palyginti su visa aikšte.

- 2 Braukite, jei norite matyti kitas dabartinės duobutės kliūtis.

Rezultatų išlaikymas

- 1 Žaisdami golfą paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **✎**.
- 3 Pasirinkite duobutę.
- 4 Norėdami nustatyti rezultatą, pasirinkite **—** arba **+**.
- 5 Pasirinkite **✓**.

Rezultatų skaičiavimo metodo nustatymas

Galite pakeisti metodą, kuriuo laikrodis fiksuoja rezultatus.

- 1 Kai rodomas laikrodžio ciferblatas, paspauskite ir palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **⚙** > **Veiklos ir programos** > **Golfas**.
- 3 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 4 Pasirinkite **Rezultatai** > **Balo skaičiav. metodas**.
- 5 Pasirinkite rezultatų skaičiavimo metodą.

Apie „Stableford“ rezultatus

Jei pasirenkate rezultatų skaičiavimo metodą „Stableford“ (*Rezultatų skaičiavimo metodo nustatymas, 30 psl.*), taškai skiriami pagal smūgių, atliktų paro atžvilgiu, skaičių. Raundo pabaigoje laimi daugiausia taškų surinkęs žaidėjas. Įrenginys skiria balus pagal JAV golfo asociacijos instrukcijas.

„Stableford“ žaidimo rezultatų kortelėje rodomi taškai, o ne smūgiai.

Taškai	Paro atžvilgiu atlikti smūgiai
0	2 arba didesniu skaičiumi daugiau
1	1 daugiau
2	Paras
3	1 mažiau
4	2 mažiau
5	3 mažiau

Golfo statistikos stebėjimas

Laikrodysje įjungę statistikos stebėjimą, galite peržiūrėti savo dabartinio raundo statistiką (*Raundo apžvalgos peržiūra, 31 psl.*). Galite lyginti raundus ir stebėti tobulėjimą naudodamiesi programa Garmin Golf™.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos** > **Golfas**.
- 3 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 4 Pasirinkite **Rezultatai** > **Statist. stebėj.**

Golfo statistikos įrašymas

Norint registruoti statistiką, reikia įjungti statistikos stebėjimą (*Golfo statistikos stebėjimas, 31 psl.*).

- 1 Rezultatų kortelėje pasirinkite duobutę.
- 2 Nustatykite atliktų smūgių skaičių, įskaitant patus, ir pasirinkite .
- 3 Nustatykite paimtų patų skaičių ir pasirinkite .
- PASTABA:** paimtų patų skaičius naudojamas tik statistikai stebėti ir nedidina jūsų rezultatų.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei kamuoliukas pataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite .
 - Jei kamuoliukas nepataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite  arba .
- 5 Pasirinkite .

Smūgių istorijos peržiūra

- 1 Baigę žaisti duobutę, paspauskite .
- 2 Pasirinkite , jei norite peržiūrėti informaciją apie paskutinį smūgį.
- 3 Braukite į viršų, jei norite peržiūrėti informaciją apie kiekvieną smūgį ridenant į šią duobutę.

Raundo apžvalgos peržiūra

Raundo metu galite peržiūrėti savo balą, statistiką ir informaciją apie žingsnius.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite .

Raundo baigimas

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Baigti**.
- 3 Braukite į viršų.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išsaugoti rundą ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Išsaugoti**.
 - Jei norite redaguoti rezultatų kortelę, pasirinkite **Redaguoti rezultatą**.
 - Jei norite atmesti veiklą ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Atmesti**.
 - Jei norite pristabdyti rundą ir pratęsti ją vėliau, pasirinkite **Pristabdyti**.

Programa Garmin Golf

Garmin Golf programa suteikia galimybę įkelti rezultatų korteles iš suderinamo Garmin įrenginio ir peržiūrėti išsamią statistiką bei smūgių analizę. Naudodami programą Garmin Golf golfo žaidėjai gali rungtyniauti skirtingose aikštelėse. Daugiau nei 42 000 aikštelių turi lyderių lenteles, prie kurių gali prisijungti kiekvienas. Galite surengti turnyrą ir pakviesti žaidėjus varžytis.

Programa Garmin Golf sinchronizuoja duomenis su jūsų Garmin Connect paskyra. Galite atsisiųsti programą Garmin Golf iš programų parduotuvės savo telefone.

Treniruotė

Naudotojo profilio nustatymas

Galite atnaujinti savo lyties, gimimo metų, ūgio, svorio, riešo ir širdies dažnio zonų ([Širdies dažnio zonų nustatymas, 15 psl.](#)) nustatymus. Laikrodis naudoja šią informaciją tiksliai treniravimosi duomenims apskaičiuoti.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite  > **Naudotojo profilis**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Fizinio pasirengimo tikslai

Žinodami savo širdies dažnio zonas galėsite lengviau vertinti ir gerinti fizinį pasirengimą suprasdami ir taikydami šiuos principus.

- Jūsų širdies dažnis yra geras mankštinimosi intensyvumo rodiklis.
- Treniravimasis tam tikrose širdies dažnio zonose gali padėti padidinti širdies ir kraujagyslių pajėgumą bei jėgą.

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele ([Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 15 psl.](#)) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

Jei savo maksimalaus širdies dažnio nežinote, naudokitės internete siūlomais skaičiuotuvais. Kai kurie sporto ir sveikatos centrai gali pasiūlyti testą maksimaliam širdies dažniui nustatyti. Numatytasis maksimalus širdies dažnis yra 220 minus jūsų amžius.

Lyties nustatymai

Konfigūruojant laikrodį pirmą kartą reikia pasirinkti lytį. Didžioji dalis fizinio pasirengimo ir treniravimosi algoritmų yra binariniai. Siekiant tiksliausių rezultatų, Garmin rekomenduoja pasirinkti jums gimus nustatytą lytį. Baigę pradinį konfigūravimą, galite keisti profilio nustatymus Garmin Connect paskyroje.

Profilis ir privatumas: galite keisti duomenis viešame savo profilyje.

Naudotojo nustatymai: nustatoma jūsų lytis. Jei pasirinksite **Nenustatyta**, algoritmai, kuriems reikia binarinės įvesties, naudos lytį, jūsų nurodytą konfigūruojant laikrodį pirmą kartą.

Treniruotės

Laikrodis gali padėti atlikti kelių etapų treniruotes, kuriose nurodyti kiekvieno etapo tikslai, pvz., atstumas, laikas, kartojimai ar kita metrika. Laikrodyje įkeltos kelios treniruotės, skirtos įvairioms veikloms, įskaitant jėgos treniruotes, kardio treniruotes, bėgimą ir važiavimą dviračiu. Galite kurti ir rasti daugiau treniruočių ir jų planų naudodami Garmin Connect, o tada perkelti juos į laikrodį.

Galite kurti treniruočių pagal tvarkaraštį planą naudodami Garmin Connect kalendorių, o tada išsiųsti treniruočių grafiką į laikrodį.

Kaip pradėti treniruotę

Laikrodis gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti treniruojantis.

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Braukite į viršų.
- 4 Pasirinkite **Treniruotės**.
- 5 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: sąraše pateikiamos tik su pasirinkta veikla suderinamos treniruotės.

- 6 Paspauskite **A** jei norite paleisti veiklos laikmatį.

Kai pradėsite treniruotę, laikrodyje rodomas kiekvienas treniruotės etapas, etapo pastabos (pasirinktinai), tikslas (pasirinktinai) ir dabartiniai treniruotės duomenys.

Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas

Norint atsiųsti ir naudoti treniravimosi planą, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 37 psl.](#)) ir susieti Venu Sq laikrodį su suderintu telefonu.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Treniruočių planai**.
- 3 Pasirinkite ir sudarykite treniravimosi planą.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Peržiūrėkite treniravimosi planą savo kalendoriuje.

Pritaikomi treniruočių planai

Jūsų Garmin Connect paskyroje yra pritaikomas treniruotės planas ir „Garmin Coach“, kurie padės siekti treniruočių tikslų. Pavyzdžiui, galite atsakyti į keletą klausimų ir rasti planą, kuris padės pasiruošti 5 km lenktynėms. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasirėngimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie lenktynių datos. Kai pradėsite vykdyti planą, „Garmin Coach“ valdiklis įtraukiamas į valdiklių apskritimą jūsų Venu Sq įrenginyje.

Šiandienos treniruotės pradžia

Kai atsiunčiate treniruotės planą į įrenginį, valdiklių apskritime rodomas „Garmin Coach“ valdiklis.

- 1 Braukite ciferblate ir peržiūrėkite „Garmin Coach“ valdiklį.
Jei šios veiklos treniruotė šiandien suplanuota, įrenginyje rodomas treniruotės pavadinimas ir raginama ją pradėti.
- 2 Pasirinkite treniruotę.
- 3 Pasirinkę **Rodyti** peržiūrėkite treniruotės etapus, o baigę treniruotės etapų peržiūrą (pasirinktinai) braukite į dešinę.
- 4 Pasirinkite **Treniruotis**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Suplanuotų treniruočių peržiūra

Galite peržiūrėti treniruotes, suplanuotas treniravimosi kalendoriuje, ir pradėti treniruotę.

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Braukite į viršų.
- 4 Pasirinkite **Treniruočių kalendor.**
Rodomos suplanuotos treniruotės, pateiktos pagal datą.
- 5 Pasirinkite treniruotę.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti treniruotės žingsnius, pasirinkite **Rodyti**.
 - Jei norite pradėti treniruotę, pasirinkite **Treniruotis**.

Asmeniniai rekordai

Kai baigiate veiklą, laikrodyje rodomi visi jos metu pasiekti asmeniniai rekordai. Asmeniniai rekordai apima didžiausios jėgos veiklos dalį vertinant pagrindinius judesius, greičiausią laiką keliuose tipiniuose bėgimo atstumuose ir ilgiausią bėgimą ar važiavimą.

Asmeninių rekordų peržiūra

- 1 Ciferblate palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sportinę veiklą.
- 4 Pasirinkite rekordą.
- 5 Pasirinkite **Peržiūrėti įrašą**.

Asmeninio rekordo atkūrimas

Kiekvieną anksčiau įrašytą asmeninį rekordą galite ir vėl nustatyti kaip asmeninį rekordą.

- 1 Ciferblate palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sportinę veiklą.
- 4 Pasirinkite rekordą, kurį norite atkurti.
- 5 Pasirinkite **Ankstesnis > ✓**.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Asmeninio rekordo pašalinimas

- 1 Ciferblate palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sporto šaką.
- 4 Pasirinkite rekordą, kurį norite pašalinti.
- 5 Pasirinkite **Išvalyti įrašus > ✓**.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Visų asmeninių rekordų išvalymas

- 1 Ciferblate palaikykite nuspaudę **B**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite sportą.
- 4 Pasirinkite **Išvalyti visus įrašus > ✓**.
Ištrinami tik atitinkamos sporto šakos rekordai.
PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Navigacija

Naudodamiesi GPS navigacijos funkcijomis laikrodyje galite išsaugoti vietas, pradėti navigaciją į norimą vietą ir rasti kelią namo.

Jūsų buvimo vietos išsaugojimas

Prieš judant į išsaugotą vietą jūsų laikrodis turi rasti palydovus.

Vieta – tai taškas, kurį galite įrašyti ir saugoti laikrodyje. Jei norite prisiminti orientyrus arba grįžti į konkretų tašką, galite pažymėti vietą.

- 1 Eikite į vietą, kurią norite pažymėti.
- 2 Paspauskite **A**.
- 3 Pasirinkite **Rodyti kelią > Išsaugoti vietą**.

PATARIMAS: norėdami greitai pažymėti vietą, galite pasirinkti  valdiklių meniu (*Naudojimasis valdiklių meniu, 2 psl.*).

Kai laikrodis gaus GPS signalus, bus rodoma informacija apie vietą.

- 4 Pasirinkite **✓**.
- 5 Pasirinkite piktogramą.

Vietos šalinimas

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Rodyti kelią > Įrašytos vietos**.
- 3 Pasirinkite vietą.
- 4 Pasirinkite **Šalinti > ✓**.

Navigavimas į išsaugotą vietą

Prieš judant į išsaugotą vietą jūsų laikrodis turi rasti palydovus.

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Rodyti kelią > Įrašytos vietos**.
- 3 Pasirinkite vietą ir **Eiti į**.
- 4 Paspauskite **A** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
- 5 Pradėkite judėti.

Atidaromas kompasas. Kompasas rodyklė rodo išsaugotos vietos link.

PATARIMAS: kad navigacija būtų tikslesnė, atsukite ekrano viršų į pusę, į kurią judate.

Navigacija atgal į pradžios tašką

Kad galėtumėte pradėti navigaciją atgal į pradžios tašką, reikia rasti palydovus, įjungti laikmatį ir pradėti veiklą.

Grįžti į pradžios vietą galite bet kada veiklos metu. Pavyzdžiui, jei bėgate nepažįstamame mieste ir nežinote, kaip grįžti į trasos pradžią arba viešbutį, galite pradėti navigaciją į pradžios vietą. Ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

1 Palaikykite **B**.

2 Pasirinkite **Navigacija > Atgal į pradžią**.

Atidaromas kompasas.

3 Pradėkite judėti.

Kompaso rodyklė rodo jūsų pradžios tašką.

PATARIMAS: kad navigacija būtų tikslesnė, pasukite laikrodį kryptimi, kuria judate.

Navigacijos sustabdymas

- Jei norite stabdyti navigaciją ir tęsti veiklą, palaikykite paspaudę **B** ir pasirinkite **Stabdyti navigaciją**.
- Jei norite stabdyti navigaciją ir įrašyti veiklą, paspauskite **A** ir pasirinkite **✓**.

Kompasas

Laikrodyje yra automatiškai kalibruojamas 3 ašių kompasas. Kompaso funkcijos ir išvaizda keičiasi priklausomai nuo veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS ir ar vykstate į paskirties vietą naudodamiesi navigacija.

Rankinis kompas kalibravimas

PRANEŠIMAS

Elektroninį kompasą kalibruokite lauke. Kad padidintumėte krypties tikslumą, nestovėkite šalia objektų, turinčių įtakos magnetiniams laukams, pvz., transporto priemonių, pastatų ir orinių elektros linijų.

Jūsų laikrodis buvo sukalibruotas gamykloje, pagal numatytuosius nustatymus naudojamas automatinis kalibravimas. Jei pastebite neįprastą kompas veikimą, pavyzdžiui, įveikę didelius atstumus arba po ekstremalių temperatūros pokyčių, galite kalibruoti kompasą rankiniu būdu.

1 Palaikykite **B**.

2 Pasirinkite **⚙ > Jutikliai > Kompasas > Pradėti kalibravimą**.

3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

PATARIMAS: atlikite riešu aštuoniukės formos judesį, kol bus pateiktas pranešimas.

Istorija

Laikrodyje galima išsaugoti iki 200 valandų veiklos duomenų. Galite sinchronizuoti duomenis ir peržiūrėti neribotą veiklą, veiklos stebėjimo duomenų ir širdies dažnio stebėjimo duomenų kiekį savo Garmin Connect paskyroje (*Programos Garmin Connect naudojimas, 38 psl.*) (*Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 38 psl.*).

Kai laikrodžio atmintis užpildoma, seniausi duomenys perrašomi.

Istorijos naudojimas

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti šios savaitės veiklą, pasirinkite **Šią savaitę**.
 - Jei norite peržiūrėti senesnę veiklą, pasirinkite **Per ankstesnes savaites**.
- 4 Pasirinkite veiklą.
- 5 Pasirinkite **^** ir parinktį:
 - Pasirinkite **Ratai**, jei norite matyti daugiau informacijos apie kiekvieną ratą.
 - Pasirinkite **Rinkiniai**, jei norite matyti daugiau informacijos apie kiekvieną svorių kilnojimo seriją.
 - Pasirinkite **Intervalai**, jei norite matyti daugiau informacijos apie kiekvieną plaukimo intervalą.
 - Pasirinkite **Laikas zonoje**, jei norite matyti laiką kiekvienoje širdies dažnio zonoje.
 - Pasirinkite **Šalinti**, jei norite pašalinti pasirinktą veiklą.

Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra

Kad galėtumėte peržiūrėti širdies dažnio duomenis, turite atlikti veiklą nustatę širdies dažnio fiksavimą ir išsaugoti veiklą.

Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra gali padėti pakoreguoti treniruočių intensyvumą.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Ankstesni įrašai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti šios savaitės veiklą, pasirinkite **Šią savaitę**.
 - Jei norite peržiūrėti senesnę veiklą, pasirinkite **Per ankstesnes savaites**.
- 4 Pasirinkite veiklą.
- 5 Braukite aukštyn ir pasirinkite **Laikas zonoje**.

Garmin Connect

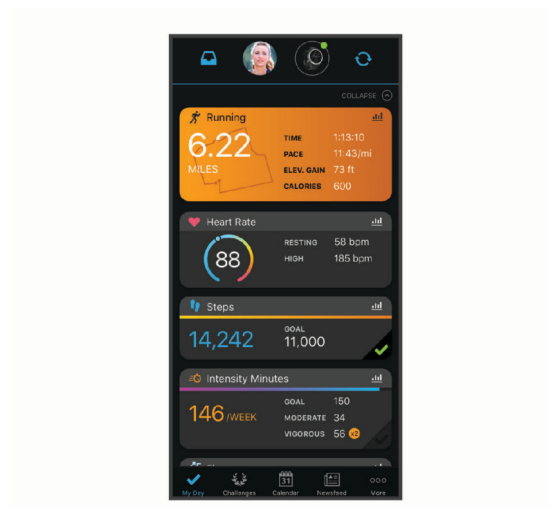
Savo Garmin Connect paskyroje galite stebėti savo rezultatus ir bendrauti su draugais. Ji suteikia įrankių, padedančių stebėti, analizuoti, bendrinti ir skatinti vieniems kitus. Registruokite savo aktyvaus gyvenimo būdo įvykius, įskaitant bėgimą, vaikščiojimą, važiavimą dviračiu, plaukimą, žygius, golfą ir pan.

Galite susikurti nemokamą Garmin Connect paskyrą, kai susiejate laikrodį su telefonu programoje Garmin Connect. Sukurti paskyrą galite ir nustatydami programą Garmin Express (www.garmin.com/express).

Išsaugokite veiklas: baigę skaičiuojamo laiko veiklą ir išsaugoję ją laikrodyje, galite įkelti ją į savo Garmin Connect paskyrą ir saugoti tiek, kiek norite.

Analizuokite duomenis: galite peržiūrėti išsamesnę informaciją apie savo fizinį pasirengimą ir veiklą lauke, įskaitant laiką, atstumą, širdies dažnį, sudegintas kalorijas, kadenciją, žemėlapių vaizdą ir tempo bei greičio schemas. Galite peržiūrėti išsamesnę informaciją apie savo golfo žaidimus, įskaitant rezultatų korteles, statistiką ir informaciją apie aikštelę. Taip pat galite peržiūrėti tinkinamas ataskaitas.

PASTABA: norint peržiūrėti tam tikrus duomenis, reikia susieti su laikrodžiu pasirinktinį belaidį jutiklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 47 psl.*).



Stebėkite pažangą: galite stebėti per dieną nueinamus žingsnius, draugiškai varžytis su kontaktais ir siekti savo tikslų.

Bendrinkite savo veiklą: galite susisiekti su draugais ir stebėti vieni kitų veiklas arba bendrinti veiklų nuorodas.

Tvarkykite nustatymus: galite pakeisti laikrodžio ir naudotojo nustatymus Garmin Connect paskyroje.

Programos Garmin Connect naudojimas

Kai susiesite laikrodį su telefonu (*Išmaniojo telefono susiejimas, 3 psl.*), naudodami programą Garmin Connect galėsite įkelti visus savo aktyvumo duomenis į Garmin Connect paskyrą.

1 Patikrinkite, ar programa Garmin Connect veikia telefone.

2 Laikykite laikrodį ne didesniu kaip 10 m (30 pėdų) atstumu nuo telefono.

Laikrodis automatiškai sinchronizuoja jūsų duomenis su programa Garmin Connect ir Garmin Connect paskyra.

Garmin Connect naudojimas kompiuteryje

Programa Garmin Express sujungia jūsų laikrodį su Garmin Connect paskyra naudojant kompiuterį. Galite naudoti programą Garmin Express veiklos duomenims į savo Garmin Connect paskyrą įkelti ir duomenims, pavyzdžiui, treniruotėms arba treniravimosi planams, siųsti iš Garmin Connect svetainės į laikrodį. Taip pat galite įkelti į savo laikrodį muzikos (*Asmeninio garso turinio atsisiuntimas, 8 psl.*). Taip pat galite diegti laikrodžio programinės įrangos naujinius ir tvarkyti Connect IQ programas.

1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.

2 Eikite į www.garmin.com/express.

3 Atsisiųskite ir įdiekite Garmin Express programą.

4 Atidarykite Garmin Express programą ir pasirinkite **Pridėti įrenginį**.

5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Įrenginio tinkinimas

Ciferblato keitimas

Galite rinktis iš kelių įkeltų ciferblatų arba naudoti Connect IQ ciferblatą, atsisiųstą į savo laikrodį (*Connect IQ funkcijos, 6 psl.*). Taip pat galite redaguoti esamą ciferblatą (*Ciferblato redagavimas, 39 psl.*) arba sukurti naują (*Tinkinto ciferblato kūrimas, 39 psl.*).

1 Kai rodomas laikrodžio ciferblatas, paspauskite ir palaikykite **B**.

2 Pasirinkite **Ciferblatas**.

3 Braukdami į dešinę arba į kairę slinkite galimais ciferblatais.

4 Paliesdami jutiklinį ekraną pasirinkite ciferblatą.

Ciferblato redagavimas

Galite tinkinti ciferblato stiliaus ir duomenų laukus.

- 1 Laikrodžio ciferblate paspauskite ir palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Braukdami į dešinę arba į kairę slinkite galimais ciferblatais.
- 4 Pasirinkite , jei norite redaguoti ciferblatą.
- 5 Pasirinkite parinktį, kurią redaguosite.
- 6 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite parinktimis.
- 7 Paspaudę **A** pasirinkite parinktį.
- 8 Bakstelėdami jutiklinį ekraną pasirinkite ciferblatą.

Tinkinto ciferblato kūrimas

Galite kurti naują ciferblatą pasirinkdami išdėstymą, spalvas ir papildomus duomenis.

- 1 Laikrodžio ciferblate paspauskite ir palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Braukite į kairę ir pasirinkite **+**.
- 4 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite fono parinktimis, tada bakstelėdami ekraną pasirinkite rodomą foną.
- 5 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite analoginiais ir skaitmeniniais ciferblatais, tada bakstelėdami ekraną pasirinkite rodomą ciferblatą.
- 6 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite skiriamosiomis spalvomis, tada bakstelėdami ekraną pasirinkite rodomą spalvą.
- 7 Pasirinkite kiekvieną duomenų lauką, kurį norite tinkinti, ir pasirinkite duomenis, kurie bus jame rodomi.
Baltas rėmelis žymi tinkinamus šio ciferblato laukus.
- 8 Braukite į kairę, jei norite tinkinti laiko žymeklius.
- 9 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite laiko žymekliais.
- 10 Paspauskite **A**.

Naujasis ciferblatas įrenginyje nustatomas kaip aktyvus ciferblatas.

Valdiklių meniu tinkinimas

Valdiklių meniu galite pridėti, pašalinti ir pakeisti parinkčių tvarką (*Naudojimasis valdiklių meniu, 2 psl.*).

- 1 Palaikykite **A**.
Atsidarys valdiklių meniu.
- 2 Palaikykite **B**.
Valdiklių meniu persijungia į redagavimo režimą.
- 3 Pasirinkite nuorodą, kurią norite tinkinti.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite keisti nuorodos vietą valdiklių meniu, pasirinkite vietą, kurioje ji turėtų būti rodoma, arba nutempkite nuorodą į naująją vietą.
 - Jei norite pašalinti nuorodą iš valdiklių meniu, pasirinkite .
- 5 Jei reikia, pasirinkdami **+** įtraukite nuorodą į valdiklių meniu.

PASTABA: ši parinktis galima tik pašalinus bent vieną nuorodą iš meniu.

Valdiklių sparčiųjų nuorodų nustatymas

Galite nustatyti mėgstamo valdiklio, pavyzdžiui, Garmin Pay piniginės arba muzikos valdiklių, sparčiąją nuorodą.

- 1 Ciferblate braukite į dešinę.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Jei sparčiąją nuorodą nustatote pirmą kartą, braukite į viršų ir pasirinkite **Sąranka**.
 - Jei jau esate nustatę sparčiąją nuorodą, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite  > **Nuoroda**.

- 3 Pasirinkite sparčiosios nuorodos valdiklį.

Kai ciferblate brauksite į dešinę, bus rodomas sparčiosios nuorodos valdiklis.

Veiklų ir programų nustatymai

Šie nustatymai suteikia galimybę pritaikyti kiekvieną įkeltą veiklos programą savo poreikiams. Pavyzdžiui, galite tinkinti duomenų ekranus ir įjungti įspėjimus bei treniruočių funkcijas. Ne visi nustatymai tinka visiems veiklų tipams ir įvairiuose laikrodžių modeliuose yra skirtingi.

Paspauskite ir palaikykite , pasirinkite  > **Veiklos ir programos**, pasirinkite veiklą ir pasirinkite veiklos nustatymus.

Įspėjimai: nustatomi veiklai skirti treniruočių įspėjimai (*Įspėjimai, 41 psl.*).

Auto Lap: nustatomos Auto Lap® funkcijos parinktys (*Auto Lap, 42 psl.*).

Auto Pause: nustatoma, kad įrenginys liautųsi registravęs duomenis, kai liaunatės judėję arba kai jūsų greitis sumažėja iki mažesnio, nei nurodyta (*Kaip naudotis Auto Pause®, 43 psl.*).

Aut. poilsis: įrenginyje įgalina automatinį poilsio plaukimo baseine aptikimą ir poilsio intervalų kūrimą.

Automatinis slinkimas: leidžiama automatiškai judėti visais veiklos duomenų ekranais, kai veikia laikmatis (*Automatinio slinkimo naudojimas, 43 psl.*).

Autom. rinkiniai: leidžiama įrenginiui automatiškai pradėti ir stabdyti pratimų sekas užsiimant jėgos treniruočių veikla.

Raginimas dėl riedmušos: rodomas raginimas, leidžiantis įvesti, kokią golfo lazda naudojote, po kiekvieno aptikto smūgio.

Duomenų ekranai: galite pritaikyti duomenų ekranus ir pridėti naujų veiklai skirtų duomenų ekranų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 41 psl.*).

Atstumas iki vairuotojo: nustatomas vidutinis atstumas, kurį golfo kamuoliukas skrieja po jūsų startinio smūgio.

Redaguoti svorį: galite pridėti pratimų sekoje naudojamą svorį jėgos arba kardiotreniruočių metu.

GPS: nustatomas GPS antenos režimas (*GPS nustatymo keitimas, 43 psl.*).

Baseino dydis: nustatomas baseino ilgis pasirinkus plaukimą baseine.

Įrašyti veiklą: suaktyvinamas veiklos FIT failo įrašymas žaidžiant golfą. FIT failuose registruojama informacija apie fizinį pasirengimą, pritaikyta Garmin Connect.

Rezultatai: įjungiamas arba išjungiamas automatinis rezultatų fiksavimas, kai pradedate golfo raundą. Parinktis Visada klausti paragina jus, kai pradedate raundą.

Balo skaičiav. metodas: balo skaičiavimo metodas nustatomas kaip smūgių žaidimas arba „Stableford“ rezultatai, kai žaidžiate golfą.

Statist. stebėj.: įjungiamas statistikos stebėjimas žaidžiant golfą.

Būsena: įjungiamas arba išjungiamas automatinis rezultatų fiksavimas, kai pradedate golfo raundą. Parinktis Visada klausti paragina jus, kai pradedate raundą.

Turnyro režimas: išjungiamos funkcijos, neleidžiamos oficialiuose turnyruose.

Vibruoj. įspėj.: įjungiami įspėjimai, nurodantys įkvėpti arba iškvėpti užsiimant kvėpavimo veikla.

Duomenų ekranų tinkinimas

Duomenų ekranus galite tinkinti pagal savo treniruotės tikslus ar papildomus priedus. Pavyzdžiui, galite tinkinti vieną iš duomenų ekranų, kad jame būtų rodomas rato tempas arba širdies dažnio zona.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai**.
- 6 Pasirinkite duomenų ekraną, kurį tinkinsite.
- 7 Pasirinkite vieną arba daugiau parinkčių:

PASTABA: kai kurioms veikloms galimos ne visos parinktys.

- Jei norite keisti duomenų laukų stilių ir skaičių kiekviename duomenų ekrane, pasirinkite **Išdėstymas**.
- Jei norite tinkinti laukus duomenų ekrane, pasirinkite ekraną ir pasirinkite **Redaguoti duomenų laukus**.
- Jei norite matyti arba paslėpti duomenų ekraną, pasirinkite perjungiklį šalia ekrano.
- Jei norite matyti arba slėpti širdies dažnio zonų matuoklio ekraną, pasirinkite **ŠD zonų matuoklis**.

Įspėjimai

Galite nustatyti kiekvienos veiklos įspėjimus, kurie gali padėti siekiant konkrečių tikslų. Kai kurie įspėjimai galimi tik tam tikrose veiklose. Tam tikriems įspėjimams reikia atskirai įsigyjamų priedų, pvz., širdies dažnio monitoriaus arba kadencijos jutiklio. Yra trijų tipų įspėjimai: įspėjimai apie įvykį, įspėjimai apie diapazoną ir pasikartojantys įspėjimai.

Įspėjimas apie įvykį: įspėjimas apie įvykį pateikiamas vieną kartą. Įvykis yra konkreti vertė. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad laikrodis pateiktų įspėjimą, kai sudeginate nurodytą kalorijų skaičių.

Įspėjimas apie diapazoną: įspėjimas apie diapazoną pateikiamas kiekvieną kartą, kai laikrodžio vertės yra didesnės arba mažesnės už nustatytą verčių diapazoną. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad laikrodis įspėtų jus, kai širdies dažnis bus mažesnis nei 60 dūžių per minutę (dpm) arba didesnis nei 210 dpm.

Pasikartojantis įspėjimas: pasikartojantis įspėjimas pateikiamas kiekvieną kartą, kai laikrodis įrašo nurodytą vertę ar intervalą. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad laikrodis įspėtų jus kas 30 minučių.

Įspėjimo pavadinimas	Įspėjimo tipas	Aprašas
Kadencija	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias kadencijos vertes.
Kalorijos	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti kalorijų skaičių.
Tinkintas	Įvykio, pasikartojantis	Galite pasirinkti esamą pranešimą arba sukurti tinkantį pranešimą ir pasirinkti įspėjimo tipą.
Atstumas	Pasikartojantis	Galite nustatyti atstumo intervalą.
Širdies dažnis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias širdies dažnio vertes arba pasirinkti zonų pakeitimus.
Tempas	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias tempo vertes.
Bėgimas / ėjimas	Pasikartojantis	Galite nustatyti tam tikros trukmės ėjimo pertraukas reguliariais intervalais.
Greitis	Diapazonas	Galite nustatyti minimalias ir maksimalias greičio vertes.
Mostų dažnis	Diapazonas	Galite nustatyti dažnus arba retus mostus per minutę.
Laikas	Įvykio, pasikartojantis	Galite nustatyti laiko intervalą.

Įspėjimo nustatymas

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija galima ne visoms veikloms.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Įspėjimai**.
- 6 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei norite veiklai pridėti naują įspėjimą, pasirinkite **Pridėti naują**.
 - Jei norite redaguoti esamą įspėjimą, pasirinkite jo pavadinimą.
- 7 Jei reikia, pasirinkite įspėjimo tipą.
- 8 Pasirinkite zoną, įveskite minimalias ir maksimalias vertes arba įveskite pasirinktinę įspėjimo vertę.
- 9 Jei reikia, įjunkite įspėjimą.

Įvykių ir pasikartojančių įspėjimų atveju, kiekvieną kartą jums pasiekus įspėjimo vertę, bus rodomas pranešimas. Diapazono įspėjimų atveju, kiekvieną kartą jums viršijus nurodytą diapazoną arba atsidūrus žemiau jo, bus rodomas pranešimas (minimalios ir maksimalios vertės).

Auto Lap

Ratų žymėjimas naudojantis Auto Lap funkcija

Galite nustatyti, kad laikrodis naudotų Auto Lap funkciją automatiškai pažymėdamas ratą ties tam tikru atstumu. Ši funkcija naudinga, jei norite palyginti savo rezultatus skirtingose veiklos dalyse (pvz., kas 1 mylią ar 5 kilometrus).

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami įjungti arba išjungti Auto Lap funkciją, pasirinkite perjungiklį.
 - Jei norite keisti atstumą tarp ratų, pasirinkite **Auto Lap**.

Kiekvieną kartą jums baigus ratą, pasirodys pranešimas, rodantis to rato laiką. Be to, jei įjungtas vibravimas, laikrodis suvibruoja (*Sistemos nustatymai*, 44 psl.).

Kaip naudotis Auto Pause

Naudodamiesi Auto Pause funkcija galite nustatyti, kad laikmatis būtų automatiškai pristabdomas, kai nustojate judėti arba kai jūsų tempas ar greitis tampa mažesnis nei nustatyta vertė. Ši funkcija naudinga, jei veiklos metu turite sustoti degant raudonam šviesoforo signalui ir kitais atvejais, kai reikia sumažinti greitį ar sustoti.

PASTABA: laikrodis neįrašo veiklos duomenų, kai laikmatis yra sustabdytas arba pristabdytas.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Auto Pause**.
- 6 Pasirinkite parinktį:

PASTABA: kai kurioms veikloms galimos ne visos parinktys.

- Jei norite automatiškai pristabdyti laikmatį, kai nustojate judėti, pasirinkite **Sustabdžius**.
- Jei norite, kad laikmatis būtų automatiškai pristabdomas, kai jūsų tempas yra mažesnis nei nurodyta vertė, pasirinkite **Tempas**.
- Jei norite, kad laikmatis būtų automatiškai pristabdomas, kai jūsų greitis yra mažesnis nei nurodyta vertė, pasirinkite **Greitis**.

Automatinio slinkimo naudojimas

Norint įjungti automatinio slinkimo funkciją, reikia įjungti nustatymą „Visada įjungta“ veiklų metu (*Ekranų nustatymų keitimas, 46 psl.*).

Automatinio slinkimo funkciją galima naudoti norint automatiškai peržiūrėti visus veiklos duomenų ekranus veikiant laikmačiui.

- 1 Palaikykite paspaudę **B**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Automatinis slinkimas**.
- 6 Pasirinkite rodymo greitį.

GPS nustatymo keitimas

Daugiau informacijos apie GPS žr. www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos ir programos**.
- 3 Pasirinkite veiklą, kurią tinkinsite.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **GPS**.
- 6 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Išjungta**, jei norite išjungti GPS veiklos metu.
- Pasirinkite **Tik GPS**, jei norite įjungti numatytąją GPS palydovų sistemą.
- Pasirinkite **GPS + GLONASS** (Rusijos palydovų sistema), jei reikia tikslesnės informacijos apie padėtį, kai dangaus matomumas prastas.
- Pasirinkite **GPS + GALILEO** (Europos palydovų sistema), jei reikia tikslesnės informacijos apie padėtį, kai dangaus matomumas prastas.

PASTABA: gPS ir kito palydovo naudojimas kartu gali greičiau sutrumpinti baterijos tarnavimo laiką nei naudojant tik GPS (*GPS ir kitos palydovų sistemos, 44 psl.*).

GPS ir kitos palydovų sistemos

GPS ir kitos palydovų sistemos naudojimas kartu padidina efektyvumą nepalankioje aplinkoje ir padeda greičiau nustatyti padėtį nei naudojant tik GPS. Bet naudojant kelias sistemas baterija gali išsikrauti greičiau nei naudojant tik GPS.

Jūsų įrenginys gali naudoti šias pasaulines palydovinės navigacijos sistemas (GNSS).

GPS: JAV palydovų grupė.

GLONASS: rusijos palydovų grupė.

GALILEO: europos kosmoso agentūros palydovų grupė.

Telefono ir Bluetooth nustatymai

Palaikykite paspaudę  ir pasirinkite  > **Telefonas**.

Būsena: rodoma dabartinė Bluetooth ryšio būsena ir galima įjungti arba išjungti Bluetooth technologiją.

Pranešimai: įrenginys automatiškai įjungia arba išjungia išmaniuosius pranešimus pagal jūsų pasirinktis ([Bluetooth pranešimų įgalinimas, 4 psl.](#)).

Įspėjimų kontaktai: įspėja, kai jūsų susietas išmanusis telefonas prisijungia ir atsijungia.

Susieti telefoną: jūsų įrenginys susiejamas su suderinamu išmaniuoju telefonu, kuriame veikia Bluetooth technologija.

Sinchronizavimas: galima perduoti duomenis tarp įrenginio ir Garmin Connect programos.

Išjungti „LiveTrack“: suteikia galimybę stabdyti LiveTrack seansą jo metu.

Sistemos nustatymai

Palaikykite paspaudę  ir pasirinkite  > **Sistema**.

Automatinis užraktas: jutiklinis ekranas automatiškai užrakinamas, kad nebūtų suaktyvintas netyčia. Norėdami atrakinti jutiklinį ekraną, galite palaikyti paspaudę bet kurį mygtuką.

Kalba: nustatoma įrenginio sąsajos kalba.

Laikas: nustatomas laiko formatas ir vietos laiko šaltinis ([Laiko nustatymai, 44 psl.](#)).

Data: galite nustatyti datą ir datos formatą rankiniu būdu.

Ekranas: nustatomas ekrano skirtasis laikas ir ryškumas ([Ekrano nustatymų keitimas, 46 psl.](#)).

Physio TrueUp: įrenginys gali sinchronizuoti veiklas, istoriją ir duomenis iš kitų Garmin įrenginių.

Vibracija: galima įjungti arba išjungti vibraciją bei nustatyti vibravimo smarkumą.

Netrukdyti: įjungiamas arba išjungiamas režimas „Netrukdyti“.

Vienetai: nustatomi matavimo vienetai, naudojami duomenims rodyti ([Matavimo vienetų keitimas, 46 psl.](#)).

Duomenų įrašymas: nustatoma, kaip įrenginys įrašo veiklos duomenis. Įrašymo parinktis Išmanus (numatytoji) leidžia įrašyti ilgesnę veiklą. Įrašymo parinktis Kiekviena sekundė užtikrina didesnį veiklos įrašų išsamumą, bet gali reikėti dažniau įkrauti bateriją.

USB režimas: nustatoma, kad prijungus įrenginį prie kompiuterio jis naudotų medijos perkėlimo režimą arba Garmin režimą.

Nustatyti iš naujo: suteikia galimybę atkurti numatytuosius nustatymus arba pašalinti asmeninius duomenis ir atkurti nustatymus ([Visų numatytyjų nustatymų atkūrimas, 53 psl.](#)).

PASTABA: jei nustatėte Garmin Pay piniginę, atkūrus numatytuosius nustatymus piniginė ištrinama iš įrenginio.

Programinės įrangos naujiny: galima tikrinti, ar yra programinės įrangos naujinių.

Apie: rodomas įrenginio ID, programinės įrangos versija, teisinė informacija ir licencijos sutartis.

Laiko nustatymai

Palaikykite  ir pasirinkite  > **Sistema** > **Laikas**.

Laiko formatas: įrenginys nustatomas, kad laikas būtų rodomas 12 valandų arba 24 valandų formatu.

Laiko šaltinis: galite nustatyti laiką rankiniu būdu arba automatiškai pagal susietą mobilųjį įrenginį.

Laiko juostos

Kiekvieną kartą, kai laikrodis įjungiamas ir aptinka palydovus arba yra sinchronizuojamas su telefonu, jis automatiškai aptinka jūsų laiko juostą ir esamą paros laiką.

Laiko nustatymas neautomatiniu būdu

Pagal numatytuosius nustatymus laikas nustatomas automatiškai, kai Venu Sq įrenginys susiejamas su mobiliuoju įrenginiu.

- 1 Palaikykite **(B)**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Laikas** > **Laiko šaltinis** > **Rankinis**.
- 3 Pasirinkite **Laikas** ir įveskite paros laiką.

Žadintuvo signalo nustatymas

Galite nustatyti kelis žadintuvo signalus. Galite nustatyti, kad kiekvienas žadintuvo signalas skambėtų vieną kartą arba reguliariai kartotųsi.

- 1 Palaikykite **(B)**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai** > **Pavojaus signalai** > **Pridėti pavojaus signalą**.
- 3 Pasirinkite **Trukmė** ir įveskite laiką.
- 4 Pasirinkite **Kartoti** ir pasirinkite parinktį.
- 5 Pasirinkite **Etiketė**, tada pasirinkite žadintuvo signalo aprašymą.

Žadintuvo signalo pašalinimas

- 1 Palaikykite **(B)**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai** > **Pavojaus signalai**.
- 3 Pasirinkite žadintuvo signalą ir pasirinkite **Šalinti**.

Atbulinio laikmačio įjungimas

- 1 Palaikykite **(B)**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai** > **Laikmatis**.
- 3 Įveskite laiką ir pasirinkite .
- 4 Paspauskite **(A)**.

Chronometro naudojimas

- 1 Palaikykite **(B)**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai** > **Chronometras**.
- 3 Jei norite paleisti laikmatį, paspauskite **(A)**.
- 4 Jei norite iš naujo paleisti rato laikmatį, paspauskite **(B)**.
Visas chronometro laikas skaičiuojamas toliau.
- 5 Jei norite sustabdyti laikmatį, paspauskite **(A)**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti laikmatį iš naujo, braukite į apačią.
 - Jei norite įrašyti chronometro laiką kaip veiklą, braukite aukštyn ir pasirinkite **Išsaugoti**.
 - Norėdami peržiūrėti rato laikmačius, braukite aukštyn ir pasirinkite **Peržiūrėti ratus**.
 - Norėdami išeiti iš chronometro, braukite aukštyn ir pasirinkite **Baig..**

Ekranų nustatymų keitimas

- 1 Palaikykite paspaudę .
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Ekranas**.
- 3 Jei norite nustatyti ekrano ryškumo lygį, pasirinkite **Ryškumas**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Veiklos metu**, jei norite keisti ekrano nustatymus, taikomus veiklos metu.
 - Pasirinkite **Ne per veiklą**, jei norite keisti ekrano nustatymus, taikomus ne veiklos metu.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite nustatyti laiką iki ekrano išsijungimo, pasirinkite **Skirtasis laikas**.
PASTABA: galite naudoti parinktį **Visada įjungta**, jei norite, kad ciferblato duomenys liktų matomi, o išsijungtų tik fonas. Ši parinktis daro įtaką baterijos ir ekrano veikimo trukmei.
 - Pasirinkite **Gestai**, jei norite nustatyti, kad ekranas įsijungtų, kai pasukate riešą kūno link norėdami peržiūrėti laikrodį. Be to, galite reguliuoti gestų jautrumą, kad ekranas įsijungtų dažniau arba rečiau.
PASTABA: nustatymai **Gestai** ir **Visada įjungta** išjungiami jūsų miego laikotarpiu ir pasirinkus režimą „netrukdyti“, kad ekranas neįsijungtų jums miegant.

Matavimo vienetų keitimas

Galite keisti laikrodyje rodomus matavimo vienetus.

- 1 Kai rodomas laikrodžio ciferblatas, paspauskite ir palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Vienetai**.
- 3 Pasirinkite matų sistemos tipą.
- 4 Pasirinkite matavimo vienetą.

Garmin Connect nustatymai

Galite pakeisti laikrodžio nustatymus Garmin Connect paskyroje, naudodami programą Garmin Connect arba Garmin Connect interneto svetainę. Tam tikri nustatymai pasiekiami tik naudojantis Garmin Connect paskyra, jų negalima keisti laikrodyje.

- Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba , pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai ir pasirinkite savo laikrodį.
- Įrenginių valdiklyje programoje Garmin Connect pasirinkite savo laikrodį.

Pakeitę nustatymus, sinchronizuokite duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti jūsų laikrodyje (*Programos Garmin Connect naudojimas, 38 psl.*, *Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 38 psl.*).

Belaidžiai jutikliai

Galima naudoti laikrodį su belaidžiais ANT+® jutikliais. Laikrodį su muzikos funkcijomis galima naudoti ir su Bluetooth jutikliais. Jei norite daugiau sužinoti apie pasirinktinių jutiklių suderinamumą ir įsigijimą, apsilankykite buy.garmin.com.

Belaidžių jutiklių susiejimas

Prijungdami belaidį ANT+ arba Bluetooth jutiklį prie Garmin laikrodžio pirmą kartą turite susieti laikrodį ir jutiklį. Po susiejimo laikrodis automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą, jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas.

PATARIMAS: kai kurie ANT+ jutikliai susiejami su laikrodžiu automatiškai, kai pradėsite veiklą, o jutiklis įjungtas ir šalia laikrodžio.

- 1 Pasitraukite bent 10 m (33 pėdų) atstumu nuo kitų belaidžių jutiklių.
- 2 Jei susiejate širdies dažnio monitorių, užsidėkite širdies dažnio monitorių. Širdies dažnio monitorius nesiųs ir negaus duomenų, kol jo neužsidėsite.
- 3 Palaikykite paspaudę .
- 4 Pasirinkite  > **Jutikliai** > **Pridėti naują**.
- 5 Laikykite laikrodį mažesniu nei 3 m (10 pėdų) atstumu nuo jutiklio ir palaukite, kol laikrodis bus susietas su jutikliu.
Kai laikrodis prisijungia prie jutiklio, ekrano viršuje atsiranda piktograma.

Žingsniamatis

Įrenginys yra suderinamas su žingsniamačiu. Kai treniruojatės patalpose arba esant silpnam GPS signalui, tempui ir atstumui įrašyti galite naudoti žingsniamatį, o ne naudotis GPS. Žingsniamatis veikia budėjimo režimu ir yra pasirengęs siųsti duomenis (kaip širdies dažnio monitorius).

Po 30 minučių neaktyvumo žingsniamatis išsijungia, kad taupyty bateriją. Likus mažam baterijos įkrovos lygiui, įrenginyje pasirodo pranešimas. Lieka maždaug penkios baterijos naudojimo laiko valandos.

Žingsniamačio kalibravimas

Kad galėtumėte kalibruoti žingsniamatį, reikia įrenginį susieti su žingsniamačiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 47 psl.](#)).

Kalibruoti rankiniu būdu rekomenduojama, jei žinote kalibravimo faktorių. Jei kalibravote žingsniamatį naudodami kitą Garmin gaminį, galbūt žinote kalibravimo faktorių.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Jutikliai** > **Žingsniamatis** > **Kal. faktorius**.
- 3 Sureguliuokite kalibravimo faktorių:
 - Jei jūsų atstumas yra per mažas, kalibravimo faktorių padidinkite.
 - Jei jūsų atstumas yra per didelis, kalibravimo faktorių sumažinkite.

Žingsniamačio kalibravimo gerinimas

Kad galėtumėte kalibruoti įrenginį, turite gauti GPS signalus ir susieti įrenginį su žingsniamačiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 47 psl.](#)).

Žingsniamatis susikalibruoja pats, tačiau greičio ir atstumo duomenų tikslumą galite pagerinti, keletą kartų pabėgioję lauke naudodami GPS.

- 1 5 minutes pastovėkite lauke, esant aiškiam dangui.
- 2 Pradėkite bėgimo veiklą.
- 3 10 minučių bėkite keliu be sustojimo.
- 4 Baikite veiklą ir ją išsaugokite.

Remiantis įrašytais duomenimis, žingsniamačio kalibravimo vertė pasikeis (jei reikia). Jums nereikės vėl kalibruoti žingsniamačio, nebent pasikeis jūsų bėgimo būdas.

Pasirenkamo dviračio greičio arba kadencijos jutiklio naudojimas

Galite naudoti suderinamą dviračio greičio ar kadencijos jutiklį duomenims į laikrodį siųsti.

- Susiekite jutiklį su laikrodžiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 47 psl.](#)).
- Nustatykite ratų dydį ([Greičio jutiklio kalibravimas, 48 psl.](#)).
- Važiuokite ([Važiavimas dviračiu, 27 psl.](#)).

Greičio jutiklio kalibravimas

Norint kalibruoti greičio jutiklį, reikia susieti laikrodį su suderinamu greičio jutikliu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 47 psl.](#)).

Rankinis kalibravimas nebūtinai, bet gali padidinti tikslumą.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite  > **Jutikliai** > **Greitis / kadencija** > **Rato dydis**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Automatinis**, jei norite, kad rato dydžio apskaičiavimas ir greičio jutiklio kalibravimas būtų atliekami automatiškai.
 - Pasirinkite **Rankinis** ir įveskite rato dydį, jei norite kalibruoti greičio jutiklį rankiniu būdu ([Ratų dydis ir perimetras, 57 psl.](#)).

Riedmušų jutikliai

Venu Sq Music laikrodis suderinamas su Approach® CT10 golfo riedmušų jutikliais. Naudodami susietus riedmušų jutiklius galite automatiškai stebėti savo golfo smūgius, įskaitant vietą, atstumą ir riedmušos tipą. Daugiau informacijos rasite riedmušos jutiklių naudotojo vadove.

PASTABA: daugiau informacijos apie suderinamumą rasite adresu garmin.com/ct10compatibility.

Aplinkos įvertinimas

Galite naudoti Venu Sq laikrodį su Varia išmaniaisiais dviračio žibintais ir galinio vaizdo radaru, kad geriau matytumėte aplinką. Daugiau informacijos žr. savo Varia įrenginio naudojimo vadove.

tempe

Įrenginys suderinamas su temperatūros jutikliu tempe. Galite prisegti jutiklį prie tvirtinimo dirželio ar kilpos, kad jis nebūtų uždengtas nuo aplinkos oro ir galėtų nuolat teikti tikslius temperatūros duomenis. Jei norite matyti temperatūros duomenis, reikia susieti jutiklį tempe su įrenginiu. Daugiau informacijos žr. jutiklio tempe instrukcijose (garmin.com/manuals/tempe).

Įrenginio informacija

Laikrodžio įkrovimas

⚠ ĮSPĖJIMAS

Šiame įrenginyje yra ličio jonų baterija. Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Žiūrėkite valymo instrukcijas (*Įrenginio priežiūra*, 51 psl.).

1 Mažesnįjį USB kabelio galą prijunkite prie laikrodžio įkrovimo prievado.



2 Didesnįjį USB laido galą prijunkite prie USB įkrovimo prievado.
Laikrodyje rodomas dabartinis baterijos įkrovos lygis.

Produktų naujiniai

Laikrodis automatiškai tikrina, ar yra naujinių, kai prisijungiate prie Bluetooth arba Wi-Fi. Galite tikrinti, ar yra naujinių, neautomatiniu būdu sistemos nustatymuose (*Sistemos nustatymai*, 44 psl.). Kompiuteryje įdiekite Garmin Express (www.garmin.com/express). Telefone įdiekite programą Garmin Connect.

Tai užtikrina paprastą prieigą prie šių paslaugų, kurios skirtos Garmin įrenginiams:

- Programinės įrangos naujinimas
- Golfo aikštynų naujiniai
- Duomenų įkėlimas į Garmin Connect
- Produktų registravimas

Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect

Kad galėtumėte atnaujinti laikrodžio programinę įrangą naudodami programą Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir susieti laikrodį su suderinamu telefonu (*Išmaniojo telefono susiejimas*, 3 psl.).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect (*Programos Garmin Connect naudojimas*, 38 psl.).

Kai atsiras nauja programinė įranga, programa Garmin Connect automatiškai atsiųs naujinį į jūsų laikrodį. Naujinsys pritaikomas, kai nenaudojate laikrodžio aktyviai. Baigus naujinti, laikrodis paleidžiamas iš naujo.

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

Kad galėtumėte naujinti laikrodžio programinę įrangą, reikia atsisiųsti ir įdiegti programą Garmin Express bei pridėti laikrodį ([Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 38 psl.](#)).

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.

Jei yra nauja programinė įranga, programa Garmin Express siunčią ją į laikrodį.

- 2 Kai programa Garmin Express baigia naujinio siuntimą, atjunkite laikrodį nuo kompiuterio.

Laikrodis įdiegia naujinį.

Laikrodžio informacijos peržiūra

Galite peržiūrėti įrenginio ID, programinės įrangos versiją, teisinę informaciją ir licencijos sutartį.

- 1 Kai rodomas laikrodžio ciferblatas, paspauskite ir palaikykite **B**.

- 2 Pasirinkite **Sistema > Apie**.

El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra

Šio įrenginio etiketė pateikiama elektroniniu būdu. El. etiketėje gali būti pateikiama teisinė informacija, pvz., identifikavimo numeriai, pateikti pagal FCC arba regioninį atitikties ženklavinimą, taip pat atitinkama informacija apie produktus ir licencijas.

Paspauskite ir 10 sekundžių palaikykite **B**.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruotoji ličio polimerų baterija.
Baterijos veikimo laikas	Iki 6 dienų išmaniojo laikrodžio režimu
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo -20 iki 60 °C (nuo -4 iki 140 °F)
Įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Venu Sq belaidžio ryšio dažnis	2,4 GHz esant -0,82 dBm, vardinė vertė
Venu Sq Music belaidžio ryšio dažnis	2,4 GHz esant 9,98 dBm, vardinė vertė
Pralaidumo vandeniui klasė	Plaukimas, 5 ATM ¹

Informacija apie baterijos veikimo laiką

Tikrasis baterijos veikimo laikas priklauso nuo įrenginyje įjungtų funkcijų, pvz., veiklos stebėjimo, širdies dažnio matavimo ant riešo, išmaniojo telefono pranešimų, GPS ir prijungtų jutiklių.

Režimas	Baterijos veikimo laikas
Išmaniojo laikrodžio režimas su veiklos stebėjimu ir nuolatinio širdies dažnio stebėjimu ant riešo	Iki 6 dienų
Išmaniojo laikrodžio režimas su muzikos leidimu įrenginyje	Iki 8 val.
GPS režimas	Iki 14 val.
GPS režimas su muzikos leidimu įrenginyje	Iki 6 val.

¹ * Įrenginys išlieka nesugadintas esant slėgiui, kuris paprastai būna 50 m gylyje. Daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/waterrating.

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

Venkite smarkiai trankyti ir neatsargiai elgtis su gaminiu, nes tai gali pabloginti jo tarnavimo laiką.

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

Jutiklinio ekrano niekada nevaldykite kietu ar aštriu daiktu, nes galite jį sugadinti.

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą.

Po chloruoto, druskingo vandens, apsaugos nuo saulės, kosmetikos, alkoholio ar kitų stiprių cheminių medžiagų poveikio kruopščiai nuplaukite švariu vandeniu. Ilgalakis šių medžiagų poveikis gali sugadinti korpusą.

Įrenginio nelaikykite vietose, kuriose jis gali būti veikiamas ypač didele temperatūra, nes tai gali sukelti ilgalaikių pažeidimų.

Laikrodžio valymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojus laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai.

PRANEŠIMAS

Net nedidelis prakaito ar drėgmės kiekis gali sukelti prie įkroviklio prijungtų elektros kontaktų koroziją. Korozija gali trukdyti įkrauti ir perduoti duomenis.

PATARIMAS: daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Skalaukite vandeniu arba naudokite drėgną pūkų nepaliekančią šluostę.
- 2 Leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

Dirželių keitimas

Įrenginiui tinka 20 mm pločio standartiniai greitai užfiksuojami dirželiai.

- 1 Norėdami nuimti dirželį, patraukite fiksavimo adatėlę ant spyruoklinio laikiklio.



- 2 Į įrenginį įdėkite vieną naujo dirželio spyruoklinio laikiklio dalį.
- 3 Patraukite fiksavimo adatėlę ir įdėkite kitą spyruoklinio laikiklio dalį kitoje įrenginio pusėje.
- 4 Kartodami 1–3 veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

Trikčių šalinimas

Ar mano išmanusis telefonas suderinamas su mano įrenginiu?

Venu Sq energijos įrenginys suderinamas su išmaniaisiais telefonais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

Daugiau informacijos apie suderinamumą rasite adresu www.garmin.com/ble.

Mano telefonas neprisijungia prie įrenginio

Jei telefonas neprisijungia prie įrenginio, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Išjunkite išmanųjį telefoną ir įrenginį ir vėl įjunkite.
- Išmaniajame telefone įgalinkite Bluetooth technologiją.
- Atnaujinkite programą Garmin Connect į naujausią versiją.
- Pašalinkite įrenginį iš Garmin Connect programos ir Bluetooth nustatymų išmaniajame telefone ir bandykite susieti iš naujo.
- Jei įsigijote naują išmanųjį telefoną, pašalinkite įrenginį iš Garmin Connect programos išmaniajame telefone, kurį norite nustoti naudoti.
- Išmanųjį telefoną laikykite 10 m (33 pėdų) atstumu nuo įrenginio.
- Išmaniajame telefone atidarykite Garmin Connect programą, pasirinkite  arba , tada pasirinkite „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį, kad nustatytumėte susiejimo režimą.
- Kai rodomas ciferblatas, palaikykite paspaudę  ir pasirinkite  > Telefonas > Susieti telefoną.

Ausinės neprisijungia prie laikrodžio

Jei Bluetooth ausinės anksčiau buvo prijungtos prie telefono, jos gali automatiškai prisijungti prie telefono, o ne prie laikrodžio. Pabandykite pasinaudoti šiais patarimais.

- Išjunkite Bluetooth technologiją telefone.
Daugiau informacijos žr. telefono naudotojo vadove.
- Prijungiant ausines prie laikrodžio atstumas tarp jų turi būti ne didesnis kaip 10 m (33 pėdos).
- Susiekite ausines su laikrodžiu ([Bluetooth ausinių prijungimas, 8 psl.](#)).

Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės

Jei naudojate Venu Sq Music laikrodį, prijungtą prie Bluetooth ausinių, signalas yra stipriausias tada, kai laikrodis ir ausinių antena yra tiesioginio matymo linijoje.

- Jei signalas turi pereiti per jūsų kūną, jis gali nusilpti arba ausinės gali atsijungti.
- Jei dėvite Venu Sq Music laikrodį ant kairiojo riešo, ausinių Bluetooth antena turi būti ant kairiosios ausies.
- Ausinių modeliai skiriasi, todėl galite pabandyti dėvėti laikrodį ant kito riešo.
- Jei naudojate metalinius arba odinius laikrodžio dirželius, galite pakeisti juos silikoniniais, kad pagerėtų signalo stiprumas.

Mano laikrodžio kalba netinkama

Jei netyčia pasirinkote ne tą kalbą, galite pakeisti laikrodžio kalbos pasirinkimą.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite .
- 3 Slinkite į apačią iki paskutinio sąrašo elemento ir pasirinkite jį.
- 4 Slinkite į apačią iki antro elemento sąrašo ir pasirinkite jį.
- 5 Pasirinkite kalbą.

Įrenginys rodo neteisingą laiką

Įrenginys atnaujiną laiką ir datą, kai sinchronizuojasi su jūsų išmaniuoju telefonu arba kai gauna GPS signalus. Sinchronizuokite įrenginį, kad sužinotumėte tikslių laiką, kai keliaujate tarp skirtingų laiko juostų ir kai reikia perjungti į vasaros / žiemos laiką.

1 Palaikykite paspaudę **B** ir pasirinkite **⚙️ > Sistema > Laikas**.

2 Patikrinkite, ar įjungta parinktis **Automatinis**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Patikrinkite, ar išmaniajame telefone rodomas teisingas vietos laikas, ir sinchronizuokite įrenginį su išmaniuoju telefonu (*Programos Garmin Connect naudojimas, 38 psl.*).
- Pradėkite veiklą lauke, išeikite iš namų į atvirą erdvę, kurioje niekas neužstoja dangaus, ir palaukite, kol įrenginys gaus palydovų signalus.

Laikas ir data atnaujinami automatiškai.

Baterijos veikimo laiko prailginimas

Kad prailgintumėte baterijos veikimo laiką, galite padaryti kelis dalykus.

- Sumažinkite ekrano skirtąjį laiką (*Ekrano nustatymų keitimas, 46 psl.*).
- Sumažinkite ekrano ryškumą (*Ekrano nustatymų keitimas, 46 psl.*).
- Išjunkite Bluetooth technologiją, jei nesinaudojate ryšio funkcijomis (*Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas, 5 psl.*).
- Išjunkite veiklos stebėjimą (*Veiklos stebėjimo nustatymai, 19 psl.*).
- Atribokite įrenginio rodomus išmaniojo telefono pranešimus (*Pranešimų tvarkymas, 5 psl.*).
- Stabdykite širdies dažnio duomenų transliavimą į susietus Garmin įrenginius (*Širdies dažnio transliavimas, 14 psl.*).
- Išjunkite ant riešo matuojamo širdies dažnio stebėjimą (*Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas, 15 psl.*).
- Išjunkite automatinį pulsoksimetro rodmenį (*Pulsoksimetro stebėjimo režimo pakeitimas, 17 psl.*).

Laikrodžio paleidimas iš naujo

Jei laikrodis nereaguoja, gali reikėti jį paleisti iš naujo.

PASTABA: paleidus laikrodį iš naujo gali būti ištrinti jūsų duomenys arba nustatymai.

1 Paspauskite ir 15 sekundžių palaikykite **A**.

Laikrodis išsijungs.

2 Paspausdami ir vieną sekundę palaikydami **A** įjunkite laikrodį.

Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas

Galite atkurti gamyklines numatytąsias visų laikrodžio nustatymų vertes. Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect, jei norite įkelti veiklos duomenis prieš nustatydami laikrodį iš naujo.

1 Palaikykite **B**.

2 Pasirinkite **⚙️ > Sistema > Nustatyti iš naujo**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir pašalinti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Šalinti duomenis ir atkurti nustatymus**.

PASTABA: jei esate nustatę Garmin Pay piniginę, ši parinktis pašalins piniginę iš laikrodžio. Jei laikrodyje įrašyta muzikos, ši parinktis pašalins įrašytą muziką.

- Jei norite atkurti visų laikrodžio nustatymų, įskaitant naudotojo profilio duomenis, gamyklines numatytąsias vertes, bet išsaugoti veiklos istoriją ir atsisiųstas programas bei failus, pasirinkite **Atkurti numatytuosius nustatymus**.

Palydovo signalų gavimas

Norint gauti palydovo signalus, laikrodžiui gali reikėti atviro dangaus vaizdo.

- 1 Išeikite į atvirą vietą lauke.
Atsukite priekinę laikrodžio dalį į dangų.
- 2 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
Palydovo signalams aptikti gali reikėti 30–60 sekundžių.

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas

- Dažnai sinchronizuokite įrenginį su savo Garmin Connect paskyra:
 - Prijunkite įrenginį prie kompiuterio naudodami USB kabelį ir programą Garmin Express.
 - Sinchronizuokite įrenginį su Garmin Connect programa naudodami išmanųjį telefoną su įjungtu Bluetooth.
 - Prijunkite įrenginį prie savo Garmin Connect paskyros naudodami Wi-Fi belaidį tinklą.Prijungus prie Garmin Connect paskyros, įrenginys atsisiunčia kelių dienų palydovo duomenis, kad galėtų greitai rasti palydovo signalus.
- Išeikite su įrenginiu į atvirą vietą, toliau nuo aukštų pastatų ir medžių.
- Kelias minutes nejudėkite.

Veiklos stebėjimas

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimo tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

- Dėvėkite laikrodį ne ant pagrindinės rankos.
- Stumdami vežimėlį ar žoliapjovę laikykite laikrodį kišenėje.
- Kai aktyviai judinate plaštakas ar rankas, laikykite laikrodį kišenėje.

PASTABA: tam tikrus pasikartojančius judesius, pvz., indų plovimo, skalbinių lankstymo ar plojimo, laikrodis gali palaikyti žingsniais.

Intensyvumo minučių ir kalorijų tikslumo didinimas

Galite padidinti šių vertinimų tikslumą eidami arba bėgdami lauke 15 minučių su GPS įrenginiu.

PASTABA: pirmą kartą sukalibravus įrenginį, ! nerodomas valdiklyje Mano diena.

- 1 Perbraukę ciferblatą peržiūrėkite valdiklį **Mano diena**.
- 2 Pasirinkite !.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kaip gauti daugiau informacijos

- Papildomų naudojimo vadovų, straipsnių ir programinės įrangos naujinių ieškokite adresu support.garmin.com.
- Informacijos apie pasirinktinius priedus ir atsargines dalis ieškokite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į savo Garmin atstovą.
- Eikite adresu www.garmin.com/kenwood.
Tai nėra medicinos įrenginys. Pulsoksimetro funkcija prieinama ne visose šalyse.

Priedas

Duomenų laukai

Norint rodyti duomenis tam tikruose duomenų laukuose, reikia ANT+ priedų.

500 m tempas: esamas 500 metrų irklavimo tempas

Atst. per judesį: per mostą įveiktas atstumas

Atstumai: vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą veiklą.

Atstumas: esamame takelyje ar veikloje įveiktas atstumas.

Dienos laikas: dienos laikas pagal esamus vietas ir laiko nustatymus (formatas, laiko juosta, vasaros laikas).

Dūžių dažnis: mostų per minutę skaičius (mpm).

Greitis: esamas judėjimo greitis.

Int. atst./judes.: vidutinis atstumas, įveiktas vienu yriu dabartiniame intervale.

Int. dūž. tipas: esamas mostų tipas per intervalą.

Int. judes./ilg.: vidutinis mostų skaičius vienam ilgiui dabartiniame intervale.

Int. judesių dažnis: vidutinis yrių per minutę (mpm) skaičius per esamą intervalą.

Intervalo atstumai: vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą intervalą.

Intervalo atstumas: per dabartinį intervalą įveiktas atstumas.

Intervalo laikas: esamo intervalo laikmačio laikas.

Intervalo SWOLF: vidutinis SWOLF įvertis per esamą intervalą.

Intervalo tempas: vidutinis tempas dabartiniame intervale.

Judesiai: bendras mostų skaičius per šią veiklą.

Kadencija: važiavimas dviračiu. Švaistiklio apsisukimų skaičius. Kad šie duomenys būtų rodomi, įrenginys turi būti prijungtas prie kadencijos priedo.

Kadencija: bėgimas. Žingsniai per minutę (kairė ir dešinė).

Kalorijos: visas sudegintas kalorijų kiekis.

Kartojimai: per jėgos treniruotę – kartojimų skaičius per treniruotės pratimų seriją.

Kryptis: kryptis, kuria judate.

Kvėpavimo dažnis: kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę (jpm).

Laikas zonoje: laikas, praėjęs kiekvienoje širdies dažnio ar galios zonoje.

Laikmatis: esamos veiklos laikmačio laikas.

Maks. 24 val.: maksimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.

Maks. greitis: didžiausias greitis per esamą veiklą.

Min. 24 val.: minimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.

Nustatyti laikmatį: per jėgos treniruotę – laikas, praleistas per esamą treniruotės pratimų seriją.

P. atst. dūž. dažnis: vidutinis mostų skaičius per minutę (mpm) per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

P. atst. dūž. tipas: mostų tipas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

P. atst. dūžiai: bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

P. int. atst./judes.: vidutinis atstumas, įveiktas kas yrių paskutiniame atliktame intervale.

P. int. dūž. tipas: mosto tipas, naudotas per paskutinį įveiktą intervalą.

Pask. atst. SWOLF: paskutinio įveikto baseino ilgio SWOLF įvertis.

Pask. int. SWOLF: paskutinio įveikto intervalo vidutinis SWOLF įvertis.

Pask. rato greitis: paskutinio įveikto rato vidutinis greitis.

Pask. rato ilgis: paskutiniame įveiktame rate nukeliamas atstumas.

Pask. rato laikas: paskutinio įveikto rato laikmačio laikas.

Pask. rato ŠD: vidutinis širdies dažnis per paskutinį įveiktą ratą.

Pask. rato ŠD %Maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per paskutinį įveiktą ratą.

Pask. rato tempas: paskutinio įveikto rato vidutinis tempas.

Paskutinio ilgio tempas: vidutinis tempas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

Paskutinio rato 500 m tempas: vidutinis paskutinio rato 500 m irklavimo tempas.

Paskutinio rato kadencija: važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato kadencija: bėgimas. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.

Plaukimo laikas: dabartinės veiklos plaukimo laikas, neįtraukiant poilsio laiko.

Praėjęs laikas: visas įrašytas laikas. Pavyzdžiui, jei paleisite laikmatį ir 10 minučių leisite, tada sustabdysite 5 minutėms, tada vėl jį paleisite ir leisite 20 minučių, bendras praėjęs laikas bus 35 minutės.

Ratai: įveiktų ratų skaičius per esamą veiklą.

Rato 500 m tempas: vidutinis esamo rato 500 metrų irklavimo tempas.

Rato greitis: esamo rato vidutinis greitis.

Rato ilgis: esamame rate įveiktas atstumas.

Rato kadencija: važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą ratą.

Rato kadencija: bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą ratą.

Rato laikas: esamo rato laikmačio laikas.

Rato ŠD: vidutinis širdies dažnis per esamą ratą.

Rato ŠD %Maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per esamą ratą.

Rato tempas: esamo rato vidutinis tempas.

Saulėlydis: saulėlydžio laikas pagal jūsų GPS padėtį.

Saulėtekis: saulėtekio laikas pagal jūsų GPS padėtį.

ŠD %Maks.: maksimalaus širdies dažnio procentas.

ŠD zona: esamas širdies dažnio diapazonas (nuo 1 iki 5). Numatytosios zonos pagrįstos naudotojo profiliu ir maksimaliu širdies dažniu (220 minus amžius).

Širdies dažnis: širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) Įrenginys turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio matuoklio.

Stresas: jūsų dabartinis streso lygis.

Tempas: esamas tempas.

Temperatūra: oro temperatūra. Kūno temperatūra veikia temperatūros jutiklį. Kad šie duomenys būtų rodomi, įrenginys turi būti prijungtas prie temperatūros jutiklio.

Vertikalus greitis: pakilimo ar nusileidimo greitis per laiką.

Vid. atst. per judesį: vidutinis atstumas, įveiktas kas yrį per šią veiklą.

Vid. judesio dažnis: vidutinis yrių per minutę (mpm) skaičius per esamą veiklą.

Vid. judesio per ilgį: vidutinis mostų skaičius vienam ilgiui dabartinės veiklos metu.

Vid. tempas: vidutinis tempas dabartinėje veikloje.

Vidutinė kadencija: važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.

Vidutinė kadencija: bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.

Vidutinis 500 m tempas: vidutinis esamas 500 m irklavimo tempas.

Vidutinis greitis: vidutinis greitis dabartinėje veikloje.

Vidutinis rato laikas: esamos veiklos vidutinis rato laikas.

Vidutinis ŠD: vidutinis širdies dažnis dabartinėje veikloje.

Vidutinis ŠD % maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per esamą veiklą.

Vidutinis SWOLF: vidutinis SWOLF įvertis per esamą veiklą. SWOLF įvertį sudaro laikas, per kurį nuplaukiamas vienas baseino ilgis, ir mostų, atliktų tame atstume, skaičius (*Plaukimo terminai, 28 psl.*).

Žingsniai: žingsnių skaičius dabartinėje veikloje.

Žingsnių per ratą: žingsnių skaičius dabartiniame rate.

VO2 maks. standartiniai įverčiai

Šiose lentelėse pateikta standartizuota VO2 maks. įverčių klasifikacija pagal amžių ir lytį.

Vyrai	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausias	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Puikus	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Geras	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Patenkinamas	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Prastas	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Moterys	Procentiliai	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Geriausias	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Puikus	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Geras	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Patenkinamas	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Prastas	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Duomenys perspausdinti leidus The Cooper Institute. Daugiau informacijos rasite www.CooperInstitute.org.

Ratų dydis ir perimetras

Greičio jutiklis automatiškai nustato ratų dydį. Jei reikia, greičio jutiklio nustatymuose galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą.

Padangos dydis nurodytas ant abiejų padangos pusių. Galite išmatuoti rato perimetrą arba nurodyti interneto skaičiuoklėse nurodytą perimetrą.

Ženklių apibrėžtys

Šie ženklai gali būti pateikti ant įrenginio ar priedų etikečių.



WEEE (EEJA) atliekų šalinimo ir perdirbimo ženklas. WEEE (EEJA) ženklas pateikiamas ant produkto laikantis ES direktyvos 2012/19/ES dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų (EEJA) nuostatų. Jis skirtas neleisti netinkamo šio produkto šalinimo ir skatinti pakartotinį naudojimą ir perdirbimą.

