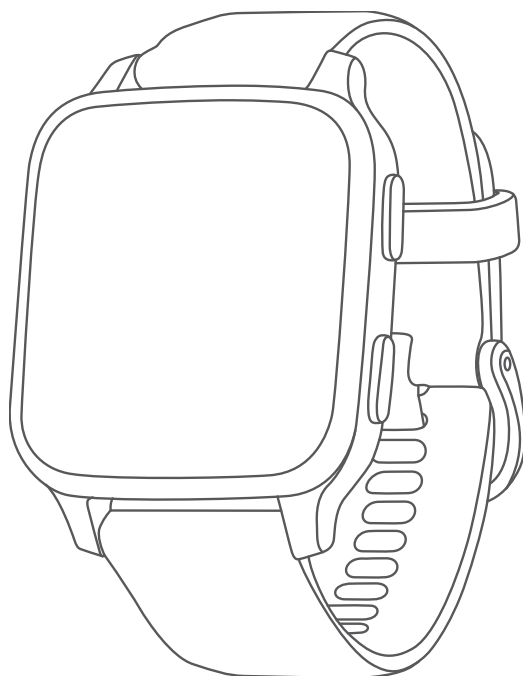


GARMIN®



VENU® SQ

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2020 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logotips, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® un Venu® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ un Varia™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google Inc. preču zīme. Apple®, iPhone® un iTunes® ir Apple Inc. preču zīme, kas reģistrēta ASV un citās valstīs. Vārdiskā preču zīme BLUETOOTH® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin jebkurā gadījumā izmanto šīs zīmes saskaņā ar licenci. The Cooper Institute®, kā arī visas saistītās preču zīmes ir The Cooper Institute īpašums. iOS® ir reģistrēta Cisco Systems, Inc. preču zīme, ko izmanto saskaņā ar Apple Inc. licenci. Wi-Fi® ir reģistrēta Wi-Fi Alliance Corporation preču zīme. Windows® ir Microsoft Corporation Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs reģistrēta preču zīme. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

Šis produkts ir ANT+® sertificēts. Sarakstu ar savietojamiem produktiem un lietotnēm skatiet tīmekļa vietnē www.thisisant.com/directory.

M/N: AA3958, A03958

Saturs

Ievads.....	1
Ierīces pārskats.....	1
Ieteikumi skārienekrānam.....	1
Skārienekrāna bloķēšana un	
atbloķēšana.....	2
Pārvaldības funkciju izvēlnes	
lietošana.....	2
Ikonas.....	3
Pulksteņa iestatīšana.....	3

Viedās funkcijas.....	3
Viedtālruna pāra savienojuma	
izveide.....	3
Pievienotās funkcijas.....	4
Tālruna paziņojumi.....	4
Bluetooth paziņojumu	
iespējošana.....	4
Paziņojumu skatīšana.....	4
Atbilde uz teksta ziņojumu.....	5
Ienākoša tālruna zvana	
saņemšana.....	5
Paziņojumu pārvaldība.....	5
Bluetooth tālruna savienojuma	
izslēgšana.....	5
Netraucēšanas režīma lietošana.....	5
Tālruna meklēšana.....	6
Connect IQ funkcijas.....	6
Connect IQ funkciju lejupielāde.....	6
Connect IQ funkciju lejupielāde,	
izmantojot datoru.....	6
Wi-Fi pievienotās funkcijas.....	6
Pievienošana Wi-Fi tīklam.....	7

Mūzika.....	7
Trešās personas pakalpojumu sniedzēja	
pievienošana.....	7
Audio satura lejupielāde no trešās	
personas pakalpojumu sniedzēja.....	7
Trešās personas pakalpojumu	
sniedzēja atvienošana.....	8
Personīgā audio satura lejupielāde.....	8
Bluetooth austiņu pievienošana.....	8
Mūzikas klausīšanās.....	8
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība.....	9

Garmin Pay.....	9
Garmin Pay maka iestatīšana.....	9
Maksājums par pirkumu, izmantojot	
pulksteni.....	10
Kartes pievienošana Garmin Pay	
makam.....	10
Garmin Pay karšu pārvaldība.....	10
Garmin Pay ieejas koda maiņa.....	11

Drošības un izsekošanas	
funkcijas.....	11
Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem	
pievienošana.....	11
Kontaktpersonu pievienošana.....	11
Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un	
izslēgšana.....	12
Palīdzības pieprasīšana.....	12

Sirdsdarbības ritma funkcijas.....	12
Uz plaukstu locītavu balstīts pulss....	13
Pulksteņa valkāšana.....	13
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma	
datu gadījumā.....	13
Pulsa logrīka skatīšana.....	14
Sirdsdarbības ritma novirzes no	
normas iestatīšana.....	14
Sirdsdarbības ritma pārraidīšana.....	15
Plaukstu locītavas sirdsdarbības	
ritma monitora izslēgšana.....	15
Par sirdsdarbības ritma zonām.....	15
Sirdsdarbības ritma zonu	
iestatīšana.....	15
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini...	16
Par VO2 Max. aplēsēm.....	16
Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses...	16
Pulsa oksimetrija.....	16
Pulsa oksimetra rādījumu	
iegūšana.....	17
Pulsa oksimetra izsekošanas režīma	
maiņa.....	17
Padomi neparastu pulsa oksimetra	
datu gadījumā.....	17

Aktivitātes izsekošana.....	17
Automātisks mērķis.....	18
Brīdinājuma par kustību	
izmantošana.....	18

Sekošana miegā.....	18	Golfa laukumu lejupielāde.....	28
Intensitātes minūtes.....	18	Golfa spēle.....	28
Intensitātes minūšu pelnīšana.....	19	Bedrīšu informācija.....	29
Garmin Move IQ™.....	19	Spraudītes atrašanās vietas	
Aktivitātes izsekošanas iestatījumi.....	19	maiņa.....	29
Aktivitātes izsekošanas		Virziena uz spraudīti skatīšana.....	29
izslēgšana.....	19	Layup un krasu pagriezienu attālumu	
Logrīki.....	20	skatīšana.....	30
Logrīku skatīšana.....	21	Hazardu skatīšana.....	30
Logrīku cilpas pielāgošana.....	21	Rezultātu saglabāšana.....	30
Par logrīku Mana diena.....	21	Punktu skaitīšanas metodes	
Logrīks Veselības statistika.....	21	iestatīšana.....	30
Pulsa mainība un stresa līmenis.....	21	Sekošana golfa statistikai.....	31
Stresa līmeņa logrīka lietošana.....	22	Golfa statistikas ierakstīšana.....	31
Body Battery.....	22	Sitienu vēstures skatīšana.....	31
Body Battery logrīka skatīšana.....	22	Posma kopsavilkuma skatīšana.....	31
Padomi uzlabotiem Body Battery		Posma pabeigšana.....	32
datiem.....	22	Lietotne Garmin Golf.....	32
Sekošana menstruālajam ciklam.....	23	Treniņi.....	32
Menstruālā cikla informācijas		Lietotāja profila iestatīšana.....	32
reģistrēšana.....	23	Fiziskās formas mērķi.....	32
Sekošana grūtniecībai.....	23	Dzimuma iestatījumi.....	32
Grūtniecības informācijas		Fizisko vingrojumu sērijas.....	33
reģistrēšana.....	23	Vingrojumu sērijas sākšana.....	33
Sekošana ūdens balansam.....	23	Garmin Connect treniņa plānu	
Logrīka sekošanai ūdens balansam		izmantošana.....	33
izmantošana.....	24	Pielāgoti treniņu plāni.....	33
Lietotnes un aktivitātes.....	24	Šodienas fizisko vingrojumu sērijas	
Aktivitātes sākšana.....	25	sākšana.....	33
Padomi aktivitāšu reģistrēšanai.....	25	Plānoto fizisko vingrojumu sēriju	
Aktivitātes beigšana.....	25	skatīšana.....	34
Pielāgotas aktivitātes pievienošana....	25	Personīgie rekordi.....	34
Izslases aktivitātes pievienošana vai		Personīgo rekordu skatīšana.....	34
noņemšana.....	25	Personīgā rekorda atjaunošana.....	34
Iekštelpu aktivitātes.....	26	Personīgā rekorda dzēšana.....	34
Spēka treniņa aktivitātes		Visu personīgo rekordu notīrīšana... 35	
reģistrēšana.....	26	Navigācija.....	35
Trenažiera attāluma kalibrēšana.....	26	Jūsu atrašanās vietas saglabāšana....	35
Aktivitātes brīvā dabā.....	26	Atrašanās vietas dzēšana.....	35
Dodoties skrējienā.....	27	Navigēšana uz saglabātu atrašanās	
Došanās velobraucienā.....	27	vietu.....	35
Peldot baseinā.....	27	Navigācija atpakaļ uz sākumu.....	36
Peldbaseina lieluma iestatīšana.....	28	Navigācijas apturēšana.....	36
Peldēšanas terminoloģija.....	28	Kompas.....	36
Golfa spēle.....	28	Kompasa manuāla kalibrēšana.....	36

Vēsture..... 36

Vēstures izmantošana.....	37
Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā.....	37
Garmin Connect.....	37
Lietotnes Garmin Connect lietošana.....	38
Garmin Connect lietošana datorā....	38

Ierīces pielāgošana..... 39

Pulksteņa ciparnīcas maiņa.....	39
Pulksteņa ciparnīcas rediģēšana.....	39
Pielāgotas pulksteņa ciparnīcas izveide.....	39
Vadības izvēlnes pielāgošana.....	40
Vadības saīsmes iestatīšana.....	40
Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi.....	41
Datu ekrānu pielāgošana.....	41
Brīdinājuma signāli.....	42
Brīdinājuma iestatīšana.....	42
Auto Lap.....	43
Distanču atzīmēšana, izmantojot funkciju Auto Lap.....	43
Auto Pause® lietošana.....	43
Automātiskas ritināšanas lietošana.....	43
GPS iestatījuma maiņa.....	44
GPS un citas satelītu sistēmas.....	44
Tālrunis un Bluetooth iestatījumi.....	44
Sistēmas iestatījumi.....	45
Laika iestatījumi.....	45
Laika joslas.....	45
Laika manuāla iestatīšana.....	45
Modinātāja iestatīšana.....	45
Brīdinājuma dzēšana.....	46
Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana.....	46
Hronometra lietošana.....	46
Displeja iestatījumu pielāgošana.....	46
Mērvienību mainīšana.....	46
Garmin Connect iestatījumi.....	47

Bezvadu sensori..... 47

Bezvadu sensoru savienošana pārī.....	47
Kājas mērierīce.....	47
Soļu mērītāja kalibrēšana.....	47

Kājas mērierīces kalibrēšanas uzlabošana.....	48
Papildaprīkojuma velosipēda ātruma un kadences sensora izmantošana.....	48
Ātruma sensora kalibrēšana.....	48
Nūjas sensori.....	48
Situācijas apzināšana.....	48
tempe.....	48

Informācija par ierīci..... 49

Pulksteņa uzlāde.....	49
Produkta atjauninājumi.....	49
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	49
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express.....	50
Pulksteņa informācijas skatīšana.....	50
E-uzlīmju reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana... ..	50
Specifikācijas.....	50
Informācija par akumulatoru darbības laiku.....	50
Ierīces apkope.....	51
Pulksteņa tīrīšana.....	51
Saišu maiņa.....	51

Traucējummeklēšana..... 52

Vai mans viedtālrunis ir saderīgs ar manu ierīci?.....	52
Mans tālrunis neveido savienojumu ar ierīci.....	52
Manas austiņas neveido savienojumu ar pulksteni.....	52
Mūzika pārtrauc skanēt vai austiņas zaudē savienojumu.....	52
Mans pulkstenis ir nepareizā valodā... ..	52
Mana ierīce nerāda pareizu laiku.....	53
Akumulatora darbības laika maksimizēšana.....	53
Pulksteņa restartēšana.....	53
Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana.....	53
Satelīta signālu iegūšana.....	54
GPS satelīta uztveršanas uzlabošana.....	54
Aktivitāšu izsekošana.....	54
Mans soļu skaits nešķiet precīzs.....	54

Intensitātes minūšu un kaloriju precizitātes uzlabošana.....	54
Papildu informācijas iegūšana.....	54

Pielikums..... 55

Datu lauki.....	55
VO2 Max. standarta parametri.....	57
Riteņu lielums un apkārtmērs.....	57
Simbolu definīcijas.....	57

Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Pirms sākat vai pārveidojat jebkuru treniņu programmu, vienmēr konsultējieties ar ārstu.

Ierīces pārskats



A) Poga Darbība: nospiediet, lai ieslēgtu ierīci.

Nospiediet, lai palaistu un apturētu aktivitātes taimeri.

Nospiediet un turiet 2 sekundes, lai skatītu pārvaldības funkciju izvēlni, tostarp ierīces barošanas funkcijas.

Lai palaistu palīdzības funkciju, turiet nospiestu, līdz jūtat 3 vibrācijas (*Drošības un izsekošanas funkcijas, 11. lappuse*).

B) Poga Atpakaļ (Izvēlne): nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā; šo darbību nevar veikt aktivitātes laikā.

Aktivitātes laikā nospiediet, lai atzīmētu jaunu apli, sāktu jaunu kompleksu vai pozu vai pārietu uz nākamo vingrojumu posmu.

Nospiediet un turiet, lai skatītu ierīces iestatījumu izvēlni un pašreizējā ekrāna opcijas.

C) Skārienekrāns: pavelciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa pārskatiem, funkcijām un izvēlnēm.

Pieskarieties, lai atlasītu.

Lai pamodinātu ierīci, divreiz pieskarieties.

Pavelciet pa labi, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.

Aktivitātes laikā pavelciet pa labi, lai skatītu pulksteņa ciparnīcu un pārskatus.

Pulksteņa skatā pavelciet pa labi, lai skatītu saīsnas funkciju.

Ieteikumi skārienekrānam

- Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa sarakstiem vai izvēlnēm.
- Pavelciet uz augšu vai uz leju, lai ātri ritinātu.
- Pieskarieties, lai atlasītu vienumu.
- Pulksteņa ciparnīcā pavelciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa logrīkiem ierīcē.
- Logrīkā pieskarieties, lai skatītu papildu logrīku ekrānus, ja pieejami.
- Aktivitātes laikā pavelciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu nākamo datu ekrānu.
- Aktivitātes laikā pavelciet pa labi, lai skatītu pulksteņa ciparnīcu un logrīkus, un pavelciet pa kreisi, lai atgrieztos aktivitātes datu laukos.
- Katru izvēlnes atlasīšanu veiciet kā atsevišķu darbību.

Skārienekrāna bloķēšana un atbloķēšana

Jūs varat bloķēt skārienekrānu, lai novērstu nejaušus pieskārienu ekrānam.

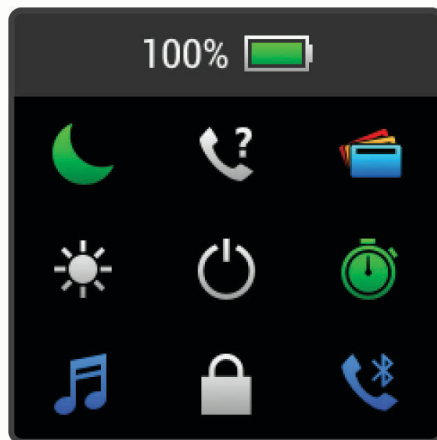
1 Turiet nospiestu **(A)**, lai skatītu vadības izvēlni.

2 Atlasiet .

Skārienekrāns ir bloķēts un neatbild uz pieskārieniem, līdz jūs to atbloķējat.

3 Lai atbloķētu skārienekrānu, turiet nospiestu jebkuru pogu.

Pārvaldības funkciju izvēlnes lietošana



Pārvaldības funkciju izvēlnē ir pielāgojamas saīksnes, piemēram, skārienekrāna bloķēšanai un pulksteņa izslēgšanai.

PIEZĪME. saīksnes varat pievienot, pārkārtot un noņemt pārvaldības funkciju izvēlnē ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 40. lappuse](#)).

1 Jebkurā ekrānā 2 sekundes turiet **(A)**.

2 Atlasiet opciju.

Ikonas

Mirgojoša ikona nozīmē, ka ierīce meklē signālu. Vienmērīgi izgaismota ikona nozīmē, ka signāls ir atrasts vai ka sensors ir pievienots.

	Viedtālruņa savienojuma statuss
	Sirdsdarbības ritma monitora statuss
	Soļu mērītāja statuss
	LiveTrack statuss
	Ātruma un kadences sensora statuss
	Varia™ velosipēda gaismu statuss
	Varia velosipēda radara statuss
	tempe™ sensora statuss
	Venu Sq brīdinājuma statuss

Pulksteņa iestatīšana

Lai pilnībā izmantotu Venu Sq funkcijas, izpildiet tālāk norādītos uzdevumus.

- Izveidojiet ierīces pāra savienojumu ar viedtālruni, izmantojot lietotni Garmin Connect™ ([Viedtālruņa pāra savienojuma izveide](#), 3. lappuse).
- Iestatiet Wi-Fi® tīklus ([Pievienošana Wi-Fi tīklam](#), 7. lappuse).
- Iestatiet mūziku ([Mūzika](#), 7. lappuse).
- Iestatiet savu Garmin Pay™ maku ([Garmin Pay maku iestatīšana](#), 9. lappuse).
- Iestatiet drošības funkcijas ([Drošības un izsekošanas funkcijas](#), 11. lappuse).

Viedās funkcijas

Viedtālruņa pāra savienojuma izveide

Lai iestatītu Venu Sq ierīci, tai ir jābūt tieši savienotai pārī, izmantojot lietotni Garmin Connect, nevis Bluetooth® viedtālruņa iestatījumus.

- 1 No viedtālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Garmin Connect .
- 2 Atlasiet opciju, lai ierīcē iespējotu pāra izveides režīmu:
 - Ja šī ir pirmā reize, kad iestatāt savu ierīci, nospiediet **A**, lai ieslēgtu ierīci.
 - Ja iepriekš izlaidāt pāra izveides procesu vai ierīcei izveidojāt pāra savienojumu ar citu viedtālruni, nospiediet un turiet nospiešanu **B**, pēc tam atlasiet  > **Tālrunis** > **Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**, lai manuāli atvērtu pāra izveides režīmu.
- 3 Atlasiet opciju, lai pievienotu ierīci savam Garmin Connect kontam:
 - Ja šī ir pirmā ierīce, kurai esat izveidojis pāra savienojumu, izmantojot Garmin Connect lietotni, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
 - Ja jūs jau izveidojāt pāra savienojumu citai ierīcei, izmantojot lietotni Garmin Connect, izvēlnē  vai  atlasiet **Garmin ierīces** > **Pievienot ierīci** un izpildiet ekrānā redzamās norādes.

Pievienotās funkcijas

Pievienotās funkcijas jūsu ierīcei ir pieejamas, kad izveidojat ierīces savienojumu ar saderīgu viedtālruni, izmantojot Descent™ tehnoloģiju. Dažām funkcijām pievienotajā viedtālrunī ir jāinstalē lietotne. Lai iegūtu plašāku informāciju, dodieties uz vietni www.garmin.com/apps. Dažas funkcijas ir pieejamas arī, kad izveidojat ierīces savienojumu ar bezvadu tīklu.

Tālrūņa paziņojumi: rāda Venu Sq ierīcē tālrūņa paziņojumus un ziņojumus.

LiveTrack: draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pastu vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus Garmin Connect izsekošanas lapā.

Aktivitāšu augšupielādes Garmin Connect: automātiski sūta jūsu aktivitāti uz jūsu Garmin Connect kontu, tikko pabeidzat ierakstīt aktivitāti.

Connect IQ™: ļauj paplašināt ierīces funkcijas ar jaunām pulksteņa ciparnīcām, logrīkiem, lietotnēm un datu laukiem.

Programmatūras atjauninājumi: ļauj atjaunināt ierīces programmatūru.

Laikapstākļi: ļauj skatīt pašreizējos laikapstākļus un laikapstākļu prognozes.

Bluetooth sensori: ļauj pievienot ar Bluetooth saderīgus sensorus, piemēram, sirdsdarbības ritma monitoru.

Meklēt manu tālruni: atrod jūsu pazudušo viedtālruni, kurš ir pāra savienojumā ar Venu Sq ierīci un pašlaik atrodas diapazonā.

Meklēt manu ierīci: atrod jūsu pazudušo Venu Sq ierīci, kura ir pāra savienojumā ar jūsu viedtālruni un pašlaik atrodas diapazonā.

Tālrūņa paziņojumi

Tālrūņa paziņojumiem ir nepieciešams saderīgs tālrunis, kam jāatrodas Bluetooth diapazonā un jābūt savienotam pārī ar pulksteni. Kad tālrunis saņem ziņojumus, tas nosūta paziņojumus uz pulksteni.

Bluetooth paziņojumu iespējošana

Lai iespējotu paziņojumus, ir jāizveido Venu Sq pulksteņa pāra savienojums ar saderīgu tālruni (*Viedtālrūņa pāra savienojuma izveide*, 3. lappuse).

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Tālrunis** > **Paziņojumi**.
- 3 Atlasiet **Aktivitātes laikā**, lai iestatītu preferences paziņojumiem, kuri ir redzami aktivitātes ierakstīšanas laikā.
- 4 Atlasiet paziņojuma izvēli.
- 5 Atlasiet **Ne aktivitātes laikā**, lai iestatītu preferences paziņojumiem, kuri ir redzami pulksteņa režīmā.
- 6 Atlasiet paziņojuma izvēli.
- 7 Atlasiet **Noildze**.
- 8 Atlasiet noildzes ilgumu.
- 9 Atlasiet **Privātums**.
- 10 Atlasiet privātuma izvēli.

Paziņojumu skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Atlasiet paziņojumu.
- 3 Ritiniet, lai lasītu pilnu paziņojumu.
- 4 Velciet augšup, lai skatītu paziņojumu opcijas.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai rīkotos saskaņā ar paziņojumu, atlasiet darbību, piemēram, **Izlaist** vai **Atbildēt**.
Pieejamās darbības ir atkarīgas no paziņojuma veida un tālrūņa operētājsistēmas. Ja noraidāt paziņojumu tālrunī vai Venu Sq ierīcē, tas logrīkā vairs nav redzams.
 - Lai atgrieztos paziņojumu sarakstā, nospiediet **B**.

Atbilde uz teksta ziņojumu

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi Android™ viedtālruniem.

Kad jūs savā Venu Sq ierīcē saņemat teksta ziņojumu, varat nosūtīt ātru atbildi, atlasot to ziņojumu sarakstā. Ziņojumus varat pielāgot lietotnē Garmin Connect.

PIEZĪME. šī funkcija sūta teksta ziņojumus, izmantojot jūsu tālruni. Var tikt piemēroti regulāru teksta ziņojumu ierobežojumi un maksa. Lai uzzinātu vairāk, sazinieties ar savu mobilo pakalpojumu sniedzēju.

- 1 Velciet augšup vai lejup, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Atlasiet teksta ziņojuma paziņojumu.
- 3 Velciet augšup, lai skatītu paziņojumu opcijas.
- 4 Atlasiet **Atbildēt**.
- 5 Atlasiet sarakstā ziņojumu.

Jūsu tālrunis sūta atlasīto ziņojumu kā teksta ziņojumu.

Ienākoša tālruņa zvana saņemšana

Kad savienojumā esošā tālrunī saņemat tālruņa zvanu, Venu Sq pulkstenis rāda zvanītāja vārdu vai tālruņa numuru.

- Lai pieņemtu zvanu, atlasiet .

PIEZĪME. lai runātu ar zvanītāju, jums ir jāizmanto savienojumā esošs tālrunis.

- Lai noraidītu zvanu, atlasiet .
- Lai noraidītu zvanu un tūlīt nosūtītu teksta ziņojuma atbildi, atlasiet  un sarakstā atlasiet ziņojumu.

PIEZĪME. lai nosūtītu atbildes īsziņu, jābūt izveidotam savienojumam ar saderīgu Android tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Paziņojumu pārvaldība

Varat izmantot saderīgu tālruni, lai pārvaldītu paziņojumus, kas ir redzami jūsu Venu Sq pulkstenī.

Atlasiet opciju:

- Ja izmantojat iPhone®, dodieties uz iOS® paziņojumu iestatījumiem, lai atlasītu pulkstenī rādāmos vienumus.
- Ja izmantojat Android tālruni, lietotnē Garmin Connect atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi**.

Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana

Bluetooth tālruņa savienojumu varat izslēgt vadības izvēlnē.

PIEZĪME. vadības izvēlnei varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 40. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu , lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet , lai izslēgtu Bluetooth tālruņa savienojumu savā Venu Sq pulkstenī.
Skatiet sava tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā, kā izslēgt Bluetooth tehnoloģiju tālrunī.

Netraucēšanas režīma lietošana

Jūs varat izmantot netraucēšanas režīmu, lai izslēgtu vibrācijas un displeju brīdinājumiem un paziņojumiem. Šis režīms atspējo žestu iestatījumu (*Displeja iestatījumu pielāgošana, 46. lappuse*). Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr guljat vai skatāties filmu.

- Lai manuāli ieslēgtu vai izslēgtu netraucēšanas režīmu, turiet nospiestu  un atlasiet .
- Lai netraucēšanas režīmu automātiski ieslēgtu miega laikā, lietotnē Garmin Connect atveriet ierīces iestatījumus un atlasiet **Brīdinājumi > Netraucēt miega laikā**.

Tālruņa meklēšana

Jūs varat izmantot šo funkciju, lai palīdzētu noteikt tāda pazaudēta viedtālruņa atrašanās vietu, kas ir savienots pārī, izmantojot Bluetooth bezvadu tehnoloģiju, un pašlaik atrodas diapazonā.

1 Turiet nospiešu **A**.

2 Atlasiet .

Signāla stipruma joslas ir redzamas ekrānā Venu Sq, un viedtālrunī skan brīdinājuma skaņas. Tuvojoties viedtālrunim, josla pieaug.

3 Lai pārtrauktu meklēšanu, nospiediet **B**.

Connect IQ funkcijas

Savam pulkstenim varat pievienot Connect IQ funkcijas, ko nodrošina Garmin® un citi pakalpojumu sniedzēji, izmantojot lietotni Connect IQ. Savu ierīci varat pielāgot, izmantojot pulksteņa ciparnīcas, datu laukus, logrīkus un ierīces lietotnes.

Pulksteņa ciparnīcas: ļauj pielāgot pulksteņa izskatu.

Datu lauki: ļauj lejupielādēt jaunus datu laukus, kas attēlo sensora, aktivitātes un vēstures datus jaunos veidos. Jūs varat pievienot Connect IQ datu laukus iebūvētām funkcijām un lapām.

Logrīki: nodrošina informācijas, tostarp sensora datu un paziņojumu, ērtu skatīšanu.

Ierīces lietotnes: pievienojiet savam pulkstenim interaktīvas funkcijas, piemēram, jaunus ārpustelpu un fitnesa aktivitāšu veidus.

Connect IQ funkciju lejupielāde

Lai lejupielādētu funkcijas no lietotnes Connect IQ, ir jāizveido Venu Sq ierīces pāra savienojums ar viedtālruni (*Viedtālruņa pāra savienojuma izveide, 3. lappuse*).

1 No viedtālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Connect IQ.

2 Ja nepieciešams, atlasiet savu ierīci.

3 Atlasiet funkciju Connect IQ.

4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

1 Savienojiet pulksteni ar datoru, izmantojot USB kabeli.

2 Dodieties uz apps.garmin.com un pierakstieties.

3 Atlasiet Connect IQ funkciju un lejupielādējiet to.

4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Wi-Fi pievienotās funkcijas

Wi-Fi ir pieejama tikai ierīcē Venu Sq Music.

Aktivitāte tiek augšupielādēta jūsu Garmin Connect kontā: automātiski sūta jūsu aktivitāti uz jūsu Garmin Connect kontu, tikko pabeidzar ierakstīt aktivitāti.

Audio saturs: ļauj sinhronizēt audio saturu no trešo personu pakalpojumu sniedzējiem.

Programmatūras atjauninājumi: jūsu ierīce automātiski lejupielādē un instalē jaunākos programmatūras atjauninājumus, kad ir pieejams Wi-Fi savienojums.

Fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plāni: fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plānus jūs varat pārlūkot un atlasīt vietnē Garmin Connect. Kad nākamreiz ierīcei būs Wi-Fi savienojums, faili bezvadu savienojumā tiks nosūtīti uz jūsu ierīci.

Pievienošana Wi-Fi tīklam

Jums ir jāizveido pulksteņa savienojums ar lietotni Garmin Connect tālrunī vai lietojumprogrammu Garmin Express™ datorā, lai izveidotu savienojumu ar Wi-Fi tīklu (*Garmin Connect lietošana datorā*, 38. lappuse).

Lai sinhronizētu pulksteni ar trešās personas mūzikas pakalpojumu sniedzēju, ir jāizveido savienojums ar Wi-Fi tīklu. Pievienojot pulksteni Wi-Fi tīklam, jūs varat arī palielināt lielāku failu pārsūtīšanas ātrumu.

- 1 Pārvietojieties Wi-Fi tīkla diapazonā.
- 2 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 3 Atlasiet **Garmin ierīces** un savu pulksteni.
- 4 Atlasiet **Vispārīgi > Wi-Fi > Pievienot tīklu**.
- 5 Atlasiet pieejamo Wi-Fi tīklu un ievadiet pieteikšanās informāciju.

Mūzika

PIEZĪME. jūsu Venu Sq Music pulkstenim ir trīs dažādas mūzikas atskaņošanas iespējas

- Trešās personas nodrošināta mūzika
- Personīgs audio saturs
- Tālrunī saglabāta mūzika

Venu Sq Music pulkstenī varat lejupielādēt audio saturu no datora vai trešās puses pakalpojumu sniedzēja, lai to klausītos, kad tālruņa nav tuvumā. Lai klausītos pulkstenī saglabāto audio saturu, varat pievienot Bluetooth austiņas.

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana

Lai savā saderīgajā pulkstenī no trešās personas pakalpojumu sniedzēja ielādētu mūziku vai citus audio failus, pakalpojumu sniedzējs ir jāpievieno, izmantojot lietotni Garmin Connect.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Garmin ierīces** un atlasiet savu ierīci.
- 3 Atlasiet **Mūzika**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai pievienotu instalētam pakalpojumu sniedzējam, atlasiet pakalpojumu sniedzēju un izpildiet ekrānā redzamās norādes.
 - Lai pievienotu jaunam pakalpojumu sniedzējam, atlasiet **legūt mūzikas lietotnes**, atrodiet pakalpojumu sniedzēju un izpildiet ekrānā redzamās norādes.

Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja

Lai lejupielādētu audio saturu no trešās personas pakalpojumu sniedzēja, jums ir nepieciešams savienojums ar Wi-Fi tīklu (*Pievienošana Wi-Fi tīklam*, 7. lappuse).

- 1 Atveriet mūzikas pārvaldības logrīku.
- 2 Turiet nospiestu .
- 3 Atlasiet **Mūzikas nodrošinātāji**.
- 4 Atlasiet pievienoto pakalpojumu sniedzēju.
- 5 Atlasiet atskaņošanas sarakstu vai citu vienumu, lai lejupielādētu ierīcē.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet , līdz jūs aicina veikt sinhronizāciju ar pakalpojumu.

PIEZĪME. audio satura lejupielāde var patērēt daudz akumulatora enerģijas. Ja akumulatora uzlādes līmenis zems, iespējams, ierīce būs jāpievieno pie ārēja barošanas avota.

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja atvienošana

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Garmin ierīces** un savu pulksteni.
- 3 Atlasiet **Mūzika**.
- 4 Atlasiet instalēto trešās personas pakalpojumu sniedzēju un izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai atvienotu trešās personas pakalpojumu sniedzēju no pulksteņa.

Personīgā audio satura lejupielāde

Lai uz pulksteni varētu nosūtīt personisko mūziku, datorā ir jāinstalē lietotne Garmin Express (www.garmin.com/express).

No datora Venu Sq Music pulkstenī varat ielādēt personiskos audio failus, piemēram, .mp3 un .m4a failus.

Papildu informāciju skatiet vietnē www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot komplektā iekļauto USB kabeli.
- 2 Datorā atveriet lietotni Garmin Express, atlasiet pulksteni un pēc tam atlasiet **Mūzika**.
IETEIKUMS. Windows® datoriem varat atlasīt  un pārlūkot mapi ar saviem audio failiem. Apple® datoriem lietojumprogramma Garmin Express izmanto jūsu iTunes® bibliotēku.
- 3 Sarakstā **Mana mūzika** vai **iTunes bibliotēka** atlasiet audio faila kategoriju, piemēram, dziesmas vai atskaņošanas saraksti.
- 4 Atzīmējiet izvēles rūtiņas audio failiem un atlasiet **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Ja nepieciešams, Venu Sq Music sarakstā atlasiet kategoriju, atzīmējiet izvēles rūtiņas un atlasiet **Noņemt no ierīces**, lai noņemtu audio failus.

Bluetooth austiņu pievienošana

Lai klausītos mūziku, kas ielādēta jūsu Venu Sq Music pulkstenī, ir jāpievieno Bluetooth austiņas.

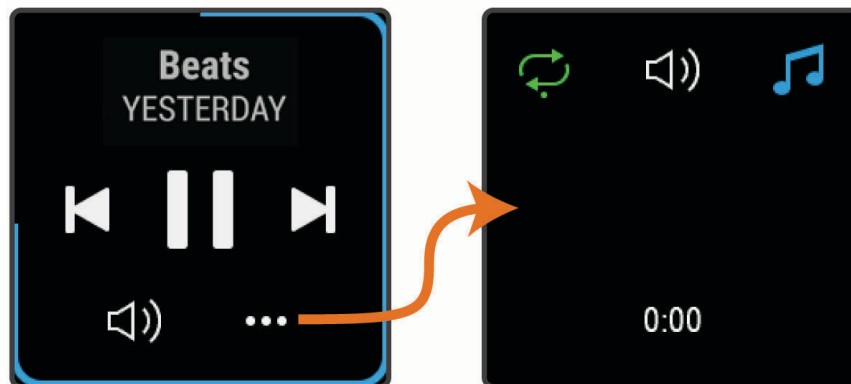
- 1 Novietojiet austiņas 2 m (6,6 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- 2 Iespējojiet austiņas pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet  > **Mūzika** > **Austiņas** > **Pievienot jaunu**.
- 5 Atlasiet savas austiņas, lai pabeigtu pāra savienojuma veidošanas procesu.

Mūzikas klausīšanās

- 1 Atveriet mūzikas pārvaldību.
- 2 Ja vajadzīgs, pievienojiet Bluetooth austiņas (*Bluetooth austiņu pievienošana, 8. lappuse*).
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Mūzikas nodrošinātāji** un atlasiet opciju:
 - Lai klausītos pulkstenī no datora lejupielādēto mūziku, atlasiet **Mana mūzika** (*Personīgā audio satura lejupielāde, 8. lappuse*).
 - Lai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu, atlasiet **Tālrunis**.
 - Lai klausītos trešās personas pakalpojumu sniedzēja mūziku, atlasiet pakalpojumu sniedzēja nosaukumu un atlasiet atskaņošanas sarakstu.
- 5 Atlasiet .

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība

PIEZĪME. dažas mūzikas atskaņošanas pārvaldības funkcijas ir pieejamas tikai Venu Sq Music ierīcē.



...	Atlasiet, lai atvērtu mūzikas atskaņošanas pārvaldību.
🎵	Atlasiet, lai pārlūkotu izraudzītā avota audio failus un atskaņošanas sarakstus.
🔊	Atlasiet, lai regulētu skaļumu.
▶	Atlasiet, lai atskaņotu un apturētu pašreizējo audio failu.
▶	Atlasiet, lai izlaistu līdz nākamajam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiestu, lai ātri pārtītu uz priekšu pašreizējo audio failu.
◀	Atlasiet, lai vēlreiz atskaņotu no sākuma pašreizējo audio failu. Atlasiet divreiz, lai izlaistu līdz iepriekšējam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiestu, lai attītu atpakaļ pašreizējo audio failu.
🔄	Atlasiet, lai mainītu atkārtotības režīmu.
🔀	Atlasiet, lai mainītu jauktu režīmu.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay ļauj jums izmantot pulksteni, lai maksātu par pirkumiem iesaistītajos veikalos, izmantojot kredītkarti vai debetkarti, ko izdevusi iesaistītā finanšu iestāde.

Garmin Pay maka iestatīšana

Jūs varat pievienot Garmin Pay makam vienu vai vairākas kredītkartes vai debetkartes. Lai meklētu iesaistītās finanšu iestādes, dodieties uz vietni garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai ...
- 2 Atlasiet **Garmin Pay** > **Sākt**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni

Lai maksājumiem par pirkumiem izmantotu pulksteni, jums ir jāiestata vismaz viena maksājumu karte.

Jūs varat izmantot pulksteni pirkumiem līdzdalības veikalā.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet .
- 3 Ievadiet savu četru ciparu ieejas kodu.

PIEZĪME. ja ieejas kodu ievadīsiet nepareizi trīs reizes, maks tiks bloķēts, un jums lietotnē Garmin Connect būs jāveic ieejas koda atiestatīšana.

Ir redzama jūsu pēdējā izmantotā maksājumu karte.



- 4 Ja Garmin Pay makam pievienojāt vairākas kartes, velciet, lai mainītu uz citu karti (izvēles).
- 5 60 sekunžu laikā turiet pulksteni maksājumu lasītāja tuvumā, pavēršot pulksteņa ciparnīcu pret lasītāju. Kad pulkstenis ir pabeidzis sakarus ar lasītāju, tas vibrē un rāda kontrolatzi.
- 6 Ja vajadzīgs, izpildiet karšu lasītāja norādes, lai pabeigtu transakciju.

IETEIKUMS. pēc sekmīgi ievadīta ieejas koda jūs varat veikt maksājumus bez ieejas koda ievadīšanas 24 stundas, kamēr turpināt valkāt pulksteni. Ja jūs noņemsit pulksteni no plaukstas locītavas vai atspējosiet sirdsdarbības ritma uzraudzību, jums atkal būs jāievada ieejas kods, lai varētu veikt maksājumu.

Kartes pievienošana Garmin Pay makam

Jūs varat pievienot savam Garmin Pay makam līdz 10 kredītkartēm vai debetkartēm.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Garmin Pay** >  > **Pievienot karti**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kartes pievienošanas pulkstenī, veicot maksājumu, varat atlasīt karti.

Garmin Pay karšu pārvaldība

Karti varat īslaicīgi apturēt vai dzēst.

PIEZĪME. dažās valstīs iesaistītās finanšu iestādes var ierobežot Garmin Pay funkcijas.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Garmin Pay**.
- 3 Atlasiet karti
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai īslaicīgi apturētu karti vai atjaunotu piekļuvi, atlasiet **Apturēt karti**.
Lai veiktu pirkumus, izmantojot Venu Sq pulksteni, kartei ir jābūt aktīvai.
 - Lai dzēstu karti, atlasiet .

Garmin Pay ieejas koda maiņa

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina savs pašreizējais ieejas kods. Ja aizmirstat savu ieejas kodu, jums ir jāveic Venu Sq tālruņa Garmin Pay funkcijas atiestatīšana, jāizveido jauns ieejas kods, kā arī atkārtoti jāievada savas kartes informācija.

1 Venu Sq ierīces lapā lietotnē Garmin Connect atlasiet **Garmin Pay > Mainīt ieejas kodu**.

2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kad nākamreiz maksāsi, izmantojot Venu Sq pulksteni, jums būs jāievada jaunais ieejas kods.

Drošības un izsekošanas funkcijas

UZMANĪBU

Drošības un izsekošanas funkcijas ir papildu funkcijas, un uz tām nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu drošības un izsekošanas funkcijas, Venu Sq pulkstenis ir jāsavieno ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

Lai skatītu pilnīgāku informāciju par drošības un izsekošanas funkcijām, dodieties uz vietni www.garmin.com/safety.

Palīdzība: ļauj sūtīt ziņojumu ar jūsu vārdu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

Negadījuma noteikšana: ja Venu Sq pulkstenis noteiktu āra aktivitāšu laikā nosaka negadījumu, tas sūta automātisku īsziņu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

LiveTrack: draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pasta vēstuli vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus tīmekļa vietnes lapā.

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .

2 Atlasiet **Drošība & sekošana > Drošības funkcijas > Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem > Pievienot kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Jūsu kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem saņem paziņojumu, kad esat tās pievienojis kā kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem, un var pieņemt vai noraidīt jūsu pieprasījumu. Ja kontaktpersona atsakās, jums jāizvēlas cita kontaktpersona ārkārtas gadījumiem.

Kontaktpersonu pievienošana

Garmin Connect lietotnē varat pievienot līdz 50 kontaktpersonu. Kontaktpersonu e-pasta adreses var izmantot ar LiveTrack funkciju.

Trīs no šīm kontaktpersonām var izmantot kā kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .

2 Atlasiet **Kontaktpersonas**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kontaktpersonu pievienošanas ir jāveic datu sinhronizācija, lai piemērotu izmaiņas Venu Sq pulkstenī (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 38. lappuse*).

Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

PIEZĪME. jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami.

Lai pulkstenī varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 11. lappuse*). Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Drošība & sekošana** > **Negadījuma noteikšana**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.

Kad jūsu Venu Sq pulkstenis ir noteicis negadījumu un tālrunis ir savienojumā, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku teksta ziņojumu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Jūsu pulkstenī un pārī savienotajā viedtālrunī tiek parādīts ziņojums, ka jūsu kontaktpersonas tiks informētas pēc 15 sekundēm. Ja palīdzība nav nepieciešama, varat atcelt automātisko ziņojumu par negadījumu.

Palīdzības pieprasīšana

PIEZĪME. jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami.

Lai pieprasītu palīdzību, ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 11. lappuse*). Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Turiet nospiestu **A**.
- 2 Kad jūtat trīs vibrācijas, atlaidiet pogu, lai aktivizētu palīdzības funkciju.
Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.

IETEIKUMS. lai atceltu ziņojumu, pirms atpakaļskaitīšana ir pabeigta, varat atlasīt **X**.

Sirdsdarbības ritma funkcijas

Ierīcei Venu Sq ir monitors sirdsdarbības ritma mērījumam plaukstas locītavā, un tā ir saderīga arī ar krūšu sirdsdarbības ritma monitoriem (jāiegādājas atsevišķi). Sirdsdarbības ritma mērījumu datus varat skatīt sirdsdarbības ritma logrīkā. Ja, aktivitāti sākot, ir pieejams gan plaukstas locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, ierīce izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

Uz plaukostas locītavu balstīts pulss

Pulksteņa valkāšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukostas locītavas pārāk stingri. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- Valkājiet pulksteni virs plaukostas locītavas kaula.

PIEZĪME. pulkstenim ir jāpieguļ rocai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, pulkstenis skriešanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties. Lai iegūtu pulsa oksimetra lasījumus, jums ir jāslaglabā nekustīgs stāvoklis.



PIEZĪME. optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plaukostas locītavas, skatiet *Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā*, 13. lappuse.
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet *Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā*, 17. lappuse.
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.
- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par pulksteņa valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni www.garmin.com/fitandcare.

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Nepieļaujiet pulksteņa aizmugurē esošā sirdsdarbības ritma monitora saskrāpēšanu.
- Valkājiet pulksteni virs plaukostas locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rocai cieši, taču ērti.
- Pirms sākat aktivitāti, pagaidiet, līdz ikona ♥ nepārtraukti deg.
- Pirms sākat aktivitāti, iesildieties 5–10 minūtes un iegūstiet sirdsdarbības ritma rādījumu.

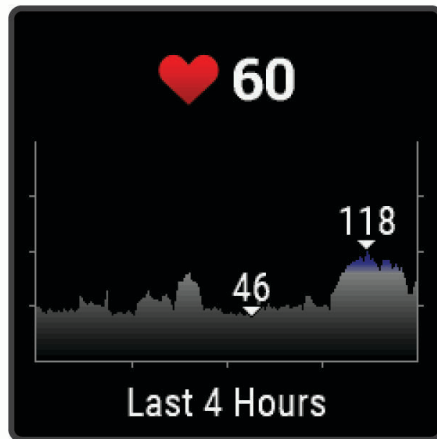
PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.

- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Pulsa logrīka skatīšana

Sirdsdarbības ritma logrīks rāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu, mērot sitienu skaitu minūtē (sirdsp./min.), un sirdsdarbības ritma diagrammu. Diagrammā ir redzama jūsu nesenā sirdsdarbības ritma aktivitāte, augsts un zems sirdsdarbības ritms un krāsas kodētas joslas, lai norādītu laiku, kāds ir pavadīts katrā sirdsdarbības ritma zonā (*Par sirdsdarbības ritma zonām, 15. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā pavelciet, lai skatītu sirdsdarbības ritma logrīku.



- 2 Pieskarieties ekrānam, lai skatītu savas vidējās sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SR miera stāvoklī) vērtības pēdējām 7 dienām.

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

⚠ UZMANĪBU

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem šī lietotāja atlasītā rādītāja. Šī funkcija nebrīdina par kādu iespējamu sirds stāvokli, un tā nav paredzēta ārstēšanas vai medicīniska stāvokļa vai slimības diagnosticēšanas nolūkam. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **⚙ > Plauksta locītavas sirdsdarbības ritms > Novirzes no normas brīdin..**
- 3 Atlasiet **Augsts brīdinājums** vai **Zems brīd..**
- 4 Atlasiet brīdinājuma sliekšņvērtības vērtību.
- 5 Atlasiet pārslēgšanas slēdzi, lai ieslēgtu brīdinājumu.

Katru reizi, kad pārsniegsiet pielāgoto vērtību vai rādījums kritīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums, un pulkstenis vibrēs.

Sirdsdarbības ritma pārraidīšana

Jūs varat pārraidīt savus sirdsdarbības ritma datus no Venu Sq pulksteņa un skatīt tos pāra ierīcēs. Piemēram, riteņbraukšanas laikā jūs varat pārraidīt sirdsdarbības ritma datus uz Edge® ierīci.

PIEZĪME. pulsa datu apraide samazina akumulatora darbības laiku.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet  > **Plauksta locītavas sirdsdarbības ritms**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pārraidīt aktivitātes laikā**, lai pārraidītu sirdsdarbības ritma datus laikkontrolētu aktivitāšu laikā (*Aktivitātes sākšana*, 25. lappuse).
 - Atlasiet **Pārraidīt**, lai sāktu pārraidīt sirdsdarbības ritmu tagad.
- 4 Savienojiet pāri Venu Sq pulksteni ar savu saderīgo ierīci.

PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. īpašnieka rokasgrāmatā.

Plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana

Noklusējuma vērtība iestatījumam Plauksta locītavas sirdsdarbības ritms ir Automātiski. Pulkstenis automātiski izmanto plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, ja vien jūs neizveidojat krūšu sirdsdarbības ritma monitora pāra savienojumu ar pulksteni. Krūšu sirdsdarbības ritma dati ir pieejami tikai aktivitātes laikā.

PIEZĪME. atspējot plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, tiek atspējotas arī VO2 max. aplēses, sekošana miegam, intensitātes minūtes, funkcija Stress visas dienas garumā, kā arī plauksta locītavas pulsa oksimetra sensors.

PIEZĪME. atspējot uz plauksta locītavu balstīta pulsa monitoru, tiek atspējota arī plauksta locītavas noteikšanas funkcija Garmin Pay maksājumiem, un jums ir jāievada ieejas kods pirms katra maksājuma veikšanas (*Garmin Pay*, 9. lappuse).

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet  > **Plauksta locītavas sirdsdarbības ritms** > **Statuss** > **Izslēgts**.

Par sirdsdarbības ritma zonām

Daudzi sportisti sirdsdarbības ritma zonas izmanto, lai izmērītu un palielinātu savu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Sirdsdarbības ritma zona ir iestatītais sirdspukstu minūtē diapazons. Piecas vispārpieņemtās sirdsdarbības ritma zonas tiek numurētas no 1 līdz 5 atbilstoši pieaugošajai intensitātei. Parasti sirdsdarbības ritma zonas tiek aprēķinātas, ņemot vērā maksimālās sirdsdarbības ritma procentuālās daļas.

Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai noteiktu jūsu noklusējuma sirdsdarbības ritma zonas. Pulkstenī ir atsevišķas sirdsdarbības ritma zonas skriešanai un riteņbraukšanai. Lai aktivitātes laikā iegūtu visprecīzākos kaloriju datus, jums ir jāiestata savs maksimālais sirdsdarbības ritms. Varat arī iestatīt katru sirdsdarbības ritma zonu. Savas zonas varat korigēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet  > **Lietotāja profils** > **Sirdsdarbības ritma zonas**.
- 3 Atlasiet **Noklusējums**, lai skatītu noklusējuma vērtības (izvēles).
Noklusējuma vērtības var piemērot skriešanai un riteņbraukšanai.
- 4 Atlasiet **Skriešana** vai **Riteņbraukšana**.
- 5 Atlasiet **Preference** > **Iestatīt pielāgotu**.
- 6 Atlasiet **Maks. SR** un ievadiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu.
- 7 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

Zona	% no maksimālā sirdsdarbības ritma	Noteiktā izpilde	Ieguvumi
1	50–60%	Brīvs, viegls temps, ritmiska elpošana	Sākuma līmeņa aerobais treniņš, mazina stresu
2	60–70%	Ērts temps, nedaudz dziļāka elpošana, iespējams sarunāties	Pamata treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, labs atgūšanās temps
3	70–80%	Mērens temps, grūtāk sarunāties	Uzlabota aerobā spēja, optimāls treniņš sirds un asinsvadu sistēmai
4	80–90%	Ātrs un nedaudz neērts temps, spēcīga elpošana	Uzlabota anaerobā spēja un sliekšņvērtība, uzlabots ātrums
5	90–100%	Sprinta temps, nav uzturams ilgu laiku, apgrūtināta elpošana	Anaerobā un muskuļu izturība, uzlabota jauda

Par VO2 Max. aplēsēm

VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Vienkāršāk sakot, VO2 Max ir sirds un asinsvadu izturības rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas. Venu Sq pulkstenim ir vajadzīgs pulsa plaukstas locītavas vai saderīgs krūšu pulsa monitors, lai rādītu jūsu VO2 max. aplēses.

Pulkstenī jūsu VO2 max. aplēses ir redzamas kā skaitlis un apraksts. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par sava VO2 max. aplēsēm.

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri, 57. lappuse*), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses

Lai pulkstenis varētu rādīt jūsu VO2 max. aplēses, tam ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati un laikkontrolēta (līdz 15 minūtēm) ātra iešana vai skriešana brīvā dabā.

1 Turiet nospiestu **B**.

2 Atlasiet  > **Lietotāja profils > VO2 Max.**

Ja jums jau ir ierakstīti ātras iešanas vai skriešanas brīvā dabā dati, iespējams, ka ierīce parādīs VO2 max. aplēses. Pulkstenis rāda datumu, kad VO2 max. aplēses pēdējo reizi tika atjauninātas. Pulkstenis atjaunina jūsu VO2 max. aplēses katru reizi, kad ejat vai skrienat brīvā dabā vismaz 15 minūtes. Lai iegūtu atjauninātas aplēses, varat manuāli palaist VO2 max. pārbaudi.

3 Lai sāktu VO2 max. pārbaudi, pieskarieties ekrānam.

4 Lai iegūtu savas VO2 max. aplēses, izpildiet ekrānā redzamās norādes.

Kad tests būs pabeigts, tiks parādīts ziņojums.

Pulsa oksimetrija

Venu Sq pulkstenim ir uz plaukstas locītavas balstīts pulsometrs, lai mērītu skābekļa piesātinājumu asinīs. Zināt savu skābekļa piesātinājuma asinīs līmeni var būt noderīgi, lai izprastu savu vispārējo veselību un noteiktu, kā organisms pielāgojas augstumam. Pulkstenis izmēra skābekļa līmeni asinīs, spīdinot gaismu ādā un pārbaudot, cik daudz gaismas tiek absorbēts. To attēlo kā SpO₂.

Pulkstenī pulsa oksimetra rādījumi parādās kā SpO₂ procentos. Savā Garmin Connect kontā varat skatīt papildu informāciju par pulsometra rādījumiem, tostarp tendencēm vairāku dienu periodā (*Pulsa oksimetra izsekošanas režīma maiņa, 17. lappuse*). Papildu informāciju par pulsa oksimetra precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā. Pulsa oksimetra rādījumu precizitāte var mainīties, balstoties uz jūsu asins plūsmu, ierīces novietojumu uz plaukstu locītavas un jūsu nekustīgumu.

PIEZĪME. iespējams, pulsa oksimetra logrīks būs jāpievieno logrīku kopai.

- 1 Kamēr sēžat vai esat miera stāvoklī, velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu pulsa oksimetra logrīku.
- 2 Turiet roku, uz kuras valkājat ierīci, sirds līmenī, kamēr ierīce nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- 3 Nekustieties.

Ierīce rāda jūsu skābekļa piesātinājumu procentos un pulsa oksimetra rādījumu diagrammu, kā arī sirdsdarbības ritma vērtības pēdējām četrām stundām.

Pulsa oksimetra izsekošanas režīma maiņa

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet  > **Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms** > **Pulse Ox** > **Sekošanas režīms**.
- 3 Atlasiet opciju:

- Lai ieslēgtu mērījumu laikā, kad dienas gaitā neesat aktīvs, atlasiet **Visa diena**.
PIEZĪME. ja ir ieslēgts visas dienas izsekošanas režīms, akumulatora darbības laiks saīsinās.
- Lai ieslēgtu pastāvīgus mērījumus laikā, kad guļat, atlasiet **Miega laikā**.
PIEZĪME. neparastas pozas guļot var veicināt ārkārtīgi zemas SpO2 rādījumus miega laikā.
- Lai izslēgtu automātiskus mērījumus, atlasiet **Izslēgts**.

Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

Ja pulsa oksimetra dati ir neparasti vai neparādās, varat izmantot sniegtos padomus.

- Pālieciet nekustīgs, kamēr pulkstenis nolasa jūsu skābekļa piesātinājumu asinīs.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- Izmantojiet silikona vai neilona siksnīšu.
- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Izvairieties radīt skrāpējumus optiskajam sensoram, kas atrodas pulksteņa aizmugurē.
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Aktivitātes izsekošana

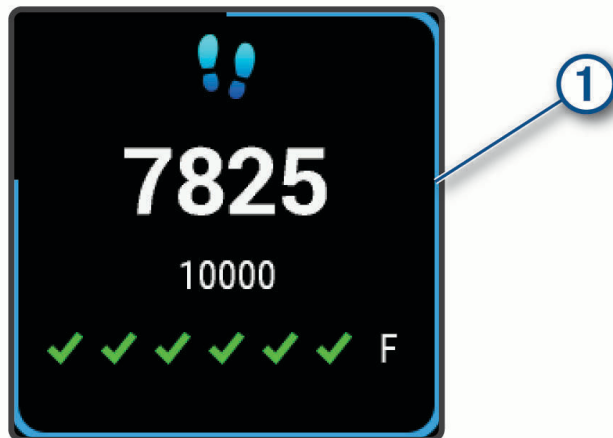
Aktivitātes izsekošanas funkcija reģistrē jūsu ikdienas soļu skaitu, mēroto attālumu, intensitātes minūtes, sadedzinātās kalorijas un miega statistiku katrai reģistrētajai dienai. Sadedzinātās kalorijas ietver jūsu pamata vielmaiņu plus aktivitāšu kalorijas.

Dienas soļu skaits parādās soļu logrīkā. Soļu skaits periodiski tiek atjaunināts.

Lai uzzinātu vairāk par aktivitāšu izsekošanu un mērījumu precizitāti, dodieties uz garmin.com/ataccuracy.

Automātisks mērķis

Pulkstenis automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, pulkstenis rāda jūsu virzību uz dienas mērķi ①.



Ja izvēlaties neizmantot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect kontā.

Brīdinājuma par kustību izmantošana

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas neaktivitātes tiks parādīts ziņojums, un soļu pārskatā būs redzama sarkana josla. Pēc 15 minūtēm neaktivitātes tiek parādīti papildu segmenti. Pulkstenis arī vibrē, ja vibrācija ir ieslēgta (*Sistēmas iestatījumi, 45. lappuse*).

Lai atiestatītu brīdinājumu par kustību, dodieties īsā pastaigā (vismaz dažas minūtes).

Sekošana miegā

Kamēr jūs guļat, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Sava ierastā miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā. Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes un kustības miegā. Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. snaudas brīži netiek ietverti miega statistikā. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus (*Netraucēšanas režīma lietošana, 5. lappuse*).

Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu veselību, tādas organizācijas kā Pasaules Veselības organizācija iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā veltīt vidējas intensitātes aktivitātei, piemēram, pastaigai ātrā gaitā, vai 75 minūtes nedēļā veltīt enerģiskas intensitātes aktivitātei, piemēram, skriešanai.

Ierīce seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Jūs varat trenēties, lai sasniegtu savu iknedēļas intensitātes minūšu mērķi, vismaz 10 secīgas minūtes veicot vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes. Ierīce enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Intensitātes minūšu pelnīšana

Ierīce Venu Sq aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu sirdsdarbības ritma datus ar vidējo sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, ierīce aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet lauknoteiktu aktivitāti.
- Veiciet fiziskas aktivitātes vismaz 10 secīgas minūtes vidējas vai enerģiskas intensitātes līmenī.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet ierīci visu dienu un nakti.

Garmin Move IQ™

Kad jūsu kustības atbilst pazīstamiem vingrojumu paraugiem, Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā.

Funkcija Move IQ var automātiski sākt laukkontrolētu aktivitāti iešanai un skriešanai, izmantojot laika sliekšņvērtības, kuras jūs iestatāt lietotnē Garmin Connect. Šīs aktivitātes ir pievienotas jūsu aktivitāšu sarakstam.

Aktivitātes izsekošanas iestatījumi

Turiet nospiestu  un atlasiet  > **Aktivitātes izsekošana**.

Statuss: izslēdz aktivitātes izsekošanas funkcijas.

Kustības brīd.: tāda ziņojumu digitālā pulksteņa ciparnīcā. Ierīce arī vibrē, lai jūs brīdinātu.

Mērķa brīdinājumi: ļauj jums ieslēgt un izslēgt mērķa brīdinājumus vai izslēgt tos tikai aktivitāšu laikā. Mērķa brīdinājumi redzami jūsu dienas soļu mērķim, nedēļas intensitātes minūšu mērķim un ūdens balansa mērķim.

Automātiska aktivitātes sākšana: ļauj ierīcei izveidot un saglabāt laukkontrolētas aktivitātes automātiski, kad Move IQ funkcija konstatē, ka jūs staigājat vai skrienat. Jūs varat iestatīt minimālo laika sliekšni skriešanai un staigāšanai.

Intensitātes minūtes: ļauj iestatīt sirdsdarbības ritma zonu vidējas intensitātes minūtēm un augstāku sirdsdarbības ritma zonu enerģiskas intensitātes minūtēm. Jūs varat izmantot arī noklusējuma algoritmu.

Aktivitātes izsekošanas izslēgšana

Kad jūs izslēdzat aktivitātes izsekošanu, jūsu soļi, intensitātes minūtes, izsekošana miegā un Move IQ notikumi netiek ierakstīti.

1 Turiet nospiestu .

2 Atlasiet  > **Aktivitātes izsekošana** > **Statuss** > **Izslēgts**.

Logrīki

Ierīcē ir sākotnēji ielādēti logrīki, kas nodrošina ātru piekļuvi informācijai. Dažiem logrīkiem nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu viedtālruni.

Daži logrīki pēc noklusējuma nav redzami. Logrīku cilpu varat pievienot manuāli ([Logrīku cilpas pielāgošana, 21. lappuse](#)).

Body Battery™: valkājot ierīci visu dienu, logrīks parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā.

Kalendārs: parāda gaidāmās tikšanās no jūsu viedtālruna kalendāra.

Kalorijas: parāda jūsu kaloriju informāciju pašreizējai dienai.

Garmin treneris: parāda plānotos treniņus, ja esat atlasījis Garmin trenera treniņu plānu savā Garmin Connect kontā.

Golfs: rāda golfa rezultātus un statistiku pēdējam posmam.

Veselības stāvokļa statistika: parāda jūsu pašreizējā veselības stāvokļa statistikas dinamisku kopsavilkumu. Mērījumi ietver pulsu, Body Battery līmeni, stresu un citus parametrus.

Pulss: parāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu pēc sitienu skaita minūtē (sirdsp./min.) un vidējo sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SRA).

Žurnāli: parāda jūsu aktivitāšu vēsturi un reģistrēto aktivitāšu diagrammu.

Ūdens balanss: ļauj jums sekot savam patērētajam ūdens daudzumam un progresu ikdienas mērķa sasniegšanā.

Intensitātes minūtes: izseko laiku, ko esat pavadījis, piedaloties mērenās līdz enerģiskās aktivitātēs, jūsu nedēļas intensitātes minūšu mērķi un progresu ceļā uz mērķi.

Pēdējā aktivitāte: parāda pēdējās reģistrētās aktivitātes, piemēram, pēdējā skrējiena, brauciena vai peldēšanas, īsu kopsavilkumu.

Lampas: Nodrošina velosipēda lampu pārvaldību, kad Varia lampa ir pāra savienojumā ar Venu Sq ierīci.

Sekošana menstruālajam ciklam: rāda jūsu pašreizējo ciklu. Jūs varat skatīt un reģistrēt savus ikdienas simptomus.

Mūzikas pārvaldība: nodrošina mūzikas atskaņotāja vadīklas jūsu viedtālrunā vai ierīces mūzikai.

Mana diena: parāda jūsu šīsdienas aktivitātes dinamisku kopsavilkumu. Mērījumi ietver laikkontrolētas aktivitātes, intensitātes minūtes, soļus, sadedzinātās kalorijas un citus parametrus.

Paziņojumi: brīdina par ienākošiem zvaniem, īsziņām, sociālo tīklu jaunumiem utt., balstoties uz viedtālruna paziņojumu iestatījumiem.

Pulsa oksimetrs: ļauj veikt manuālus pulsa oksimetra lasījumus.

Elpošana: Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.

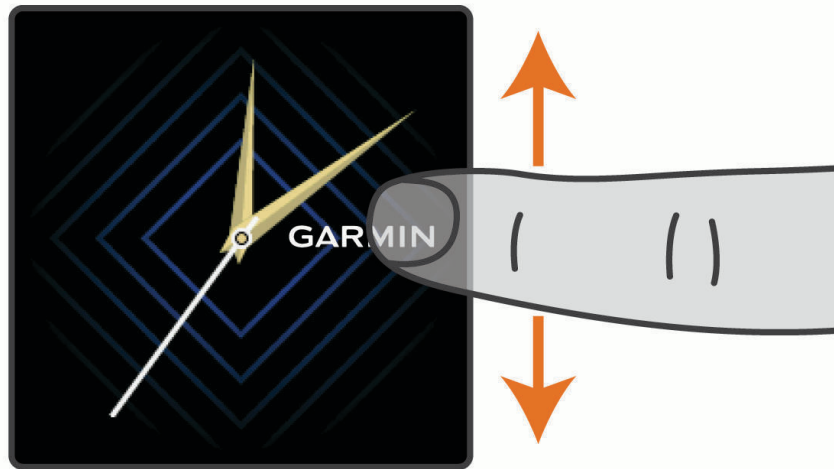
Soļi: izseko jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu mērķi un datus par iepriekšējām dienām.

Stress: parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un jūsu stresa līmeņa diagrammu. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.

Laikapstākļi: parāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi.

Logrīku skatīšana

- Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu vai uz leju.



Ierīce ritina pa logrīka cilpu.

- Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu papildu ekrānus logrīkam.
- Turiet nospiestu **B**, lai skatītu logrīka papildu opcijas un funkcijas.

Logrīku cilpas pielāgošana

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **⚙️ > Logrīki**.
- 3 Atlasiet logrīku.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu logrīka atrašanās vietu logrīku cilpā.
 - Atlasiet **Noņemt no saraksta**, lai noņemtu logrīku no logrīku cilpas.
- 5 Atlasiet **Pievienot vairāk**.
- 6 Atlasiet logrīku.

Logrīks ir pievienots logrīku cilpai.

Par logrīku Mana diena

Logrīks Mana diena ir jūsu aktivitātes ikdienas momentuzņēmums. Šis ir dinamisks kopsavilkums, kurš dienas gaitā tiek atjaunināts. Mērījumi ietver reģistrētās aktivitātes, intensitātes minūtes nedēļā, soļus un sadedzinātās kalorijas. Jūs varat pieskarties opcijai skārienekrānā, lai uzlabotu precizitāti vai skatītu papildu rādītājus.

Logrīks Veselības statistika

Logrīks Ves. stat. nodrošina ātru piekļuvi veselības datiem. Šis ir dinamisks kopsavilkums, kurš dienas gaitā tiek atjaunināts. Mērījumi ietver sirdsdarbības ritmu, stresa līmeni, Body Battery līmeni un elpošanas tempu. Lai skatītu papildu mērījumus, varat pieskarties skārienekrānam.

Pulsa mainība un stresa līmenis

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainību, kamēr esat miera stāvoklī, lai noteiktu jūsu vispārējo stresu. Treniņi, fiziskā aktivitāte, miegs, uzturs un vispārējs dzīves stress — tas viss ietekmē jūsu stresa līmeni. Stresa līmeņa diapazons ir no 0 līdz 100, kur 0–25 ir miera stāvoklis, 26–50 ir zems stress, 51–75 ir vidējs stress, bet 76–100 ir augsts stresa līmenis. Zināšanas par savu stresa līmeni var palīdzēt jums dienas gaitā noteikt brīžus, kad stresa līmenis ir augsts. Lai iegūtu vislabākos rezultātus, pulkstenis ir jāvalkā miega laikā. Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visas dienas stresa līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju.

Stresa līmeņa logrīka lietošana

Stresa līmeņa pārskats rāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un stresa līmeņa kopš pusnakts diagrammu. Tas var instruēt jūs veikt elpošanas aktivitāti, lai palīdzētu atslābināties.

- 1 Kamēr jūs sēžat vai esat neaktīvs, velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu stresa līmeņa logrīku.

IETEIKUMS. ja būsit pārāk aktīvs, lai pulkstenis varētu noteikt jūsu stresa līmeni, stresa līmeņa rādījuma vietā tiks parādīts ziņojums. Savu stresa līmeni atkal varat pārbaudīt pēc vairākām miera stāvoklī pavadītām minūtēm.

- 2 Pieskarieties pārskatam, lai skatītu sava stresa līmeņa kopš pusnakts diagrammu.

Zilās joslas norāda atpūtas periodus. Dzeltenās joslas norāda stresa periodus. Pelēkās joslas norāda laiku, kad esat bijis pārāk aktīvs, lai noteiktu jūsu stresa līmeni.

- 3 Lai sāktu elpošanas aktivitāti, velciet uz augšu un atlasiet ✓.

Body Battery

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, stresa līmeni, miega kvalitāti un aktivitātes datus, lai noteiktu jūsu vispārējo Body Battery līmeni. Tāpat kā mērinstruments automašīnā, ierīce norāda jūsu pieejamās enerģijas rezerves apjomu. Body Battery līmeņa diapazons ir no 5 līdz 100, kur 5 līdz 25 ir ļoti zems, 26 līdz 50 zems, 51 līdz 75 ir vidējs, bet 76 līdz 100 ir augsts enerģijas rezerves līmenis.

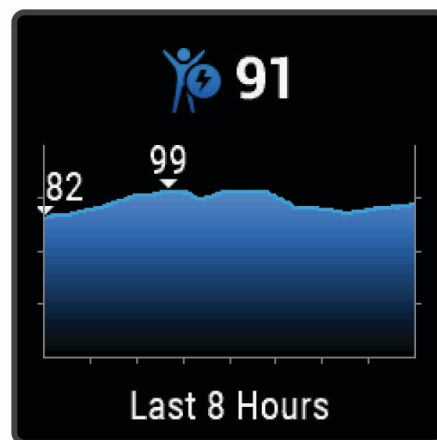
Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju ([Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 22. lappuse](#)).

Body Battery logrīka skatīšana

Body Battery logrīks parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un Body Battery līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā.

- 1 Velciet augšup vai lejup, lai skatītu logrīku Body Battery.

PIEZĪME. iespējams, logrīku kopai būs jāpievieno logrīks ([Logrīku cilpas pielāgošana, 21. lappuse](#)).



- 2 Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu apvienotu Body Battery un stresa līmeņa diagrammu.

- 3 Velciet augšup, lai skatītu savus Body Battery datus kopš pusnakts.

Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, valkājiet pulksteni, kamēr guļat.
- Labs miegs uzlādē jūsu Body Battery.
- Fiziskā slodze un augsts stresa līmenis var veicināt ātrāku Body Battery līmeņa samazināšanos.
- Uzņemtais uzturs, kā arī tādi stimulējoši līdzekļi kā kofeīns, neietekmē jūsu Body Battery.

Sekošana menstruālajam ciklam

Menstruālais cikls ir svarīga veselības daļa. Varat izmantot savu pulksteni, lai reģistrētu fiziskos simptomus, seksuālo dziņu, seksuālo aktivitāti, ovulācijas dienas un citus datus ([Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana, 23. lappuse](#)). Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Veselības stāvokļa statistika lietotnē Garmin Connect.

- Sekošana menstruālajam ciklam un informācija par to
- Fiziskie un emocionālie simptomi
- Menstruāciju un auglības prognozes
- Veselības stāvokļa un uztura informācija

PIEZĪME. lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai pievienotu un noņemtu logrīkus.

Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana

Lai savā Venu Sq ierīcē varētu reģistrēt menstruālā cikla informāciju, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata menstruālā cikla izsekošana.

- 1 Velciet, lai skatītu sievietes veselības izsekošanas logrīku.
- 2 Pieskarieties skārienekrānam.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, piemēram, akni, muguras sāpes un nogurumu, atlasiet **Fiziski simptomi**.
 - Lai reģistrētu savu garastāvokli, atlasiet **Garastāvoklis**.
 - Lai reģistrētu savus izdalījumus, atlasiet **Izdalījumi**.
 - Lai novērtētu savu seksuālo dziņu no zemas līdz augstai, atlasiet **Seksuālā dziņa**.
 - Lai reģistrētu savu seksuālo aktivitāti, atlasiet **Seksuālā aktivitāte**.
 - Lai šodienas datumu norādītu kā ovulācijas dienu, atlasiet **Ovulācijas diena**.

Sekošana grūtniecībai

Sekošanas grūtniecībai funkcija rāda iknedēļas atjauninājumus jūsu grūtniecībai un veselības un uztura informāciju. Pulksteni varat izmantot, lai reģistrētu fiziskus un emocionālus simptomus, glikozes līmeņa asinīs rādījumus un mazuļa kustības ([Grūtniecības informācijas reģistrēšana, 23. lappuse](#)). Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Veselības stāvokļa statistika lietotnē Garmin Connect.

Grūtniecības informācijas reģistrēšana

Lai reģistrētu savu informāciju, jums ir jāiestata grūtniecības izsekošana lietotnē Garmin Connect.

- 1 Velciet, lai skatītu sievietes veselības izsekošanas logrīku.
- 2 Pieskarieties skārienekrānam.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Simptomi**, lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, garastāvokli un citu informāciju.
 - Atlasiet **Glikoze asinīs**, lai reģistrētu glikozes līmeni pirms un pēc maltītēm un pirms ejat gulēt.
 - Atlasiet **Kustība**, lai izmantotu hronometru vai taimeri un reģistrētu mazuļa kustības.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Sekošana ūdens balansam

Jūs varat sekot dienas laikā uzņemtajam šķidrumam, ieslēgt mērķus un brīdinājumus un ievadīt biežāk izmantoto trauku lielumu. Ja iespējojat automātiskus mērķus, jūsu mērķi pieaug dienās, kad ierakstāt aktivitāti. Kad trenējaties, jums ir jāuzņem vairāk šķidruma, lai aizstātu sviedru zudumu.

PIEZĪME. you can use the Connect IQ app to download the hydration tracking widget.

Logrīka sekošanai ūdens balansam izmantošana

Logrīks sekošanai ūdens balansam rāda jūsu šķidruma uzņemšanu un ikdienas ūdens balansa mērķi.

1 Velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu ūdens balansa logrīku.



2 Atlasiet **+** katrai šķidruma uzņemšanas reizei (1 tase, 8 unces vai 250 ml).

3 Atlasiet trauku, lai palielinātu uzņemtā šķidruma daudzumu, izvēloties attiecīgu trauka tilpumu.

4 Turiet nospiestu **(B)**, lai pielāgotu logrīku.

5 Atlasiet opciju:

- Lai mainītu mērvienības, atlasiet **Vienības**.
- Lai iespējotu dinamiskus dienas mērķus, kuri pieaug pēc aktivitātes ierakstīšanas, atlasiet **Automātisks mērķis**.
- Lai ieslēgtu šķidruma uzņemšanas atgādinājumus, atlasiet **Brīdinājumi**.
- Lai pielāgotu sava trauka lielumu, atlasiet **Trauki**, atlasiet trauku, atlasiet mērvienības un ievadiet trauka lielumu.

Lietotnes un aktivitātes

Jūsu pulkstenī ir dažādas sākotnēji ielādētas lietotnes un aktivitātes.

Lietotnes: lietotnes pulkstenī nodrošina interaktīvas funkcijas, piemēram, navigēšanu uz saglabātām atrašanās vietām.

Aktivitātes: jūsu pulkstenī ir sākotnēji ielādētas iekšējām un āram piemērotas aktivitāšu lietotnes, tostarp skriešanas, riteņbraukšanas, spēka vingrojumu, golfa un citas lietotnes. Kad sākat aktivitāti, pulkstenis parāda un ieraksta sensora datus, ko varat saglabāt un koplietot ar Garmin Connect kopienā.

Vairāk informācijas par aktivitāšu izsekošanu un fiziskās formas mērījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ lietotnes: lai savam pulkstenim pievienotu funkcijas, instalējiet lietotnes no Connect IQ lietotnes ([Connect IQ funkcijas](#), 6. lappuse).

Aktivitātes sākšana

Sākot aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams).

- 1 Nospiediet .
- 2 Ja šī ir pirmā reize, kad sākat aktivitāti, atzīmējiet izvēles rūtiņu blakus katrai aktivitātei, lai to pievienotu izlasei, un atlasiet .
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet aktivitāti no savas izlases.
 - Atlasiet  un paplašinātā aktivitāšu sarakstā atlasiet aktivitāti.
- 4 Ja aktivitātei ir nepieciešami GPS signāli, izejiet ārpus telpām uz vietu, kur ir atklāts skats uz debesīm, un gaidiet, līdz pulkstenis ir gatavs.
Pulkstenis ir gatavs, kad tas ir noteicis jūsu pulsu, ieguvis GPS signālus (ja nepieciešams) un izveidojis savienojumu ar bezvadu sensoriem (ja nepieciešams).
- 5 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeris.
Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

Padomi aktivitāšu reģistrēšanai

- Pirms aktivitātes sākšanas uzlādējiet ierīci (*Pulksteņa uzlāde, 49. lappuse*).
- Nospiediet , lai ierakstītu distances, sāktu jaunu vingrojumu kopu vai pozu vai pārietu uz nākamo fizisko vingrojumu sērijas posmu.
- Pavelciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu papildu datu lapas.

Aktivitātes beigšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu aktivitāti, atlasiet .
 - Lai atmestu aktivitāti, atlasiet .
 - Lai atsāktu aktivitāti, nospiediet .

Pielāgotas aktivitātes pievienošana

Jūs varat izveidot pielāgotu aktivitāti un pievienot to aktivitāšu sarakstam.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet  > **Pievienot vairāk**.
- 3 Atlasiet kopējamās aktivitātes veidu.
- 4 Atlasiet aktivitātes nosaukumu.
- 5 Ja vajadzīgs, rediģējiet aktivitātes lietotnes iestatījumus (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 41. lappuse*).
- 6 Kad pabeidzat rediģēšanu, atlasiet **Pabeigts**.

Izlases aktivitātes pievienošana vai noņemšana

Jūsu aktivitāšu izlases saraksts ir redzams, kad nospiežat  pulksteņa ciparnīcā, un tas piedāvā ātru piekļuvi aktivitātēm, kuras izmantojat visbiežāk. Kad pirmo reizi nospiežat , lai sāktu aktivitāti, ierīce piedāvā izvēlēties izlases aktivitātes. Jūs varat pievienot vai noņemt izlases aktivitātes jebkurā laikā.

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.
Jūsu iemīļotās aktivitātes ir redzamas saraksta augšā. Citas aktivitātes ir redzamas paplašinātajā sarakstā.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai pievienotu izlases aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet **Pievienot izlasei**.
 - Lai noņemtu izlases aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet **Noņemt izlasi**.

Iekštelpu aktivitātes

Venu Sq pulksteni var izmantot treniņiem iekštelpās, piemēram, skriešanai pa iekštelpu celiņu vai stacionārā velosipēda vai telpu trenažiera izmantošanai. GPS ir izslēgts iekštelpu aktivitāšu laikā (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi*, 41. lappuse).

Skrienot vai staigājot ar izslēgtu GPS, ātrums, attālums un kadence tiek aprēķināti, izmantojot pulkstenī esošo akselerometru. Akselerometrs kalibrēšanu veic pats. Ātruma, attāluma un kadences datu precizitāte uzlabojas pēc vairākiem skrējieniem vai pastaigām ārpus telpām, izmantojot GPS.

ITEIKUMS. turēšanās pie slīdošā celiņa trenažiera margām pazemina precizitāti.

Braucot ar velosipēdu, kad GPS ir izslēgts, ātruma un attāluma dati nav pieejami, ja vien jums nav izvēles sensora, kas nosūta ātruma un attāluma datus pulkstenim (piemēram, ātruma vai kadences sensors).

Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana

Jūs varat reģistrēt piegājenus spēka treniņa aktivitātes laikā. Piegājiens ir vienas kustības vairāki atkārtojumi.

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Izturība**.
- 3 Nospiediet **A**, lai palaistu aktivitātes taimeris.
- 4 Sāciet pirmo piegājienu.
Ierīce skaita atkārtojumus. Atkārtojumu skaits parādās, kad esat izpildījis vismaz četrus atkārtojumus.
ITEIKUMS. katram piegājenam ierīce var skaitīt tikai vienas kustības atkārtojumus. Kad vēlaties mainīt kustības, beidziet piegājienu un sāciet jaunu.
- 5 Nospiediet **B** lai pabeigtu iestatīšanu.
Pulkstenis parāda atkārtojumu kopējo skaitu šajā piegājienā. Pēc dažām sekundēm parādās atpūtas taimeris.
- 6 Ja vajadzīgs, atlasiet , rediģējiet atkārtojumu skaitu un pievienojiet iestatīšanai izmantoto svaru.
- 7 Pēc atpūtas nospiediet **B**, lai sāktu nākamo piegājienu.
- 8 Atkārtojiet to katram spēka treniņa piegājenam, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 9 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **A** un atlasiet .

Trenažiera attāluma kalibrēšana

Lai ierakstītu precīzus attālumus skrējieniem uz trenažiera, jūs varat kalibrēt trenažiera attālumu pēc tam, kad veicat uz trenažiera vismaz 2,4 km (1,5 jūdži). Ja izmantojat dažādus trenažierus, varat manuāli kalibrēt trenažiera attālumu uz katra trenažiera vai pēc katra skrējiena.

- 1 Sāciet trenažiera aktivitāti (*Aktivitātes sākšana*, 25. lappuse).
- 2 Skrieniet uz trenažiera, līdz Venu Sq pulkstenis ir ierakstījis vismaz 2,4 km (1,5 jūdži).
- 3 Kad pabeidzat skrējienu, nospiediet **A**.
- 4 Pārbaudiet trenažiera displejā redzamo veikto attālumu.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu pirmo laiku, pulkstenī ievadiet trenažiera displejā redzamo attālumu.
 - Lai veiktu manuālu kalibrēšanu pēc pirmā laika kalibrēšanas velciet uz augšu, atlasiet **Kalibrēt un saglabāt** un pulkstenī ievadiet trenažiera displejā redzamo attālumu.

Aktivitātes brīvā dabā

Venu Sq pulkstenis tiek piegādāts ar iepriekš ielādētām lietotnēm aktivitātēm brīvā dabā, piemēram, skriešanai un ritenbraukšanai. Ārpustelpu aktivitātēm GPS ir ieslēgts. Jūs varat pievienot lietotnes, izmantojot noklusējuma aktivitātes, piemēram, kardiotreniņu vai airēšanu.

Dodoties skrējienā

Lai bezvadu sensoru izmantotu skriešanai, vispirms ir jāizveido sensora pāra savienojums ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 47. lappuse*).

- 1 Uzlieciet bezvadu sensorus, piemēram, sirdsdarbības ritma monitoru (izvēles piederumi).
- 2 Nospiediet **(A)**.
- 3 Atlasiet **Skriešana**.
- 4 Ja izmantojat papildu izvēles bezvadu sensorus, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar sensoriem.
- 5 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 6 Nospiediet **(A)**, lai palaistu aktivitātes taimeris.
Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.
- 7 Sāciet aktivitāti.
- 8 Nospiediet **(B)**, lai ierakstītu distances (izvēles) (*Distanču atzīmēšana, izmantojot funkciju Auto Lap, 43. lappuse*).
- 9 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa datu ekrāniem.
- 10 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **(A)** un atlasiet **✓**.

Došanās velobraucienā

Lai bezvadu sensoru izmantotu riteņbraukšanai, vispirms ir jāizveido sensora pāra savienojums ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 47. lappuse*).

- 1 Izveidojiet savu bezvadu sensoru, piemēram, sirdsdarbības ritma monitora, ātruma sensora vai kadences sensora (izvēles), pāra savienojumu.
- 2 Nospiediet **(A)**.
- 3 Atlasiet **Velosipēds**.
- 4 Ja izmantojat papildu izvēles bezvadu sensorus, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar sensoriem.
- 5 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 6 Nospiediet **(A)**, lai palaistu aktivitātes taimeris.
Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.
- 7 Sāciet aktivitāti.
- 8 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa datu ekrāniem.
- 9 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **(A)** un atlasiet **✓**.

Peldot baseinā

- 1 Nospiediet **(A)**.
- 2 Atlasiet **Peldēšana baseinā**.
- 3 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.
- 4 Nospiediet **(A)**, lai palaistu aktivitātes taimeris.
- 5 Sāciet aktivitāti.
Ierīce automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus.
- 6 Kad atpūšaties, nospiediet **(B)**.
Ir redzams atpūtas ekrāns.
- 7 Nospiediet **(B)**, lai restartētu intervāla taimeris.
- 8 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet **(A)**, lai apturētu aktivitātes taimeris, un vēlreiz turiet nospiestu **(A)**, lai saglabātu aktivitāti.

Peldbaseina lieluma iestatīšana

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Peldēšana baseinā**.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet **Iestatījumi > Peldbaseina lielums**.
- 5 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.

Peldēšanas terminoloģija

Garums: viens peldējums baseina garumā.

Intervāls: viens vai vairāki secīgi garumi. Jauns intervāls sākas pēc atpūtas.

Vēziens: vēziens tiek skaitīts katru reizi, kad roka, uz kuras ir ierīce, pabeidz pilnu ciklu.

Swolf: swolf rezultāts ir viena baseina garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam. Piemēram, 30 sekundes plus 15 vēzieni ir Swolf rezultāts 45. Swolf ir peldēšanas efektivitātes mērījums, kurā, tāpat kā golfā, labāks ir zemāks rezultāts.

Golfa spēle

Golfa laukumu lejupielāde

Lai spēlētu laukumu pirmo reizi, jums ir jāveic tā lejupielāde, izmantojot lietotni Garmin Connect.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **...**.
- 2 Atlasiet **Lejupielādēt golfa laukumus > +**.
- 3 Atlasiet golfa laukumu.
- 4 Atlasiet **Lejupielādēt**.

Kad golfa laukuma lejupielāde ir pabeigta, tas ir redzams laukumu sarakstā jūsu Venu Sq pulkstenī.

Golfa spēle

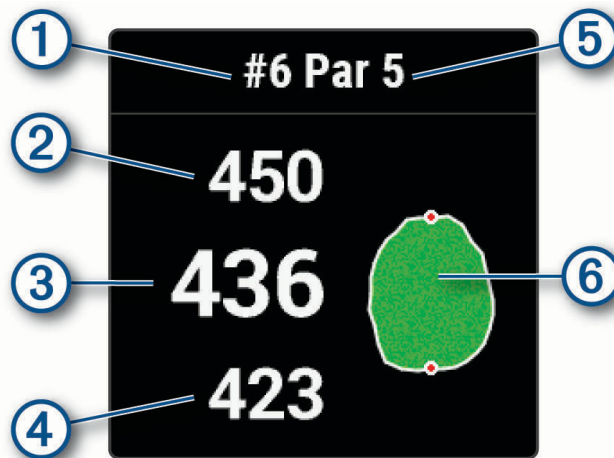
Lai spēlētu laukumu pirmo reizi, jums ir jāveic tā lejupielāde, izmantojot tālruni ([Golfa laukumu lejupielāde, 28. lappuse](#)). Lejupielādētie laukumi tiek automātiski atjaunināti. Pirms spēlējat golfu, jums ir jāuzlādē pulkstenis ([Pulksteņa uzlāde, 49. lappuse](#)).

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Golfs**.
- 3 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 4 Pieejamo laukumu sarakstā atlasiet laukumu.
- 5 Atlasiet **✓**, lai reģistrētu rezultātu.
- 6 Pavelciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa bedrītēm.

Kad jūs pārejāt uz nākamo bedrīti, pulkstenis šādu pareju veic automātiski.

Bedrīšu informācija

Pulkstenis aprēķina attālumu līdz zonas Green priekšējai un aizmugurējai daļai un līdz atlasītajai spraudītes atrašanās vietai (*Spraudītes atrašanās vietas maiņa, 29. lappuse*).



①	Pašreizējās bedrītes numurs
②	Attālums līdz zonas Green aizmugurējai daļai
③	Attālums līdz atlasītajai spraudītes atrašanās vietai
④	Attālums līdz zonas Green priekšējai daļai
⑤	Par bedrītei
⑥	Zonas Green karte

Spraudītes atrašanās vietas maiņa

Spēles laikā jūs varat iegūt sīkāku pārskatu par zonu Green un pārvietot spraudītes atrašanās vietu.

1 Atlasiet karti.

Redzams lielāks zonas Green skats.

2 Pavelciet uz augšu vai leju, lai ritinātu pa spraudītes atrašanās vietām.

📍 norāda atlasīto spraudītes atrašanās vietu.

3 Nospiediet **B**, lai apstiprinātu spraudītes atrašanās vietu.

Attālumi bedrīšu informācijas ekrānā tiek atjaunināti, lai atspoguļotu jaunu spraudītes atrašanās vietu.

Spraudītes atrašanās vieta tiek saglabāta vienīgi pašreizējam posmam.

Virziena uz spraudīti skatīšana

Funkcija PinPointer ir kompass, kas sniedz palīdzību virziena noteikšanā, kad jūs nevarat redzēt zonu Green. Šī funkcija var palīdzēt jums virzīt sitienu, pat ja esat mežā vai iegrimis dziļi smiltīs.

PIEZĪME. neizmantojiet funkciju PinPointer, kamēr esat golfa mobilī. Golfa mobija radīti traucējumi var ietekmēt kompasa precizitāti.

1 Nospiediet **A**.

2 Atlasiet **📍**.

Bultiņa norāda uz spraudītes atrašanās vietu.

Layup un krasu pagriezienu attālumu skatīšana

Layup un krasu pagriezienu attālumu sarakstu varat skatīt Par 4 un 5 bedrītēm.

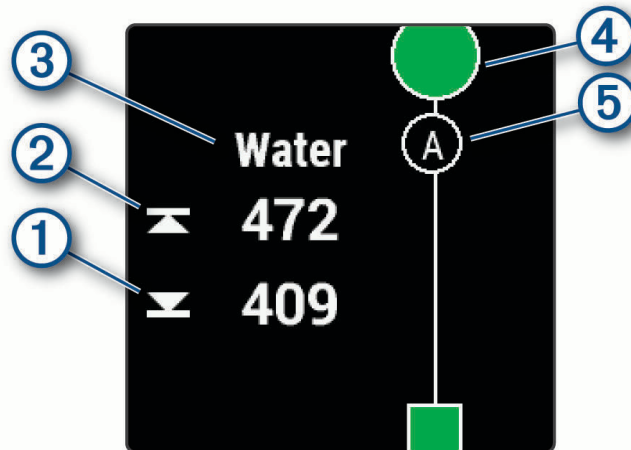
- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet .

PIEZĪME. kad jūs attālumus un atrašanās vietas veicat, tie tiek noņemti no saraksta.

Hazardu skatīšana

Jūs varat skatīt attālumu līdz hazardiem fairway ceļā par 4 un 5 bedrītēm. Hazardi, kas ietekmē sitiena izvēli, ir redzami atsevišķi vai grupās, lai palīdzētu noteikt attālumu līdz layup vai carry.

- 1 Bedrīšu informācijas lapā nospiediet **A** un atlasiet .



- Attālums līdz tuvākā hazarda priekšdaļai **1** un aizmugurei **2** ir redzams ekrānā.
- Hazarda veids **3** ir norādīts ekrāna augšdaļā.
- Zona Green tiek atspoguļota kā pusaplis **4** ekrāna augšdaļā. Līnija zem zonas Green atspoguļo fairway centru.
- Hazardi **5** tiek norādīti ar burtu, kas apzīmē hazardu secību bedrītē, un tie ir redzami zem Green aptuvenā izvietojumā attiecībā pret fairway.

- 2 Pavelciet, lai skatītu pašreizējai bedrītei citus hazardus.

Rezultātu saglabāšana

- 1 Kad spēlējat golfu, nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet .
- 3 Atlasīt bedrīti.
- 4 Atlasiet  vai , lai iestatītu rezultātu.
- 5 Atlasiet .

Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana

Jūs varat mainīt metodi, kādu pulkstenis izmanto rezultātu saglabāšanai.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes** > **Golfs**.
- 3 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 4 Atlasiet **Punktu skaitīšana** > **Punktu skait. metode**.
- 5 Atlasiet punktu skaitīšanas metodi.

Par punktu skaitīšanu pēc Steiblforda sistēmas

Ja jūs izvēlaties Steiblforda punktu skaitīšanas metodi ([Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana, 30. lappuse](#)), punkti tiek piešķirti, pamatojoties uz attiecībā pret PAR. Posma beigās uzvar vislielākais punktu skaits. Ierīce piešķir punktus saskaņā ar ASV Golfa asociācijas norādēm.

Spēlē, kurā punkti tiek skaitīti, izmantojot Steiblforda sistēmu, rezultātu kartē ir redzami punkti, nevis sitieni.

Punkti	Attiecībā pret Par veiktie sitieni
0	2 vai vairāk virs
1	1 virs
2	Par
3	1 zem
4	2 zem
5	3 zem

Sekošana golfa statistikai

Kad pulkstenī iespējojat sekošanu statistikai, varat skatīt savu statistisku pašreizējam posmam ([Posma kopsavilkuma skatīšana, 31. lappuse](#)). Izmantojot lietotni Garmin Golf®, varat salīdzināt posmus un sekot uzlabojumiem.

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes > Golfs.**
- 3 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 4 Atlasiet **Punktu skaitīšana > Sek. statusam.**

Golfa statistikas ierakstīšana

Lai ierakstītu statistiku, ir jāiespējo statistiskas sekošana ([Sekošana golfa statistikai, 31. lappuse](#)).

- 1 Rezultātu kartē atlasiet bedrīti.
- 2 Iestatiet veikto vēzienu skaitu, ietverot putts, un atlasiet .
- 3 Iestatiet veikto putts skaitu un atlasiet .

PIEZĪME. veikto putts skaits tiek izmantots vienīgi statistikas izsekošanai un nepalielina jūsu rezultātu.

- 4 Atlasiet opciju:
 - Ja bumbiņa trāpīja fairway, atlasiet .
 - Ja bumbiņa netrāpīja fairway, atlasiet  vai .
- 5 Atlasiet .

Sitienu vēstures skatīšana

- 1 Pēc bedrītes izspēles nospiediet .
- 2 Atlasiet , lai skatītu informāciju par pēdējo sitienu.
- 3 Pavelciet uz augšu, lai skatītu informāciju par katru bedrītes sitienu.

Posma kopsavilkuma skatīšana

Posma laikā varat skatīt savu rezultātu, statistiku un posma informāciju.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet .

Posma pabeigšana

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Beigt**.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu posmu un atgrieztos pulksteņa režīmā, atlasiet **Saglabāt**.
 - Lai rediģētu rezultātu karti, atlasiet **Rediģēt rezultātu**.
 - Lai atmestu posmu un atgrieztos pulksteņa režīmā, atlasiet **Atmest**.
 - Lai apturētu posmu un turpinātu to vēlāk, atlasiet **Apturēt**.

Lietotne Garmin Golf

Lietotne Garmin Golf ļauj augšupielādēt rezultātu kartes no saderīgas Garmin ierīces, lai skatītu sīku statistiku un sitienu analīzi. Golfa spēlētāji savstarpēji var sacensties dažādos golfa laukumos, izmantojot lietotni Garmin Golf. Vairāk nekā 42 000 golfa laukumu ir līderu tabulas, kurām ikviens var pievienoties. Jūs varat iestatīt turnīra notikumu un uzaicināt spēlētājus sacensties.

Lietotne Garmin Golf sinhronizē jūsu datus ar jūsu Garmin Connect kontu. Lietotni Garmin Golf varat lejupielādēt savā tālrunī no lietotņu veikala.

Treniņi

Lietotāja profila iestatīšana

Jūs varat atjaunināt savus dzimuma, dzimšanas gada, auguma, svara, rokas locītavas un sirdsdarbības ritma zonas (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 15. lappuse*) iestatījumus. Pulkstenis izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu precīzus treniņu datus.

- 1 Turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Lietotāja profils**.
- 3 Atlasiet opciju.

Fiziskās formas mērķi

Informācija par sirdsdarbības ritma zonām var palīdzēt jums mērīt un uzlabot savu fizisko formu, izprotot un piemērojot šos principus.

- Sirdsdarbības ritms ir labs treniņa intensitātes mērs.
- Treniņš noteiktās sirdsdarbības ritma zonās var palīdzēt uzlabot sirds un asinsvadu spēju un izturību.

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu (*Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 16. lappuse*), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

Ja nezināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem aprēķiniem. Dažas sporta zāles un veselības centri var piedāvāt testu, lai izmērītu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums.

Dzimuma iestatījumi

Pirmo reizi iestatot pulksteni, ir jāizvēlas dzimums. Lielākā daļa fiziskās formas un treniņu algoritmu ir bināri. Lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin iesaka izvēlēties dzimumu, kas jums piešķirts dzimšanas brīdī. Pēc sākotnējās iestatīšanas varat pielāgot profila iestatījumus savā Garmin Connect kontā.

Profils un privātums: ļauj pielāgot publiskā profila datus.

Lietotāja iestatījumi: iestata jūsu dzimumu. Ja atlasāt Nav norādīts, algoritmi, kuriem nepieciešama bināra ievade, izmantos dzimumu, ko norādījāt, pirmo reizi iestatot pulksteni.

Fizisko vingrojumu sērijas

Pulkstenis var vadīt jūs daudz darbību izpildē fizisko vingrojumu sērijās, kas ietver mērķus katrai vingrojumu sērijas darbībai, piemēram, attālumu, laiku, atkārtojumus vai citus mērījumus. Pulkstenis ietver vairākas iepriekš ielādētas fizisko vingrojumu sērijas dažādām aktivitātēm, tostarp spēka un kardiotreniņiem, skriešanai un riteņbraukšanai. Jūs varat izveidot vēl citas fizisko vingrojumu sērijas un atrast papildu vingrojumus un treniņu plānus, izmantojot Garmin Connect, un pārsūtīt uz savu tālruni.

Jūs varat izveidot plānotu treniņu plānu, izmantojot Garmin Connect kalendāru, un pārsūtīt plānotās vingrojumu sērijas uz savu pulksteni.

Vingrojumu sērijas sākšana

Pulkstenis fizisko vingrojumu sērijas laikā var vadīt jūs daudz darbību izpildē.

1 Nospiediet **A**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Velciet augšup.

4 Atlasiet **Vingr. sēr.**

5 Atlasiet vingrojumu sēriju.

PIEZĪME. sarakstā parādās tikai vingrojumu sērijas, kas ir saderīgas ar atlasīto aktivitāti.

6 Nospiediet **A**, lai palaistu aktivitātes taimeri.

Pēc tam, kad sākat fizisko vingrojumu sēriju, pulkstenis rāda katru fizisko vingrojumu sērijas posmu, posma piezīmes (izvēles), mērķi (izvēles) un pašreizējos vingrojumu sērijas datus.

Garmin Connect treniņa plānu izmantošana

Lai lejupielādētu un izmantotu treniņa plānu, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), [37. lappuse](#)), kā arī jums ir jāizveido Venu Sq pulksteņa pāra savienojums ar saderīgu tālruni.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .

2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Treniņu plāni**.

3 Atlasiet un izstrādājiet treniņa plānu.

4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

5 Skatiet treniņa plānu savā kalendārā.

Pielāgoti treniņu plāni

Jūsu Garmin Connect kontā ir pielāgoti treniņu plāni un Garmin treneris, lai pielāgotu jūsu treniņu mērķus.

Piemēram, jūs varat atbildēt uz dažiem jautājumiem un atrast plānu, kas palīdzēs jums veikt 5 km sacensības.

Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam. Kad sākat plānu, logrīks Garmin treneris tiek pievienots logrīku cilpai jūsu Venu Sq ierīcē.

Šodienas fizisko vingrojumu sērijas sākšana

Kad jūs nosūtāt trenera treniņu plānu uz savu ierīci, Garmin trenera logrīks ir redzams jūsu logrīku cilpā.

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet, lai skatītu Garmin trenera logrīku.

Ja fizisko vingrojumu sērija šai aktivitātei ir plānota šodienai, ierīce rāda fizisko vingrojumu sērijas nosaukumu un aicina jūs sākt šo sēriju.

2 Atlasiet vingrojumu sēriju.

3 Atlasiet **Skatīt**, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus, un pavelciet pa labi, kad pabeidzat skatīt posmu (izvēles).

4 Atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.

5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Plānoto fizisko vingrojumu sēriju skatīšana

Jūs varat skatīt plānotās fizisko vingrojumu sērijas savā treniņu kalendārā un sākt fizisko vingrojumu sēriju.

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet **Treniņu kalendārs**.
Jūsu plānotās fizisko vingrojumu sērijas ir redzamas, kārtotas pēc datuma.
- 5 Atlasiet vingrojumu sēriju.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu fiziskās vingrojumu sērijas darbības, atlasiet **Skatīt**.
 - Lai sāktu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.

Personīgie rekordi

Kad jūs pabeidzat aktivitāti, pulkstenis rāda visus jaunus personīgos rekordus, kurus sasniedzāt šīs aktivitātes laikā. Personīgie rekordi ietver lielāko izturības aktivitātes svaru lielākajai daļai kustību, jūsu ātrāko laiku vairākās tipiskās sacensību distancēs un garāko skrējienu vai braucienu.

Personīgo rekordu skatīšana

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu.
- 5 Atlasiet **Skatīt ierakstu**.

Personīgā rekorda atjaunošana

Jūs varat atjaunot jebkuru personīgo rekordu uz iepriekš reģistrētu personīgo rekordu.

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu, ko atjaunot.
- 5 Atlasiet **Iepriekšējais > ✓**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Personīgā rekorda dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu, ko dzēst.
- 5 Atlasiet **Notīrīt ierakstu > ✓**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Visu personīgo rekordu notīrīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešanu **(B)**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet **Notīrīt visus ierakstus > ✓**.

Rekordi ir dzēsti tikai šim sport veidam.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Navigācija

GPS navigācijas funkcijas savā pulkstenī varat izmantot, lai saglabātu atrašanās vietas, naviģētu uz atrašanās vietām un atrastu ceļu mājup.

Jūsu atrašanās vietas saglabāšana

Lai naviģētu uz saglabātu atrašanās vietu, pulkstenim ir jānosaka satelīti.

Atrašanās vieta ir punkts, kuru jūs ierakstāt un saglabājat pulkstenī. Ja vēlaties atcerēties apskates vietas vai atgriezties noteiktā vietā, varat atzīmēt attiecīgo atrašanās vietu.

- 1 Dodieties uz vietu, kur vēlaties atzīmēt atrašanās vietu.
- 2 Nospiediet **(A)**.
- 3 Atlasiet **Navīgēt > Saglabāt atrašanās vietu**.

IETEIKUMS. lai ātri atzīmētu atrašanās vietu, vadības izvēlnē varat atlasīt **(Pārvaldības funkciju izvēlnes lietošana, 2. lappuse)**.

Kad pulkstenis ir saņēmis GPS signālus, tiek parādīta atrašanās vietas informācija.

- 4 Atlasiet **✓**.
- 5 Atlasiet ikonu.

Atrašanās vietas dzēšana

- 1 Nospiediet **(A)**.
- 2 Atlasiet **Navīgēt > Saglabātās atrašanās vietas**.
- 3 Atlasiet atrašanās vietu.
- 4 Atlasiet **Dzēst > ✓**.

Navīģēšana uz saglabātu atrašanās vietu

Lai naviģētu uz saglabātu atrašanās vietu, pulkstenim ir jānosaka satelīti.

- 1 Nospiediet **(A)**.
- 2 Atlasiet **Navīgēt > Saglabātās atrašanās vietas**.
- 3 Atlasiet atrašanās vietu un atlasiet **Doties uz**.
- 4 Nospiediet **(A)**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 5 Dodieties uz priekšu

Ir redzams kompass. Kompasa bultiņa ir vērsta uz saglabāto atrašanās vietu.

IETEIKUMS. lai navigācija būtu precīzāka, vēršiet ekrāna virsmu virzienā, kurā pārvietojaties.

Navigācija atpakaļ uz sākumu

Lai navigētu atpakaļ uz sākumu, ir jāatrod satelīti, jāpalaiž taimeris un jāsāk aktivitāte.

Jebkurā brīdī aktivitātes laikā jūs varat atgriezties savā sākuma vietā. Piemēram, ja jūs skrienat nepazīstamā pilsētā un nejūtaties droši par to, kā atgriezties atpakaļ trases sākumā vai viesnīcā, jūs varat navigēt atpakaļ uz sākuma vietu. Šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **Navigācija > Atgriezties sākumā**.
Ir redzams kompass.
- 3 Dodieties uz priekšu
Kompasa bultiņa norāda uz jūsu sākuma punktu.
IETEIKUMS. lai navigācija būtu precīzāka, vērsiet pulksteni tajā virzienā, kurā navigējat.

Navigācijas apturēšana

- Lai apturētu navigāciju un turpinātu aktivitāti, turiet nospiešu **B** un atlasiet **Apturēt navigāciju**.
- Lai apturētu navigāciju un saglabātu savu aktivitāti, nospiediet **A** un atlasiet **✓**.

Kompass

Tālrunim ir 3 asu kompass ar automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un izskats mainās atkarībā no jūsu aktivitātes un tā, vai GPS ir iespējots un vai jūs navigējat uz galapunktu.

Kompasa manuāla kalibrēšana

IEVĒRĪBAI

Kalibrējiet elektronisko kompasu ārpus telpām. Lai uzlabotu kursa precizitāti, nestāviet tādu objektu tuvumā, kuri ietekmē magnētiskos laukus, piemēram, transportlīdzekļu, ēku un virszemes elektropārvades līniju tuvumā.

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu pēc noklusējuma. Ja jūs novērojat neparastu kompasa darbību, piemēram, pēc garu distanču veikšanas vai krasām temperatūras maiņām, jūs varat kalibrēt kompasu manuāli.

- 1 Turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **⚙ > Sensori > Kompas > Sākt kalibrēšanu**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
IETEIKUMS. ar nelielām cipara "astoņi" kustībām kustīniet plaukstu locītavu, līdz parādās ziņojums.

Vēsture

Jūsu pulkstenis glabā līdz 200 stundu aktivitāšu datus. Varat sinhronizēt savus datus, lai skatītu neierobežotas aktivitātes, aktivitāšu izsekošanas datus un pulsa uzraudzības datus savā Garmin Connect kontā ([Lietotnes Garmin Connect lietošana, 38. lappuse](#)) ([Garmin Connect lietošana datorā, 38. lappuse](#)).

Kad pulksteņa atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

Vēstures izmantošana

- 1 Turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu šīs nedēļas aktivitāti, atlasiet **Šonedēļ**.
 - Lai skatītu vecāku aktivitāti, atlasiet **Iepriekšējās nedēļas**.
- 4 Atlasiet aktivitāti.
- 5 Atlasiet **▲** un atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Distances**, lai skatītu papildu informāciju par katru distanci.
 - Atlasiet **Kopas**, lai skatītu papildu informāciju par katru svarcelšanas vingrinājumu kopu.
 - Atlasiet **Intervāli**, lai skatītu papildu informāciju par katru peldēšanas intervālu.
 - Atlasiet **Laiks joslā**, lai skatītu laiku katrā sirdsdarbības zonā.
 - Atlasiet **Dzēst**, lai dzēstu atlasīto aktivitāti.

Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā

Lai skatītu sirdsdarbības ritma zonas datus, jums ir jāveic aktivitāte ar sirdsdarbības ritma ierīci un jā saglabā aktivitāte.

Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā var palīdzēt pielāgot savu treniņu intensitāti.

- 1 Turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu šīs nedēļas aktivitāti, atlasiet **Šonedēļ**.
 - Lai skatītu vecāku aktivitāti, atlasiet **Iepriekšējās nedēļas**.
- 4 Atlasiet aktivitāti.
- 5 Velciet uz augšu un atlasiet **Laiks joslā**.

Garmin Connect

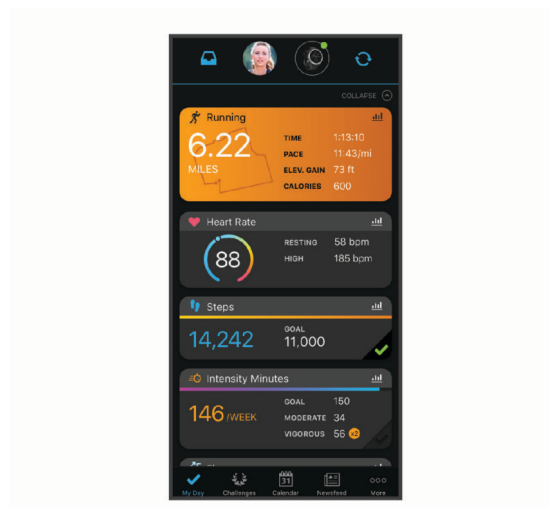
Jūsu Garmin Connect konts ļauj jums sekot savam veikumam un būt saiknē ar draugiem. Tas piedāvā rīkus, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Jūs varat ierakstīt sava aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus, peldējumus, pārgājienu, golfa spēles u. c.

Jūs varat izveidot bezmaksas Garmin Connect kontu, kad izveidojat pulksteņa pāra savienojumu ar tālruni, izmantojot lietotni Garmin Connect. Kontu varat izveidot arī, kad iestatāt Garmin Express lietotni (www.garmin.com/express).

Saglabājiet savas aktivitātes: pēc laikkontrolētas aktivitātes pabeigšanas un saglabāšanas savā tālrunī varat augšupielādēt šo aktivitāti savā Garmin Connect kontā un saglabāt to, cik ilgi vēlaties.

Analizējiet savus datus: jūs varat skatīt sīkāku informāciju par savu fizisko formu un aktivitātēm brīvā dabā, tostarp laiku, attālumu, sirdsdarbības ritmu, sadedzinātajām kalorijām, soļu skaitu ciklā, kartes skatu no augšas, tempa un ātruma diagrammas. Varat skatīt sīkāku informāciju par savām golfa spēlēm, ietverot rezultātu kartes, statistisku, kā arī informāciju par laukumu. Jūs varat skatīt arī pielāgojamus pārskatus.

PIEZĪME. dažu datu skatīšanai jums ar pulksteni ir jāizveido papildu izvēles bezvadu sensora pāra savienojums ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 47. lappuse](#)).



Sekojiēt savam progresam: jūs varat sekot ikdienas soļu skaitam, iesaistīties draudzīgās sacensībās ar pievienotajām personām un sasniegt savus mērķus.

Kopīgojiēt savas aktivitātes: jūs varat veidot savienojumu ar draugiem, lai sekotu cits cita aktivitātēm, kopīgotu saites uz savām aktivitātēm.

Pārvaldiēt savus iestatījumus: jūs varat pielāgot savu pulksteni un lietotāja iestatījumus savam Garmin Connect kontam.

Lietotnes Garmin Connect lietošana

Kad ir izveidots pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Viedtālruņa pāra savienojuma izveide, 3. lappuse*), lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai augšupielādētu visus savus aktivitāšu datus savā Garmin Connect kontā.

1 Pārbaudiet, vai lietotne Garmin Connect tālrunī darbojas.

2 Novietojiet pulksteni 10 m (30 pēdu) attālumā no tālruņa.

Pulkstenis automātiski sinhronizē jūsu datus ar lietotni Garmin Connect un jūsu Garmin Connect kontu.

Garmin Connect lietošana datorā

Garmin Express lietotne savieno jūsu pulksteni ar Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express lietotni, lai augšupielādētu aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā un nosūtītu datus, piemēram, vingrojumu vai treniņu plānus, no Garmin Connect tīmekļa vietnes uz savu ierīci. Jūs varat pievienot pulkstenī arī mūziku (*Personīgā audio saturā lejupielāde, 8. lappuse*). Jūs varat arī instalēt programmatūras atjauninājumus un pārvaldīt savas Connect IQ lietotnes.

1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.

2 Dodieties uz www.garmin.com/express.

3 Lejupielādējiet un instalējiet Garmin Express lietotni.

4 Atveriet Garmin Express lietotni un atlasiet **Pievienot ierīci**.

5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Ierīces pielāgošana

Pulksteņa ciparnīcas maiņa

Jūs varat izvēlēties kādu no vairākām iepriekš ielādētām pulksteņa ciparnīcām vai izmantot Connect IQ pulksteņa ciparnīcu, kas ir lejupielādēta jūsu pulkstenī (*Connect IQ funkcijas, 6. lappuse*). Varat arī rediģēt esošu pulksteņa ciparnīcu (*Pulksteņa ciparnīcas rediģēšana, 39. lappuse*) vai izveidot jaunu (*Pielāgotas pulksteņa ciparnīcas izveide, 39. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Velciet pa labi vai pa kreisi, lai ritinātu pa pieejamajām pulksteņa ciparnīcām.
- 4 Pieskarieties skārienekrānam, lai atlasītu pulksteņa ciparnīcu.

Pulksteņa ciparnīcas rediģēšana

Stilu un datu laukus varat pielāgot pulksteņa ciparnīcai.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Velciet pa labi vai pa kreisi, lai ritinātu pa pieejamajām pulksteņa ciparnīcām.
- 4 Atlasiet , lai rediģētu pulksteņa ciparnīcu.
- 5 Atlasiet rediģējamo opciju.
- 6 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa opcijām.
- 7 Nospiediet **A**, lai atlasītu opciju.
- 8 Pieskarieties skārienekrānam, lai atlasītu pulksteņa ciparnīcu.

Pielāgotas pulksteņa ciparnīcas izveide

Jūs varat izveidot jaunu pulksteņa ciparnīcu, atlasot izkārtojumu, krāsas un papildu datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Velciet pa kreisi un atlasiet **+**.
- 4 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa fona opcijām, un pieskarieties ekrānam, lai atlasītu rādīto fonu.
- 5 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa analogām vai digitālām ciparnīcām, un pieskarieties ekrānam, lai atlasītu rādīto ciparnīcu.
- 6 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa akcenta krāsām, un pieskarieties ekrānam, lai atlasītu rādīto krāsu.
- 7 Atlasiet katru datu lauku, kuru vēlaties pielāgot, un atlasiet tajā rādāmos datus.
Balta robeža norāda šīs ciparnīcas pielāgojamus datu laukus.
- 8 Velciet pa kreisi, lai pielāgotu laika marķierus.
- 9 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa laika marķieriem.
- 10 Nospiediet **A**.

Ierīce iestata jauno pulksteņa ciparnīcu kā jūsu aktīvo pulksteņa ciparnīcu.

Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē varat pievienot, noņemt un mainīt saišņu izvēlnes opcijas vai mainīt to secību (*Pārvaldības funkciju izvēlnes lietošana, 2. lappuse*).

- 1 Turiet nospiešu **A**.
Ir redzama vadības izvēlne.
- 2 Turiet nospiešu **B**.
Vadības izvēlne pārslēdzas rediģēšanas režīmā.
- 3 Atlasiet saīsni, kuru vēlaties pielāgot.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu saišnes atrašanās vietu vadības izvēlnē, atlasiet atrašanās vietu, kur vēlaties to redzēt, vai velciet saīsni uz jaunu atrašanās vietu.
 - Lai noņemtu saīsni no vadības izvēlnes, atlasiet .
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet **+**, lai pievienotu saīsni vadības izvēlnē.
PIEZĪME. šī opcija būs pieejama vienīgi pēc tam, kad noņemsit no izvēlnes vismaz vienu saīsni.

Vadības saišnes iestatīšana

Jūs varat iestatīt saīsni savai iemīļotajai vadībai, piemēram, savam Garmin Pay makam vai mūzikas pārvaldībai.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa labi.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Ja šī ir pirmā reize, kad iestatāt saīsni, velciet uz augšu un atlasiet **Iestatīt**.
 - Ja iepriekš jau iestatījāt saīsni, turiet nospiešu **B** un atlasiet  > **Saīsne**.
- 3 Atlasiet vadības saīsni.

Velkot pulksteņa ciparnīcā pa labi, būs redzama vadības saīsne.

Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi

Šie iestatījumi ļauj pielāgot katru iepriekš ielādēto aktivitāti, pamatojoties uz jūsu vajadzībām. Piemēram, varat pielāgot datu ekrānus un iespējot brīdinājumus un treniņu funkcijas. Ne visi iestatījumi ir pieejami visiem aktivitāšu veidiem un pulksteņu modeļiem var atšķirties.

Turiet nospiestu , atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti un atlasiet aktivitātes iestatījumus.

Brīdinājumi: iestata treniņa brīdinājumus aktivitātei (*Brīdinājuma signāli*, 42. lappuse).

Auto Lap: iestata opcijas Auto Lap® funkcijai (*Auto Lap*, 43. lappuse).

Automātiskā pauze: iestata ierīci, lai tā aptur datu ierakstīšanu, kad jūs pārtraucat kustību vai kad samazināt ātrumu zem noteiktā ātruma (*Auto Pause® lietošana*, 43. lappuse).

Autom. atpūta: iespējo ierīci, lai tā automātiski nosaka, kad jūs peldēšanas baseinā laikā atpūšaties, un izveido atpūtas intervālu.

Automātiska ritināšana: ļauj pārvietoties pa visiem aktivitāšu datu ekrāniem automātiski, kamēr taimeris ir ieslēgts (*Automātiskas ritināšanas lietošana*, 43. lappuse).

Autom. kopa: ļauj ierīcei automātiski sākt un apturēt vingrinājumu kopas izturības treniņa aktivitātes laikā.

Nūjas uzvedne: rāda uzvedni, kas ļauj jums ievadīt izmantojamo golfa nūju pēc katra noteiktā sitiena.

Datu ekrāni: ļauj jums pielāgot datu ekrānus un pievienot aktivitātei jaunus datu ekrānus (*Datu ekrānu pielāgošana*, 41. lappuse).

Pirmā tālā sitiena att.: iestata vidējo golfa bumbiņas lidojuma attālumu pirmajā tālajā sitienā.

Rediģēt svaru: ļauj jums pievienot svaru, kas izmantots fizisko vingrojumu kopai izturības treniņa vai kardio aktivitātes laikā.

GPS: iestata režīmu GPS antenai (*GPS iestatījuma maiņa*, 44. lappuse).

Pelddbaseina lielums: iestata pelddbaseina garumu.

Reģistrēt aktivitāti: iespējo aktivitātes FIT failu golfa aktivitāšu reģistrēšanai. FIT faili reģistrē fiziskās formas informāciju, kas ir pielāgota Garmin Connect.

Punktu skaitīšana: iespējo vai atspējo automātisku rezultātu uzskaiti, kad jūs sākat golfa posmu. Opcija Vienmēr jautāt ir redzama, kad jūs sākat posmu.

Punktu skait. metode: iestata Stroke Play vai Stableford punktu skaitīšanas metodi golfa spēles laikā.

Sek. statusam: iespējo sekošanu statistikai golfa spēles laikā.

Statuss: iespējo vai atspējo automātisku rezultātu uzskaiti, kad jūs sākat golfa posmu. Opcija Vienmēr jautāt ir redzama, kad jūs sākat posmu.

Turnīra režīms: atspējo funkcijas, kuras nav atļautas sankcionētu turnīru laikā.

Vibrācijas brīdin.: iespējo brīdinājumus, kuri norāda jums ieelpot vai izelpot elpošanas aktivitātes laikā.

Datu ekrānu pielāgošana

Jūs varat pielāgot datu ekrānus, pamatojoties uz saviem treniņu mērķiem vai papildu piederumiem. Piemēram, vienu datu ekrānu varat pielāgot, lai rādītu distances tempu vai sirdsdarbības ritma zonu.

1 Turiet nospiestu .

2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Datu ekrāni**.

6 Atlasiet datu ekrānu, lai to pielāgotu.

7 Atlasiet vienu vai vairākas opcijas:

PIEZĪME. ne visas opcijas visām aktivitātēm ir pieejamas.

- Lai katram datu ekrānam koriģētu stilu un datu lauku skaitu, atlasiet **Izkārtojums**.
- Lai pielāgotu laukus datu ekrānā, atlasiet ekrānu un atlasiet **Rediģēt datu laukus**.
- Lai rādītu vai paslēptu datu ekrānu, atlasiet pārslēgšanas slēdzi blakus ekrānam.
- Lai rādītu vai paslēptu sirdsdarbības ritma mērītāja ekrānu, atlasiet **SR zonas mērītājs**.

Brīdinājuma signāli

Jūs varat iestatīt brīdinājumus katrai aktivitātei, kas var palīdzēt jums trenēties, lai sasniegtu noteiktus mērķus. Daži brīdinājumi ir pieejami tikai noteiktām aktivitātēm. Dažiem brīdinājumiem ir nepieciešami papildu piederumi, piemēram, sirdsdarbības ritma monitors vai kadences sensors. Ir trīs veidu brīdinājumi: notikumu, diapazona un atkārtošanās brīdinājumi.

Notikuma brīdinājums: notikuma brīdinājums atskaņo brīdinājumu vienu reizi. Notikums ir noteikta vērtība.

Piemēram, varat iestatīt, lai pulkstenis brīdina jūs tad, kad esat sadedzinājis noteiktu kaloriju skaitu.

Diapazona brīdinājums: diapazona brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ir virs vai zem noteikta vērtību diapazona. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms ir zem 60 sirdspukstiem minūtē (sirdsp./min.) vai virs 210 sirdsp./min.

Atkārtošanās brīdinājums: atkārtošanās brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ieraksta noteiktu vērtību vai intervālu. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina jūs ik pēc 30 minūtēm.

Brīdinājuma nosaukums	Brīdinājuma veids	Apraksts
Kadence	Diapazons	Jūsu varat iestatīt kadences minimālo un maksimālo vērtību.
Kalorijas	Notikums, atkārtošanās	Jūs varat iestatīt kaloriju skaitu.
Pielāgot	Notikums, atkārtošanās	Jūs varat atlasīt esošo ziņojumu vai izveidot pielāgotu ziņojumu un atlasīt brīdinājuma veidu.
Attālums	Atkārtošanās	Jūs varat iestatīt attāluma intervālu.
Sirdsdarbības ritms	Diapazons	Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma minimālo un maksimālo vērtību vai atlasīt zonu maiņu.
Temps	Diapazons	Jūsu varat iestatīt tempa minimālo un maksimālo vērtību.
Skriešana/iešana	Atkārtošanās	Jūs ar regulāriem intervāliem varat iestatīt laiktūkstus iešanas pārtraukumus.
Ātrums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt ātruma minimālo un maksimālo vērtību.
Vēziena ātrums	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu vēzienu skaitu minūtē.
Laiks	Notikums, atkārtošanās	Jūs varat iestatīt laika intervālu.

Brīdinājuma iestatīšana

1 Turiet nospiešu **B**.

2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Brīdinājumi**.

6 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu jaunu brīdinājumu aktivitātei.
- Atlasiet brīdinājuma nosaukumu, lai rediģētu esošu brīdinājumu.

7 Ja nepieciešams, atlasiet brīdinājuma veidu.

8 Atlasiet zonu, ievadiet minimālo un maksimālo vērtību vai ievadiet pielāgotu vērtību brīdinājumam.

9 Ja nepieciešams, ielēdziet brīdinājumu.

Notikuma un periodisku brīdinājumu gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad sasniedzat brīdinājuma vērtību. Diapazona brīdinājuma gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad rādījums ir virs vai zem noteiktā diapazona (minimālā un maksimālā vērtības).

Auto Lap

Distanču atzīmēšana, izmantojot funkciju Auto Lap

Jūs varat iestatīt pulksteni, lai izmantotu funkciju Auto Lap un noteiktā attālumā automātiski atzīmētu distanci. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildījumu dažādās aktivitātes daļās (piemēram, ik pēc 1 jūdzes vai 5 kilometriem).

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai ieslēgtu vai izslēgtu funkciju Auto Lap, atlasiet pārslēgšanas slēdzi.
 - Lai koriģētu attālumu starp distancēm, atlasiet **Auto Lap**.

Ikreiz, kad beidzat apli, parādās ziņojums ar šī apla laiku. Pulkstenis arī vibrē, ja vibrācija ir ieslēgta (*Sistēmas iestatījumi*, 45. lappuse).

Auto Pause¹ lietošana

Funkciju Auto Pause varat lietot, lai automātiski apturētu taimeru, kad pārtraucat kustību vai kad temps vai ātrums krītas zem norādītās vērtības. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitāte ietver apstāšanos pie sarkanās gaismas signāla vai citās vietās, kur jums ir jāsamazina ātrums vai jāapstājas.

PIEZĪME. kamēr taimeris ir apturēts vai pauzēts, pulkstenis neieraksta aktivitāti.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Automātiskā pauze**.
- 6 Atlasiet opciju:
PIEZĪME. ne visas opcijas visām aktivitātēm ir pieejamas.
 - Lai automātiski apturētu taimeru, kad jūs apstājaties, atlasiet **Kad apturēts**.
 - Lai automātiski apturētu taimeru, kad jūsu temps krītas zem norādītās vērtības, atlasiet **Temps**.
 - Lai automātiski apturētu taimeru, kad jūsu ātrums krītas zem norādītās vērtības, atlasiet **Ātrums**.

Automātiskas ritināšanas lietošana

Lai varētu ieslēgt automātiskās ritināšanas funkciju, aktivitāšu laikā ir jāiespējo iestatījums Vienmēr ieslēgts (*Displeja iestatījumu pielāgošana*, 46. lappuse).

Jūs varat izmantot automātiskas ritināšanas funkciju, lai automātiski pārvietotos pa visiem aktivitāšu datu ekrāniem taimera darbības laikā.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Automātiska ritināšana**.
- 6 Atlasiet rādīšanas ātrumu.

GPS iestatījuma maiņa

Papildu informāciju par GPS skatiet vietnē www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **⚙** > **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **GPS**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Izslēgts**, lai atspējotu GPS aktivitātei.
 - Atlasiet **Tikai GPS**, lai iespējotu GPS satelītu sistēmu.
 - Atlasiet **GPS un GLONASS** (Krievijas satelītu sistēma), lai iegūtu precīzāku pozīcijas informāciju situācijās, kad debesu redzamība ir slikta.
 - Atlasiet **GPS + GALILEO** (Eiropas Savienības satelītu sistēma), lai iegūtu precīzāku pozīcijas informāciju situācijās, kad debesu redzamība ir slikta.

PIEZĪME. izmantojot GPS kopā ar citu satelītu sistēmu, varat ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS (*GPS un citas satelītu sistēmas, 44. lappuse*).

GPS un citas satelītu sistēmas

GPS izmantošana kopā ar citu satelīta sistēmu piedāvā labāku darbību sarežģītos vides apstākļos un ātrāku pozīcijas ieguvu nekā tikai GPS izmantošana. Taču vairāku sistēmu izmantošana var ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS.

Jūsu ierīce var izmantot šīs globālās navigācijas satelītu sistēmas (GNSS).

GPS: amerikāņu Savienoto Valstu veidota satelītu konstelācija.

GLONASS: krievijas veidota satelītu konstelācija.

GALILEO: eiropas Kosmosa aģentūras veidota satelītu konstelācija.

Tālrunis un Bluetooth iestatījumi

Turiet nospiešu **B** un atlasiet **⚙** > **Tālrunis**.

Statuss: rāda pašreizējo Bluetooth savienojuma statusu un ļauj ieslēgt un izslēgt Bluetooth tehnoloģiju.

Paziņojumi: ierīce automātiski ieslēdz un izslēdz viedos paziņojumus, pamatojoties uz jūsu atlasīti (*Bluetooth paziņojumu iespējošana, 4. lappuse*).

Pievienotie brīdinājumi: brīdina jūs, kad pārī savienotais viedtālrunis savienojas un atvienojas.

Izveidot pāra savienojumu ar tālruni: izveido ierīces savienojumu ar saderīgu viedtālruni, kas aprīkots ar Bluetooth tehnoloģiju.

Sinhronizācija: ļauj pārsūtīt datus starp ierīci un lietotni Garmin Connect.

Pārtraukt LiveTrack: ļauj apturēt LiveTrack sesiju, kamēr tā ir norisē.

Sistēmas iestatījumi

Turiet nospiešu  un atlasiet  > **Sistēma**.

Automātiska bloķēšana: automātiski bloķē skārienekrānu, lai novērstu nejaušus pieskārienus ekrānam. Lai atbloķētu skārienekrānu, varat turēt nospiešu jebkuru pogu.

Valoda: iestata ierīces interfeisa valodu.

Laiks: iestata laika formātu un vietējā laika avotu (*Laika iestatījumi, 45. lappuse*).

Datums: ļauj manuāli iestatīt datumu un datuma formātu.

Displejs: iestata displeja noildzi un spilgtumu (*Displeja iestatījumu pielāgošana, 46. lappuse*).

Physio TrueUp: ļauj ierīcei sinhronizēt aktivitātes, vēsturi un datus no citām Garmin ierīcēm.

Vibrācija: ieslēdz un izslēdz vibrāciju un iestata vibrācijas intensitāti.

Netraucēt: ieslēdz un izslēdz režīmu Netraucēt!

Vienības: iestata ierīcē datu rādīšanai izmantotās mērvienības (*Mērvienību mainīšana, 46. lappuse*).

Datu ierakstīšana: iestata, kā ierīce ieraksta aktivitātes datus. Ierakstīšanas opcija Viedais (noklusējuma) ļauj ierakstīt aktivitāti ilgāk. Ierakstīšanas opcija Katru sekundi nodrošina sīkākus aktivitātes ierakstus, taču biežāk var nākties uzlādēt akumulatoru.

USB režīms: iestata ierīci multivides pārsūtīšanas režīma vai režīma Garmin lietošanai, kad ierīce ir savienota ar datoru.

Atiestatīt: ļauj atiestatīt noklusējuma iestatījumus vai dzēst personas datus un atiestatīt iestatījumus (*Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana, 53. lappuse*).

PIEZĪME. ja jums ir iestatīts Garmin Pay maks, noklusējuma iestatījumu atjaunošana dzēš no ierīces arī maku.

Programmatūras atjaunināšana: ļauj pārbaudīt programmatūras atjauninājumus.

Par: rāda ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošu informāciju un licences līgumu.

Laika iestatījumi

Turiet nospiešu  un atlasiet  > **Sistēma** > **Laiks**.

Laika formāts: iestata ierīci, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu formātā.

Laika avots: ļauj iestatīt laiku manuāli vai automātiski, pamatojoties uz jūsu pārī savienoto mobilo ierīci.

Laika joslas

Katru reizi, kad ieslēdzat pulksteni, iegūstat satelītu signālus vai sinhronizējat ar savu tālruni, pulkstenis automātiski nosaka jūsu laika joslu un pašreizējo dienas laiku.

Laika manuāla iestatīšana

Pēc noklusējuma laiks tiek iestatīts automātiski, kad ir izveidots Venu Sq ierīces pāra savienojums ar mobilo ierīci.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Laiks** > **Laika avots** > **Manuāls**.
- 3 Atlasiet **Laiks** un pēc tam ievadiet dienas laiku.

Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus. Jūs varat iestatīt katra brīdinājuma aktivizēšanu vienu reizi vai regulāru tā atkārtošanu.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi** > **Brīdinājuma signāli** > **Pievienot brīdinājumu**.
- 3 Atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
- 4 Atlasiet **Atkārtot** un atlasiet opciju.
- 5 Atlasiet **Etikete** un atlasiet brīdinājuma aprakstu.

Brīdinājuma dzēšana

- 1 Turiet nospiešu **(B)**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Brīdinājuma signāli**.
- 3 Atlasiet brīdinājumu un atlasiet **Dzēst**.

Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana

- 1 Turiet nospiešu **(B)**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Taimeris**.
- 3 Ievadiet laiku un atlasiet **✓**.
- 4 Nospiediet **(A)**.

Hronometra lietošana

- 1 Turiet nospiešu **(B)**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Hronometrs**.
- 3 Nospiediet **(A)**, lai palaistu taimeri.
- 4 Nospiediet **(B)**, lai restartētu distances taimeri.
Kopējais hronometra laiks turpina ritēt.
- 5 Nospiediet **(A)**, lai apturētu taimeri.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai atiestatītu taimeri, velciet uz leju.
 - Lai saglabātu hronometra laiku kā aktivitāti, velciet uz augšu un atlasiet **Saglabāt**.
 - Lai pārskatītu distances taimerus, velciet uz augšu un atlasiet **Pārskatīt distances**.
 - Lai izietu no hronometra, velciet uz augšu un atlasiet **Pabeigts**.

Displeja iestatījumu pielāgošana

- 1 Turiet nospiešu **(B)**.
- 2 Atlasiet **⚙️ > Sistēma > Displejs**.
- 3 Lai iestatītu displeja spilgtuma līmeni, atlasiet **Spilgtums**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Aktivitātes laikā**, lai skatītu aktivitātes laika displeja iestatījumus.
 - Atlasiet **Ne aktivitātes laikā**, lai skatītu ārpus aktivitātes laika displeja iestatījumus.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu laiku, pēc kāda displejs ir jāizslēdz, atlasiet **Noildze**.
PIEZĪME. jūs varat izmantot opciju **Vienmēr ieslēgts**, lai saglabātu pulksteņa ciparnīcas datus redzamus un izslēgtu tikai fonu. Šī opcija ietekmē akumulatora un displeja darbības laiku.
 - Atlasiet **Kustība**, lai iestatītu displeja ieslēgšanu, kad jūs pagriežat plaukostas locītavu pret ķermeni, lai skatītu pulksteni. Jūs varat arī koriģēt jutīgumu uz plaukostas kustību, lai ieslēgtu displeju biežāk vai retāk.
PIEZĪME. iestatījumi **Kustība** un **Vienmēr ieslēgts** miega laikā ir atspējoti un netraucēšanas režīmā, lai novērstu displeja ieslēgšanos, kamēr jūs gulāt.

Mērvienību mainīšana

Jūs varat pielāgot tālrunī rādītās mērvienības.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **(B)**.
- 2 Atlasiet **⚙️ > Sistēma > Vienības**.
- 3 Atlasiet mērijuma veidu:
- 4 Atlasiet mērvienību.

Garmin Connect iestatījumi

Pulksteņa iestatījumus varat mainīt savā Garmin Connect kontā, izmantojot lietotni Garmin Connect vai tīmekļa vietni Garmin Connect. Daži iestatījumi ir pieejami tikai, izmantojot jūsu Garmin Connect kontu, un tos nevar mainīt jūsu pulkstenī.

- Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai , atlasiet **Garmin ierīces** un savu pulksteni.
- Ierīču logrīkā lietotnē Garmin Connect atlasiet savu pulksteni.

Pēc iestatījumu pielāgošanas sinhronizējiet datus, lai piemērotu izmaiņas savam pulkstenim (*Lietotnes Garmin Connect lietošana*, 38. lappuse, *Garmin Connect lietošana datorā*, 38. lappuse).

Bezvadu sensori

Pulksteni var izmantot ar bezvadu ANT+® sensoriem. Jūsu pulksteni ar mūzikas funkcijām var izmantot arī ar Bluetooth sensoriem. Lai iegūtu vairāk informācijas par saderīgumu un papildu izvēles sensoru iegādi, dodieties uz vietni buy.garmin.com.

Bezvadu sensoru savienošana pārī

Kad bezvadu ANT+ vai Bluetooth sensoru pievienojat Garmin pulkstenim pirmo reizi, ir jāizveido pulksteņa un sensora pāra savienojums. Pēc savienojuma pārī izveides, kad sāksiet aktivitāti (sensoram jābūt ieslēgtam un jāatrodas signāla uztveršanas diapazonā), pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru.

IETEIKUMS. daži ANT+ sensori izveido pāra savienojumu ar pulksteni automātiski, kad sākat aktivitāti ar ieslēgtu sensoru pulksteņa tuvumā.

- 1 Pārvietojieties vismaz 10 m (33 pēdu) attālumā no citām bezvadu ierīcēm.
- 2 Ja savienojumu pārī veidojat sirdsdarbības ritma mērījumu monitoram, uzvelciet sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru.
Sirdsdarbības ritma mērījumu monitors nesūtīs/nesaņems datus, līdz tas tiks uzvilks.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet  > **Sensori** > **Pievienot jaunu**.
- 5 Pārvietojiet pulksteni 3 m (10 pēdu) attālumā no sensora un gaidiet, līdz pulkstenis izveido pāra savienojumu ar sensoru.
Kad pulkstenis izveido savienojumu ar sensoru, ekrāna augšdaļā ir redzama ikona.

Kājas mērierīce

Jūsu ierīce ir saderīga ar kājas mērierīci. Jūs varat lietot kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu un attālumu, neizmantojot GPS, kad trenējaties iekštelpās vai kad GPS signāls ir vājš. Kājas mērierīce ir gaidstāves režīmā un gatava nosūtīt datus (kā pulsa monitors).

Pēc 30 neaktivitātes minūtēm kājas mērierīce izslēdzas, lai taupītu akumulatoru. Kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems, ierīcē parādās ziņojums. Atlikušais akumulatora darbības laiks ir aptuveni piecas stundas.

Soļu mērītāja kalibrēšana

Lai kalibrētu soļu mērītāju, ir jāizveido ierīces pāra savienojums ar soļu mērītāju (*Bezvadu sensoru savienošana pārī*, 47. lappuse).

Manuāla kalibrēšana ir ieteicama, ja zināt savu kalibrēšanas faktoru. Ja jūs kalibrējāt soļu mērītāju, izmantojot citu Garmin produktu, iespējams, jūs zināt savu kalibrēšanas faktoru.

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet  > **Sensori** > **Soļu mērītājs** > **Kal. faktors**.
- 3 Noregulējiet kalibrēšanas faktoru:
 - Palieliniet kalibrēšanas faktoru, ja distance ir pārāk īsa.
 - Samaziniet kalibrēšanas faktoru, ja distance ir pārāk gara.

Kājas mērierīces kalibrēšanas uzlabošana

Lai varētu kalibrēt savu ierīci, nepieciešams iegūt GPS signālus un savienot pārī jūsu ierīci ar kājas mērierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 47. lappuse*).

Kājas mērierīce ir paškalibrējoša, bet jūs varat uzlabot ātruma un attāluma datu precizitāti ar dažiem skrējieniem brīvā dabā, izmantojot GPS.

- 1 Pastāviet 5 minūtes ārā ar skaidru skatu uz debesīm.
- 2 Sāciet skriešanas aktivitāti.
- 3 Skrieniet bez pārtraukuma 10 minūtes.
- 4 Pabeidziet aktivitāti un saglabāiet to.

Balstoties uz reģistrētajiem datiem, kājas mērierīces kalibrēšanas vērtība mainās, ja nepieciešams. Kāju mērierīces kalibrēšana nav jāveic no jauna, ja vien nemaināt savu skriešanas stilu.

Papildaprīkojuma velosipēda ātruma un kadences sensora izmantošana

Lai nosūtītu datus uz pulksteni, varat izmantot saderīgu velosipēda ātruma vai kadences sensoru.

- Izveidojiet sensora pāra savienojumu ar savu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 47. lappuse*).
- Iestatiet riteņa lielumu (*Ātruma sensora kalibrēšana, 48. lappuse*).
- Dodieties braucienā (*Došanās velobraucienā, 27. lappuse*).

Ātruma sensora kalibrēšana

Lai kalibrētu ātruma sensoru, ir jāizveido pulksteņa pāra savienojums ar saderīgu ātruma sensoru (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 47. lappuse*).

Kā izvēles iespēja ir pieejama manuāla kalibrēšana, un tā var uzlabot precizitāti.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Sensori** > **Ātrums/pedāļu griešanās ātrums** > **Riteņa lielums**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Automātiski**, lai automātiski aprēķinātu riteņa lielumu un kalibrētu ātruma sensoru.
 - Atlasiet **Manuāls** un ievadiet riteņa lielumu, lai manuāli kalibrētu ātruma sensoru (*Riteņa lielums un apkārtmērs, 57. lappuse*).

Nūjas sensori

Jūsu Venu Sq Music pulkstenis ir saderīgs ar golfa nūjas sensoriem Approach® CT10. Jūs varat izmantot nūjas sensoru pāra savienojumu, lai automātiski sekotu nūjas sitienu, tostarp atrašanās vietai, attālumam un nūjas veidam. Papildu informāciju skatiet nūjas sensoru īpašnieka rokasgrāmatā.

PIEZĪME. lai iegūtu informāciju par saderību, apmeklējiet vietni garmin.com/ct10compatibility.

Situācijas apzināšana

Jūsu Venu Sq pulksteni var izmantot kopā ar Varia velosipēda viedām lampām un atpakaļskata radaru, lai uzlabotu situācijas apzināšanos. Papildinformāciju skatiet Varia ierīces lietotāja rokasgrāmatā.

tempe

Jūsu ierīce ir saderīga ar tempe temperatūras sensoru. Sensoru varat piestiprināt pie drošības siksnas vai cilpas, kur tas ir pakļauts apkārtējās vides gaisam, tādēļ ir pastāvīgs precīzas temperatūras datu avots. Jums ir jāizveido pāra savienojums ar tempe sensoru, lai rādītu temperatūras datus. Papildu informāciju un norādījumus par tempe sensoru skatiet (garmin.com/manuals/tempe).

Informācija par ierīci

Pulksteņa uzlāde

⚠ BRĪDINĀJUMS

Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Ierīces apkope*, 51. lappuse).

- 1 Pievienojiet USB kabeļa mazo galu pulksteņa uzlādes portam.



- 2 USB kabeļa lielo galu pievienojiet USB uzlādes portam.
Pulkstenī ir attēlots baterijas esošais uzlādes līmenis.

Produkta atjauninājumi

Pulkstenis automātiski pārbauda atjauninājumus, kad ir izveidots savienojums ar Bluetooth vai Wi-Fi. Atjauninājumus varat pārbaudīt manuāli sistēmas iestatījumos (*Sistēmas iestatījumi*, 45. lappuse). Instalējiet savā datorā Garmin Express (www.garmin.com/express). Savā tālrunī instalējiet Garmin Connect lietotni.

Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi
- Laukuma atjauninājumi
- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai pulksteņa programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un pulkstenis ir jāsavieno pārī ar saderīgu tālruni (*Viedtālruna pāra savienojuma izveide*, 3. lappuse).

Sinhronizējiet pulksteni ar lietotni Garmin Connect (*Lietotnes Garmin Connect lietošana*, 38. lappuse).

Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Connect to automātiski nosūta uz jūsu pulksteni. Atjauninājums tiek piemērots, kad jūs aktīvi neizmantojat pulksteni. Kad atjaunināšana ir pabeigta, pulkstenis tiek restartēts.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai atjauninātu pulksteņa programmatūru, vispirms ir jāielādē un jāinstalē lietotne Garmin Express un jāpievieno pulkstenis (*Garmin Connect lietošana datorā*, 38. lappuse).

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.
Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Express nosūta to uz jūsu pulksteni.
- 2 Kad lietotne Garmin Express ir pabeigusi atjauninājuma sūtīšanu, atvienojiet pulksteni no datora.
Pulkstenis instalē atjauninājumu.

Pulksteņa informācijas skatīšana

Jūs varat skatīt ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošu informāciju un licences līgumu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešanu **B**.
- 2 Atlasiet **Sistēma > Par**.

E-uzlīmju reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana

Etiķete šai ierīcei tiek nodrošināta elektroniski. E-etīķete var sniegt reglamentējošu informāciju, piemēram, identifikācijas numurus, ko nodrošina FCC, vai vietējās atbilstības marķējumus, kā arī piemērojamo produkta un licencēšanas informāciju.

10 sekundes turiet nospiešanu **B**.

Specifikācijas

Bateriju veids	Atkārtoti lādējams iebūvēts litija polimēra akumulators
Bateriju darbības laiks	Līdz 6 dienām viedpulksteņa režīmā
Darba temperatūras diapazons	No -20° līdz 60° C (no -4° līdz 140° F)
Uzlādes temperatūras diapazons	No 0° līdz 45° C (no 32° līdz 113° F)
Venu Sq bezvadu frekvence	2,4 GHz ar -0,82 dBm nominālu
Venu Sq Music bezvadu frekvence	2,4 GHz ar 9,98 dBm nominālu
Ūdens iedarbība	Peldēšana, 5 ATM ¹

Informācija par akumulatoru darbības laiku

Faktiskais akumulatora darbības laiks ir atkarīgs no tādām ierīcē iespējamajām funkcijām kā aktivitātes izsekošana, plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma novērošana, viedtālruņa paziņojumi, GPS, kā arī pievienotajiem sensoriem.

Režīms	Akumulatora darbības laiks
Viedpulksteņa režīms ar aktivitātes izsekošanu un plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma novērošanu visu diennakti	Līdz 6 dienām
Viedpulksteņa režīmā ar mūzikas atskaņošanu ierīcē	Līdz 8 st.
GPS režīms	Līdz 14 st.
GPS režīmā ar mūzikas atskaņošanu ierīcē	Līdz 6 st.

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas līdzvērtīgs 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbību.

Izvairieties no taustiņu nospiešanas zem ūdens.

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Nekad neskariet skārienekrānu ar cietiem vai asiem priekšmetiem, jo tie var izraisīt bojājumu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētam vai sālsūdenim, sauļošanās vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

Pulksteņa tīrīšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri.

IEVĒRĪBAI

Pat neliels daudzums sviedru vai mitruma var radīt koroziju elektriskajiem kontaktiem, kad tiek izveidots savienojums ar lādētāju. Korozija var traucēt uzlādi un datu pārsūtīšanu.

IETEIKUMS. lai uzzinātu vairāk, dodieties uz www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Noskalojiet ar ūdeni vai izmantojiet mitru plūksnas nesaturošu drānu.
- 2 Ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

Saišu maiņa

Ierīce ir saderīga ar 20 mm platām viegli noņemamajām saitēm.

- 1 Lai noņemtu saiti, bīdīet aizdares ātrās atvēršanas tapu.



- 2 Ievietojiet vienu jaunās saites aizdares daļu ierīcē.
- 3 Bīdīet ātrās atvēršanas tapu un salāgojiet aizdari ierīces pretējā malā.
- 4 Lai nomainītu citu saiti, atkārtojiet 1.–3. darbību.

Traucējummeklēšana

Vai mans viedtālrunis ir saderīgs ar manu ierīci?

Ierīce Venu Sq ir saderīga ar viedtālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Lai iegūtu plašāku informāciju, dodieties uz vietni www.garmin.com/ble

Mans tālrunis neveido savienojumu ar ierīci

Ja tālrunis neveido savienojumu ar ierīci, varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet viedtālruni un ierīci un vēlreiz ieslēdziet.
- Iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā viedtālrunī.
- Atjauniniet lietotni Garmin Connect uz jaunāko versiju.
- Noņemiet ierīci no lietotnes Garmin Connect un Bluetooth iestatījumiem viedtālrunī, lai atkārtoti mēģinātu veikt pāra veidošanas procesu.
- Ja iegādājāties jaunu viedtālruni, noņemiet ierīci no lietotnes Garmin Connect viedtālrunī, kuru paredzat pārstāt lietot.
- Novietojiet viedtālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no ierīces.
- Viedtālrunī atveriet lietotni Garmin Connect, atlasiet  vai  un atlasiet **Garmin ierīces > Pievienot ierīci**, lai pārietu pāra savienojuma veidošanas režīmā.
- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet  > **Tālrunis > Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**.

Manas austiņas neveido savienojumu ar pulksteni

Ja Bluetooth austiņas iepriekš bija savienotas ar tālruni, iespējams, pirms savienojuma veidošanas ar pulksteni tās veido savienojumu ar tālruni. Varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
Vairāk informācijas skatiet tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā.
- Kad veidojat savu austiņu savienojumu ar pulksteni, esiet 10 m (33 pēdu) attālumā no tālruņa.
- Izveidojiet austiņu pāra savienojumu ar pulksteni (*Bluetooth austiņu pievienošana, 8. lappuse*).

Mūzika pārtrauc skanēt vai austiņas zaudē savienojumu

Kad lietojat Venu Sq Music pulksteni, kurš ir pievienots Bluetooth austiņām, signāls ir visspēcīgākais, ja starp pulksteni un austiņu antenu ir tieša skata līnija.

- Ja signāls plūst caur jūsu ķermeni, signāls, iespējams, var zust, vai austiņas var atvienoties.
- Ja Venu Sq Music pulksteni nēsājat uz kreisās rokas, pārliecinieties, ka austiņu Bluetooth antena ir pie kreisās auss.
- Tā kā austiņas pēc modeļa atšķiras, varat mēģināt valkāt pulksteni uz otras plaukstas locītavas.
- Ja izmantojat metāla vai ādas pulksteņu siksnas, varat pārslēgties uz silikona pulksteņu siksnām, lai uzlabotu signāla stiprumu.

Mans pulkstenis ir nepareizā valodā

Jūs varat mainīt pulksteņa valodu, ja nejauši esat atlasījis nepareizo valodu.

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet .
- 3 Ritiniet sarakstā uz leju līdz pēdējam vienumam un atlasiet to.
- 4 Ritiniet sarakstā uz leju līdz otrajam vienumam un atlasiet to.
- 5 Atlasiet savu valodu.

Mana ierīce nerāda pareizu laiku

Ierīce atjaunina laiku un datumu, kad tā sinhronizējas ar jūsu viedtālruni vai kad ierīce iegūst GPS signālus. Lai saņemtu pareizu laiku, kad maināt laika joslas, un lai atjauninātu uz vasaras vai ziemas laiku, ierīce ir jāsinhronizē.

- 1 Turiet nospiestu **B** un atlasiet  > **Sistēma** > **Laiks**.
- 2 Pārbaudiet, vai opcija **Automātiski** ir iespējota.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Pārliecinieties, vai viedtālrunis rāda pareizu vietējo laiku, un sinhronizējiet ierīci ar viedtālruni (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 38. lappuse*).
 - Sāciet ārā aktivitāti, izejiet ārā atklātā vietā ar neaizsegto skatu uz debesīm un gaidiet, līdz ierīce iegūst satelīta signālus.

Laiks un datums tiek atjaunināti automātiski.

Akumulatora darbības laika maksimizēšana

Lai pagarinātu akumulatora darbības laiku, var veikt vairākas darbības.

- Samaziniet displeja noildzi (*Displeja iestatījumu pielāgošana, 46. lappuse*).
- Samaziniet displeja spilgtumu (*Displeja iestatījumu pielāgošana, 46. lappuse*).
- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju, kad neizmantojat pievienotās funkcijas (*Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana, 5. lappuse*).
- Izslēdziet aktivitātes izsekošanu (*Aktivitātes izsekošanas iestatījumi, 19. lappuse*).
- Ierobežojiet ierīcē parādāmos viedtālruņa paziņojumus (*Paziņojumu pārvaldība, 5. lappuse*).
- Pārtrauciet sirdsdarbības ritma datu pārraidi uz pārī savienotajām Garmin ierīcēm (*Sirdsdarbības ritma pārraidīšana, 15. lappuse*).
- Izslēdziet plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu (*Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana, 15. lappuse*).
- Izslēdziet automātiskus pulsa oksimetra rādījumus (*Pulsa oksimetra izsekošanas režīma maiņa, 17. lappuse*).

Pulksteņa restartēšana

Ja pulkstenis pārstāj reaģēt, to, iespējams, ir jārestartē.

PIEZĪME. restartējot pulksteni, var tikt dzēsti jūsu dati vai iestatījumi.

- 1 15 sekundes turiet nospiestu **A**.
Pulkstenis izslēgsies.
- 2 Vienu sekundi turiet nospiestu **A**, lai ieslēgtu pulksteni.

Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana

Varat atiestatīt visus pulksteņa iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās. Pulkstenis ir jāsinhronizē ar lietotni Garmin Connect, lai augšupielādētu aktivitātes datus pirms pulksteņa atiestatīšanas.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Atiestatīt**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iestatījumus**.
PIEZĪME. ja jums ir iestatīts Garmin Pay maks, šī opcija dzēs maku no pulksteņa. Ja jums pulkstenī ir saglabāta mūzika, šī opcija dzēs jūsu saglabāto mūziku.
 - Lai atiestatītu visus pulksteņa iestatījumus, tostarp lietotāja profila datus, rūpnīcas noklusējuma vērtībās, taču saglabātu aktivitāšu vēsturi un lejupielādētās lietotnes un failus, atlasiet **Atiestatīt noklusējuma iestatījumus**.

Satelīta signālu iegūšana

Pulkstenim var būt nepieciešamas skaidras debesis, lai saņemtu satelīta signālus.

- 1 Dodieties ārā atklātā vidē.
Pulksteņa priekšdaļai ir jābūt vērstai pret debesīm.
- 2 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
Lai noteiktu satelīta signālus, var būt nepieciešamas 30–60 sekundes.

GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

- Bieži sinhronizējiet ierīci ar savu Garmin Connect kontu:
 - Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot ierīces USB kabeli un lietotni Garmin Express.
 - Sinhronizējiet ierīci ar lietotni Garmin Connect, izmantojot Bluetooth iespējotu viedtālruni.
 - Pievienojiet ierīci Garmin Connect kontam, izmantojot Wi-Fi bezvadu tīklu.

Kamēr ierīce ir savienojumā ar Garmin Connect kontu, tā lejupielādē vairāku dienu satelīta datus, ļaujot ierīcei ātri atrast satelīta signālus.

- Iznesiet ierīci ārā atklātā vietā — prom no augstceltnēm un kokiem.
- Palieliet miera stāvoklī dažas minūtes.

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet pulksteni uz nedominējošās plauksts locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles plāvēju, ievietojiet pulksteni kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības tikai ar rokām, ievietojiet pulksteni kabatā.

PIEZĪME. pulkstenis kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Intensitātes minūšu un kaloriju precizitātes uzlabošana

Jūs varat uzlabot šo aplēšu precizitāti, staigājot vai skrienot brīvā dabā, izmantojot GPS, 15 minūtes.

PIEZĪME. pēc tam, kad kalibrēsiet ierīci pirmo reizi, ! vairs nebūs redzams logrīkā Mana diena.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet, lai skatītu logrīku **Mana diena**.
- 2 Atlasiet !.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Papildu informācijas iegūšana

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.
- Dodieties uz www.garmin.com/ataccuracy.

Šī nav medicīnas ierīce. Pulsa oksimetrijas funkcija nav pieejama visās valstīs.

Pielikums

Datu lauki

Dažiem datu laukiem, lai rādītu datus, ir nepieciešami ANT+ piederumi.

24 stundu maks.: maksimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.

24 stundu min.: minimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.

500 m distances temps: vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā distancē.

500 m temps: pašreizējais airēšanas temps uz 500 metriem.

Atkārtojumi: atkārtojumu skaits fizisko vingrojumu sēriju kopā izturības treniņa aktivitātes laikā.

Ātrums: pašreizējais kustības ātrums.

Ātrums distancē: vidējais ātrums pašreizējā distancē.

Attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā celiņā vai aktivitātē.

Attālums uz vēzienu: vēziena laikā veiktais attālums.

Dienas laiks: dienas laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un laika iestatījumiem (formāts, laika zona, vasaras vai ziemas laiks).

Distances: pašreizējā aktivitātē pabeigto apļu skaits.

Distances garums: attālums, kuru veicāt pašreizējā distancē.

Distances laiks: hronometra laiks pašreizējā distancē.

Distances SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā distancē.

Distances SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā distancē.

Distances temps: vidējais temps pašreizējā distancē.

Elpošanas intensitāte: jūsu elpošanas ātrums elpas vilcienos minūtē (elpas vilc./min.).

Garums: pašreizējā aktivitātē pabeigto baseina garumu skaits.

Iestatīt taimeri: izturības treniņa aktivitātes laikā ir pašreizējā fizisko vingrojumu sēriju kopā pavadītā laika daudzums.

Int. attāl./vēz.: vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā intervālā.

Int. vēz./gar.: vidējais vēzienu skaits uz garumu pašreizējā intervālā.

Int. vēziena ātrums: vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā intervālā.

Int. vēzienu veids: pašreizējais vēzienu veids intervālā.

Intervāla attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā intervālā

Intervāla garums: pašreizējā intervālā pabeigto baseina garumu skaits.

Intervāla laiks: hronometra laiks pašreizējā intervālā.

Intervāla Swolf: vidējais Swolf rezultāts pašreizējā intervālā.

Intervāla temps: vidējais temps pašreizējā intervālā.

Kalorijas: kopējais sadedzināto kaloriju daudzums.

Kurss: virziens, kurā jūs pārvietojaties.

Laiks joslā: laiks, kas pagājis katrā sirdsdarbības vai spēka zonā.

Maks. ātrums: lielākais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Pagājušais laiks: kopējais ierakstītais laiks. Piemēram, ja ieslēdzat taimeri un skrienat 10 minūtes, pēc tam apturat taimeri uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdzat taimeri un skrienat 20 minūtes, jūsu pagājušais laiks ir 35 minūtes.

Pēd. att. Swolf: swolf rezultāts pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēd. att. vēzieni: kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēd. att. vēzienu ātrums: vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēd. att. vēzienu veids: vēzienu veids, kas izmantots pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēd. dist. SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā distancē.

Pēd. distances ped. ātr.: riteņbraukšana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Pēd. distances ped. ātr.: skriešana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Pēd. int. attāl./vēz.: vidējais vēzienu skaits laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā intervālā.

Pēd. int. Swolf: vidējais Swolf rezultāts pēdējā veiktā intervālā.

Pēd. int. vēz. veids**Pēd. int. vēz. veids:** vēzienu veids, kas izmantots pēdējā veiktā intervālā.

Pedāļu griešanās ātrums: riteņbraukšana. Kļoķa sviras apgriezienu skaits. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar kadences ierīci.

Pedāļu griešanās ātrums: skriešana. Soļi minūtē (labā un kreisā kāja).

Pedāļu griešanās ātrums distancē: riteņbraukšana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.

Pedāļu griešanās ātrums distancē: skriešana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.

Pēdējās dist. attālums: attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances 500 m temps: vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pēdējā distancē.

Pēdējās distances ātrums: vidējais ātrums pēdējā pabeigtā aplī.

Pēdējās distances laiks: hronometra laiks pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances SR: vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances temps: vidējais temps pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances temps: vidējais temps pēdējā veiktā baseina garumā.

Peldējuma laiks: peldējuma laiks pašreizējai aktivitātei, neietverot atpūtas laiku.

Saullēkts: saullēkta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Saulriets: saulrieta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Sirdsdarbības ritms: sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Jūsu ierīcei ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.

Soļi: soļu skaits pašreizējā aktivitātē.

Soļi distancē: soļu skaits pašreizējā distancē.

SR %maks.: procenti no maksimālā sirdsdarbības ritma.

SR zona: pašreizējais jūsu sirdsdarbības ritma diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas balstās uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ritmu (220 mīnus jūsu vecums).

Stress: jūsu pašreizējais stresa līmenis.

Taimeris: hronometra laiks pašreizējā aktivitātē.

Temperatūra: gaisa temperatūra. Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē temperatūras sensoru. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar temperatūras sensoru.

Temps: pašreizējais temps.

Vertik. ātrums: kāpuma vai krituma ātrums laika gaitā.

Vēzienu ātrums: vēzienu skaits minūtē (vēz./min.)

Vēzieni: kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.

Vid. attāl./vēz.ATTĀL./VĒZ.: vidējais vēzienu skaits laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.

Vid. vēz./gar.Vēz./gar.: vidējais vēzienu skaits uz garumu pašreizējā aktivitātē.

Vid. vēzienu ātrums: vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējās aktivitātes laikā.

Vidējais 500 m temps: vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā aktivitātē.

Vidējais ātrums: vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējais distances laiks: vidējais distances laiks pašreizējā aktivitātē.

Vidējais pedāļu griešanās ātrums: riteņbraukšana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējais pedāļu griešanās ātrums: skriešana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējais SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā aktivitātē.

Vidējais SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā aktivitātē.

Vidējais Swolf: vidējais Swolf rezultāts pašreizējā aktivitātē. Swolf rezultāts ir viena garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam (*Peldēšanas terminoloģija, 28. lappuse*).

Vidējais temps: vidējais temps pašreizējā aktivitātē.

VO2 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 maks. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

Vīrieši	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Teicami	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Labi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Viduvēji	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Vāji	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Sievietes	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Teicami	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Labi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Viduvēji	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Vāji	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati izmantoti ar The Cooper Institute atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni www.CooperInstitute.org.

Riteņu lielums un apkārtmērs

Ātruma sensors automātiski nosaka riteņu lielumu. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru ātruma sensora iestatījumos.

Riepas izmērs ir atzīmēts uz abām riepas pusēm. Riteņa apkārtmēru varat izmērīt vai noteikt, izmantot kādu no internetā pieejamajiem kalkulatoriem.

Simbolu definīcijas

Šie simboli var būt redzami uz ierīces vai piederuma etiķetes.



EEIA atkritumu apsaimniekošanas un pārstrādes simbols. EEIA simbols ir pievienots produktam saskaņā ar ES Direktīvu 2012/19/ES par elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumiem (EEIA). Tas ir paredzēts, lai novērstu šā produkta nepareizu apsaimniekošanu un veicinātu atkārtotu izmantošanu un pārstrādi.

