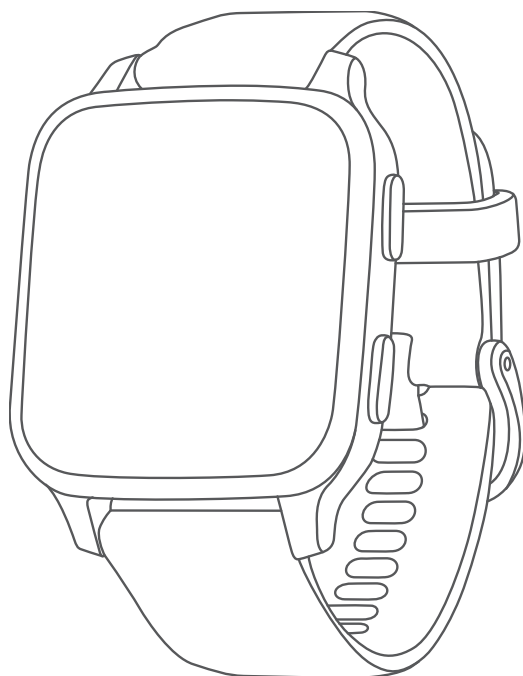


GARMIN®



VENU® SQ

Manual de utilizare

© 2020 Garmin Ltd. sau filialele sale

Toate drepturile rezervate. Conform legilor privind drepturile de autor, acest manual nu poate fi copiat, în întregime sau parțial, fără acordul scris al Garmin. Garmin își rezervă dreptul de a-și modifica sau îmbunătăți produsele și de a aduce schimbări conținutului acestui manual fără obligația de a înștiința vreo persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, logo-ul Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® și Venu® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ și Varia™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Apple®, iPhone® și iTunes® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile BLUETOOTH® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. Utilizată sub licență de Apple Inc. Wi-Fi® este o marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în S.U.A. și în alte țări. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

Acest produs este certificat ANT+®. Vizitați www.thisisant.com/directory pentru o listă de produse și aplicații compatibile.

M/N: AA3958, A03958

Cuprins

Introducere..... 1

Prezentare generală a dispozitivului.....	1
Sfaturi pentru ecranul tactil.....	1
Blocarea și deblocarea ecranului tactil.....	2
Utilizarea meniului de comenzi.....	2
Pictograme.....	3
Configurarea ceasului dvs.....	3

Funcții inteligente..... 3

Asocierea unui smartphone.....	3
Caracteristici conectate.....	4
Notificările de pe telefon.....	4
Activarea notificărilor Bluetooth.....	4
Vizualizarea notificărilor.....	4
Răspuns la un mesaj text.....	5
Primirea unui apel telefonic.....	5
Administrarea notificărilor.....	5
Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului.....	5
Utilizarea modului Nu deranjați.....	5
Localizarea telefonului dvs.....	6
Connect IQ Funcții.....	6
Descărcarea funcțiilor Connect IQ.....	6
Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului.....	6
Caracteristici conectate Wi-Fi.....	6
Conectarea la o rețea Wi-Fi.....	7

Muzică..... 7

Conectarea de la un furnizor terț.....	7
Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț.....	7
Deconectarea de la un furnizor terț.....	8
Descărcarea de conținut audio personal.....	8
Conectarea căștilor Bluetooth.....	8
Ascultare muzică.....	8
Comenzi de redare muzică.....	9

Garmin Pay..... 9

Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay.....	9
--	---

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.....	10
Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay.....	10
Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay.....	10
Schimbarea codului de acces Garmin Pay.....	11

Funcții de siguranță și monitorizare..... 11

Adăugare contacte de urgență.....	11
Adăugare contacte.....	11
Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	12
Solicitarea de asistență.....	12

Funcții pentru puls..... 12

Puls măsurat la încheietura mâinii.....	13
Purtarea ceasului.....	13
Sfaturi pentru un puls neregulat.....	13
Vizualizarea widgetului Puls.....	14
Setarea unei alerte de puls anormal.....	14
Transmitere date puls.....	14
Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură.....	15
Despre zonele de puls.....	15
Setarea zonelor de puls.....	15
Calculul zonelor de puls.....	15
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	16
Afișarea volumului VO2 max. estimat.....	16
Pulsoximetrul.....	16
Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	16
Schimbarea modului de monitorizare al pulsoximetrului.....	17
Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate.....	17

Monitorizarea activității..... 17

Obiectiv automat.....	18
Utilizarea alertei de mișcare.....	18
Monitorizarea somnului.....	18
Minute de exerciții.....	18

Acumularea de minute de activitate intensă.....	19	Utilizarea în bazinul de înot.....	28
Garmin Move IQ™	19	Setarea dimensiunii bazinului.....	29
Setări pentru monitorizarea activității.....	19	Terminologie din domeniul înotului.....	29
Dezactivarea monitorizării activității.....	19	Golf.....	29
Widgeturi.....	20	Descărcarea terenurilor de golf.....	29
Vizualizarea widgeturilor.....	21	Partide de golf.....	29
Personalizarea buclei de widgeturi..	21	Informații privind găurile.....	30
Despre Ziua mea.....	21	Modificarea locației acului.....	30
Widget statistici sănătate.....	21	Vizualizarea direcției spre ac.....	30
Variațiile pulsului și nivelul de stres.....	22	Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg.....	31
Utilizarea widgetului pentru nivelul de stres.....	22	Vizualizarea pericolelor.....	31
Body Battery.....	22	Ținerea scorului.....	31
Vizualizarea widgetului Body Battery.....	23	Setarea metodei de scor.....	31
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	23	Urmărirea statisticilor de golf.....	32
Monitorizare ciclu menstrual.....	23	Înregistrarea statisticilor de golf..	32
Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual.....	24	Vizualizați istoricul de lovituri.....	32
Monitorizarea sarcinii.....	24	Vizualizarea rezumatului rundei dvs.....	32
Înregistrarea datelor despre sarcină.....	24	Încheierea unei runde.....	33
Monitorizarea nivelului de hidratare....	24	Aplicația Garmin Golf.....	33
Utilizarea widgetului de monitorizare a nivelului de hidratare.....	25	Antrenament.....	33
Aplicații și activități.....	25	Setarea profilului de utilizator.....	33
Începerea unei activități.....	26	Obiective fitness.....	33
Sfaturi pentru activități de înregistrare.....	26	Setări gen.....	33
Oprirea unei activități.....	26	Exerciții.....	34
Adăugarea unei activități personalizate.....	26	Începerea unui exercițiu.....	34
Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite.....	26	Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect.....	34
Activități în interior.....	27	Adaptive Training Plans.....	34
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	27	Începerea exercițiului de astăzi....	34
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	27	Vizualizarea exercițiilor programate.....	35
Activități în aer liber.....	27	Date personale.....	35
Efectuarea unei alergări.....	28	Vizualizarea recordurilor personale.....	35
Plimbare cu bicicleta.....	28	Restabilirea unui record personal....	35
		Ștergerea unui record personal.....	35
		Ștergerea tuturor recordurilor personale.....	36
		Navigare.....	36
		Salvarea locației.....	36
		Ștergerea unei locații.....	36
		Navigarea la o locație salvată.....	36

Revenirea la punctul de pornire.....	37	Senzori wireless.....	47
Oprirea navigării.....	37	Asocierea senzorilor wireless.....	48
Busolă.....	37	Senzor de talpă.....	48
Calibrarea manuală a busolei.....	37	Calibrarea senzorului de picior.....	48
Istoric.....	37	Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior.....	48
Utilizarea istoricului.....	38	Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență.....	49
Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls.....	38	Calibrarea senzorului de viteză.....	49
Garmin Connect.....	38	Senzori de crose.....	49
Utilizarea aplicației Garmin Connect.....	39	Conștientizare situațională.....	49
Utilizarea Garmin Connect la computer.....	39	tempe.....	49
Personalizarea dispozitivului dvs....	39	Informații dispozitiv.....	50
Schimbarea feței de ceas.....	39	Încărcarea ceasului.....	50
Editarea unei fețe de ceas.....	40	Actualizări ale produsului.....	50
Crearea unei fețe de ceas personalizate.....	40	Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	50
Personalizarea meniului de comenzi...	40	Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express.....	51
Configurarea comenzilor rapide.....	41	Vizualizare informații ceas.....	51
Setări ale activităților și aplicației.....	41	Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice.....	51
Personalizarea ecranelor de date...	42	Specificații.....	51
Alerte.....	42	Informații despre durata de viață a bateriei.....	51
Setarea unei alerte.....	43	Întreținerea dispozitivului.....	52
Auto Lap.....	43	Curățarea ceasului.....	52
Marcarea turelor utilizând funcția Auto Lap.....	43	Schimbarea brățărilor.....	52
Utilizarea Auto Pause®.....	44	Depanare.....	53
Utilizarea derulării automate.....	44	Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?.....	53
Schimbarea setării GPS.....	44	Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv.....	53
GPS și alte sisteme de sateliți.....	45	Căștile mele nu se conectează la ceas.....	53
Telefon și Bluetooth Setări.....	45	Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate.....	53
Setări de sistem.....	45	Ceasul este setat la limba greșită.....	53
Setări pentru oră.....	46	Dispozitivul meu nu afișează ora corectă.....	54
Fusurile orare.....	46	Maximizarea duratei de viață a bateriei.....	54
Setarea manuală a orei.....	46	Repornirea ceasului.....	54
Setarea unei alarme.....	46	Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	54
Ștergerea unei alarme.....	46		
Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă.....	46		
Utilizarea cronometrului.....	46		
Personalizare setări de afișaj.....	47		
Schimbarea unităților de măsură.....	47		
Setări Garmin Connect.....	47		

Obținerea semnalelor de la sateliți.....	55
Îmbunătățirea recepției prin satelit	
GPS.....	55
Monitorizarea activității.....	55
Contorul de pași pare imprecis.....	55
Îmbunătățirea preciziei minutelor de	
activitate intensă și a caloriilor.....	55
Cum obțineți mai multe informații.....	55

Anexă..... 56

Câmpuri de date.....	56
Clasificările standard ale volumului	
maxim de O2.....	58
Dimensiunea și circumferința roții.....	58
Legendă simboluri.....	58

Introducere

⚠️ AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul, din cutia produsului, pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.*

Luați legătura întotdeauna cu medicul dvs. înainte de a începe sau a modifica orice program de exerciții.

Prezentare generală a dispozitivului



Ⓐ Buton de acțiune: apăsați pentru a porni dispozitivul.

Apăsați pentru a porni și a opri cronometrul de activitate.

Țineți apăsat 2 secunde pentru a vizualiza meniul comenzilor, inclusiv alimentarea dispozitivului.

Țineți apăsat până când simțiți 3 vibrații pentru a lansa funcția de asistență (*Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 11*).

Ⓑ Butonul Înapoi (Meniu): apăsați pentru a reveni la ecranul anterior, mai puțin în timpul unei activități.

În timpul unei activități, apăsați pentru a marca o tură nouă, a începe un nou set sau a avansa la etapa următoare a antrenamentului.

Țineți apăsat pentru a vizualiza un meniu cu setările și opțiunile dispozitivului pentru ecranul curent.

Ⓒ Ecranul tactil: trageți cu degetul în sus sau în jos pentru a derula informațiile rapide, funcțiile și meniurile.

Atingeți pentru a selecta.

Atingeți de două ori pentru a activa dispozitivul.

Glisați la dreapta pentru a reveni la ecranul anterior.

În timpul unei activități, glisați la dreapta pentru a vizualiza fața de ceas și informațiile rapide.

Din fața de ceas, glisați la dreapta pentru a vizualiza funcția de comenzi rapide.

Sfaturi pentru ecranul tactil

- Trageți în sus sau în jos pentru a parcurge listele și meniurile.
- Glisați în sus sau în jos pentru a derula rapid.
- Atingeți pentru a selecta un element.
- De pe cadranul ceasului, glisați în sus sau în jos pentru a răsfoi widgeturile de pe dispozitiv.
- Dintr-un widget, atingeți pentru a vizualiza ecranele suplimentare ale widgetului, dacă sunt disponibile.
- Pe durata unei activități, glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza următorul ecran de date.
- Pe durata unei activități, glisați la dreapta pentru a vizualiza fața de ceas și widgeturile și glisați la stânga pentru a reveni la câmpurile de date pentru activitate.
- Efectuați fiecare selecție de meniu ca o acțiune distinctă.

Blocarea și deblocarea ecranului tactil

Puteți bloca ecranul tactil pentru a preveni atingerile accidentale ale ecranului.

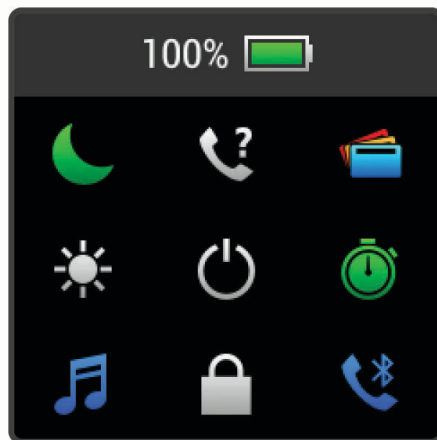
1 Mențineți apăsat  pentru a vizualiza meniul de comenzi.

2 Selectați .

Ecranul tactil se blochează și nu răspunde la atingeri până când nu îl deblocați.

3 Mențineți apăsat orice buton pentru a debloca ecranul tactil.

Utilizarea meniului de comenzi



Meniul de comenzi conține comenzi rapide personalizabile, precum blocarea ecranului tactil și oprirea ceasului.

NOTĂ: puteți adăuga, reordona și elimina comenzile rapide din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 40](#)).

1 Din orice ecran, mențineți apăsat pe  timp de 2 secunde.

2 Selectați o opțiune.

Pictograme

O pictogramă intermitentă indică faptul că dispozitivul caută un semnal. O pictogramă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că senzorul este conectat.

	Starea de conectare a smartphone-ului
	Stare monitor cardiac
	Stare senzor de picior
	LiveTrackStare
	Starea senzorului de viteză și de cadență
	Stare lumini bicicletă Varia™
	Stare radar bicicletă Varia
	Starea senzorului tempe™
	Stare alarmă Venu Sq

Configurarea ceasului dvs.

Pentru a profita la maximum de funcțiile Venu Sq, realizați aceste sarcini.

- Asociați dispozitivul cu smartphone-ul folosind aplicația Garmin Connect™ ([Asocierea unui smartphone](#), pagina 3).
- Configurați rețelele Wi-Fi® ([Conectarea la o rețea Wi-Fi](#), pagina 7).
- Configurați muzica ([Muzică](#), pagina 7).
- Configurați-vă portofelul Garmin Pay™ ([Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay](#), pagina 9).
- Configurați funcțiile de siguranță ([Funcții de siguranță și monitorizare](#), pagina 11).

Funcții inteligente

Asocierea unui smartphone

Pentru a vă configura dispozitivul Venu Sq, trebuie să îl asociați direct prin aplicația Garmin Connect și nu din setările Bluetooth® de pe smartphone.

- 1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect.
- 2 Selectați o opțiune pentru a activa modul asociere pe dispozitivul dvs.:
 - Dacă este prima dată când vă configurați dispozitivul, apăsați pe **(A)** pentru a porni dispozitivul.
 - Dacă ați omis anterior procesul de asociere sau ați asociat dispozitivul cu alt smartphone, țineți apăsat pe **(B)** și selectați **⚙️ > Telefon > Asociere telefon** pentru a intra manual în modul de asociere.
- 3 Selectați o opțiune pentru adăugarea dispozitivului dvs. la contul Garmin Connect:
 - Dacă acesta este primul dispozitiv asociat cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă ați asociat deja un alt dispozitiv cu ajutorul aplicației Garmin Connect din meniul **☰** sau **⋮**, selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Caracteristici conectate

Funcțiile conectate sunt disponibile pentru dispozitivul dvs. Venu Sq când conectați dispozitivul la un smartphone compatibil, utilizând tehnologia Bluetooth. Unele funcții necesită instalarea aplicației Garmin Connect pe smartphone-ul conectat. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/apps. De asemenea, unele funcții sunt disponibile când conectați dispozitivul la o rețea wireless.

Notificări prin telefon: afișează notificări și mesaje de pe telefon pe dispozitivul dvs. Venu Sq.

LiveTrack: permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau mediile sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină de monitorizare Garmin Connect.

Încărcări de activități pe Garmin Connect: transmite automat datele privind activitatea în contul dvs. Garmin Connect, de îndată ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Connect IQ™: vă permite să extindeți caracteristicile dispozitivului cu noi fețe de ceas, widgeturi, aplicații și câmpuri de date.

Actualizări software: vă permite să actualizați software-ul dispozitivului dvs.

Meteo: vă permite să vizualizați condițiile meteo actuale și prognoze meteo.

Senzori Bluetooth: permite conectarea senzorilor compatibili Bluetooth, precum un monitor cardiac.

Localizare telefon: localizează smartphone-ul pierdut asociat cu dispozitivul Venu Sq și aflat în raza de acoperire.

Găsește-mi dispozitivul: localizează dispozitivul Venu Sq pierdut asociat cu smartphone-ul și aflat în raza de acoperire.

Notificările de pe telefon

Pentru a primi notificările de pe telefon, un telefon compatibil trebuie să fie în raza de acoperire Bluetooth și să fie asociat cu ceasul. Când telefonul primește mesaje, acesta trimite notificări pe ceas.

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați ceasul Venu Sq cu un telefon compatibil (*Asocierea unui smartphone, pagina 3*).

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **⚙️ > Telefon > Notificări**.
- 3 Selectați **În timpul activității** pentru a seta preferințele care apar pe durata înregistrării unei activități.
- 4 Selectați o preferință de notificare.
- 5 Selectați **Nu în timpul activității** pentru a seta preferințele pentru notificările care apar în modul ceas.
- 6 Selectați o preferință de notificare.
- 7 Selectați **Pauză**.
- 8 Selectați o durată a expirării.
- 9 Selectați **Confidențialitate**.
- 10 Selectați o preferință de confidențialitate.

Vizualizarea notificărilor

- 1 De pe cadranul ceasului, glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Selectați o notificare.
- 3 Derulați pentru a citi notificarea completă.
- 4 Glisați în sus pentru a vizualiza opțiunile pentru notificări.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a acționa la o notificare, selectați o acțiune, precum **Eliminare** sau **Răspuns**.
Acțiunile disponibile depind de tipul de notificare și de sistemul de operare al telefonului dvs. Atunci când respingeți o notificare pe telefon sau dispozitivul Venu Sq, aceasta nu mai apare în widget.
 - Pentru a reveni la lista de notificări, apăsați pe **B**.

Răspuns la un mesaj text

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru smartphone-uri cu Android™.

Când primiți o notificare de mesaj text pe dispozitivul dvs. Venu Sq, puteți trimite un răspuns rapid selectând dintr-o listă de mesaje. Puteți personaliza mesajele din aplicația Garmin Connect.

NOTĂ: această funcție trimite mesaje text folosind telefonul dvs. Se pot aplica limite și taxe pentru mesajele text obișnuite. Contactați operatorul de telefonie mobilă pentru mai multe informații.

- 1 Glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Selectați o notificare prin mesaj text.
- 3 Glisați în sus pentru a vizualiza opțiunile pentru notificări.
- 4 Selectați **Răspuns**.
- 5 Selectați un mesaj din listă.

Telefonul dvs. trimite mesajul selectat ca mesaj text.

Primirea unui apel telefonic

Atunci când sunteți apelat(ă) pe telefonul conectat, ceasul Venu Sq afișează numele sau numărul de telefon al apelantului.

- Pentru a primi apelul, selectați .

NOTĂ: pentru a vorbi cu apelantul, trebuie să utilizați telefonul conectat.

- Pentru a respinge apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul și a trimite imediat un mesaj text ca răspuns, selectați  și selectați un mesaj din listă.

NOTĂ: pentru a trimite un răspuns sub formă de mesaj text, trebuie să fiți conectat(ă) la un telefon Android compatibil utilizând tehnologia Bluetooth.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza telefonul dvs. compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe ceasul dvs. Venu Sq.

Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un iPhone®, utilizați setările privind notificările iOS® pentru a selecta elementele care se vor afișa pe ceas.
- Dacă utilizați un telefon Android, din aplicația Garmin Connect, selectați **Setări > Notificări**.

Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului

Puteți dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului din meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 40](#)).

- 1 Mențineți apăsat  pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați  pentru a dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului pe ceasul Venu Sq.

Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru a dezactiva tehnologia Bluetooth pe telefon.

Utilizarea modului Nu deranjați

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva vibrațiile și afișajul pentru alerte și notificări. Acest mod dezactivează setarea pentru gesturi ([Personalizare setări de afișaj, pagina 47](#)). De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când dormiți sau atunci când vizionați un film.

- Pentru a activa sau dezactiva manual modul Nu deranjați, țineți apăsat  și selectați .
- Pentru a activa automat modul Nu deranjați în timpul programului de somn, deschideți setările dispozitivului din aplicația Garmin Connect și selectați **Alerte > Nu mă deranja pe perioada somnului**.

Localizarea telefonului dvs.

Puteți utiliza această funcție pentru a facilita localizarea unui smartphone pierdut aflat în aria de acoperire utilizând tehnologia wireless Bluetooth.

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați .

Barele care indică intensitatea semnalului apar pe ecranul Venu Sq, iar smartphone-ul emite o alertă sonoră. Barele cresc pe măsură ce vă apropiați de smartphone-ul dvs.

3 Apăsați  pentru a opri căutarea.

Connect IQ Funcții

Puteți adăuga funcții Connect IQ ceasului de la Garmin® și de la alți furnizori utilizând aplicația Connect IQ. Puteți personaliza dispozitivul cu fețe de ceas, câmpuri de date, widgeturi și aplicații pentru dispozitiv.

Fețe pentru ceas: permit personalizarea aspectului ceasului.

Câmpuri de date: permit descărcarea de câmpuri noi de date, care prezintă datele senzorului, de activitate și de istoric în moduri noi. Puteți adăuga câmpuri de date Connect IQ la caracteristicile și paginile integrate.

Widgeturi: furnizează informații imediate, inclusiv date de senzor și notificări.

Aplicații dispozitiv: adăugați caracteristici interactive la ceasul dvs., precum noi activități în mediul exterior și de tip fitness.

Descărcarea funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să asociați dispozitivul dvs. cu Venu Sq smartphone-ul ([Asocierea unui smartphone, pagina 3](#)).

1 Din magazinul de aplicații de pe smartphone-ul dvs., instalați și deschideți aplicația Connect IQ.

2 Dacă este necesar, selectați dispozitivul.

3 Selectați o caracteristică Connect IQ.

4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

1 Conectați ceasul la computer utilizând un cablu USB.

2 Accesați apps.garmin.com și conectați-vă.

3 Selectați o caracteristică Connect IQ și descărcați-o.

4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Caracteristici conectate Wi-Fi

Funcția Wi-Fi este disponibilă numai pe dispozitivul Venu Sq Music.

Încărcări ale activităților în contul dvs. Garmin Connect: transmite automat datele privind activitatea în contul dvs. Garmin Connect, de îndată ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Conținut audio: vă permite să sincronizați conținutul audio de la furnizorii terțe părți.

Actualizări software: dispozitivul descarcă și instalează automat cea mai recentă actualizare software când este disponibilă o conexiune Wi-Fi.

Exerciții și planuri de antrenament: vă permite să parcurgeți și să selectați exerciții și planuri de antrenament pe site-ul Garmin Connect. Data viitoare când dispozitivul dvs. are o conexiune Wi-Fi, fișierele sunt trimise wireless pe dispozitivul dvs.

Conectarea la o rețea Wi-Fi

Trebuie să conectați ceasul la aplicația Garmin Connect de pe telefon sau la aplicația Garmin Express™ de pe computer pentru a vă putea conecta la o rețea Wi-Fi ([Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 39](#)).

Pentru a vă sincroniza ceasul cu un furnizor de muzică terță parte, trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi. Conectarea ceasului la o rețea Wi-Fi ajută, de asemenea, la mărirea vitezei de transfer a fișierelor mai mari.

- 1 Deplasați-vă în aria de acoperire a unei rețele Wi-Fi.
- 2 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 3 Selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă ceasul.
- 4 Selectați **Generale > Wi-Fi > Adăugare rețea**.
- 5 Selectați o rețea Wi-Fi disponibilă și introduceți detaliile de conectare.

Muzică

NOTĂ: există trei opțiuni diferite pentru redarea muzicii pentru ceasul Venu Sq Music.

- Muzică de la un furnizor terț
- Conținut audio personal
- Muzică stocată pe telefonul dvs.

Pe un ceas Venu Sq Music, puteți descărca conținut audio pentru ceasul dvs. de la un computer sau un furnizor terț, pentru a putea asculta când telefonul nu se află în apropiere. Pentru a asculta conținut audio stocat pe ceas, puteți conecta căștile Bluetooth.

Conectarea de la un furnizor terț

Înainte de a putea descărca muzică sau alte fișiere audio pe ceasul dvs. compatibil de la un furnizor terț acceptat, trebuie să vă conectați la furnizor utilizând aplicația Garmin Connect.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă dispozitivul.
- 3 Selectați **Muzică**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vă conecta la un furnizor instalat, selectați furnizorul și urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Pentru a vă conecta la un furnizor nou, selectați **Căutați aplicații muzicale**, localizați un furnizor și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț

Pentru a putea descărca materiale audio de la un furnizor terț, trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 7](#)).

- 1 Deschideți widgetul comenzilor pentru muzică.
- 2 Mențineți apăsat .
- 3 Selectați **Furnizori de muzică**.
- 4 Selectați un furnizor conectat.
- 5 Selectați o listă de redare sau alt element pe care să-l descărcați pe dispozitiv.
- 6 Dacă este necesar, selectați  până când vi se solicită să vă sincronizați cu serviciul.

NOTĂ: descărcarea de conținut audio poate epuiza bateria. Este posibil să fie necesar să conectați dispozitivul la o sursă de alimentare externă dacă nivelul bateriei este redus.

Deconectarea de la un furnizor terț

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă ceasul.
- 3 Selectați **Muzică**.
- 4 Selectați un furnizor terț instalat și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a deconecta furnizorul terț de la ceas.

Descărcarea de conținut audio personal

Înainte de a trimite muzica personală către ceasul dvs., trebuie să instalați aplicația Garmin Express pe computer (www.garmin.com/express).

Puteți să încărcați fișiere audio personale, precum .mp3 și .m4a, pe un ceas Venu Sq Music de pe computer. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB inclus.
- 2 Pe computer, deschideți aplicația Garmin Express, selectați ceasul dvs. și apoi selectați **Muzică**.
SUGESTIE: pentru computerele Windows®, puteți să selectați  și să navigați la folderul cu fișierele dvs. audio. Pentru computerele Apple®, aplicația Garmin Express utilizează biblioteca dvs. iTunes®.
- 3 În **Muzica mea** sau în lista din **Biblioteca iTunes**, selectați o categorie de fișiere audio, cum ar fi melodii sau liste de redare.
- 4 Bifați căsuțele pentru fișierele audio și selectați **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Dacă este necesar, în lista Venu Sq Music, selectați o categorie, bifați căsuțele și selectați **Eliminare din dispozitiv** pentru a șterge fișierele audio.

Conectarea căștilor Bluetooth

Pentru a asculta muzica încărcată pe ceasul Venu Sq Music, trebuie să conectați căștile Bluetooth.

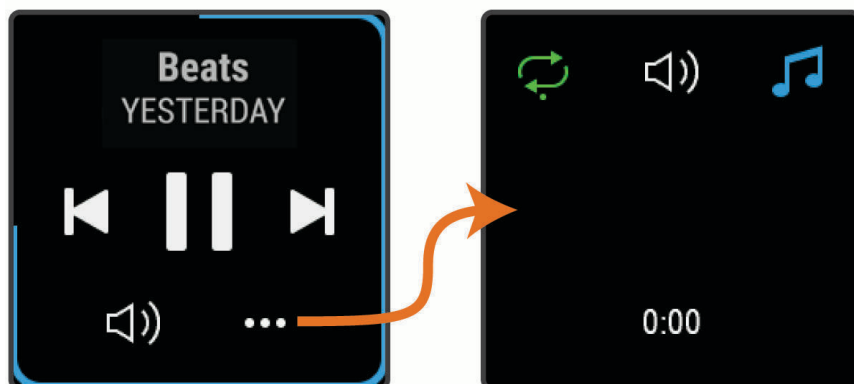
- 1 Aduceți căștile la o distanță de maxim 2 m (6,6 ft.) de ceas.
- 2 Activați modul de asociere pe căști.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați  > **Muzică** > **Căști** > **Adăugare nou**.
- 5 Selectați căștile pentru a finaliza asocierea.

Ascultare muzică

- 1 Deschideți comenzile pentru muzică.
- 2 Dacă este necesar, conectați căștile Bluetooth ([Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 8](#)).
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați **Furnizori de muzică** și selectați o opțiune.
 - Pentru a asculta muzica descărcată pe ceas de pe computer, selectați **Muzica mea** ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 8](#)).
 - Selectați **Telefon**, pentru a controla redarea muzicii pe telefon.
 - Pentru a asculta muzică de la un furnizor terț, selectați numele furnizorului și o listă de redare.
- 5 Selectați .

Comenzi de redare muzică

NOTĂ: unele comenzi de redare a muzicii sunt disponibile numai pe un dispozitiv Venu Sq Music.



...	Selectați pentru a deschide comenzile de redare a muzicii.
🎵	Selectați pentru a naviga prin fișierele audio și listele de redare pentru sursa selectată.
🔊	Selectați pentru a ajusta volumul.
▶	Selectați pentru a reda și a întrerupe fișierul audio curent.
▶	Selectați pentru a trece la următorul fișier audio din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula rapid înainte fișierul audio curent.
◀	Selectați pentru a relua fișierul audio curent. Selectați de două ori pentru a trece la fișierul audio anterior din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula fișierul audio curent.
↺	Selectați pentru a schimba modul de repetare.
↻	Selectați pentru a schimba modul de redare aleatorie.

Garmin Pay

Funcția Garmin Pay vă permite să vă utilizați ceasul pentru a plăti achizițiile în locațiile participante cu ajutorul cardurilor dvs. de credit sau de debit de la o instituție financiară participantă.

Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay

Puteți adăuga unul sau mai multe carduri de credit participante la portofelul Garmin Pay. Accesați garmin.com/garminpay/banks pentru a găsi instituții financiare participante.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau **...**.
- 2 Selectați **Garmin Pay > Începere**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.

Înainte de a vă putea utiliza ceasul pentru a plăti achizițiile, trebuie să configurați cel puțin un card de plată. Puteți utiliza ceasul pentru a plăti pentru cumpărături dintr-o locație participantă.

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați .
- 3 Introduceți codul de acces din patru cifre.

NOTĂ: dacă introduceți codul de acces incorrect de trei ori, portofelul dvs. se blochează și trebuie să vă resetați codul de acces din aplicația Garmin Connect.

Apare ultimul card de plată utilizat.



- 4 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay, glisați pentru a alege un alt card (opțional).
- 5 În 60 de secunde, țineți ceasul în apropierea cititorului de plăți, cu ceasul orientat spre cititor. Ceasul vibrează și va afișa un marcaj de validare când a finalizat comunicarea cu cititorul.
- 6 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe cititorul de carduri pentru finalizarea tranzacției.

SUGESTIE: după introducerea corectă a codului de acces, puteți efectua plăți fără codul de acces timp de 24 de ore dacă purtați în continuare ceasul. Dacă scoateți ceasul de la mână sau dezactivați monitorizarea pulsului, trebuie să introduceți din nou codul de acces înainte de a efectua o plată.

Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay

Puteți adăuga până la 10 carduri de credit sau de debit în portofelul dvs. Garmin Pay.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Garmin Pay** >  > **Adăugare card**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

După adăugarea cardului, puteți selecta cardul de pe ceasul dvs. pentru a efectua o plată.

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay

Puteți suspenda sau șterge temporar un card.

NOTĂ: în unele țări, instituțiile financiare participante pot restricționa funcțiile Garmin Pay.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Garmin Pay**.
- 3 Selectați un card.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a suspenda temporar sau pentru a anula suspendarea unui card, selectați **Suspendare card**. Cardul trebuie să fie activ pentru a efectua achiziții folosind ceasul Venu Sq.
 - Pentru a șterge cardul, selectați .

Schimbarea codului de acces Garmin Pay

Trebuie să cunoașteți codul de acces curent pentru a-l schimba. Dacă ați uitat codul de acces, trebuie să resetați funcția Garmin Pay pentru ceasul Venu Sq, să creați un cod nou și să introduceți din nou informațiile cardului.

- 1 De pe pagina pentru dispozitive Venu Sq din aplicația Garmin Connect, selectați **Garmin Pay > Modificare cod de acces**.

- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Data viitoare când plătiți cu ajutorul ceasului Venu Sq, trebuie să introduceți noul cod de acces.

Funcții de siguranță și monitorizare

⚠ ATENȚIE

Funcțiile de siguranță și monitorizare sunt funcții suplimentare și nu trebuie să vă bazați pe acestea ca modalități principale de obținere a asistenței de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcțiile de siguranță și monitorizare, ceasul Venu Sq trebuie conectat la aplicația Garmin Connect prin tehnologia Bluetooth. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

Pentru mai multe informații despre funcțiile de siguranță și monitorizare, accesați www.garmin.com/safety.

Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj cu numele dvs., linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

Detectie incidente: când ceasul Venu Sq detectează un incident în timpul unor anumite activități în aer liber, acesta trimite un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

LiveTrack: permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau rețelele sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină web.

Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcțiile de siguranță și monitorizare.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .

- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.

- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Contactele dvs. de urgență primesc o notificare atunci când le adăugați ca persoană de contact de urgență și pot accepta sau refuza solicitarea dvs. Dacă un contact refuză, trebuie să alegeți alt contact de urgență.

Adăugare contacte

Puteți adăuga până la 50 de contacte în aplicația Garmin Connect. E-mailurile de contact pot fi utilizate cu funcția LiveTrack.

Trei dintre aceste contacte pot fi utilizate drept contacte de urgență.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .

- 2 Selectați **Contacte**.

- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările pentru ceasul dvs. Venu Sq (*Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 39*).

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

NOTĂ: telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

Înainte de a putea activa detectarea incidentelor pe ceasul dvs., trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 11](#)). Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe **B**.
- 2 Selectați  > **Siguranță și monitorizare** > **Detecție incidente**.
- 3 Selectați o activitate.

NOTĂ: detecția incidentelor este disponibilă numai pentru activități în aer liber.

Atunci când un incident este detectat de ceasul Venu Sq și telefonul dvs. este conectat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat un mesaj text și un e-mail cu numele dvs. și locația GPS către contactele de urgență. Pe ceasul dvs. și telefonul asociat apare un mesaj care indică că persoanele dvs. de contact vor fi informate după 15 secunde. Dacă nu este nevoie de ajutor, puteți anula mesajul automat de urgență.

Solicitarea de asistență

NOTĂ: telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență ([Adăugare contacte de urgență, pagina 11](#)). Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Mențineți apăsat **A**.
- 2 Atunci când simțiți trei vibrații, eliberați butonul pentru a activa funcția de asistență.

Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.

SUGESTIE: puteți selecta **X** înainte de finalizarea numărătorii inverse, pentru a anula mesajul.

Funcții pentru puls

Dispozitivul Venu Sq dispune de un monitor cardiac cu măsurare la încheietură și este, de asemenea, compatibil cu monitoarele cardiace pentru piept (comercializate separat). Puteți vizualiza datele privind pulsul cu ajutorul widgetului de puls. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept când începeți o activitate, dispozitivul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

Puls măsurat la încheietura mâinii

Purtarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați apariția oricărei iritații a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l fixați prea strâns în jurul încheieturii. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, ceasul nu trebuie să se miște în timpul alergării sau al exercițiilor. Pentru citiri ale pulsoximetrului, trebuie să rămâneți nemișcat(ă).



NOTĂ: senzorul optic este localizat pe partea din spate a ceasului.

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat*, pagina 13 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate*, pagina 17 pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă datele care indică pulsul sunt haotice sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a ceasului.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Așteptați până când pictograma cu ❤ luminează continuu până la începerea activității dvs.
- Încălziți-vă timp de 5 - 10 minute și obțineți o valoare a pulsului înainte de a începe activitatea.

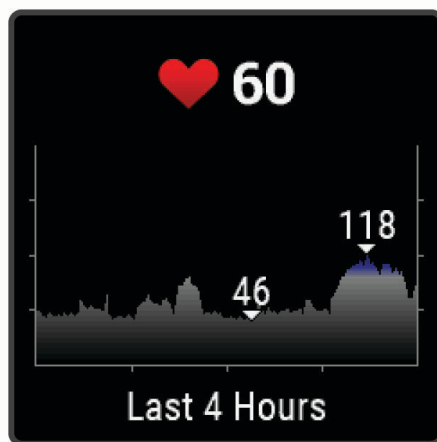
NOTĂ: în medii reci, încălziți-vă în locații interioare.

- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare antrenament.

Vizualizarea widgetului Puls

Widgetul pentru puls afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic pentru puls. Graficul afișează activitatea recentă a pulsului dvs., pulsul maxim și minim și bare codate cromatic pentru a indica timpul petrecut în fiecare zonă de puls ([Despre zonele de puls, pagina 15](#)).

1 De pe cadranul ceasului, glisați pentru a vizualiza widgetul pentru puls.



2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza valorile medii ale pulsului dvs. în repaus (RHR) din ultimele 7 zile.

Setarea unei alerte de puls anormal

⚠ ATENȚIE

Această funcție doar vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de bătăi pe minut, așa cum este selectată de către utilizator, după o perioadă de inactivitate. Această funcție nu vă notifică cu privire la nicio posibilă afecțiune a inimii și nu are ca scop tratarea sau diagnosticarea vreunei afecțiuni medicale sau boli. Adresați-vă întotdeauna furnizorului dvs. de servicii medicale pentru orice probleme legate de sănătatea inimii.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **⚙ > Puls la încheietura mâinii > Alerte de puls anormal**.
- 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut**.
- 4 Selectați o valoare limită a pulsului.
- 5 Selectați comutatorul basculant pentru a activa alarma.

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub valoarea personalizată, apare un mesaj și ceasul vibrează.

Transmitere date puls

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe ceasul Venu Sq și le puteți vizualiza pe dispozitivele asociate. De exemplu, puteți transmite datele despre puls către un Edge® dispozitiv în timp ce practicați ciclismul.

NOTĂ: transmiterea datelor privind pulsul reduce durata de viață a bateriei.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **⚙ > Puls la încheietura mâinii**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Transmitere în timpul activității** pentru a difuza datele despre puls în timpul activităților cronometrate ([Începerea unei activități, pagina 26](#)).
 - Selectați **Transmitere** pentru a începe difuzarea datelor despre puls acum.
- 4 Asociați ceasul Venu Sq cu un dispozitiv compatibil.

NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.

Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură

Valoarea implicită pentru Puls la încheietura mâinii este Automat. Ceasul utilizează automat monitorul cardiac montat la încheietura mâinii dacă nu asociați la acesta un monitor cardiac pentru piept. Datele despre pulsul măsurat la piept sunt disponibile numai în timpul unei activități.

NOTĂ: dezactivarea monitorului cardiac cu măsurare la încheietură dezactivează și funcții precum estimarea volumului VO₂ max., monitorizarea somnului, minutele de intensitate, funcția pentru nivelul de stres pe tot parcursul zilei și senzorul pulsoximetrului de la încheietura mâinii.

NOTĂ: dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură dezactivează și funcția de detectare a plăților Garmin Pay și trebuie să introduceți o parolă înainte de a iniția orice plată ([Garmin Pay](#), pagina 9).

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Puls la încheietura mâinii** > **Stare** > **Dezactivat**.

Despre zonele de puls

Numeroși sportivi utilizează zonele de puls pentru a măsura și a-și mări rezistența cardiovasculară și pentru a-și îmbunătăți nivelul de fitness. O zonă de puls este un interval setat de bătăi pe minut. Cele cinci zone de puls comun acceptate sunt numerotate de la 1 la 5, în ordinea crescătoare a intensității. În general, zonele de puls sunt calculate sub formă de procente din pulsul maxim.

Setarea zonelor de puls

Ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele implicite de puls. Ceasul prezintă zone distincte ale pulsului pentru alergare și ciclism. Pentru a obține datele cele mai corecte privind calorile arse pe durata activității dvs., ar trebui să setați valoarea maximă a pulsului. De asemenea, puteți să setați fiecare zonă de puls. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Profil de utilizator** > **Zone de puls**.
- 3 Selectați **Implicit** pentru a vizualiza valorile implicite (opțional).
Valorile implicite pot fi aplicate pentru alergare și ciclism.
- 4 Selectați **Alergare** sau **Ciclism**.
- 5 Selectați **Preferință** > **Setare personalizare**.
- 6 Selectați **Puls max.** și introduceți valoarea maximă a pulsului.
- 7 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50–60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobă îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobă și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobă și musculară, putere crescută

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al rezistenței cardiovasculare și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Ceasul Venu Sq necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max.

Pe ceas, estimarea VO2 max. apare sub forma unui număr și a unei descrieri. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre estimarea VO2 max.

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Firstbeat Analytics. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 58](#)) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat

Pentru a afișa estimarea valorii VO2 max., ceasul are nevoie de datele despre puls și de datele din timpul unui mers rapid sau al unei alergări de 15 minute.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Profil de utilizator > VO2 max.**
Dacă ați înregistrat deja un mers rapid sau o alergare în aer liber, este posibil să fie afișată estimarea valorii VO2 max. Ceasul afișează data ultimei actualizări a estimării VO2 max. Ceasul actualizează estimarea valorii VO2 max. de fiecare dată când finalizați o plimbare sau o alergare în aer liber de 15 minute sau mai mult. Puteți iniția manual un test al valorii VO2 max. pentru a primi actualizarea estimată.
- 3 Pentru a iniția un test al valorii VO2 max., atingeți ecranul.
- 4 Urmați instrucțiunile afișate pe ecran pentru a obține o estimare a valorii VO2 max.
Când testul este finalizat, este afișat un mesaj.

Pulsoximetrul

Ceasul Venu Sq dispune de un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului din sânge. Cunoașterea saturației oxigenului din sânge poate fi importantă pentru înțelegerea stării generale de sănătate și vă poate ajuta să stabiliți cum se adaptează corpul dvs. la altitudine. Ceasul măsoară nivelul de oxigen din sânge emițând lumină pe piele și verificând cantitatea de lumină absorbită. Valoarea măsurată este cunoscută ca SpO₂.

Pe ceas, citirile pulsoximetrului apar ca procentaj de SpO₂. În contul Garmin Connect, puteți vedea detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile ([Schimbarea modului de monitorizare al pulsoximetrului, pagina 17](#)). Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți începe citirea manuală a pulsoximetrului prin vizualizarea widgetului pulsoximetru. Acuratețea citirilor pulsoximetrului poate varia în funcție de fluxul dvs. sanguin, de amplasarea dispozitivului la încheietura mâinii și de cât de nemișcat stați.

NOTĂ: poate fi necesar să adăugați widgetul Pulsoximetru la bucla de widgeturi.

- 1 În timp ce stați sau sunteți inactiv(ă), glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza widgetul Pulsoximetru.
- 2 Țineți mâna pe care purtați dispozitivul în dreptul inimii în timp ce dispozitivul citește saturația de oxigen din sânge.
- 3 Stați nemișcat.
Dispozitivul afișează saturația oxigenului ca procentaj, un grafic cu citirile pulsoximetrului și valorile pulsului pentru ultimele patru ore.

Schimbarea modului de monitorizare al pulsoximetrului

Puteți începe citirea manuală a pulsoximetrului prin vizualizarea widgetului pulsoximetru.

1 Mențineți apăsat **B**.

2 Selectați  > **Puls la încheietura mâinii** > **Pulsoximetrie** > **Mod monitorizare**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a porni măsurătorile în timpul zilei, când sunteți inactiv(ă), selectați **Toată ziua**.
NOTĂ: activarea modului de monitorizare pe parcursul întregii zile scade durata de viață a bateriei.
- Pentru a activa măsurătorile continue când dormiți, selectați **În timpul somnului**.
NOTĂ: pozițiile neobișnuite din somn pot cauza citiri de valori SpO2 neobișnuit de reduse în timpul somnului.
- Pentru a dezactiva măsurătorile automate, selectați **Dezactivat**.

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

Dacă datele pulsoximetrului sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Rămâneți nemișcat(ă) atunci când ceasul citește saturația de oxigen din sânge.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Țineți mâna pe care purtați ceasul în dreptul inimii în timp ce acesta citește saturația de oxigen din sânge.
- Utilizați o brățară din silicon sau nailon.
- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul optic de pe spatele ceasului.
- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Monitorizarea activității

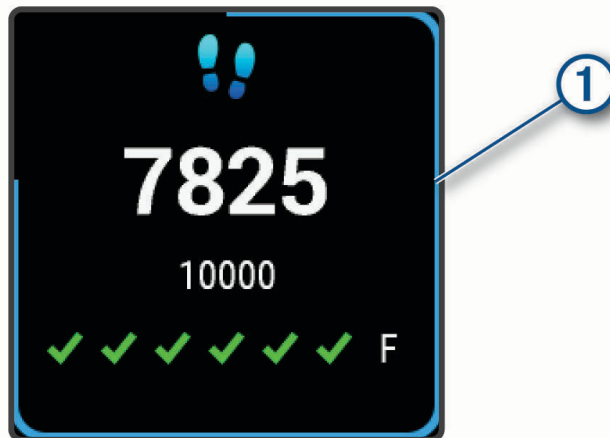
Funcția de monitorizare a activității înregistrează contorul dvs. zilnic de pași, distanța parcursă, numărul de minute de activitate intensă, numărul de calorii arse și statisticile despre somn pentru fiecare zi înregistrată. Numărul de calorii arse include metabolismul dvs. de bază, plus kaloriile arse prin activitate.

Numărul de pași efectuați în timpul zilei apare pe widgetul pentru pași. Contorul de pași este actualizat periodic.

Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia metrică a condiției fizice, accesați garmin.com/ataccuracy.

Obiectiv automat

Ceasul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, ceasul indică progresul dvs. în direcția obiectivului zilnic ①.



Dacă alegeți să nu utilizați caracteristica de obiectiv automat, puteți seta un obiectiv de pași personalizat în contul dvs. Garmin Connect.

Utilizarea alertei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, se afișează un mesaj și bara roșie apare pe informațiile rapide despre pași. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare. Dacă vibrațiile sunt activate, ceasul vibrează (*Setări de sistem, pagina 45*).

Faceți o scurtă plimbare (cel puțin câteva minute) pentru a reseta alerta de mișcare.

Monitorizarea somnului

În timp ce dormiți, ceasul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Statisticile privind repausul includ numărul total de ore de somn, etapele somnului și mișcările în somn. Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor (*Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 5*).

Minute de exerciții

Pentru ameliorarea stării dvs. de sănătate, organizații precum Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată, cum ar fi plimbarea în pas vioi sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână, cum ar fi alergarea.

Dispozitivul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre ridicată (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate ridicată). Vă puteți antrena pentru a vă îndeplini obiectivul legat de numărul de minute săptămânale de activitate intensă participând la cel puțin 10 minute consecutive de activități fizice de intensitate de la medie la ridicată. Dispozitivul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate ridicată. În cazul activităților de intensitate ridicată, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

Dispozitivul dvs. Venu Sq calculează minutele de activitate intensă comparând datele privind pulsul cu pulsul dvs. mediu în repaus. Dacă opțiunea de puls este oprită, dispozitivul calculează minutele de activitate moderată, analizând pașii dvs. pe minut.

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- Efectuați exerciții timp de cel puțin 10 minute consecutive la un nivel de intensitate moderat sau înalt.
- Purtați dispozitivul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Garmin Move IQ™

Când mișcările dvs. urmează modele familiare, funcția Move IQ detectează automat evenimentul și îl afișează în cronologie. Evenimentele Move IQ afișează tipul și durata activității, dar nu apar în lista dvs. de activități sau în fluxul de știri.

Funcția Move IQ poate să înceapă automat o activitate cronometrată pentru mers și alergare folosind intervale de timp pe care le setați în aplicația Garmin Connect. Aceste activități sunt adăugate în lista de activități.

Setări pentru monitorizarea activității

Țineți apăsat pe  și selectați  > **Monitorizarea activității**.

Stare: dezactivează funcția de urmărire a activității.

Alertă mișcare: afișează un mesaj pe cadranul digital. Dispozitivul vibrează, de asemenea, pentru a vă alerta.

Alerte obiective: vă permite să porniți și să opriți alertele privind obiectivele sau să le dezactivați doar în timpul activităților. Alertele privind obiectivele se afișează pentru obiectivul zilnic de pași, obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă și obiectivul pentru hidratare.

Pornire automată activitate: permite dispozitivului să creeze și să salveze automat activități cronometrate atunci când funcția Move IQ detectează că mergeți pe jos sau alergați. Puteți seta limita minimă de timp pentru alergare și mers pe jos.

Minute de activități intense: vă permite să setați o zonă de puls pentru minutele de activitate moderată și o zonă de puls superioară pentru minutele de activitate intensă. De asemenea, puteți să utilizați algoritmul implicit.

Dezactivarea monitorizării activității

Când dezactivați monitorizarea activității, pașii, minutele de activitate intensă, monitorizarea somnului și evenimentele dvs. Move IQ nu sunt înregistrate.

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați  > **Monitorizarea activității** > **Stare** > **Dezactivat**.

Widgeturi

Dispozitivul dvs. este livrat preîncărcat cu widgeturi care oferă informații instantaneu. Unele widgeturi necesită o conexiune Bluetooth cu un smartphone compatibil.

În mod implicit, unele widgeturi nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 21](#)).

Body Battery™: dacă este purtat toată ziua, afișează nivelul Body Battery actual și un grafic al nivelului dvs. din ultimele câteva ore.

Calendar: afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe smartphone-ul dvs.

Calorii: afișează informațiile privind kaloriile dvs. pentru ziua curentă.

Antrenor Garmin: afișează antrenamentele programate atunci când selectați un plan de antrenament cu antrenorul Garmin în contul dvs. Garmin Connect.

Golf: afișează scorurile și statisticile pentru golf pentru ultima rundă.

Statistici sănătate: afișează un rezumat dinamic al statisticilor dvs. curente privind sănătatea. Măsurătorile includ pulsul, nivelul Body Battery, stresul și multe altele.

Puls: afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic cu valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus (RHR).

Istoric: afișează istoricul activităților și un grafic cu activitățile dvs. înregistrate.

Hidratare: vă permite să monitorizați cantitatea de apă pe care o consumați și progresul înregistrat în atingerea obiectivului dvs. zilnic.

Minute de activitate: urmărește timpul petrecut în activități moderate până la intense, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate și progresul înregistrat pentru îndeplinirea obiectivului.

Ultima activitate: afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate, cum ar fi ultima alergare, ultima plimbare cu bicicleta sau ultima activitate de înot.

Lumini: Furnizează comenzi pentru luminile de bicicletă când aveți o lumină Varia asociată cu dispozitivul Venu Sq.

Monitorizare ciclu menstrual: afișează ciclul curent Puteți vizualiza și înregistra simptomele dvs. zilnice.

Comenzi pentru muzică: oferă comenzi pentru playerul muzical al smartphone-ului sau al muzicii de pe dispozitiv.

Ziua curentă: afișează un rezumat dinamic al activității dvs. din ziua curentă. Statisticile includ activitățile cronometrate, minutele de activitate intensă, pașii, kaloriile arse și mai multe.

Notificări: vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale smartphone-ului.

Pulsoximetru: vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului.

Respirație: Rata respiratorie curentă în respirații pe minut și media pe 7 zile. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

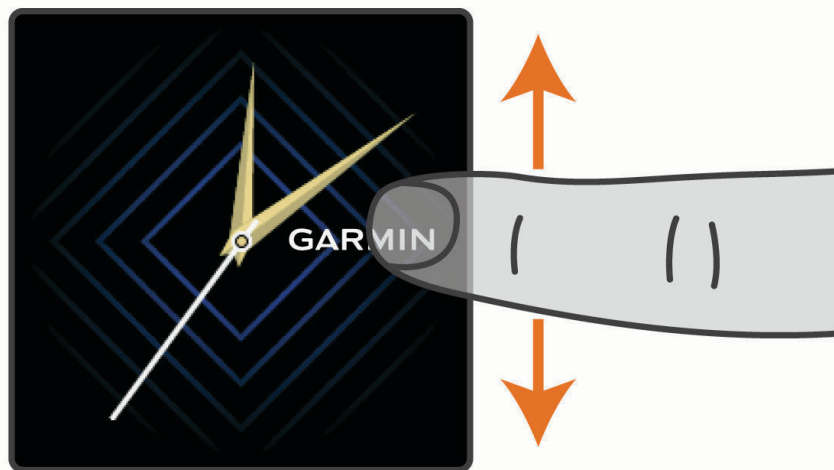
Pași: monitorizează numărul zilnic de pași, obiectivul de pași și datele pentru zilele anterioare.

Stres: afișează nivelul curent de stres și un grafic cu nivelul dvs. de stres. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

Meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo.

Vizualizarea widgeturilor

- De pe cadranul ceasului, glisați în sus sau în jos.



Dispozitivul derulează prin bucla de widgeturi.

- Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza ecranele suplimentare pentru un widget.
- Mențineți apăsat **B** pentru a vizualiza opțiuni și funcții suplimentare pentru un widget.

Personalizarea buclei de widgeturi

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **⚙️ > Widgeturi**.
- 3 Selectați un widget.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Reordonare** pentru a schimba locația widgetului în bucla de widgeturi.
 - Selectați **Ștergere din listă** pentru a elimina widgetul din bucla de widgeturi.
- 5 Selectați **Adăugare mai multe**.
- 6 Selectați un widget.

Widgetul este adăugat la bucla de widgeturi.

Despre Ziua mea

Widgetul Ziua mea este un instantaneu zilnic al activității dvs. Acesta este un rezumat dinamic care se actualizează pe parcursul zilei. Valorile afișate includ activitățile înregistrate, minutele de activitate intensă din săptămâna respectivă, pașii și kaloriile arse. Puteți atinge ecranul tactil pentru o opțiune de îmbunătățire a preciziei sau pentru a vedea măsurători suplimentare.

Widget statistici sănătate

Widgetul Statistici sănătate vă oferă o imagine rapidă a datelor dvs. privind starea de sănătate. Acesta este un rezumat dinamic care se actualizează pe parcursul zilei. Metricile includ pulsul, nivelul de stres, nivelul Body Battery și respirația. Puteți atinge ecranul tactil pentru a vizualiza metricile suplimentare.

Variațiile pulsului și nivelul de stres

Ceasul analizează variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a stabili nivelul general al stresului. Antrenamentele, activitatea fizică, somnul, alimentația și stresul general afectează, toate, nivelul dvs. de stres. Nivelul de stres variază între 0 și 100, unde intervalul de valori 0-25 reprezintă o stare de repaus, 26-50 reprezintă un nivel de stres redus, 51-75 reprezintă un nivel de stres mediu, iar 76-100 reprezintă o stare accentuată de stres. Cunoașterea nivelului dvs. de stres vă poate ajuta să identificați momentele stresante de pe parcursul unei zile. Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să purtați ceasul în timpul somnului.

Puteți sincroniza ceasul cu contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza nivelul dvs. de stres de pe durata întregii zile, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare.

Utilizarea widgetului pentru nivelul de stres

Widgetul pentru nivelul de stres afișează nivelul de stres actual și un grafic al nivelului dvs. de stres începând cu miezul nopții. Vă poate ghida și printr-un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

- 1 În timp ce stați sau sunteți inactiv(ă), glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza widgetul cu nivelul de stres.
SUGESTIE: dacă sunteți prea activ(ă), iar ceasul nu poate determina nivelul dvs. de stres, va apărea un mesaj în locul unui indicator numeric al nivelului de stres. Vă puteți verifica din nou nivelul de stres după câteva minute de inactivitate.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza un grafic al nivelului dvs. de stres începând cu miezul nopții.
Barele albastre indică perioadele de pauză. Barele galbene indică perioadele de stres. Barele gri indică perioadele în care ați fost prea activ(ă) pentru a determina nivelul de stres.
- 3 Pentru a începe o activitate de respirație, glisați în sus și selectați ✓.

Body Battery

Ceasul analizează variabilitatea pulsului, nivelul de stres, calitatea somnului și datele privind activitatea pentru a vă determina nivelul Body Battery general. Ca indicatorul nivelului de combustibil din mașină, acesta indică rezerva disponibilă de energie. Nivelul Body Battery variază între 5 și 100, unde intervalul de valori 5 - 25 reprezintă o rezervă foarte redusă de energie, 26 - 50 reprezintă o rezervă redusă de energie, 51 - 75 reprezintă o rezervă medie de energie, iar 76 - 100 reprezintă o rezervă ridicată de energie.

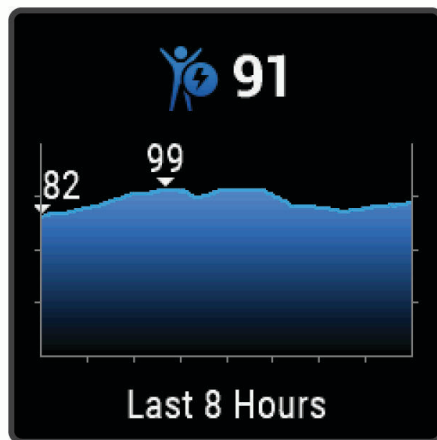
Vă puteți sincroniza ceasul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare ([Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite, pagina 23](#)).

Vizualizarea widgetului Body Battery

Widgetul Body Battery pentru nivelul de stres afișează nivelul de stres actual Body Battery și un grafic al nivelului dvs. de stres Body Battery din ultimele câteva ore.

- 1 Glisați în sus sau în jos pentru a vedea widgetul Body Battery.

NOTĂ: este posibil să fie necesar să adăugați widgetul la bucla de widgeturi ([Personalizarea buclei de widgeturi, pagina 21](#)).



- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza un grafic combinat cu Body Battery și nivelul de stres.
- 3 Glisați în sus pentru a vizualiza datele despre Body Battery începând cu miezul nopții.

Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

- Pentru rezultate mai precise, purtați ceasul în timpul somnului.
- Somnul odihnitor vă încarcă Body Battery.
- Activitatea extenuantă și stresul ridicat pot cauza epuizarea mai rapidă a Body Battery.
- Aportul alimentar, precum și excitanții precum cafeina, nu au impact asupra Body Battery.

Monitorizare ciclu menstrual

Ciclul dvs. menstrual reprezintă un aspect important al sănătății dvs. Puteți folosi ceasul pentru a înregistra simptomele fizice, libidoul, activitatea sexuală, zilele de ovulație și multe altele ([Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual, pagina 24](#)). Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect.

- Monitorizare și detalii ciclu menstrual
- Simptome fizice și emoționale
- Estimările privind ciclul și fertilitatea
- Informații despre sănătate și nutriție

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau a șterge widgeturi.

Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual

Înainte de a putea înregistra informațiile despre ciclul menstrual de pe dispozitivul dvs. Venu Sq, trebuie să configurați monitorizarea în aplicația Garmin Connect.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru monitorizarea sănătății femeilor.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a înregistra simptomele fizice, precum acneea, durerile de spate și oboseala, selectați **Simptome fizice**.
 - Pentru a vă înregistra dispoziția, selectați **Stare**.
 - Pentru a vă înregistra scurgerile, selectați **Secreții**.
 - Pentru a vă evalua libidoul de la redus la ridicat, selectați **Libido**.
 - Pentru a înregistra activitatea sexuală, selectați **Activitate sexuală**.
 - Pentru a seta data curentă ca zi de ovulație, selectați **Ziua ovulației**.

Monitorizarea sarcinii

Funcția de monitorizare a sarcinii afișează informări săptămânale despre sarcina dvs. și furnizează informații despre sănătate și nutriție. Puteți să utilizați ceasul pentru a înregistra simptome fizice și emoționale, pentru a citi glicemia și mișcările bebelușului ([Înregistrarea datelor despre sarcină, pagina 24](#)). Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect.

Înregistrarea datelor despre sarcină

Înainte de a putea înregistra datele, trebuie să configurați monitorizarea sarcinii din aplicația Garmin Connect.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru monitorizarea sănătății femeilor.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Simptome** pentru a înregistra simptomele fizice, dispoziția și multe altele.
 - Selectați **Glicemia** pentru a înregistra nivelurile de glucoză înainte și după mese și înainte de culcare.
 - Selectați **Mișcare** pentru a utiliza un temporizator sau un cronometru pentru a înregistra mișcările bebelușului.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Monitorizarea nivelului de hidratare

Vă puteți monitoriza consumul zilnic de fluide, puteți activa obiective și alerte, și puteți introduce dimensiunile recipientului din care beți frecvent. Dacă activați obiectivele automate, valoarea acestora va crește în zilele când înregistrați o activitate. Atunci când vă antrenați, aveți nevoie de mai multe lichide pentru a înlocui cantitatea pierdută prin transpirație.

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Connect IQ pentru a descărca widgetul de monitorizare a nivelului de hidratare.

Utilizarea widgetului de monitorizare a nivelului de hidratare

Widgetul pentru nivelul de hidratare afișează consumul de fluide și obiectivul zilnic de hidratare.

1 Glisați în sus sau în jos pentru a vedea widgeturile pentru nivelul de hidratare.



- 2 Apăsați **+** de fiecare dată când consumați o porție de fluide (1 ceașcă, 8 oz. sau 250 ml).
- 3 Selectați un recipient mai mare care să ajute la creșterea consumului de fluide prin volumul propriu.
- 4 Mențineți apăsat **B** pentru a personaliza widgetul.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba unitățile de măsură, selectați **Unități**.
 - Pentru a activa obiectivele zilnice dinamice care cresc după înregistrarea unei activități, selectați **Obiectiv automat**.
 - Pentru a porni mementourile pentru hidratare, selectați **Alerte**.
 - Pentru a personaliza dimensiunile recipientelor, selectați **Recipiente**, selectați un recipient, selectați unitățile de măsură și introduceți dimensiunea.

Aplicații și activități

Ceasul dvs. include o varietate de aplicații și activități preîncărcate.

Aplicații: aplicațiile oferă funcții interactive pentru ceasul dvs., cum ar fi navigarea la locațiile salvate.

Activități: ceasul dvs. este livrat preîncărcat cu aplicații de activități pentru interior și în aer liber, precum alergare, ciclism, antrenament de rezistență, golf și multe altele. La începerea unei activități, ceasul afișează și înregistrează datele senzorului, pe care le puteți salva și distribui către comunitatea Garmin Connect.

Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia metrică a condiției fizice, accesați garmin.com/ataccuracy.

Aplicații Connect IQ: puteți adăuga funcții la ceasul dvs. instalând aplicații din aplicația Connect IQ ([Connect IQ Funcții](#), pagina 6).

Începerea unei activități

La începerea unei activități, GPS-ul pornește automat (dacă este necesar).

- 1 Apăsați **(A)**.
- 2 Dacă aceasta este prima dată când începeți o activitate, bifați căsuța de lângă fiecare activitate pentru a o adăuga la favoritele dvs. și selectați .
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați o activitate din favoritele dvs.
 - Selectați  și selectați o activitate din lista extinsă de activități.
- 4 Dacă activitatea necesită semnale GPS, ieșiți afară într-o zonă cu vedere liberă asupra cerului și așteptați până când ceasul este pregătit.
Ceasul este pregătit după ce vă stabilește pulsul, recepționează semnale GPS (dacă este cazul) și se conectează la senzorii dvs. wireless (dacă este cazul).
- 5 Apăsați pe **(A)** pentru a porni cronometrul de activitate.
Ceasul înregistrează date privind activitatea numai când cronometrul de activitate este pornit.

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați dispozitivul înainte de începerea unei activități ([încărcarea ceasului, pagina 50](#)).
- Apăsați pe **(B)** pentru a înregistra turele, pentru a începe un set nou sau o postură nouă sau pentru a trece la pasul următor.
- Glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza paginile suplimentare.

Oprirea unei activități

- 1 Apăsați **(A)**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a salva activitatea, selectați .
 - Pentru a elimina activitatea, selectați .
 - Pentru a relua activitatea, apăsați **(A)**.

Adăugarea unei activități personalizate

Puteți să creați o activitate personalizată și să o adăugați în lista de activități.

- 1 Selectați **(A)**.
- 2 Selectați  > **Adăugare mai multe**.
- 3 Selectați un tip de activitate de copiat.
- 4 Selectați un nume pentru activitate.
- 5 Dacă este necesar, editați setările aplicației de activitate ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 41](#)).
- 6 Când ați terminat editarea, selectați **Finalizare**.

Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite

Lista activităților dvs. favorite apare atunci când apăsați pe **(A)** de pe fața ceasului și oferă acces rapid la activitățile pe care le utilizați cel mai mult. Prima dată când apăsați pe **(A)** pentru a începe o activitate, dispozitivul vă solicită să selectați activitățile favorite. Puteți adăuga sau elimina activități favorite în orice moment.

- 1 Mențineți apăsat **(B)**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
Activitățile dvs. favorite apar în partea de sus a listei. Alte activități apar în lista extinsă.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Adăugare la favorite**.
 - Pentru a elimina o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Eliminare favorită**.

Activități în interior

Ceasul Venu Sq poate fi utilizat pentru antrenamente în interior, precum alergarea pe pistă în interior sau utilizarea unei biciclete ergonomice ori a unui trainer de interior. GPS-ul este oprit în cazul activităților în interior ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 41](#)).

Când alergați sau mergeți pe jos cu GPS-ul oprit, viteza, distanța și cadența sunt calculate utilizând accelerometrul integrat în ceas. Accelerometrul se calibrează automat. Precizia datelor de viteză, distanță și cadență se îmbunătățește după câteva alergări sau plimbări pe jos în aer liber cu ajutorul GPS-ului.

SUGESTIE: dacă vă țineți de balustrada pistei reduceți precizia.

Când mergeți pe bicicletă cu funcția GPS dezactivată, datele privind viteza și distanța nu sunt disponibile decât dacă aveți un senzor opțional care trimite date despre viteză și distanță către ceas (de exemplu un senzor de viteză sau de cadență).

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

Puteți înregistra seturile din timpul unei activități de antrenament de forță. Un set constă din mai multe repetări ale unei singure mișcări.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Forță**.
- 3 Apăsați pe **A** pentru a porni cronometrul de activitate.
- 4 Începeți primul set.

Dispozitivul numără repetițiile. Numărătoarea repetițiilor este afișată când finalizați cel puțin patru repetiții.

SUGESTIE: dispozitivul poate număra numai repetițiile unei singure mișcări pentru fiecare set. Atunci când doriți să schimbați mișcările, trebuie să finalizați setul și să porniți altul nou.

- 5 Apăsați pe **B** pentru a finaliza setul.
Ceasul afișează repetițiile totale ale respectivului set. După câteva secunde, apare cronometrul pentru pauză.
- 6 Dacă este necesar, selectați , editați numărul de repetiții și adăugați greutatea utilizată pentru set.
- 7 După pauză, selectați **B** pentru a începe următorul set.
- 8 Repetați fiecare set de antrenamente de forță până când activitatea dvs. este finalizată.
- 9 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **A** și selectați .

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

Pentru a înregistra distanțe mai exacte pentru alergările dvs. pe bandă, puteți calibra distanța parcursă pe banda de alergare după ce alergați cel puțin 2,4 km (1,5 mile) pe o bandă de alergare. Dacă utilizați diferite benzi de alergare, puteți să calibrați manual distanța parcursă pe banda de alergare de pe fiecare bandă de alergare sau după fiecare alergare.

- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă ([Începerea unei activități, pagina 26](#)).Î
- 2 Alergați pe bandă până când ceasul dvs. Venu Sq înregistrează cel puțin 2,4 km (1,5 mile).
- 3 După terminarea alergării, apăsați pe **A**.
- 4 Consultați afișajul benzii de alergare pentru a afla distanța parcursă.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru prima calibrare, introduceți distanța indicată de banda de alergare pe ceas.
 - Pentru a calibra manual după prima calibrare, glisați în sus, selectați **Calibrare și salvare** și introduceți distanța indicată de banda de alergare pe ceas.

Activități în aer liber

Ceasul Venu Sq vine preîncărcat cu aplicații pentru activități în aer liber, cum ar fi alergarea și ciclismul. GPS-ul este pornit pentru activitățile în aer liber. Puteți adăuga aplicații pentru activitățile implicite, cum ar fi cardio sau canotajul.

Efectuarea unei alergări

Înainte de a utiliza un senzor wireless pentru alergare, trebuie să asociați senzorul cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 48](#)).

- 1 Montați-vă senzorii wireless, precum un monitor cardiac (opțional).
- 2 Apăsați **(A)**.
- 3 Selectați **Alergare**.
- 4 Când utilizați senzori wireless opționali, așteptați ca ceasul să se conecteze cu senzorii.
- 5 Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 6 Apăsați pe **(A)** pentru a porni cronometrul de activitate.
Ceasul înregistrează date privind activitatea numai când cronometrul de activitate este pornit.
- 7 Începeți activitatea.
- 8 Apăsați pe **(B)** pentru a înregistra turele (opțional) ([Marcarea turelor utilizând funcția Auto Lap, pagina 43](#)).
- 9 Glisați în sus sau în jos pentru a naviga prin ecranele de date.
- 10 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **(A)** și selectați **✓**.

Plimbare cu bicicleta

Înainte de a utiliza un senzor wireless pentru cursă, trebuie să asociați senzorul cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 48](#)).

- 1 Asociați-vă senzorii wireless, precum un monitor cardiac, un senzor de viteză sau un senzor de cadență (opțional).
- 2 Apăsați **(A)**.
- 3 Selectați **Bicicletă**.
- 4 Când utilizați senzori wireless opționali, așteptați ca ceasul să se conecteze cu senzorii.
- 5 Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 6 Apăsați pe **(A)** pentru a porni cronometrul de activitate.
Ceasul înregistrează date privind activitatea numai când cronometrul de activitate este pornit.
- 7 Începeți activitatea.
- 8 Glisați în sus sau în jos pentru a naviga prin ecranele de date.
- 9 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **(A)** și selectați **✓**.

Utilizarea în bazinul de înot

- 1 Apăsați **(A)**.
- 2 Selectați **Înot în bazin**.
- 3 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.
- 4 Apăsați pe **(A)** pentru a porni cronometrul de activitate.
- 5 Începeți activitatea.
Dispozitivul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile.
- 6 Apăsați **(B)** când faceți pauză.
Este afișat ecranul de odihnă.
- 7 Apăsați pe **(B)** pentru a reporni cronometrul pentru interval.
- 8 După finalizarea activității, apăsați **(A)** pentru a opri cronometrul activității și țineți apăsat **(A)** din nou pentru a salva activitatea.

Setarea dimensiunii bazinului

- 1 Apăsați .
- 2 Selectați **Înot în bazin**.
- 3 Glisați în sus.
- 4 Selectați **Setări > Dimensiune bazin**.
- 5 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.

Terminologie din domeniul înotului

Lungime: o deplasare de-a lungul bazinului.

Interval: una sau mai multe lungimi consecutive. Un interval nou începe după ce vă odihniți.

Mișcare: o mișcare se execută de fiecare dată când brațul care poartă dispozitivul execută un ciclu complet.

SWOLF: punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pe o lungime de bazin și numărul de mișcări pe lungimea respectivă. De exemplu, 30 de secunde plus 15 mișcări reprezintă un scor SWOLF de 45. Scorul SWOLF reprezintă o măsură a eficienței înotului și, ca la golf, un scor mai redus este mai performant.

Golf

Descărcarea terenurilor de golf

Înainte de a juca pe un teren de golf pentru prima dată, trebuie să îl descărcați utilizând aplicația Garmin Connect.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați .
- 2 Selectați **Descărcare terenuri de golf > **.
- 3 Selectați un teren de golf.
- 4 Selectați **Descărcare**.

După finalizarea descărcării terenului, acesta apare în lista de terenuri de pe ceasul dvs. Venu Sq.

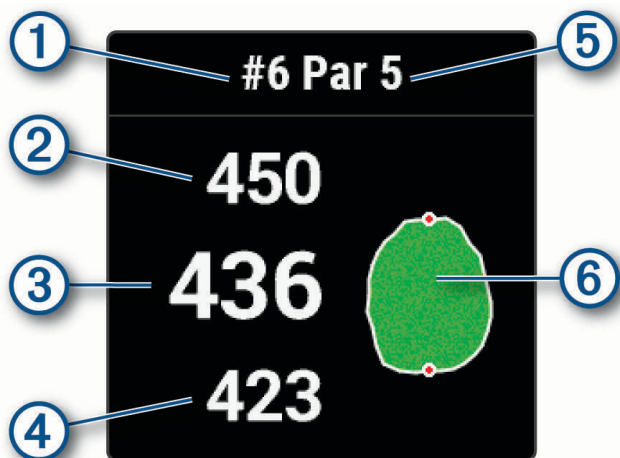
Partide de golf

Înainte de a juca pe un teren de golf pentru prima dată, trebuie să îl descărcați utilizând telefonul ([Descărcarea terenurilor de golf, pagina 29](#)). Terenurile descărcate sunt actualizate automat. Înainte de a juca golf, încărcăți ceasul ([Încărcarea ceasului, pagina 50](#)).

- 1 Apăsați .
- 2 Selectați **Golf**.
- 3 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați un teren din lista de terenuri disponibile.
- 5 Selectați  pentru a ține scorul.
- 6 Glisați în sus sau în jos pentru a derula printre găuri.
Ceasul execută automat tranzițiile atunci când treceți la gaura următoare.

Informații privind găurile

Ceasul calculează distanța până în fața și spatele greenului și până la locația selectată a acelor ([Modificarea locației acului](#), pagina 30).



①	Numărul găurii curente
②	Distanța până în spatele greenului
③	Distanța până la locația selectată a acelor
④	Distanța până la partea frontală a greenului
⑤	Par pentru gaură
⑥	Harta greenului

Modificarea locației acului

Atunci când jucați un joc, puteți să vizualizați mai îndeaproape zona green și să mutați locul acului.

1 Selectați harta.

Apare o vizualizare mai mare a zonei green.

2 Glisați în sus sau în jos pentru a derula printre locațiile acului.

🚩 indică locația selectată a acului.

3 Apăsați pe **B** pentru a accepta locația acului.

Distanțele de pe ecranul cu informațiile despre găuri sunt actualizate pentru a reflecta noile locații ale acelor. Locul acelor este salvat numai pentru runda curentă.

Vizualizarea direcției spre ac

Funcția PinPointer este o busolă care oferă asistență de direcție atunci când nu puteți să vedeți zona green. Această funcție vă poate ajuta să aliniați o lovitură chiar dacă vă aflați în pădure sau într-o groapă adâncă cu nisip.

NOTĂ: nu utilizați funcția PinPointer atunci când vă aflați într-un cart de golf. Interferențele de la cartul de golf pot afecta precizia busolei.

1 Apăsați **A**.

2 Selectați **📍**.

Săgeata indică locația acului.

Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg

Puteți vizualiza o listă a distanțelor de tip layup și dogleg pentru găurile de la par 4 și par 5.

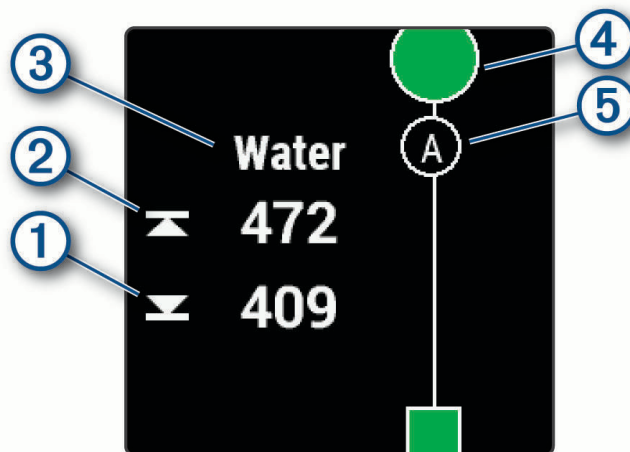
- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **📍**.

NOTĂ: distanțele și locațiile sunt eliminate de pe listă pe măsură ce le parcurgeți.

Vizualizarea pericolelor

Puteți vizualiza distanțele până la pericolele de pe șenalul navigabil pentru găurile de la par 4 și par 5. Pericolele care afectează selectarea cadrelor sunt afișate individual sau pe grupe, pentru a vă ajuta să stabiliți distanța până la layup sau carry.

- 1 Din ecranul cu informații privind găurile, apăsați **A** și selectați **⚠**.



- Pe ecran sunt afișate distanțele până la partea din față **1** și din spate **2** a celui mai apropiat pericol.
- Tipul de pericol **3** este indicat în partea de sus a ecranului.
- Green-ul este reprezentat ca un semicerc **4** în partea de sus a ecranului. Linia de sub verde reprezintă centrul șenalului navigabil.
- Pericolele **5** sunt indicate printr-o literă care reprezintă ordinea pericolelor de lângă gaură și sunt afișate sub green în locațiile aproximative din apropierea fairway-ului.

- 2 Glisați pentru a vizualiza alte pericole pentru gaura curentă.

Ținerea scorului

- 1 În timp ce jucați golf, apăsați pe **A**.
- 2 Selectați **🖋**.
- 3 Selectați o gaură.
- 4 Selectați **—** sau **+** pentru a seta scorul.
- 5 Selectați **✓**.

Setarea metodei de scor

Puteți schimba metoda pe care o utilizează ceasul pentru a ține scorul.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe **B**.
- 2 Selectați **⚙** > **Activități și aplicații** > **Golf**.
- 3 Selectați setările activității.
- 4 Selectați **Stabilire scor** > **Met. de stab. a scorului**.
- 5 Selectați o metodă de scor.

Despre scorul Stableford

Atunci când selectați metoda de scor Stableford ([Setarea metodei de scor, pagina 31](#)), se vor acorda puncte pe baza numărului de lovituri efectuate în raport cu par. La finalul unei runde, cel mai mare scor învinge. Dispozitivul acordă puncte conform specificațiilor Asociației de Golf din Statele Unite.

Fișa cu scoruri pentru un joc cu scoruri Stableford arată puncte în loc de diviziuni.

Puncte	Lovituri efectuate în raport cu par
0	2 sau mai multe peste
1	1 peste
2	Par
3	1 sub
4	2 sub
5	3 sub

Urmărirea statisticilor de golf

Atunci când activați urmărirea statisticilor pe ceas, puteți vizualiza statisticile dvs. pentru runda curentă ([Vizualizarea rezumatului runde dvs., pagina 32](#)). Puteți să comparați rundele și să urmăriți îmbunătățirile utilizând aplicația Garmin Golf™.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații** > **Golf**.
- 3 Selectați setările activității.
- 4 Selectați **Stabilire scor** > **Monit. statistici**.

Înregistrarea statisticilor de golf

Înainte de a putea să înregistrați statisticile, trebuie să activați urmărirea statisticilor ([Urmărirea statisticilor de golf, pagina 32](#)).

- 1 De pe fișa de scor, selectați o gaură.
- 2 Setati numărul de lovituri efectuate, inclusiv lovituri putt, și selectați .
- 3 Setati numărul de lovituri putt efectuate și selectați .
- NOTĂ:** numărul de lovituri putt efectuate este utilizat numai pentru monitorizarea statisticilor și nu vă crește scorul.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Dacă mingea dvs. a ajuns pe fairway, selectați .
 - Dacă mingea nu a ajuns pe fairway, selectați  sau .
- 5 Selectați .

Vizualizați istoricul de lovituri

- 1 După ce jucați la o gaură, apăsați pe **A**.
- 2 Selectați  pentru a vedea informații despre ultima lovitură.
- 3 Glisați în sus pentru a vedea informații despre fiecare lovitură pentru o gaură.

Vizualizarea rezumatului runde dvs.

În timpul unei runde, puteți vizualiza scorul, statisticile și informațiile despre pași.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați .

Încheierea unei runde

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Finalizare**.
- 3 Glisați în sus.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a salva runda și pentru a reveni la modul ceas, selectați **Salvare**.
 - Pentru a edita fișa dvs. de scor, selectați **Editare punctaj**.
 - Pentru a renunța la rundă și pentru a reveni la modul ceas, selectați **Renunțare**.
 - Pentru a întrerupe runda și pentru a o relua la un moment ulterior, selectați **Pauză**.

Aplicația Garmin Golf

Aplicația Garmin Golf vă permite să încărcați fișe de scor de pe dispozitivul dvs. compatibil Garmin pentru a vizualiza statistici detaliate și analize ale loviturilor. Jucătorii de golf pot concura între ei pe diferite terenuri folosind aplicația Garmin Golf. Peste 42.000 de trasee au clasamente la care poate participa oricine. Puteți organiza un turneu și invita jucători să participe.

Aplicația Garmin Golf sincronizează datele cu contul dvs. Garmin Connect. Puteți descărca aplicația Garmin Golf din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs.

Antrenament

Setarea profilului de utilizator

Puteți actualiza setările legate de sex, anul nașterii, înălțime, greutate, încheietura mâinii și zonele de puls ([Setarea zonelor de puls, pagina 15](#)). Ceasul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Profil de utilizator**.
- 3 Selectați o opțiune.

Obiective fitness

Cunoașterea zonelor dvs. de puls vă poate ajuta să vă măsurați și să vă îmbunătățiți condiția fizică prin înțelegerea și aplicarea acestor principii.

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 15](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Setări gen

Când configurați ceasul pentru prima dată, trebuie să alegeți un sex. Majoritatea algoritmilor de fitness și antrenament sunt binari. Pentru rezultate precise, Garmin recomandă selectarea sexului atribuit la naștere. După configurarea inițială, puteți personaliza setările profilului din contul dvs. Garmin Connect.

Profil și confidențialitate: vă permite să personalizați datele din profilul dvs. public.

Setări utilizator: setează sexul. Dacă selectați Nespecificat, algoritmi care necesită date binare vor utiliza sexul specificat la configurarea inițială a ceasului.

Exerciții

Ceasul dvs. vă poate ghida prin exercițiile cu etape multiple care includ obiective pentru fiecare etapă a exercițiului, cum ar fi distanța, timpul, repetițiile sau alte statistici. Ceasul dvs. include câteva exerciții preîncărcate pentru mai multe activități, inclusiv antrenamentul de rezistență, cardio, alergare și ciclism. Puteți să creați și să găsiți numeroase exerciții și planuri de antrenament utilizând Garmin Connect și să le transferați pe ceasul dvs.

Puteți să creați un plan de antrenament programat utilizând calendarul din Garmin Connect și să trimiteți exercițiile programate către ceasul dvs.

Începerea unui exercițiu

Ceasul dvs. vă poate ghida prin etapele multiple ale unui exercițiu.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Glisați în sus.
- 4 Selectați **Antrenamente**.
- 5 Selectați un exercițiu.
NOTĂ: doar exercițiile care sunt compatibile cu activitatea selectată apar în listă.
- 6 Apăsați pe **A** pentru a porni cronometrul de activitate.

După ce începeți un exercițiu, ceasul afișează fiecare etapă a exercițiului, notele privind etapele (opțional), obiectivul (opțional) și datele despre exercițiul curent.

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Pentru a putea să descărcați și să utilizați un plan de antrenament, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 38](#)) și trebuie să asociați ceasul Venu Sq cu un telefon compatibil.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau **...**.
- 2 Selectați **Antrenament și Planificare > Planuri de antrenament**.
- 3 Selectați și programați un plan de antrenament.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Revedeți planul de antrenament în calendar.

Adaptive Training Plans

Contul dvs. Garmin Connect are un plan de antrenament adaptiv și un Garmin antrenor care să se potrivească cu obiectivele dvs. de antrenament. De exemplu, puteți să răspundeți la câteva întrebări și să găsiți un plan care să vă ajute să finalizați o cursă de 5 km. Planul se adaptează la nivelul dvs. curent de fitness, antrenament și preferințe de programare și data cursei. Atunci când începeți un plan, Garmin widgetul Antrenor este adăugat la bucla de widgeturi de pe dispozitivul dvs. Venu Sq.

Începerea exercițiului de astăzi

După ce trimiteți un plan de antrenament către dispozitivul dvs., Garmin widgetul Antrenor apare în bucla de widgeturi.

- 1 De pe cadranul ceasului, glisați pentru a vizualiza Garmin widgetul Antrenor.
Dacă pentru astăzi este programat un exercițiu pentru această activitate, dispozitivul afișează numele exercițiului și vă solicită să îl începeți.
- 2 Selectați un exercițiu.
- 3 Selectați **Vizualizare** pentru a vizualiza etapele exercițiului și glisați la dreapta când ați terminat vizualizarea etapelor (opțional).
- 4 Selectați **Efectuare antrenament**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Vizualizarea exercițiilor programate

Puteți să vizualizați exercițiile programate în calendarul de antrenament și să începeți un exercițiu.

- 1 Apăsați **(A)**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Glisați în sus.
- 4 Selectați **Calen. de antren.**.
Apar exercițiile dvs. programate, sortate după dată.
- 5 Selectați un exercițiu.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza etapele pentru exercițiu, selectați **Vizualizare**.
 - Pentru a începe exercițiul, selectați **Efectuare antrenament**.

Date personale

Când finalizați o activitate, dispozitivul afișează toate recordurile personale noi pe care le-ați obținut în timpul activității respective. Recordurile personale includ cea mai mare greutate într-o activitate de forță pentru mișcări mari, timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite și cea mai lungă distanță alergată sau parcursă cu bicicleta.

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **(B)**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record.
- 5 Selectați **Vizualizare record**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **(B)**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru restabilire.
- 5 Selectați **Anterior > ✓**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea unui record personal

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **(B)**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru ștergere.
- 5 Selectați **Ștergere înregistrare > ✓**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea tuturor recordurilor personale

1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **B**.

2 Selectați **Istoric > Recorduri**.

3 Selectați un sport.

4 Selectați **Ștergere toate înregistrările > ✓**.

Sunt șterse numai recordurile pentru respectivul sport.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Navigare

Puteți utiliza caracteristicile de navigare GPS ale ceasului pentru a salva locații, naviga spre locații și pentru a vă găsi drumul înapoi spre casă.

Salvarea locației

Înainte de a putea naviga la o locație salvată, ceasul trebuie să localizeze sateliți.

O locație este un punct pe care îl înregistrați și îl memorați pe ceas. Dacă doriți să vă amintiți repere sau să reveniți la un anumit loc, puteți marca o locație.

1 Accesați locul în care doriți să marcați o locație.

2 Apăsați **A**.

3 Selectați **Navigare > Salvare locație**.

SUGESTIE: pentru a marca rapid o locație, puteți selecta  din meniul de comenzi ([Utilizarea meniului de comenzi, pagina 2](#)).

După ce ceasul recepționează semnalele GPS, apar informațiile despre locație.

4 Selectați **✓**.

5 Selectați o pictogramă.

Ștergerea unei locații

1 Apăsați **A**.

2 Selectați **Navigare > Locații salvate**.

3 Selectați o locație.

4 Selectați **Ștergere > ✓**.

Navigarea la o locație salvată

Înainte de a putea naviga la o locație salvată, ceasul trebuie să localizeze sateliți.

1 Apăsați **A**.

2 Selectați **Navigare > Locații salvate**.

3 Selectați o locație, apoi selectați **Deplasare la**.

4 Apăsați pe **A** pentru a porni cronometrul de activitate.

5 Deplasați-vă înainte.

Apare busola. Săgeata busolei indică locația salvată.

SUGESTIE: pentru o navigare mai precisă, orientați partea de sus a ecranului în direcția în care mergeți.

Revenirea la punctul de pornire

Înainte de a reveni la punctul de pornire, trebuie să localizați sateliții, să porniți cronometrul și să începeți activitatea.

În orice moment al activității dvs., puteți reveni la locația de început. De exemplu, dacă alergați într-un oraș străin și nu sunteți sigur cum să reveniți la începutul pistei sau la hotel, puteți reveni la locația de pornire. Această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Navigare > Înapoi la punctul de pornire**.

Apare busola.

- 3 Deplasați-vă înainte.

Săgeata busolei indică spre punctul dvs. de pornire.

SUGESTIE: pentru o navigare mai precisă, orientați ceasul în direcția în care mergeți.

Oprirea navigării

- Pentru a opri navigarea și continua activitatea, țineți apăsat pe **B** și selectați **Oprire navigare**.
- Pentru a opri navigarea și a salva activitatea, apăsați pe **A** și selectați **✓**.

Busolă

Ceasul dispune de o busolă cu 3 axe cu calibrare automată. Caracteristicile și aspectul busolei se schimbă în funcție de activitatea dvs., dacă GPS-ul este activat și dacă navigați către o destinație.

Calibrarea manuală a busolei

ATENȚIONARE

Calibrați busola electronică într-un mediu exterior. Pentru a îmbunătăți precizia de orientare, nu stați în apropierea obiectelor care influențează câmpurile magnetice, precum vehicule, clădiri și linii electrice aeriene.

Ceasul dvs. a fost deja calibrat în fabrică și utilizează implicit calibrarea automată. Dacă experimentați comportamente anormale ale busolei, de exemplu, după ce vă deplasați pe distanțe lungi sau după schimbări extreme de temperatură, puteți calibra manual busola.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **⚙ > Senzori > Busolă > Începere calibrare**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

SUGESTIE: mișcați-vă încheietura cu o mișcare ușoară în formă de opt până când apare un mesaj.

Istoric

Ceasul dvs. stochează până la 200 de ore de date despre activitate. Puteți sincroniza datele dvs. pentru a vizualiza un număr nelimitat de activități, date de monitorizare a activităților și date de monitorizare a pulsului pe contul dvs. Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 39](#)) ([Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 39](#)).

După ce memoria ceasului s-a umplut, datele dvs. cele mai vechi vor fi suprascrise.

Utilizarea istoricului

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vedea activitatea din această săptămână, selectați **Săptămâna aceasta**.
 - Pentru a vedea activitatea anterioară, selectați **Săptămânile anterioare**.
- 4 Selectați o activitate.
- 5 Selectați **▲** și selectați opțiunea:
 - Selectați **Ture** pentru a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură.
 - Selectați **Seturi** pentru a vizualiza informații suplimentare despre fiecare set de ridicare greutăți.
 - Selectați **Intervale** pentru a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură de înot.
 - Selectați **Durata pe zone** pentru a vizualiza durata înregistrată pentru fiecare zonă de puls.
 - Selectați **Ștergere** pentru a șterge activitatea selectată.

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls

Înainte de a putea vizualiza datele despre zonele de puls, trebuie să finalizați o activitate care implică pulsul și să o salvați.

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de frecvență cardiacă vă poate ajuta să ajustați intensitatea antrenamentelor.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vedea activitatea din această săptămână, selectați **Săptămâna aceasta**.
 - Pentru a vedea activitatea anterioară, selectați **Săptămânile anterioare**.
- 4 Selectați o activitate.
- 5 Glisați în sus și selectați **Durata pe zone**.

Garmin Connect

Contul dvs. Garmin Connect vă permite să vă monitorizați performanțele și să vă conectați cu prietenii dvs. Acesta vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Vă puteți înregistra evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări, ciclism, înot, excursii, partide de golf și altele.

Puteți crea un cont gratuit Garmin Connect atunci când asociați ceasul cu un telefon utilizând aplicația Garmin Connect. De asemenea, poți crea un cont atunci când configurezi aplicația Garmin Express (www.garmin.com/express).

Stocați-vă activitățile în memorie: după finalizarea și salvarea unei activități cronometrate cu ceasul dvs., puteți încărca activitatea respectivă în contul dvs. Garmin Connect și o puteți păstra oricât timp doriți.

Analizați-vă datele: puteți vizualiza informații mai detaliate cu privire la activitățile dvs. de fitness și cele în aer liber, inclusiv durată, distanță, puls, număr de calorii arse, cadență, o vedere de sus de tip hartă și diagrame de puls și viteză. Puteți vizualiza informații mai detaliate privind partidele dvs. de golf, inclusiv tabele de scor, statistici și informații despre terenul de golf. De asemenea, puteți vizualiza rapoarte personalizabile.

NOTĂ: pentru a vizualiza unele date, trebuie să asociați un senzor wireless opțional cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 48](#)).



Monitorizați-vă progresul: puteți urmări pașii dvs. zilnici, puteți intra într-o competiție amicală cu contactele dvs. și vă puteți atinge obiectivele.

Partajați-vă activitățile: vă puteți conecta cu prieteni pentru a urmări activitățile celui alt sau pentru a vă partaja activitățile.

Gestionați-vă setările: puteți personaliza setările pentru ceas și de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Utilizarea aplicației Garmin Connect

După ce vă asociați ceasul cu telefonul ([Asocierea unui smartphone, pagina 3](#)), puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a încărca toate datele despre activitatea dvs. în contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Verificați dacă funcționează aplicația Garmin Connect de pe telefonul dvs.
- 2 Aduceți ceasul la o distanță maximă de 10 m (30 ft.) de telefon.
Ceasul dvs. sincronizează automat datele dvs. cu aplicația Garmin Connect și contul dvs. Garmin Connect.

Utilizarea Garmin Connect la computer

Aplicația Garmin Express conectează ceasul la contul dvs. Garmin Connect pe un computer. Puteți utiliza aplicația Garmin Express pentru a încărca datele privind activitățile dvs. în contul dvs. Garmin Connect și pentru a trimite date, precum exerciții sau planuri de antrenament, de pe site-ul web Garmin Connect pe ceasul dvs. Puteți, de asemenea, adăuga muzică pe ceasul dvs. ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 8](#)). Puteți, de asemenea, instala actualizări ale software-ului ceasului și gestiona aplicațiile Connect IQ.

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Vizitați www.garmin.com/express.
- 3 Descărcați și instalați aplicația Garmin Express.
- 4 Deschideți aplicația Garmin Express și selectați **Adăugare dispozitiv**.
- 5 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Personalizarea dispozitivului dvs.

Schimbarea feței de ceas

Puteți să alegeți dintre mai multe fețe de ceas preîncărcate sau să utilizați o față de ceas Connect IQ care este descărcată în ceasul dvs. ([Connect IQ Funcții, pagina 6](#)). Puteți edita și o față de ceas existentă ([Editarea unei fețe de ceas, pagina 40](#)) sau puteți crea una nouă ([Crearea unei fețe de ceas personalizate, pagina 40](#)).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe **B**.
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Glisați la dreapta sau la stânga pentru a parcurge fețele de ceas disponibile.
- 4 Atingeți ecranul tactil pentru a selecta fața de ceas.

Editarea unei fețe de ceas

Puteți personaliza stilul și câmpurile de date pentru fața de ceas.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe **(B)**.
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Glisați la dreapta sau la stânga pentru a parcurge fețele de ceas disponibile.
- 4 Selectați  pentru a edita fața de ceas.
- 5 Selectați o opțiune de editat.
- 6 Glisați în sus sau în jos pentru a derula printre opțiuni.
- 7 Apăsați pe **(A)** pentru a selecta o opțiune.
- 8 Atingeți ecranul tactil pentru a selecta fața de ceas.

Crearea unei fețe de ceas personalizate

Puteți crea o nouă față de ceas selectând aspectul, culorile și datele suplimentare.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe **(B)**.
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Glisați la stânga și selectați .
- 4 Glisați în sus sau în jos pentru a parcurge opțiunile pentru fundal și atingeți ecranul pentru a selecta fundalul afișat.
- 5 Glisați în sus sau în jos pentru a parcurge cadranele analogice și digitale și atingeți ecranul pentru a selecta cadranul afișat.
- 6 Glisați în sus sau în jos pentru a parcurge culorile de accentuare și atingeți ecranul pentru a selecta culoarea afișată.
- 7 Selectați fiecare câmp de date pe care doriți să-l personalizați și selectați datele de afișat în acesta.
Un inel alb indică câmpurile de date personalizabile pentru acest cadran.
- 8 Glisați la stânga pentru a personaliza marcatoarele pentru oră.
- 9 Glisați în sus sau în jos pentru a derula printre marcatoarele pentru oră.
- 10 Apăsați **(A)**.
Dispozitivul setează noua față de ceas ca fața de ceas activă.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor din meniul de comenzi ([Utilizarea meniului de comenzi, pagina 2](#)).

- 1 Mențineți apăsat **(A)**.
Apare meniul de comenzi.
- 2 Mențineți apăsat **(B)**.
Meniul de comenzi comută la modul de editare.
- 3 Selectați comanda rapidă pe care doriți să o personalizați.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a modifica locația comenzii rapide din meniul de comenzi, selectați locația în care doriți să apară aceasta sau trageți comanda rapidă într-o locație nouă.
 - Pentru a elimina comanda rapidă din meniul de comenzi, selectați .
- 5 Dacă este necesar, selectați  pentru a adăuga o comandă rapidă în meniul de comenzi.
NOTĂ: această opțiune este disponibilă numai după ce eliminați cel puțin o comandă rapidă din meniu.

Configurarea comenzilor rapide

Puteți configura o comandă rapidă pentru o comandă favorită, de exemplu, pentru Garmin Pay portofel sau muzică.

- 1 De pe cadranul ceasului, glisați la dreapta.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Dacă este prima dată când configurați o comandă rapidă, glisați în sus și selectați **Configurare**.
 - Dacă ați mai configurat anterior o comandă rapidă, mențineți apăsat **B** și selectați **⚙** > **Comandă rapidă**.
- 3 Selectați o comandă rapidă.

Când glisați la dreapta pe fața ceasului, va apărea comanda rapidă.

Setări ale activităților și aplicației

Aceste setări vă permit să personalizați fiecare aplicație de activitate preîncărcată pe baza nevoilor dvs. De exemplu, puteți personaliza ecranele de date și puteți activa alerte și funcții de antrenament. Nu toate setările sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate și acestea variază în funcție de modelul ceasului.

Țineți apăsat **B**, selectați **⚙** > **Activități și aplicații**, selectați o activitate și setările acesteia.

Alerte: setează alertele de antrenament pentru activitate ([Alerte, pagina 42](#)).

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap® ([Auto Lap, pagina 43](#)).

Auto Pause: setează dispozitivul să întrerupă înregistrarea datelor când nu vă mai mișcați sau când viteza dvs. scade sub un anumit nivel ([Utilizarea Auto Pause®, pagina 44](#)).

Odihnă autom.: permite dispozitivului să detecteze automat atunci când vă odihniți în timpul înotului în bazin și să creeze un interval de odihnă.

Derulare automată: vă permite să parcurgeți automat toate ecranele datelor activității în timp ce cronometrul funcționează ([Utilizarea derulării automate, pagina 44](#)).

Set automat: permite dispozitivului să pornească și să oprească automat seturile de exerciții în timpul unei activități de antrenament de forță.

Solicitare crosă: afișează o solicitare care vă permite să introduceți ce crosă de golf ați utilizat după fiecare lovitură detectată.

Ecrane de date: vă permite să personalizați ecranele de date și să adăugați noi ecrane de date pentru activitate ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 42](#)).

Distanța loviturii: setează distanța medie pe care o parcurge mingea de golf în urma loviturii dvs.

Editare greutate: vă permite să adăugați greutatea utilizată pentru un set de exerciții în timpul unei activități cardio și a unui antrenament de rezistență.

GPS: setați modul pentru antena GPS ([Schimbarea setării GPS, pagina 44](#)).

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înotul în bazin.

Înregistrare activitate: activează înregistrarea fișierului FIT pentru golf. Fișierele FIT conțin informații privind condiția fizică personalizată pentru Garmin Connect.

Stabilire scor: activează sau dezactivează automat calcularea scorului când porniți o rundă de golf. Opțiunea Întreabă-mă întotdeauna apare când începeți o rundă.

Met. de stab. a scorului: setează metoda de stabilire a scorului la stroke play sau Stableford în timpul partidelor de golf.

Monit. statistici: permite urmărirea statisticilor în timp ce jucați golf.

Stare: activează sau dezactivează automat calcularea scorului când porniți o rundă de golf. Opțiunea Întreabă-mă întotdeauna apare când începeți o rundă.

Modul Turneu: dezactivează funcții care nu sunt permise în timpul turneele aprobate.

Alerte prin vibr.: activează alerte care vă indică să inspirați sau să expirați în timpul unui exercițiu de respirație.

Personalizarea ecranelor de date

Puteți personaliza ecranele de date pe baza obiectivelor de antrenament sau a accesoriilor opționale. De exemplu, puteți particulariza unul dintre ecranele de date pentru a afișa ritmul de tură sau zona de puls.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date**.
- 6 Selectați un ecran de date de personalizat.
- 7 Selectați una sau mai multe opțiuni:

NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate activitățile.

- Pentru a regla stilul și numărul de câmpuri de date de pe fiecare ecran de date, selectați **Aspect**.
- Pentru a personaliza câmpurile de pe un ecran de date, selectați ecranul și selectați **Editare câmpuri de date**.
- Pentru a afișa sau ascunde un ecran de date, selectați comutatorul de lângă ecran.
- Pentru a afișa sau ascunde ecranul indicatorului zonei de puls, selectați **Indicator zonă de puls**.

Alerte

Puteți seta alerte pentru fiecare activitate, ceea ce vă poate ajuta să vă antrenați pentru a atinge diferite obiective. Unele alerte sunt disponibile numai pentru anumite activități. Unele alerte necesită accesorii opționale, cum ar fi un monitor cardiac sau un senzor de cadență. Există trei tipuri de alerte: alerte pentru evenimente, altele de interval și alerte repetitive.

Alertă pentru evenimente: o alertă de eveniment vă notifică o singură dată. Evenimentul este o valoare specifică. De exemplu, puteți seta ca ceasul să vă alerteze atunci când ardeți un număr specificat de calorii.

Alertă de interval: o alertă de interval vă notifică de fiecare dată când ceasul este peste sau sub un interval de valori specificat. De exemplu, puteți seta ceasul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. este sub 60 de bătăi pe minut (bpm) și peste 210 bpm.

Alertă repetitivă: o alertă repetitivă vă notifică de fiecare dată când ceasul înregistrează o anumită valoare sau un anumit interval. De exemplu, puteți seta ca ceasul să vă alerteze la fiecare 30 de minute.

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Cadență	Interval	Puteți seta minime și maxime ale cadenței.
Calorii	Eveniment, repetitiv	Puteți seta numărul de calorii.
Personalizat	Eveniment, repetitiv	Puteți selecta un mesaj existent sau puteți crea un mesaj personalizat și selecta un tip de alertă.
Distanță	Repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă.
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.
Viteză	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale vitezei.
Cadență mișcări	Interval	Puteți seta mai multe sau mai puține mișcări pe minut.
Timp	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de timp.

Setarea unei alerte

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Alerte**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga o nouă alertă pentru activitate.
 - Selectați numele alertei pentru a edita o alertă existentă.
- 7 Dacă este necesar, selectați tipul de alertă.
- 8 Selectați o zonă, introduceți valorile minime și maxime sau introduceți o valoare personalizată pentru alertă.
- 9 Dacă este necesar, activați alerta.

Pentru alertele de evenimente și cele repetitive, un mesaj apare de fiecare dată când atingeți valoarea de alertă. Pentru alertele de interval, un mesaj apare de fiecare dată când depășiți sau sunteți sub intervalul specificat (valori minime și maxime).

Auto Lap

Marcarea turelor utilizând funcția Auto Lap

Vă puteți seta ceasul să utilizeze funcția Auto Lap pentru a marca automat o tură când parcurgeți o anumită distanță. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități (de ex. la fiecare 1 milă sau 5 km).

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a activa sau dezactiva funcția Auto Lap, selectați comutatorul.
 - Pentru a regla distanța dintre ture, selectați **Auto Lap**.

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. Dacă vibrațiile sunt activate, ceasul vibrează (*Setări de sistem, pagina 45*).

Utilizarea Auto Pause

Puteți utiliza funcția Auto Pause pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când vă opriți din mișcare sau atunci când ritmul sau viteza scad sub o valoare specificată. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include oprirea la semafor sau alte locații unde trebuie să încetiniți sau să vă opriți.

NOTĂ: ceasul nu înregistrează datele despre activități cât timp cronometrul este oprit sau întrerupt.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Auto Pause**.
- 6 Selectați o opțiune:

NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate activitățile.

- Pentru a opri cronometrul automat când nu vă mai mișcați, selectați **În repaus**.
- Pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când ritmul dvs. scade sub o valoare specificată, selectați **Ritm**.
- Pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când viteza dvs. scade sub o valoare specificată, selectați **Viteză**.

Utilizarea derulării automate

Înainte de a activa funcția de derulare automată, trebuie activată setarea Permanent activ în timpul activităților (*Personalizare setări de afișaj, pagina 47*).

Puteți utiliza funcția derulare automată pentru a parcurge ciclic toate ecranele cu datele activității în timp ce cronometrul funcționează.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Derulare automată**.
- 6 Selectați o setare pentru afișaj.

Schimbarea setării GPS

Pentru mai multe informații despre GPS, vizitați www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **GPS**.
- 6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Dezactivat** pentru a dezactiva GPS-ul pentru activitate.
- Selectați **Numai GPS** pentru a activa recepția sistemului de sateliți GPS.
- Selectați **GPS + GLONASS** (sistem prin satelit rusesc) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.
- Selectați **GPS + GALILEO** (sistem prin satelit al Uniunii Europene) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.

NOTĂ: utilizarea GPS-ului și a unui alt sistem prin satelit poate reduce durata de viață a bateriei mai rapid decât dacă s-ar utiliza numai sistemul GPS (*GPS și alte sisteme de sateliți, pagina 45*).

GPS și alte sisteme de sateliți

Utilizarea GPS-ului alături de un alt sistem de sateliți asigură performanțe mai bune în medii dificile și o achiziție mai rapidă a poziției, decât dacă utilizați doar GPS-ul. Totuși, utilizarea mai multor sisteme poate reduce autonomia bateriei mai rapid decât dacă utilizați doar GPS-ul.

Dispozitivul dvs. poate utiliza aceste sisteme globale de navigare prin satelit (GNSS).

GPS: o constelație de sateliți construiți de Statele Unite.

GLONASS: o constelație de sateliți construiți de Rusia.

GALILEO: o constelație de sateliți construiți de Agenția Spațială Europeană.

Telefon și Bluetooth Setări

Țineți apăsat pe  și selectați  > **Telefon**.

Stare: afișează starea curentă a conexiunii Bluetooth și vă permite activarea sau dezactivarea tehnologiei Bluetooth.

Notificări: dispozitivul activează sau dezactivează în mod automat notificările inteligente pe baza selecțiilor dvs. ([Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 4](#)).

Alerte conectate: vă alertează atunci când telefonul dvs. inteligent asociat se conectează și se deconectează.

Asociere telefon: conectează dispozitivul dvs. cu un smartphone compatibil prevăzut cu tehnologia Bluetooth.

Sincronizare: vă permite să transferați datele între dispozitivul dvs. și aplicația Garmin Connect.

Oprire sesiune LiveTrack: permite oprirea unei sesiuni LiveTrack în curs de desfășurare.

Setări de sistem

Țineți apăsat pe  și selectați  > **Sistem**.

Blocare automată: blochează automat ecranul tactil pentru a preveni atingerile accidentale ale ecranului. Puteți ține apăsat orice buton pentru a debloca ecranul tactil.

Limbă text: setează limba interfeței dispozitivului.

Oră: setează formatul orei și sursa orei locale ([Setări pentru oră, pagina 46](#)).

Data: vă permite să setați manual data și formatul pentru dată.

Afișare: setează stingerea ecranului și luminozitatea ([Personalizare setări de afișaj, pagina 47](#)).

TrueUp pentru date Physio: permiteți dispozitivului să sincronizeze activitățile, istoricul și datele de pe alte dispozitive Garmin.

Vibrații: activează sau dezactivează vibrațiile și setează intensitatea vibrațiilor.

Nu deranjați: activează sau dezactivează modul Nu deranjați.

Unități: setează unitățile de măsură utilizate pentru afișarea datelor ([Schimbarea unităților de măsură, pagina 47](#)).

Înregistrare date: setează modul în care dispozitivul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare Inteligent (implicită) permite înregistrări de activitate mai lungi. Opțiunea de înregistrare Fiecare secundă oferă înregistrări detaliate despre activitate, dar este posibil să fie necesar să încărcați bateria mai des.

Mod USB: setează dispozitivul la modul de transfer media sau la modul Garmin atunci când este conectat la un computer.

Resetare: vă permite să restabiliți setările implicite sau să ștergeți datele personale și să resetați setările ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 54](#)).

NOTĂ: dacă ați configurat un portofel Garmin Pay, prin restabilirea setărilor implicite se șterge și portofelul de pe dispozitiv.

Actualizare software: permite determinarea eventualelor actualizări software.

Despre: afișează ID-ul aparatului, versiunea de software, informațiile despre reglementări și acordul de licență.

Setări pentru oră

Țineți apăsat **B** și selectați  > **Sistem** > **Oră**.

Format oră: setează dispozitivul să afișeze ora în format de 12 sau de 24 de ore.

Sursă oră: permite setarea manuală sau automată a orei pe baza dispozitivului mobil asociat.

Fusurile orare

De fiecare dată când activați ceasul și recepționați date de la sateliți sau vă sincronizați cu telefonul, ceasul detectează automat fusul orar și ora curentă.

Setarea manuală a orei

În mod implicit, ora este setată automat atunci când dispozitivul Venu Sq este asociat cu un dispozitiv mobil.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Oră** > **Sursă oră** > **Manual**.
- 3 Selectați **Oră** și introduceți ora din zi.

Setarea unei alarme

Puteți configura mai multe alarme. Puteți seta fiecare alarmă să apară o dată sau să se repete regulat.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Ceasuri** > **Alarme** > **Adăugare alarmă**.
- 3 Selectați **Timp** și introduceți o oră.
- 4 Selectați **Repetare** și selectați o opțiune.
- 5 Selectați **Etichetă** și selectați o descriere pentru alarmă.

Ștergerea unei alarme

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Ceasuri** > **Alarme**.
- 3 Selectați o alarmă și selectați **Ștergere**.

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Ceasuri** > **Timer**.
- 3 Introduceți timpul și selectați .
- 4 Apăsați **A**.

Utilizarea cronometrului

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Ceasuri** > **Cronometru**.
- 3 Apăsați pe **A** pentru a porni timerul.
- 4 Apăsați pe **B** pentru a reporni timerul pentru ture.
Timpul total al cronometrului continuă să ruleze.
- 5 Apăsați pe **A** pentru a opri timerul.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a reseta timerul, glisați în jos.
 - Pentru a salva timpul măsurat de cronometru ca activitate, glisați în sus și selectați **Salvare**.
 - Pentru a revizui timerele pentru ture, glisați în sus și selectați **Revizuire ture**.
 - Pentru a închide cronometrul, glisați în sus și selectați **Finalizare**.

Personalizare setări de afișaj

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Afișare**.
- 3 Selectați **Luminozitate** pentru a seta nivelul de luminozitate a fundalului.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **În timpul activității** pentru setări ale afișajului atunci când efectuați o activitate.
 - Selectați **Nu în timpul activității** pentru setări ale afișajului atunci când nu efectuați o activitate.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Pauză** pentru a seta durata de dezactivare a iluminării afișajului.
NOTĂ: puteți utiliza opțiunea **Întotdeauna pornit** pentru a menține datele de pe fața de ceas vizibile și dezactiva doar fundalul. Această opțiune afectează autonomia bateriei și a afișajului.
 - Selectați **Gest** pentru a seta pornirea afișajului atunci când rotiți încheietura mâinii înspre corp pentru a vizualiza ceasul. Puteți ajusta sensibilitatea la gesturi pentru a porni afișajul mai mult sau mai puțin frecvent.
NOTĂ: setările **Gest** și **Întotdeauna pornit** sunt dezactivate în timpul ferestrei de somn și în modul Nu deranjați, pentru a împiedica activarea afișajului în timp ce dormiți.

Schimbarea unităților de măsură

Puteți să personalizați unitățile de măsură afișate pe ceas.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe **B**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Unități**.
- 3 Selectați un tip de măsurare.
- 4 Selectați o unitate de măsură.

Setări Garmin Connect

Puteți modifica setările ceasului din contul dvs. Garmin Connect, utilizând fie aplicația Garmin Connect, fie site-ul web Garmin Connect. Unele setări sunt disponibile numai utilizând contul dvs. Garmin Connect și nu pot fi modificate pe ceas.

- Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau **•••**, selectați **Dispozitive Garmin** și selectați ceasul.
- Selectați-vă ceasul în widgetul de dispozitive din aplicația Garmin Connect.

După personalizarea setărilor, sincronizați datele pentru a aplica modificările pe ceas (*Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 39, Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 39*).

Senzori wireless

Ceasul dvs. poate fi utilizat cu senzori ANT+® wireless. Ceasul dvs. cu funcții pentru muzică poate fi utilizat și cu senzori Bluetooth. Pentru mai multe informații despre compatibilitate și achiziția de senzori opționali, vizitați buy.garmin.com.

Asocierea senzorilor wireless

Prima dată când conectați un senzor wireless ANT+ sau Bluetooth la ceasul dvs. Garmin, trebuie să asociați ceasul cu senzorul. După asociere ceasul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire.

SUGESTIE: unii senzori ANT+ se asociază automat cu ceasul dvs. atunci când începeți o activitate cu senzorul activat și în apropiere de ceas.

- 1 Îndepărtați-vă la cel puțin 10 m (33 ft.) de ceilalți senzori wireless.
- 2 Dacă asociați un monitor cardiac, montați-l pe corp.
Monitorul cardiac nu transmite și nu primește date înainte de a fi montat.
- 3 Mențineți apăsat **B**.
- 4 Selectați  > **Senzori** > **Adăugare nou**.
- 5 Aduceți ceasul la maxim 3 m (10 ft.) de senzor și așteptați ca acesta să se asocieze cu senzorul.
Atunci când ceasul se conectează la senzor, apare o pictogramă în partea de sus a ecranului.

Senzor de talpă

Dispozitivul dvs. este compatibil cu senzorul de talpă. Puteți utiliza senzorul de talpă pentru a înregistra ritmul și distanța în loc să utilizați GPS-ul atunci când vă antrenați în interior sau când semnalul GPS este slab. Senzorul de talpă este în așteptare, pregătit să transmită date (precum monitorul de puls).

După 30 de minute de inactivitate, senzorul de talpă se oprește pentru a conserva bateria. Când bateria este slabă, pe dispozitivul dvs. apare un mesaj. Au mai rămas circa cinci ore de utilizare a bateriei.

Calibrarea senzorului de picior

Înainte de a vă calibra senzorul de picior, trebuie să vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 48](#)).

Se recomandă calibrarea manuală în cazul în care cunoașteți factorul de calibrare. Dacă ați calibrat senzorul de picior cu un alt produs Garmin, este posibil să cunoașteți factorul de calibrare.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Senzori** > **Senzor de talpă** > **Factor cal..**
- 3 Reglați factorul de calibrare:
 - Măriți factorul de calibrare dacă distanța este prea mică.
 - Reduceți factorul de calibrare dacă distanța este prea mare.

Îmbunătățirea calibrării senzorului de picior

Înainte de a vă calibra dispozitivul, trebuie să recepționați semnale GPS și vă asociați dispozitivul cu senzorul de picior ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 48](#)).

Senzorul de picior se calibrează automat, dar puteți îmbunătăți precizia datelor de viteză și distanță după câteva alergări în mediul exterior cu ajutorul GPS-ului.

- 1 Stați afară timp de 5 minute, având vedere liberă către cer.
- 2 Începeți activitatea de alergare.
- 3 Alergați pe un traseu fără oprire timp de 10 minute.
- 4 Opriți activitatea și salvați-o.

Pe baza datelor înregistrate, valoarea de calibrare a senzorului de picior se schimbă, dacă este necesar. Nu ar trebui să fie necesar să calibrați din nou senzorul de picior, decât în cazul în care stilul dvs. de alergare se schimbă.

Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență

Puteți utiliza un senzor compatibil de viteză a bicicletei sau un senzor de cadență pentru a trimite date la ceasul dvs.

- Asociați senzorul cu ceasul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 48](#)).
- Setati dimensiunea roții ([Calibrarea senzorului de viteză, pagina 49](#)).
- Începeți o tură cu bicicleta ([Plimbare cu bicicleta, pagina 28](#)).

Calibrarea senzorului de viteză

Înainte de a vă calibra senzorul de viteză, trebuie să vă asociați ceasul cu un senzor de viteză compatibil ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 48](#)).

Calibrarea manuală este opțională și poate îmbunătăți precizia.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Senzori** > **Viteză/Cadență** > **Dimensiune roată**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Automat** pentru a calcula automat dimensiunea roții și pentru calibrarea senzorului de viteză.
 - Selectați **Manual** și introduceți dimensiunea roții pentru a calibra manual senzorul de viteză ([Dimensiunea și circumferința roții, pagina 58](#)).

Senzori de crose

Ceasul dvs. Venu Sq Music este compatibil cu senzorii de crose de golf Approach® CT10. Puteți utiliza senzorii crosei asociate pentru a monitoriza automat loviturile de golf, inclusiv locația, distanța și tipul de crosă. Consultați manualul de utilizare a senzorilor crosei pentru mai multe informații.

NOTĂ: pentru informații despre compatibilitate, accesați garmin.com/ct10compatibility.

Conștientizare situațională

Ceasul Venu Sq fi utilizat cu luminile inteligente de bicicletă și radarul retrovizor Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională. Consultați manualul de utilizare al dispozitivului dvs. Varia pentru mai multe informații.

tempe

Dispozitivul dvs. este compatibil cu senzorul de temperatură tempe. Puteți atașa senzorul pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant astfel încât aceasta asigură o sursă constantă de date de temperatură precise. Trebuie să asociați tempe cu senzorul pentru a afișa date despre temperatură. Vizualizați instrucțiunile pentru senzorul dvs. tempe pentru mai multe informații (garmin.com/manuals/tempe).

Informații dispozitiv

Încărcarea ceasului

⚠️ AVERTISMENT

Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul, din cutia produsului, pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.*

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare (*Întreținerea dispozitivului, pagina 52*).

- 1 Introduceți conectorul mic al cablului USB în portul de încărcare al ceasului.



- 2 Introduceți capătul mare al cablului USB într-un port de încărcare USB.
Ceasul afișează nivelul curent de încărcare al bateriei.

Actualizări ale produsului

Ceasul dvs. caută automat actualizări atunci când este conectat la Bluetooth sau Wi-Fi. Puteți căuta manual actualizări din setările sistemului (*Setări de sistem, pagina 45*). Pe computer, instalați Garmin Express (www.garmin.com/express). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

- Actualizări software
- Actualizări ale cursurilor
- Datele se vor încărca în Garmin Connect
- Înregistrarea produsului

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Pentru a putea actualiza software-ul ceasului, utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să asociați ceasul cu un telefon compatibil (*Asocierea unui smartphone, pagina 3*).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect (*Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 39*).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către ceasul dvs. Actualizarea este aplicată când nu folosiți ceasul în mod activ. Când actualizarea este completă, ceasul dvs. repornește.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a actualiza software-ul ceasului dvs., trebuie să descărcați și să instalați aplicația Garmin Express și să vă adăugați ceasul ([Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 39](#)).

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Express îl trimite la ceasul dvs.

- 2 După ce aplicația Garmin Express finalizează trimiterea actualizărilor, deconectați ceasul de la computer. Ceasul dvs. instalează actualizările.

Vizualizare informații ceas

Puteți vizualiza ID-ul aparatului, versiunea de software, informațiile despre reglementări și acordul de licență.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe **B**.
- 2 Selectați **Sistem > Despre**.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

Eticheta pentru acest dispozitiv este pusă la dispoziție sub formă electronică. Eticheta electronică poate pune la dispoziție informații de reglementare, precum numerele de identificare furnizate de FCC sau marcajele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

Țineți apăsat **B** timp de 10 secunde.

Specificații

Tip baterie	Baterie integrată litiu-polimer reîncărcabilă
Durata de viață a bateriei	Până la 6 de zile în modul Ceas inteligent
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 60 °C (de la -4° la 140 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvență wireless Venu Sq	2,4 GHz @ -0,82 dBm nominal
Frecvență wireless Venu Sq Music	2,4 GHz @ 9,98 dBm nominal
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹

Informații despre durata de viață a bateriei

Durata de viață reală a bateriei depinde de caracteristicile activate pe dispozitiv, precum monitorizarea activității, puls măsurat la încheietură, notificări smartphone, GPS și senzori conectați.

Mod	Autonomie baterie
Mod ceas inteligent cu urmărirea activității și monitorizare puls cu măsurare la încheietură 24/7	Până la 6 zile
Modul Ceas inteligent cu redare de muzică pe dispozitiv	Până la 8 ore
Modul GPS	Până la 14 ore
Modul GPS cu redare de muzică pe dispozitiv	Până la 6 ore

¹ Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru informații suplimentare, vizitați www.garmin.com/waterrating.

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

Evitați șocuri extreme și tratamente brutale, deoarece acestea pot diminua durata de viață a produsului.

Evitați apăsarea pe taste sub apă.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

Nu atingeți niciodată ecranul tactil cu un obiect dur sau ascuțit; în caz contrar, ecranul poate fi deteriorat.

Evitați agenții chimici de curățare, solvenții și insecticidele care pot deteriora componentele din plastic și finisajele.

Clătiți bine dispozitivul cu apă proaspătă după expunerea la clor, apă sărată, soluție de protecție solară, produse cosmetice, alcool sau alte substanțe chimice agresive. Expunerea prelungită la aceste substanțe poate conduce la deteriorarea carcasei.

Nu depozitați dispozitivul în locuri în care poate fi expus timp îndelungat la temperaturi extreme; în caz contrar, dispozitivul poate fi deteriorat ireversibil.

Curățarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii.

ATENȚIONARE

Chiar și cantități reduse de transpirație sau de umiditate pot cauza coroziunea contactelor electrice atunci când dispozitivul este conectat la un încărcător. Coroziunea poate împiedica încărcarea și transferul de date.

SUGESTIE: pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Clătiți cu apă sau utilizați o lavetă umedă, fără scame.
- 2 Lăsați ceasul să se usuce complet.

Schimbarea brățărilor

Dispozitivul este compatibil cu brățările standard cu eliberare rapidă, cu o lățime de 20 mm.

- 1 Trageți acul cu eliberare rapidă pe telescop pentru a îndepărta brățara.



- 2 Inserați un capăt al telescopului noii brățări în dispozitiv.
- 3 Trageți acul cu eliberare rapidă și aliniați telescopul cu capătul opus al dispozitivului.
- 4 Repetați pașii de la 1 la 3 pentru a înlocui cealaltă parte a curelei.

Depanare

Este smartphone-ul meu compatibil cu dispozitivul meu?

Dispozitivul Venu Sq este compatibil cu smartphone-urile utilizând tehnologia Bluetooth.

Pentru mai multe informații, vizitați www.garmin.com/ble.

Telefonul meu nu se conectează la dispozitiv

Dacă telefonul nu se va conecta la dispozitiv, puteți încerca aceste sfaturi.

- Opriți smartphone-ul și dispozitivul dvs. și apoi porniți-le din nou.
- Activați tehnologia Bluetooth pe smartphone.
- Actualizați aplicația pentru Garmin Connect la cea mai recentă versiune.
- Ștergeți dispozitivul din aplicația Garmin Connect și setările Bluetooth de pe smartphone pentru a reîncerca procesul de asociere.
- Dacă ați cumpărat un smartphone nou, ștergeți dispozitivul din aplicația Garmin Connect de pe smartphone-ul la care intenționați să renunțați.
- Poziționați smartphone-ul la o distanță de 10 m (33 ft.) de dispozitiv.
- Pe smartphone-ul dvs., deschideți aplicația Garmin Connect, selectați  sau  și selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** pentru a accesa modul pentru asociere.
- Din fața de ceas, mențineți apăsat  și selectați  > **Telefon > Asociere telefon**.

Căștile mele nu se conectează la ceas

În cazul în care căștile dvs. Bluetooth au fost conectate anterior la telefon, acestea se pot conecta automat la telefon în loc să se conecteze la ceas. Puteți încerca aceste sfaturi.

- Dezactivați tehnologia Bluetooth pe telefon.
Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru mai multe informații.
- Rămâneți la o distanță de 10 m (33 ft.) de telefon în timp ce conectați căștile la ceas.
- Asociați căștile cu ceasul ([Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 8](#)).

Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate

Când folosiți un ceas Venu Sq Music conectat la căștile Bluetooth, semnalul este cel mai puternic când există un câmp de vizibilitate directă între ceas și antena căștilor.

- Dacă semnalul trece prin corpul dvs., este posibil să experimentați pierderi de semnal sau să vi se întrerupă căștile.
- Dacă purtați un ceas Venu Sq Music pe mâna stângă, asigurați-vă că purtați antena Bluetooth a căștilor în urechea stângă.
- Deoarece căștile variază în funcție de model, puteți încerca să purtați ceasul la cealaltă mână.
- Dacă utilizați brățări de ceas din metal sau piele, puteți trece la cele de silicon pentru a îmbunătăți puterea semnalului.

Ceasul este setat la limba greșită

Puteți schimba limba dacă ați ales accidental limba greșită pentru ceas.

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați .
- 3 Derulați la ultimul element din listă și selectați-l.
- 4 Derulați la al doilea element din listă și selectați-l.
- 5 Selectați limba.

Dispozitivul meu nu afișează ora corectă

Dispozitivul actualizează ora și data atunci când sincronizează smartphone-ul dvs. sau atunci când dispozitivul recepționează semnale GPS. Trebuie să vă sincronizați dispozitivul pentru a primi ora corectă atunci când schimbați fusul orar și pentru actualizarea la ora de vară.

1 Țineți apăsat  și selectați  > **Sistem** > **Oră**.

2 Verificați dacă este activată opțiunea **Automat**.

3 Selectați o opțiune:

- Confirmați că smartphone-ul afișează ora locală corectă și sincronizați-vă dispozitivul cu smartphone-ul (*Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 39*).
- Începeți o activitate în aer liber, ieșiți afară într-un spațiu deschis cu vedere liberă asupra cerului și așteptați ca dispozitivul să recepționeze semnale de la sateliți.

Data și ora sunt actualizate automat.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

Puteți face mai multe lucruri pentru a extinde durata de viață a bateriei.

- Reduceți perioada de temporizare a iluminării de fundal (*Personalizare setări de afișaj, pagina 47*).
- Reduceți luminozitatea ecranului (*Personalizare setări de afișaj, pagina 47*).
- Dezactivați tehnologia Bluetooth atunci când nu utilizați caracteristici conectate (*Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului, pagina 5*).
- Dezactivați urmărirea activității (*Setări pentru monitorizarea activității, pagina 19*).
- Limitați notificările pentru smartphone pe care le afișează dispozitivul (*Administrarea notificărilor, pagina 5*).
- Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*Transmitere date puls, pagina 14*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 15*).
- Dezactivarea citirilor automate ale pulsoximetrului (*Schimbarea modului de monitorizare al pulsoximetrului, pagina 17*).

Repornirea ceasului

Dacă ceasul nu mai răspunde la comenzi, este recomandată repornirea acestuia.

NOTĂ: repornirea ceasului poate conduce la ștergerea datelor sau a setărilor.

1 Țineți apăsat  timp de 15 secunde.

Ceasul se va opri.

2 Țineți apăsat pe  o secundă pentru a porni ceasul.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Puteți restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică. Înainte de a reseta ceasul, ar trebui să-l sincronizați cu aplicația Garmin Connect pentru a încărca datele despre activitate.

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați  > **Sistem** > **Resetare**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Ștergere date și resetare setări**.

NOTĂ: dacă ați configurat un portofel Garmin Pay, această opțiune șterge portofelul de pe ceas. Dacă aveți muzică stocată pe ceas, această opțiune șterge muzica stocată.

- Pentru a reseta toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică, inclusiv datele din profilul de utilizator, dar să salvați istoricul activităților și aplicațiile și fișierele descărcate, selectați **Resetare setări implicite**.

Obținerea semnalelor de la sateliți

Este posibil ca ceasul să necesite o vizibilitate neobstrucționată a cerului pentru a recepționa semnale de la sateliți.

- 1 Leșiți în aer liber, într-un spațiu deschis.
Partea frontală a ceasului trebuie să fie orientată spre cer.
- 2 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
Pot fi necesare 30 - 60 secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent dispozitivul cu contul dvs. Garmin Connect:
 - Conectați-vă dispozitivul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.
 - Sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect utilizând smartphone-ul cu funcția Bluetooth activată.
 - Conectați dispozitivul la contul dvs. Garmin Connect utilizând o rețea Wi-Fi wireless.
- În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin Connect, dispozitivul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.
- Luați dispozitivul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
 - Rămâneți pe loc câteva minute.

Monitorizarea activității

Pentru mai multe informații privind precizia monitorizării activității, accesați garmin.com/ataccuracy.

Contorul de pași pare imprecis

În cazul în care contorul de pași pare imprecis, puteți încerca aceste sfaturi.

- Puneți-vă ceasul la încheietura non-dominantă.
 - Țineți ceasul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
 - Țineți ceasul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.
- NOTĂ:** este posibil ca ceasul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum spălatul vaselor, împăturirea rufelor sau aplaudatul ca fiind pași.

Îmbunătățirea preciziei minutelor de activitate intensă și a kaloriilor

Puteți îmbunătăți precizia acestor estimări plimbându-vă sau alergând în aer liber timp de 15 minute, cu GPS-ul.

NOTĂ: după ce vă calibrați dispozitivul pentru prima dată, ! nu mai apare în widgetul Ziua mea.

- 1 De pe cadranul ceasului, glisați pentru a vizualiza widgetul **Ziua mea**.
- 2 Selectați !.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Cum obțineți mai multe informații

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.
- Accesați www.garmin.com/ataccuracy.

Acesta nu este un dispozitiv medical. Funcția de pulsoximetru nu este disponibilă în toate țările.

Anexă

Câmpuri de date

Unele câmpuri de date necesită accesorii ANT+ pentru afișarea datelor.

%Puls maxim: procentul din pulsul maxim.

% Puls maxim tură: procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.

Apus: ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Cadență: ciclism. Numărul de rotații ale brațului pedalier. Pentru ca aceste date să apară, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un accesoriu pentru cadență.

Cadență: alergare. Numărul de pași pe minut (stânga și dreapta).

Cadență medie: ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Cadență medie: alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Cadență tură: ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Cadență tură: alergare. Cadența medie pentru tura curentă.

Cadență ultima tură: ciclism. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Cadență ultima tură: alergare. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Calorii: numărul total de calorii arse.

Direcție: direcția în care vă deplasați.

Distanță: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

Distanță/mișcări în ultimul interval: distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimului interval finalizat.

Distanță/mișcări per interval: distanța medie parcursă per mișcare pe durata intervalului curent.

Distanță interval: distanța parcursă pentru intervalul curent.

Distanță medie per mișcare: distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.

Distanță per mișcare: distanța parcursă la o mișcare.

Distanță tură: distanța parcursă pentru tura curentă.

Distanță ultima tură: distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.

Durata pe zone: timpul scurs pe fiecare zonă de puls sau de putere.

Lungimi: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.

Lungimi interval: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.

Maxim în 24 ore: temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.

Medie mișcări/lungime: numărul mediu de mișcări pe lungime pe durata activității curente.

Minim în 24 ore: temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.

Mișcări: numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Mișcări/lungime per interval: numărul mediu de mișcări pe lungime pe durata intervalului curent.

Mișcări ultima lungime: numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.

Momentul zilei: ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).

Pași: numărul de ture în cadrul activității curente.

Pași tură: numărul de pași în cadrul turei curente.

Puls: pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.

Puls %max. ultima tură: procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.

Puls mediu: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

Puls mediu %maxim: procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.

Puls tură: pulsul mediu pentru tura curentă.

Puls ultima tură: puls mediu pentru ultima tură finalizată.

Raport mișcări: numărul de mișcări pe minut (mpm).

Raport mișcări ultima lungime: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata ultimei lungimi de bazin finalizate.

Răsărit: ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Rată medie mișcare: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.

Rată mișcări per interval: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata intervalului curent.

Rata respiratorie: rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).

Repetiții: în timpul unei activități de antrenament de forță, numărul de repetiții dintr-un set de exerciții.

Ritm: ritmul curent.

Ritm 500 m: ritmul curent de vâslire pe 500 m.

Ritm 500 m în ultima tură: ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru ultima tură.

Ritm interval: ritmul mediu pentru intervalul curent.

Ritm mediu: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

Ritm mediu 500 m: ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru activitatea curentă.

Ritm pe ultima lungime: ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Ritm tură: ritmul mediu pentru tura curentă.

Ritm tură 500 m: ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru tura curentă.

Ritm ultima tură: ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.

Stres: nivelul curent de stres.

Swolf interval: punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.

Swolf mediu: punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă ([Terminologie din domeniul înotului](#), pagina 29).

Swolf ultima lungime: punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Swolf ultimul interval: punctajul SWOLF mediu pentru ultimul interval finalizat.

Temperatură: temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură. Pentru ca aceste date să apară, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un senzor tempe.

Timer: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

Timer de set: în timpul unei activități de antrenament de forță, volumul de timp petrecut în setul curent de exerciții.

Timp interval: timpul cronometrat pentru intervalul curent.

Timp mediu în tură: timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.

Timp scurs: timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți cronometrul și alergați timp de 10 minute, apoi opriți cronometrul pentru 5 minute, iar apoi porniți cronometrul și alergați timp de 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.

Timp tură: timpul cronometrat pentru tura curentă.

Timpul de înot: timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.

Timp ultima tură: timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.

Tip mișcare interval: tipul de mișcare curent pentru interval.

Tip mișcări ultima lungime: tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.

Tip mișcări ultimul interval: tipul de mișcare utilizat în timpul ultimului interval finalizat.

Ture: numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.

Viteză: viteza curentă de deplasare.

Viteză maximă: viteza de vârf pentru activitatea curentă.

Viteză medie: viteza medie pentru activitatea curentă.

Viteză tură: viteza medie pentru tura curentă.

Viteză ultima tură: viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Viteză verticală: viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

Zonă puls: intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea VO₂ max. în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Procent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bun	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Suficient	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slab	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femei	Procent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bun	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Suficient	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slab	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute. Pentru mai multe informații, vizitați www.CooperInstitute.org.

Dimensiunea și circumferința roții

Senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului este marcată pe ambele părți ale pneului. Puteți să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

Legendă simboluri

Aceste simboluri pot fi afișate pe dispozitiv sau pe etichetele accesoriilor.



WEEE simbolul pentru eliminare și reciclare. Simbolul WEEE este atașat produsului în conformitate cu directiva UE 2012/19/UE, cu privire la Deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE).

Scopul său este de a descuraja eliminarea neadecvată a acestui produs și de a promova reutilizarea și reciclarea.

