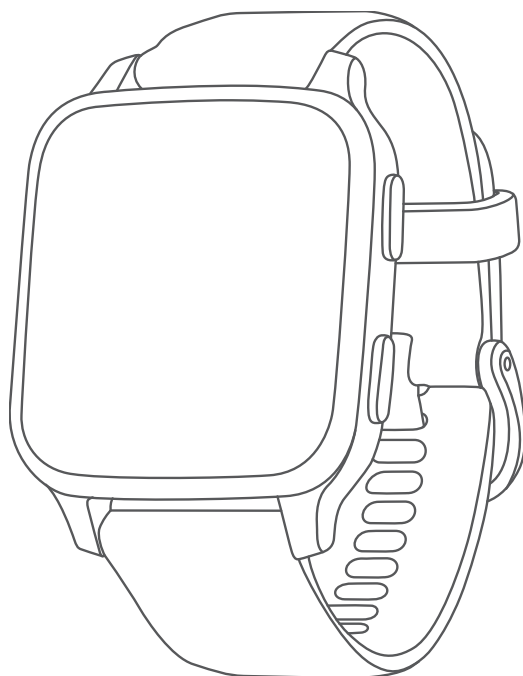


GARMIN®



VENU® SQ

Priročnik za uporabo

© 2020 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na www.garmin.com.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® in Venu® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ in Varia™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google, Inc. Apple®, iPhone® in iTunes® so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane v ZDA in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja družba Apple Inc. Wi-Fi® je registrirana znamka organizacije Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

Ta izdelek je certificiran v skladu z ANT+®. Če si želite ogledati seznam združljivih izdelkov in programov, obiščite stran www.thisisant.com/directory.

M/N: AA3958, A03958

Kazalo vsebine

Uvod	1
Pregled naprave	1
Nasveti za zaslon na dotik	1
Zaklepanje in odklepanje zaslona na dotik	2
Uporaba menija upravljalnih elementov	2
Ikone	3
Nastavitev ure	3
Pametne funkcije	3
Združevanje s pametnim telefonom	3
Povezane funkcije	4
Obvestila telefona	4
Omogočanje obvestil Bluetooth	4
Ogled obvestil	4
Odgovarjanje na besedilno sporočilo	5
Prejetje dohodnega telefonskega klica	5
Upravljanje obvestil	5
Izklop povezave Bluetooth s telefonom	5
Uporaba načina Ne moti	5
Iskanje telefona	6
Funkcije Connect IQ	6
Prenos funkcij Connect IQ	6
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	6
Povezane funkcije Wi-Fi	6
Vzpostavljane povezave z omrežjem Wi-Fi	7
Glasba	7
Vzpostavljane povezave s tretjim ponudnikom	7
Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika	7
Prekinitev povezave s tretjim ponudnikom	8
Prenos osebne zvočne vsebine	8
Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth	8
Poslušanje glasbe	8

Elementi za upravljanje predvajanja glasbe	9
--	---

Garmin Pay	9
Nastavitev denarnice Garmin Pay	9
Plačilo nakupa z uro	10
Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay	10
Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay	10
Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay	11
Funkcije za varnost in sledenje	11
Dodajanje stikov v sili	11
Dodajanje stikov	11
Vklop in izklop zaznavanja dogodkov	12
Prošnja za pomoč	12
Funkcije za srčni utrip	12
Merilnik srčnega utripa na zapestju	13
Nošenje ure	13
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	13
Ogled pripomočka za srčni utrip	14
Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu	14
Oddajanje srčnega utripa	14
Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju	15
O območjih srčnega utripa	15
Nastavljanje območij srčnega utripa	15
Izračuni območij srčnega utripa	15
O ocenah najvišjega VO2	16
Pridobivanje ocene najvišjega VO2	16
Pulzni oksimeter	16
Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra	16
Spreminjanje načina merjenja s pulznim oksimetrom	17
Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra	17
Merjenje aktivnosti	17
Samodejni cilj	18
Uporaba opozorila za gibanje	18
Spremljanje spanja	18

Minute intenzivnosti.....	18	Prenos igrišč za golf.....	28
Zbiranje minut intenzivnosti.....	18	Igranje golfa.....	28
Garmin Move IQ™.....	19	Informacije o luknjah.....	29
Nastavitve merjenja aktivnosti.....	19	Sprememba lokacije zastavice.....	29
Izklop merjenja aktivnosti.....	19	Ogled smeri do zastavice.....	29
Pripomočki.....	19	Ogled razdalj krivulj in zavojev.....	30
Prikaz pripomočkov.....	20	Ogled ovir.....	30
Prilagajanje kolesa pripomočkov.....	20	Beleženje rezultatov.....	30
O pripomočku Moj dan.....	20	Nastavitev načina beleženja	
Pripomoček za statistične podatke o		rezultatov.....	30
zdravju.....	21	Spremljanje statističnih podatkov o	
Spremenljivost srčnega utripa in raven		golfu.....	31
stresa.....	21	Beleženje statističnih podatkov o	
Uporaba pripomočka za raven		golfu.....	31
stresa.....	21	Ogled zgodovine udarcev.....	31
Body Battery.....	21	Ogled povzetka kroga.....	31
Prikaz pripomočka Body Battery.....	22	Končanje kroga.....	32
Namigi za izboljšane podatke o		Program Garmin Golf.....	32
energiji Body Battery.....	22	Vadba.....	32
Spremljanje menstruacijskega cikla....	22	Nastavitev uporabniškega profila.....	32
Beleženje podatkov o menstrualnem		Cilji pripravljenosti.....	32
ciklu.....	23	Nastavitve spola.....	32
Spremljanje nosečnosti.....	23	Vadbe.....	33
Beleženje podatkov o nosečnosti....	23	Začetek vadbe.....	33
Spremljanje hidracije.....	23	Uporaba načrtov vadb Garmin	
Uporaba pripomočka za spremljanje		Connect.....	33
hidracije.....	24	Funkcija Adaptive Training	
Programi in dejavnosti.....	24	Plans.....	33
Začetek dejavnosti.....	25	Začetek današnje vadbe.....	33
Namigi za beleženje dejavnosti.....	25	Ogled razporejenih vadb.....	34
Zaustavitev dejavnosti.....	25	Osební rekordí.....	34
Dodajanje dejavnosti po meri.....	25	Ogled osebnih rekordov.....	34
Dodajanje in odstranjevanje priljubljene		Obnovitev osebnega rekorda.....	34
dejavnosti.....	25	Brisanje osebnega rekorda.....	34
Dejavnosti v zaprtih prostorih.....	26	Brisanje vseh osebnih rekordov.....	35
Beleženje dejavnosti vadbe za		Navigacija.....	35
moč.....	26	Shranjevanje lokacije.....	35
Umerjanje razdalje na tekalni stezi..	26	Brisanje lokacije.....	35
Dejavnosti na prostem.....	26	Navigacija do shranjene lokacije.....	35
Tek.....	27	Navigacija nazaj na začetek.....	36
Vožnja.....	27	Ustavitev navigacije.....	36
Plavanje v bazenu.....	27	Kompas.....	36
Nastavljanje velikosti bazena.....	28	Ročno umerjanje kompasa.....	36
Plavalna terminologija.....	28	Zgodovina.....	36
Golf.....	28		

Uporaba zgodovine.....	37	Izboljšanje umerjanja senzorja korakov.....	47
Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa.....	37	Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa.....	47
Garmin Connect.....	37	Umerjanje senzorja hitrosti.....	48
Uporaba programa Garmin Connect.....	38	Senzorji palic.....	48
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku.....	38	Zavedanje razmer.....	48
Prilagajanje naprave.....	38	tempe.....	48
Spreminjanje videza ure.....	38	Informacije o napravi.....	49
Urejanje videza ure.....	39	Polnjenje ure.....	49
Ustvarjanje videza ure po meri.....	39	Posodobitve izdelkov.....	49
Prilagoditev menija upravljalnih elementov.....	39	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect.....	49
Nastavitev bližnjičnega upravljalnega elementa.....	40	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express.....	50
Nastavitve dejavnosti in programov....	40	Ogled informacij o uri.....	50
Prilagajanje podatkovnih zaslonov..	41	Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki.....	50
Opozorila.....	41	Specifikacije.....	50
Nastavitev opozoril.....	42	Informacije o trajanju napajanja z baterijo.....	50
Auto Lap.....	42	Nega naprave.....	51
Označevanje krogov s funkcijo Auto Lap.....	42	Čiščenje ure.....	51
Uporaba funkcije Auto Pause®.....	43	Zamenjava paščkov.....	51
Uporaba samodejnega pomikanja...	43	Odpravljanje težav.....	52
Spreminjanje nastavitve GPS.....	43	Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?.....	52
GPS in drugi satelitski sistemi.....	44	Telefon se noče povezati z napravo....	52
Nastavitve telefona in tehnologije Bluetooth.....	44	Slušalke ne vzpostavijo povezave z uro.....	52
Nastavitve sistema.....	44	Glasba se prekinja ali slušalke ne ostanejo povezane.....	52
Nastavitve časa.....	45	Jezik ure je napačen.....	52
Časovni pasovi.....	45	Moja naprava ne prikazuje pravilnega časa.....	53
Ročna nastavitev časa.....	45	Podaljševanje napajanja z baterijo.....	53
Nastavljanje opozorila.....	45	Vnovični zagon ure.....	53
Brisanje alarma.....	45	Obnovitev vseh privzetih nastavitev....	53
Vklop odštevalnika.....	45	Pridobivanje satelitskih signalov.....	54
Uporaba štoparice.....	45	Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS.....	54
Prilagajanje nastavitev zaslona.....	46	Merjenje aktivnosti.....	54
Spreminjanje merskih enot.....	46	Moje število korakov ni točno.....	54
Nastavitve Garmin Connect.....	46	Izboljšanje natančnosti minut intenzivnosti in kalorij.....	54
Brezžični senzorji.....	46		
Združevanje brezžičnih senzorjev.....	47		
Senzor korakov.....	47		
Umerjanje senzorja korakov.....	47		

Pridobivanje dodatnih informacij.....	54
---------------------------------------	----

Dodatek.....55

Podatkovna polja.....	55
Standardne ocene za najvišji VO2.....	57
Velikost in premer kolesa.....	57
Definicije simbolov.....	57

Uvod

⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

Pregled naprave



Ⓐ Interaktivni gumb: pritisnite za vklop naprave.

Pritisnite za vklop in izklop časovnika dejavnosti.

Pridržite 2 sekundi za ogled menija upravljalnih elementov, vključno z napajanjem naprave.

Držite, dokler naprava 3-krat ne zavibrira, za vklop funkcije pomoči (*Funkcije za varnost in sledenje, stran 11*).

Ⓑ Gumb za vrnitev (meni): pritisnite za vrnitev na prejšnji zaslon, razen med dejavnostjo.

Med dejavnostjo pritisnite za označitev novega kroga, začetek nove serije ali položaja ali premik na naslednjo stopnjo vadbe.

Pridržite za ogled menija nastavitev in možnosti naprave za trenutni zaslon.

Ⓒ Zaslon na dotik: podrsnite navzgor ali navzdol za pomikanje med hitrimi pregledi, funkcijami in meniji.

Tapnite za izbiro.

Dvotapnite za prebuditev naprave.

Podrsajte desno za vrnitev na prejšnji zaslon.

Med dejavnostjo podrsnite desno za ogled videza ure in hitrih pregledov.

V videzu ure podrsajte desno za ogled funkcije bližnjice.

Nasveti za zaslon na dotik

- Če se želite pomakniti po seznamih in menijih, povlecite navzgor ali navzdol.
- Če se želite hitro pomakniti, podrsajte navzgor ali navzdol.
- Tapnite za izbiro elementa.
- Če se želite pomakniti med pripomočki v napravi, v videzu ure podrsajte navzgor ali navzdol.
- Če si želite ogledati dodatne zaslone pripomočka, ki so morda na voljo, tapnite v pripomočku.
- Če si želite med dejavnostjo ogledati naslednji podatkovni zaslon, podrsajte navzgor ali navzdol.
- Če si želite med dejavnostjo ogledati videz ure in pripomočke, podrsajte desno, in če se želite vrniti na podatkovna polja dejavnosti, podrsajte levo.
- Vsaka izbira v meniju naj bo ločeno dejanje.

Zaklepanje in odklepanje zaslona na dotik

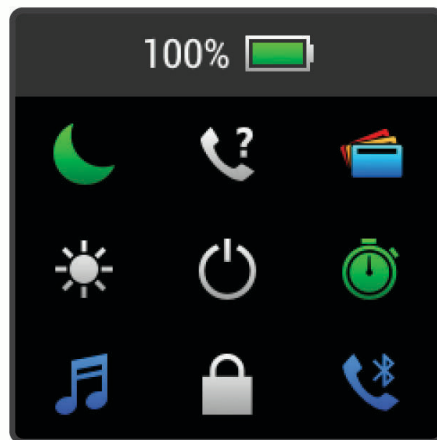
Zaslon na dotik in gumbje lahko zaklenete, da preprečite nenamerne dotike zaslona.

- 1 Za ogled menija upravljalnih elementov pridržite gumb .
- 2 Izberite .

Zaslon na dotik se zaklene in se ne odziva na dotike, dokler ga ne odklenete.

- 3 Za odklepanje zaslona na dotik pridržite kateri koli gumb.

Uporaba menija upravljalnih elementov



Meni upravljalnih elementov vsebuje prilagodljive bližnjice, kot sta zaklepanje zaslona na dotik in izklop ure.

OPOMBA: bližnjice v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 39](#)).

- 1 Na katerem koli zaslonu 2 sekundi držite gumb .
- 2 Izberite možnost.

Ikone

Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

	Stanje povezave s pametnim telefonom
	Stanje merilnika srčnega utripa
	Stanje senzorja korakov
	Stanje LiveTrack
	Stanje senzorja hitrosti in kadence
	Stanje kolesarske luči Varia™
	Stanje kolesarskega radarja Varia
	Stanje senzorja tempe™
	Stanje alarma v napravi Venu Sq

Nastavitev ure

Če želite v celoti izkoristiti funkcije naprave Venu Sq, opravite naslednje.

- Združite napravo s pametnim telefonom v programu Garmin Connect™ ([Združevanje s pametnim telefonom, stran 3](#)).
- Nastavite omrežja Wi-Fi® ([Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 7](#)).
- Nastavite glasbo ([Glasba, stran 7](#)).
- Nastavite denarnico Garmin Pay™ ([Nastavitev denarnice Garmin Pay, stran 9](#)).
- Nastavite varnostnih funkcij ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 11](#)).

Pametne funkcije

Združevanje s pametnim telefonom

Za nastavitev naprave Venu Sq je treba to združiti neposredno v programu Garmin Connect in ne v nastavitvah Bluetooth® pametnega telefona.

- 1 V pametnem telefonu namestite in zaženite program Garmin Connect iz trgovine s programi.
- 2 Za omogočanje načina združevanja v napravi izberite možnost:
 - Če napravo nastavljate prvič, pritisnite **A**, da vklopite napravo.
 - Če ste predhodno preskočili postopek združevanja ali ste napravo združili z drugim pametnim telefonom, pridržite **B** in izberite  > **Telefon** > **Združi s telefonom**, da ročno vklopite način združevanja.
- 3 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect, sledite navodilom na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju  ali  izberite **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo** in upoštevajte navodila na zaslonu.

Povezane funkcije

Povezane funkcije so na voljo za napravo Venu Sq, ko jo povežete z združljivim pametnim telefonom prek tehnologije Bluetooth. Za nekatere funkcije morate v povezani pametni telefon namestiti program Garmin Connect. Za več informacij obiščite www.garmin.com/apps. Nekatere funkcije so na voljo tudi, kadar napravo povežete z brezžičnim omrežjem.

Obvestila telefona: v napravi Venu Sq prikazuje obvestila telefona in sporočila.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na strani za sledenje storitve Garmin Connect v živo ogledajo vaše podatke.

Dejavnost se prenese v Garmin Connect: samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehate beležiti.

Connect IQ™: omogoča vam, da razširite funkcionalnost naprave z novimi videzi ure, pripomočki, programi in podatkovnimi polji.

Posodobitve programske opreme: omogoča posodobitev programske opreme naprave.

Vreme: omogoča ogled trenutnih vremenskih razmer in vremenskih napovedi.

Senzorji Bluetooth: omogoča povezavo z združljivimi senzorji Bluetooth, kot je merilnik srčnega utripa.

Poišči moj telefon: poišče izgubljeni pametni telefon, ki je združen z vašo napravo Venu Sq in je trenutno v dosegu.

Najdi napravo: poišče izgubljeno napravo Venu Sq, ki je združena z vašim pametnim telefonom in je trenutno v dosegu.

Obvestila telefona

Če želite uporabljati obvestila telefona, mora biti združljiv telefon v dosegu tehnologije Bluetooth in združen z uro. Ko telefon prejme sporočila, pošlje obvestila v uro.

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate uro Venu Sq združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s pametnim telefonom, stran 3](#)).

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite  > **Telefon** > **Obvestila**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo**, da izberete nastavitve obvestil, ki se prikažejo med beleženjem dejavnosti.
- 4 Izberite nastavev obvestil.
- 5 Izberite **Ne med dejavnostjo**, da izberete nastavitve obvestil, ki se prikažejo v načinu ure.
- 6 Izberite nastavev obvestil.
- 7 Izberite **Premor**.
- 8 Izberite trajanje časovne omejitve.
- 9 Izberite **Zasebnost**.
- 10 Izberite nastavev zasebnosti.

Ogled obvestil

- 1 Če si želite ogledati pripomoček za obvestila, v videzu ure podrsajte navzgor ali navzdol.
- 2 Izberite obvestilo.
- 3 Če želite prebrati celotno obvestilo, se pomaknite.
- 4 Za ogled možnosti za obvestila podrsajte navzgor.
- 5 Izberite možnost:
 - Če se želite odzvati na obvestilo, izberite dejanje, denimo **Opusti** ali **Odgovori**.
Dejanja, ki so na voljo, so odvisna od vrste obvestila in operacijskega sistema telefona. Ko opustite obvestilo v telefonu ali napravi Venu Sq, obvestilo ni več prikazano v pripomočku.
 - Če se želite vrniti na seznam obvestil, pritisnite **B**.

Odgovarjanje na besedilno sporočilo

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo za pametne telefone Android™.

Ko v napravi Venu Sq prejmete obvestilo o besedilnem sporočilu, lahko pošljete hiter odgovor, ki ga izberete na seznamu sporočil. Sporočila lahko prilagodite v programu Garmin Connect.

OPOMBA: funkcija pošilja besedilna sporočila z uporabo vašega telefona. Pri tem lahko veljajo omejitve in stroški za besedilna sporočila. Za več informacij se obrnite na operaterja mobilnega omrežja.

- 1 Za ogled pripomočka za obvestila podrsajte navzgor ali navzdol.
- 2 Izberite obvestilo o besedilnem sporočilu.
- 3 Za ogled možnosti za obvestila podrsajte navzgor.
- 4 Izberite **Odgovori**.
- 5 Na seznamu izberite sporočilo.

Telefon pošlje izbrano sporočilo kot besedilno sporočilo.

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezani telefon prejmete telefonski klic, ura Venu Sq prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejetje telefonskega klica izberite .

OPOMBA: za pogovor s klicateljem morate uporabiti povezani telefon.

- Za zavrnitev telefonskega klica izberite .
- Za zavrnitev klica in takojšnje pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom izberite , nato pa na seznamu izberite sporočilo.

OPOMBA: za pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom mora biti vzpostavljena povezava z združljivim telefonom Android prek tehnologije Bluetooth.

Upravljanje obvestil

Z združljivim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v uri Venu Sq.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iPhone®, v nastavitvah obvestil sistema iOS® izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate telefon Android, v programu Garmin Connect izberite **Nastavitve > Obvestila**.

Izklop povezave Bluetooth s telefonom

Povezavo Bluetooth s telefonom lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 39*).

- 1 Za ogled menija upravljalnih elementov pridržite gumb .
- 2 Izberite  za izklop povezave Bluetooth s telefonom v uri Venu Sq.

Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v telefonu si oglejte priročnik za uporabo telefona.

Uporaba načina Ne moti

Z načinom Ne moti lahko izklopite vibriranje in zaslon ob prejemu opozoril in obvestil. V tem načinu je onemogočena nastavev upravljanja z gibi (*Prilaganje nastavev zaslona, stran 46*). Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

- Če želite ročno izklopiti ali vklopiti način Ne moti, pridržite gumb  in izberite .
- Če želite, da se način Ne moti samodejno vklopi v času, ko spite, odprite nastavitve naprave v programu Garmin Connect in izberite **Opozorila > Ne moti med spanjem**.

Iskanje telefona

S to funkcijo lahko poiščete izgubljen pametni telefon, ki je združen z brezžično tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite .

Na zaslonu naprave Venu Sq se prikažejo indikatorji za moč signala, pametni telefon pa se oglasi z zvočnim opozorilom. Ko se približujete pametnemu telefonu, se indikatorji povečujejo.

- 3 Pritisnite , da zaključite iskanje.

Funkcije Connect IQ

Uri lahko dodate funkcije Connect IQ družbe Garmin® in drugih ponudnikov s programom Connect IQ. Napravo lahko prilagodite z videzi ure, podatkovnimi polji, pripomočki in programi za napravo.

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

Podatkovna polja: omogoča vam prenos novih podatkovnih polj za prikaz podatkov o senzorjih, dejavnostih in zgodovini na nove načine. Podatkovna polja Connect IQ lahko dodate vdelanim funkcijam in stranem.

Pripomočki: hitro prikaže informacije, vključno s podatki senzorjev in obvestili.

Programi za napravo: uri lahko dodate interaktivne funkcije, na primer nove vrste dejavnosti na prostem in vadbe.

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate napravo Venu Sq združiti s pametnim telefonom ([Združevanje s pametnim telefonom, stran 3](#)).

- 1 V pametnem telefonu namestite in zaženite program Connect IQ iz trgovine s programi.
- 2 Po potrebi izberite svojo napravo.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov apps.garmin.com in se prijavite.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Povezane funkcije Wi-Fi

Tehnologija Wi-Fi je na voljo samo v napravi Venu Sq Music.

Dejavnost se prenese v vaš račun Garmin Connect: samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehati beležiti.

Zvočna vsebina: omogoča sinhronizacijo zvočne vsebine tretjih ponudnikov.

Posodobitve programske opreme: naprava samodejno prenese in namesti najnovejšo posodobitev programske opreme, ko je na voljo povezava omrežja Wi-Fi.

Vadbe in načrti vadb: poiščete in izberete lahko vadbe in načrte vadb na spletnem mestu Garmin Connect. Ko naprava naslednjič vzpostavi povezavo Wi-Fi, se datoteke brezžično pošljejo vanjo.

Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi

Preden lahko vzpostavite povezavo z omrežjem Wi-Fi, morate uro povezati s programom Garmin Connect v telefonu ali programom Garmin Express™ v računalniku ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 38](#)).

Za sinhronizacijo ure s storitvijo tretjega ponudnika glasbe morate vzpostaviti povezavo z omrežjem Wi-Fi. Če uro povežete z omrežjem Wi-Fi, se poveča tudi hitrost prenosa večjih datotek.

- 1 Postavite se v doseg omrežja Wi-Fi.
- 2 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 3 Izberite **Naprave Garmin** in izberite uro.
- 4 Izberite **Splošno > Wi-Fi > Dodajte omrežje**.
- 5 Izberite razpoložljivo omrežje Wi-Fi in vnesite podatke za prijavo.

Glasba

OPOMBA: za uro Venu Sq Music so na voljo tri različne možnosti predvajanja glasbe.

- Glasba tretjega ponudnika
- Osebna zvočna vsebina
- Glasba, shranjena v telefonu

V uro Venu Sq Music lahko prenesete zvočno vsebino iz računalnika ali zvočno vsebino tretjega ponudnika in jo poslušate, ko telefona ni v bližini. Če želite poslušati zvočno vsebino, shranjeno v uri, lahko povežete slušalke Bluetooth.

Vzpostavljanje povezave s tretjim ponudnikom

Preden lahko v združljivo uro prenesete glasbo ali druge zvočne datoteke podprtega tretjega ponudnika, morate vzpostaviti povezavo s ponudnikom v programu Garmin Connect.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin**, nato pa izberite napravo.
- 3 Izberite **Glasba**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite vzpostaviti povezavo z nameščenim ponudnikom, izberite ponudnika in upoštevajte navodila na zaslonu.
 - Če želite vzpostaviti povezavo z novim ponudnikom, izberite **Prenesi programe za glasbo**, poiščite ponudnika in upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika

Preden lahko prenesete zvočno vsebino tretjega ponudnika, morate vzpostaviti povezavo z omrežjem Wi-Fi ([Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 7](#)).

- 1 Odprite pripomoček z upravljalnimi elementi za glasbo.
- 2 Pridržite .
- 3 Izberite **Ponudniki glasbe**.
- 4 Izberite povezanega ponudnika.
- 5 Izberite seznam predvajanja ali drug element, ki ga želite prenesti v napravo.
- 6 Po potrebi izberite  tolikokrat, da vas naprava pozove k sinhronizaciji s storitvijo.

OPOMBA: pri prenašanju zvočne vsebine se lahko izprazni baterija. Če je baterija skoraj prazna, boste napravo morda morali priklopiti na zunanji vir napajanja.

Prekinitev povezave s tretjim ponudnikom

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin** in izberite uro.
- 3 Izberite **Glasba**.
- 4 Če želite prekiniti povezavo s tretjim ponudnikom v uri, izberite nameščenega tretjega ponudnika in upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenos osebne zvočne vsebine

Preden lahko v uro pošljete osebno glasbo, morate v računalniku namestiti program Garmin Express (www.garmin.com/express).

V uro Venu Sq Music lahko naložite osebne zvočne datoteke iz računalnika, kot so datoteke .mp3 in .m4a. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Uro priklopite na računalnik s priloženim kablom USB.
- 2 V računalniku odprite program Garmin Express, izberite uro, nato pa izberite **Glasba**.
NAMIG: v računalnikih Windows® lahko izberete  in poiščete mapo z zvočnimi datotekami. V računalnikih Apple® program Garmin Express uporablja knjižnico iTunes®.
- 3 Na seznamu **Moja glasba** ali **Knjižnica iTunes** izberite kategorijo zvočnih datotek, kot so skladbe ali sezname predvajanja.
- 4 Izberite potrditvena polja pri zvočnih datotekah, nato pa izberite **Pošlji v napravo**.
- 5 Po potrebi za odstranitev zvočnih datotek na seznamu ure Venu Sq Music izberite kategorijo, izberite potrditvena polja, nato pa izberite **Odstrani iz naprave**.

Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth

Če želite poslušati glasbo, ki je naložena v uri Venu Sq Music, morate povezati slušalke Bluetooth.

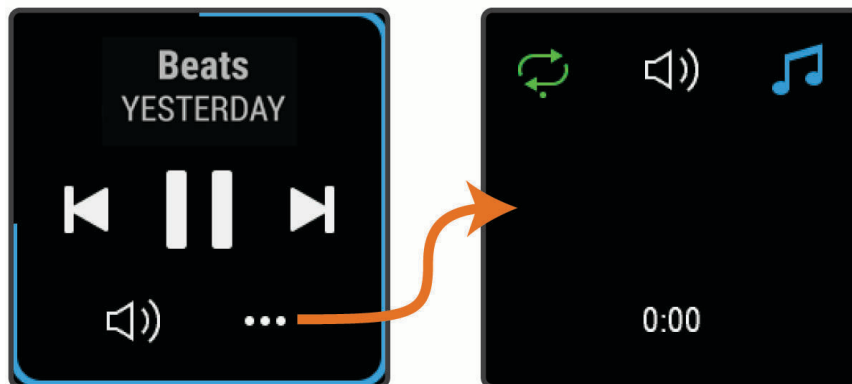
- 1 Slušalke postavite največ 2 m (6,6 čevlja) od ure.
- 2 V slušalkah omogočite način združevanja.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite  > **Glasba** > **Slušalke** > **Dodaj novo**.
- 5 Izberite slušalke, da dokončate postopek združitve.

Poslušanje glasbe

- 1 Odprite upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Po potrebi vzpostavite povezavo s slušalkami Bluetooth ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 8](#)).
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Ponudniki glasbe** in izberite možnost:
 - Če želite poslušati glasbo, ki ste jo prenesli v uro iz računalnika, izberite **Moja glasba** ([Prenos osebne zvočne vsebine, stran 8](#)).
 - Če želite upravljati predvajanje glasbe v telefonu, izberite **Telefon**.
 - Če želite poslušati glasbo tretjega ponudnika, izberite ime ponudnika in nato seznam predvajanja.
- 5 Izberite .

Elementi za upravljanje predvajanja glasbe

OPOMBA: nekateri elementi za upravljanje predvajanja glasbe so na voljo le v napravi Venu Sq Music.



...	Izberite za odpiranje elementov za upravljanje predvajanja glasbe.
🎵	Izberite za iskanje zvočnih datotek in seznamov predvajanja za izbrani viri.
🔊	Izberite za prilagajanje glasnosti.
▶	Izberite za predvajanje in začasno zaustavitev trenutne zvočne datoteke.
▶	Izberite za preskok na naslednjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za hitro previjanje po trenutni zvočni datoteki.
◀	Izberite za ponovno predvajanje trenutne zvočne datoteke. Izberite dvakrat za preskok na prejšnjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za previjanje nazaj po trenutni zvočni datoteki.
🔄	Izberite za spremembo načina ponavljanja.
🎲	Izberite za spremembo načina naključnega predvajanja.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogoča, da z uro plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah, in sicer z uporabo kreditnih ali debetnih kartic sodelujočih finančnih institucij.

Nastavitev denarnice Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate eno ali več sodelujočih kreditnih ali debetnih kartic. Za informacije o sodelujočih finančnih institucijah obiščite spletni naslov garmin.com/garminpay/banks.

- 1 V programu Garmin Connect izberite ☰ ali ...
- 2 Izberite **Garmin Pay** > **Uvod**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Plačilo nakupa z uro

Preden lahko z uro plačujete nakupe, morate nastaviti najmanj eno plačilno kartico.

Z uro lahko plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite .
- 3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

OPOMBA: če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se denarnica zaklene, številsko geslo pa morate ponastaviti v programu Garmin Connect.

Prikaže se plačilna kartica, ki ste jo nazadnje uporabili.



- 4 Če ste v denarnico Garmin Pay dodali več kartic, za izbiro druge kartice podrsajte (izbirno).
- 5 V 60 sekundah približajte uro bralniku plačilnih kartic, pri čemer mora biti ura obrnjena proti bralniku. Ura zavibrira in prikaže kljukico, ko preneha komunicirati z bralnikom.
- 6 Po potrebi upoštevajte navodila na bralniku kartic za dokončanje transakcije.

NAMIG: ko uspešno vnesete številsko geslo, lahko 24 ur plačujete brez ponovnega vnosa, če stalno nosite uro. Če uro snamete z zapetja ali onemogočite merjenje srčnega utripa, morate ponovno vnesti številsko geslo, preden lahko opravite plačilo.

Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate do 10 kreditnih ali debetnih kartic.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
 - 2 Izberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj kartico**.
 - 3 Sledite navodilom na zaslonu.
- Ko je kartica dodana, jo lahko izberete v uri, ko želite plačati.

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno prekličete ali izbrišete.

OPOMBA: v nekaterih državah lahko sodelujoče finančne institucije omejijo delovanje funkcije Garmin Pay.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Garmin Pay**.
- 3 Izberite kartico.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite začasno preklicati kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekliči kartico**. Če želite nakupovati z uro Venu Sq, mora biti kartica aktivna.
 - Če želite izbrisati kartico, izberite .

Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati trenutno številsko geslo. Če pozabite številsko geslo, morate ponastaviti funkcijo Garmin Pay za uro Venu Sq, ustvariti novo številsko geslo in znova vnesti podatke o kartici.

- 1 Na strani ure Venu Sq v programu Garmin Connect izberite **Garmin Pay > Spremeni številsko geslo**.
- 2 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ob naslednjem plačilu z uro Venu Sq morate vnesti novo številsko geslo.

Funkcije za varnost in sledenje

⚠ POZOR

Funkciji varnosti in sledenja sta dodatni funkciji, na kateri se ne smete zaneesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura Venu Sq povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

Za več informacij o funkcijah varnosti in sledenja obiščite spletni naslov www.garmin.com/safety.

Pomoč: omogoča pošiljanje sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

Zaznavanje dogodkov: ko ura Venu Sq zazna dogodek med določenimi dejavnostmi na prostem, pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na spletni strani v živo ogledajo vaše podatke.

Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkcije varnosti in sledenja.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Varnost in sledenje > Varnostne funkcije > Stiki v sili > Dodaj stike v sili**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Stiki v sili prejmejo obvestilo, ko jih dodate kot stik v sili, in lahko sprejmejo ali zavrnejo vašo zahtevo. Če stik zavrne zahtevo, morate izbrati drug stik v sili.

Dodajanje stikov

V program Garmin Connect lahko dodate do 50 stikov. E-poštne naslove stikov lahko uporabite s funkcijo LiveTrack.

Tri stike lahko uporabite kot stike v sili.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Stiki**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Po dodajanju stikov morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v uri Venu Sq ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 38](#)).

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

OPOMBA: združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov.

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili (*Dodajanje stikov v sili, stran 11*). Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 V videzu ure držite gumb **B**.
- 2 Izberite  > **Varnost in sledenje** > **Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem.

Ko ura Venu Sq zazna dogodek in je telefon povezan, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS (če je na voljo). V uri in združenem telefonu se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 15 sekund. Če ne potrebujete pomoči, lahko samodejno sporočilo v sili prekličete.

Prošnja za pomoč

OPOMBA: združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov.

Preden lahko zahtevate pomoč, morate nastaviti stike v sili (*Dodajanje stikov v sili, stran 11*). Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite **A**.
- 2 Ko naprava trikrat zavibira, spustite gumb, da aktivirate funkcijo pomoči.
Prikaže se zaslon za odštevanje.

NAMIG: če želite preklicati sporočilo, lahko izberete **X**, preden se konča odštevanje.

Funkcije za srčni utrip

Naprava Venu Sq je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju, prav tako pa je združljiva s prsnimi merilniki srčnega utripa (na prodaj ločeno). Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v pripomočku za srčni utrip. Če so ob začetku dejavnosti na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz prsnega merilnika srčnega utripa, naprava uporabi podatke iz prsnega merilnika srčnega utripa.

Merilnik srčnega utripa na zapestju

Nošenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se ura med tekom ali vadbo ne sme premikati. Za izmerjene vrednosti pulznega oksimetra se ne premikajte.



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu*, stran 13.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra*, stran 17.
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani ure.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Pred začetkom dejavnosti počakajte, da začne ikona ♥ neprekinjeno svetiti.
- Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.

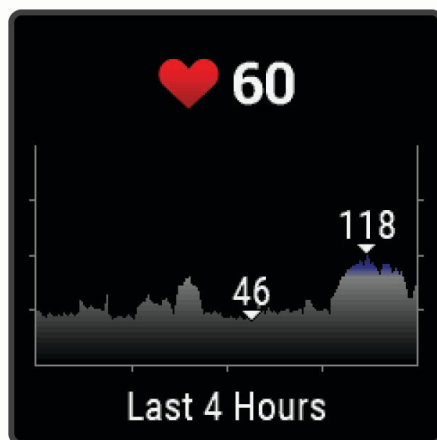
OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Ogled pripomočka za srčni utrip

Pripomoček za srčni utrip prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in grafikon srčnega utripa. Grafikon prikazuje zadnjo dejavnost z merjenjem srčnega utripa, visok in nizek srčni utrip ter barvne stolpce, ki ponazarjajo čas v vsakem območju srčnega utripa (*O območjih srčnega utripa, stran 15*).

1 V videzu ure podrsajte za ogled pripomočka za srčni utrip.



2 Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa v mirovanju za zadnjih 7 dni, tapnite zaslon na dotik.

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

⚠ POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **⚙ > Merilnik srčnega utripa na zapestju > Opozorila o nenorm. srč. utripu.**
- 3 Izberite **Opoz. - vis.** ali **Opoz. - niz..**
- 4 Izberite vrednost praga za srčni utrip.
- 5 Če želite vklopiti opozorilo, preklopite stikalo.

Vsakič, ko je vaša izmerjena vrednost višja ali nižja od vrednosti po meri, se prikaže sporočilo in ura vibrira.

Oddajanje srčnega utripa

Podatke o srčnem utripu iz ure Venu Sq lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge® med kolesarjenjem.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **⚙ > Merilnik srčnega utripa na zapestju.**
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite podatke o srčnem utripu oddajati med dejavnostmi z merjenjem časa, izberite **Oddajanje med dejavnostjo** (*Začetek dejavnosti, stran 25*).
 - Če želite podatke o srčnem utripu začeti oddajati takoj, izberite **Oddajanje**.
- 4 Združite uro Venu Sq z združljivo napravo.

OPOMBA: navodila za združevanje naprav se razlikujejo za vsako združljivo napravo Garmin. Oglejte si priročnik za uporabo.

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

Merilnik srčnega utripa na zapestju je privzeto nastavljen na Samodejno. Ura samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite z merilnikom srčnega utripa na prsnem traku. Podatki prsnega merilnika srčnega utripa so na voljo samo med dejavnostjo.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi funkcije, kot so ocena najvišjega VO₂, spremljanje spanja, minute intenzivnosti, funkcija celodnevne merjenja stresa in senzor pulznega oksimetra na zapestju.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi funkcijo zaznavanja naprave na zapestju za plačila Garmin Pay, zato morate pred vsakim plačilom vnesti številsko geslo ([Garmin Pay](#), stran 9).

1 Pridržite **B**.

2 Izberite  > **Merilnik srčnega utripa na zapestju** > **Stanje** > **Izklopljeno**.

O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Nastavljanje območij srčnega utripa

Ura določi vaša privzeta območja srčnega utripa na podlagi informacij uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Ura ima različna območja srčnega utripa za tek in kolesarjenje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Nastavite lahko tudi posamezna območja srčnega utripa. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

1 Pridržite **B**.

2 Izberite  > **Profil uporabnika** > **Območja srčnega utripa**.

3 Izberite **Privzeto**, če si želite ogledati privzete vrednosti (izbirno).

Privzete vrednosti je mogoče uporabiti za tek in kolesarjenje.

4 Izberite **Tek** ali **Kolesarstvo**.

5 Izberite **Prioriteta** > **Nastavi po meri**.

6 Izberite **Najvišji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.

7 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano, najvišji VO2 prikazuje vašo kardiovaskularno moč in bi se moral povišati, ko se izboljša raven vaše telesne pripravljenosti. Ura Venu Sq za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa.

V uri je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana kot številka in opis. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2.

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 57*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2

Za prikazovanje ocene najvišjega VO2 v uri so potrebni podatki o srčnem utripu in hitra hoja ali tek na prostem z merjenjem časa (do 15 minut).

1 Pridržite .

2 Izberite  > **Profil uporabnika** > **Najvišji VO2**.

Če ste že zabeležili hitro hojo ali tek na prostem, se lahko prikaže ocena najvišjega VO2. Ura prikazuje datum zadnje posodobitve ocene najvišjega VO2. Ura oceno najvišjega VO2 posodobi po vsaki končani hoji ali teku na prostem, ki traja najmanj 15 minut. Za pridobitev posodobljene ocene lahko ročno zaženete test najvišjega VO2.

3 Za preskus najvišjega VO2 tapnite zaslon.

4 Sledite navodilom na zaslonu, da pridobite oceno najvišjega VO2.

Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

Pulzni oksimeter

Ura Venu Sq ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje nasičenosti krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje razumete, kakšno je vaše splošno zdravstveno stanje, in lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja nadmorski višini. Ura meri raven kisika v krvi tako, da oddaja svetlobo v kožo in preverja, koliko svetlobe se absorbira. To se imenuje SpO₂.

V napravi so vrednosti pulznega oksimetra prikazane kot odstotek SpO₂. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o izmerjenih vrednostih pulznega oksimetra, vključno z s trendi v obdobju več dni (*Spreminjanje načina merjenja s pulznim oksimetrom, stran 17*). Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete tako, da si ogledate pripomoček pulznega oksimetra. Natančnost izmerjene vrednosti pulznega oksimetra je odvisna od pretoka krvi, položaja naprave na zapestju in vašega mirovanja.

OPOMBA: morda boste morali pripomoček pulznega oksimetra dodati na kolo pripomočkov.

1 Ko sedite ali niste aktivni, podrsajte navzgor ali navzdol, da prikažete pripomoček pulznega oksimetra.

2 Roko, na kateri nosite napravo, držite v višini srca, ko naprava odčitava nasičenost krvi s kisikom.

3 Mirujte.

Naprava prikaže nasičenost s kisikom v odstotkih, grafikon izmerjenih vrednosti pulznega oksimetra in vrednosti srčnega utripa za zadnje štiri ure.

Spreminjanje načina merjenja s pulznim oksimetrom

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete tako, da si ogledate pripomoček pulznega oksimetra.

1 Pridržite **B**.

2 Izberite  > **Merilnik srčnega utripa na zapestju** > **Pulzni oksimeter** > **Način merjenja**.

3 Izberite možnost:

- Če želite vklopiti merjenje med nedejavnostjo čez dan, izberite **Cel dan**.

OPOMBA: vklop celodnevnega načina merjenja skrajša trajanje napajanja z baterijo.

- Če želite vklopiti neprekinjeno merjenje med spanjem, izberite **Med spanjem**.

OPOMBA: nenavadni položaji med spanjem lahko povzročijo abnormno nizke vrednosti meritev SpO2 med spanjem.

- Če želite izklopiti samodejno merjenje, izberite **Izklopljeno**.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

Če so podatki pulznega oksimetra nepravilni ali se ne prikažejo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Ne premikajte se, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- Uporabljajte silikonski pasček ali najlonski pasček.
- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na spodnji strani ure.
- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Merjenje aktivnosti

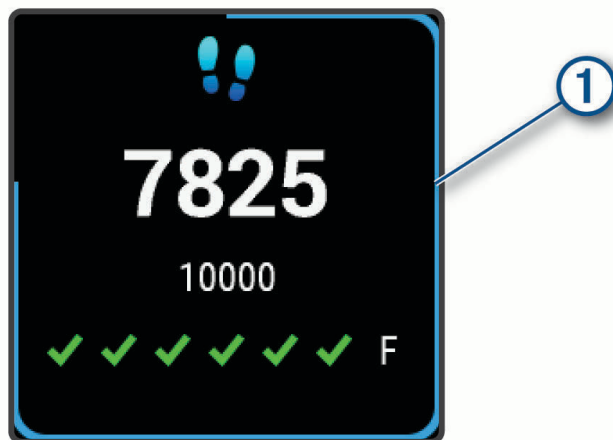
Funkcija merjenja aktivnosti beleži dnevno število korakov, opravljeno razdaljo, minute intenzivnosti, porabljene kalorije in statistične podatke o spanju za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

Število korakov, ki jih naredite čez dan, je prikazano v pripomočku za korake. Število korakov se redno posodablja.

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Samodejni cilj

Ura samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, ura prikazuje vaš napredek pri doseganju dnevnega cilja ¹.



Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojen cilj korakov.

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta sporočilo in rdeča vrstica v hitrem pogledu korakov. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če je vklopljeno vibriranje, ura tudi vibrira ([Nastavitve sistema, stran 44](#)).

Pojdite na kratek sprehod (vsaj nekaj minut) za ponastavitev opozorila za gibanje.

Spremljanje spanja

Ko spite, ura samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistika o spanju vključuje skupno število ur spanja, faze spanja in premikanje med spanjem. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

OPOMBA: dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov ([Uporaba načina Ne moti, stran 5](#)).

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Naprava spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Tedenski cilj za minute intenzivnosti si lahko prizadevate doseči z dejavnostmi z zmerno do živahno intenzivnostjo, ki sklenjeno trajajo vsaj 10 minut. Naprava sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Naprava Venu Sq izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, naprava izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu med mirovanjem napravo nosite podnevi in ponoči.

Garmin Move IQ™

Če se vaše gibanje ujema z znanimi vzorci vadbe, funkcija Move IQ samodejno zazna dogodek in ga prikaže na vaši časovni premici. Pri dogodkih funkcije Move IQ sta navedena vrsta in trajanje, vendar dogodki niso prikazani na seznamu dejavnosti ali v viru novic.

Funkcija Move IQ lahko samodejno začne dejavnost z merjenjem časa za hojo in tek na podlagi mejnih vrednosti za čas, ki jih nastavite v programu Garmin Connect. Te dejavnosti se dodajo na seznam dejavnosti.

Nastavitve merjenja aktivnosti

Pridržite gumb  in izberite  > **Merjenje aktivnosti**.

Stanje: izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

Op. o prem.: prikaže sporočilo v digitalnem videzu ure. Naprava vas opozori tudi z vibriranjem.

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih ali izklop samo med dejavnostjo. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov, tedenski cilj za minute intenzivnosti in cilj za hidracijo.

Samodejni začetek dejavnosti: omogoča, da naprava samodejno ustvari in shrani dejavnosti z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna, da hodite ali tečete. Najmanjši časovni prag lahko določite za hojo in tek.

Minute intenzivnosti: omogoča, da nastavite območje srčnega utripa za minute zmerne intenzivnosti in območje višjega srčnega utripa za minute živahne intenzivnosti. Uporabite lahko tudi privzeti algoritem.

Izklop merjenja aktivnosti

Ko izklopite merjenje aktivnosti, se koraki, minute intenzivnosti, merjenje spanja in dogodki Move IQ ne beležijo.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite  > **Merjenje aktivnosti** > **Stanje** > **Izklopljeno**.

Pripomočki

V napravo so prednaloženi pripomočki, ki omogočajo hiter prikaz informacij. Nekateri pripomočki potrebujejo povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri pripomočki niso vidni. Na kolo pripomočkov jih lahko dodate ročno ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 20](#)).

Body Battery™: pri celodnevem nošenju prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni za zadnjih nekaj ur.

Koledar: prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

Kalorije: prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.

Trener Garmin: prikaže razporejene vadbe, ko izberete načrt vadbe trenerja Garmin v svojem računu Garmin Connect.

Golf: prikaže rezultate in statistične podatke za zadnji krog golfa.

Statistični podatki o zdravju: prikaže dinamični povzetek trenutnih statističnih podatkov o zdravju. Meritve vključujejo srčni utrip, raven energije Body Battery, stres in še več.

Srčni utrip: prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto in grafikon povprečnega srčnega utripa v mirovanju.

Zgodovina: prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti.

Hidracija: omogoča, da spremljate količino vode, ki jo zaužijete, in napredek pri doseganju dnevnega cilja.

Minute intenzivnosti: spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.

Zadnja dejavnost: prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti, kot je zadnji tek, zadnja vožnja ali zadnje plavanje.

Luči: Omogoča upravljanje luči kolesa, ko je z napravo Venu Sq združena luč Varia.

Spremljanje menstruacijskega cikla: prikaže trenutni cikel. Ogledate si lahko dnevne simptome in jih zabeležite.

Upravljanje glasbe: prikaže upravljalne elemente za glasbo v pametnem telefonu ali napravi.

Moj dan: prikaže dinamični povzetek dejavnosti za tekoči dan. Parametri vključujejo dejavnosti z merjenjem časa, minute intenzivnosti, korake, porabljene kalorije in druge meritve.

Obvestila: opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil v pametnem telefonu.

Pulzni oksimeter: omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra.

Dihanje: Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.

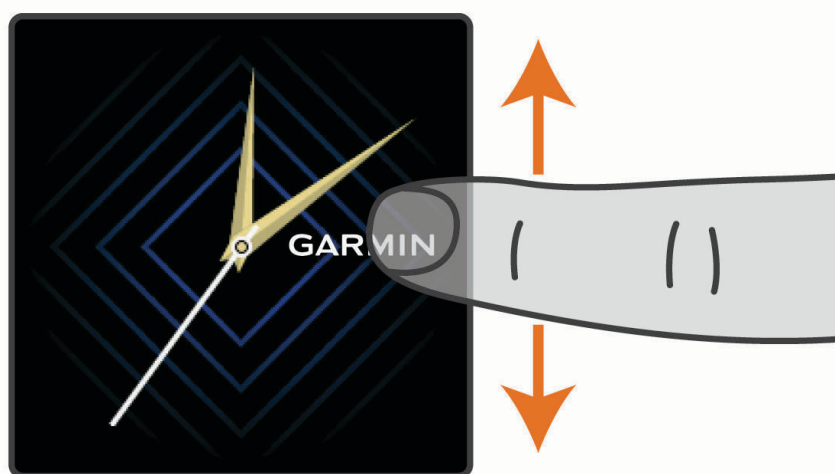
Koraki: beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekla dni.

Stres: prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.

Vreme: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

Prikaz pripomočkov

- V videzu ure podrsajte navzgor ali navzdol.



Naprava se pomakne po kolesu pripomočkov.

- Za ogled dodatnih zaslonov pripomočka tapnite zaslon na dotik.
- Za ogled dodatnih možnosti in funkcij pripomočka pridržite gumb **B**.

Prilagajanje kolesa pripomočkov

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **⚙️ > Pripomočki**.
- 3 Izberite pripomoček.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti položaj pripomočka na kolesu, izberite **Prerazporedi**.
 - Če želite pripomoček odstraniti s kolesa, izberite **Odstrani s seznama**.
- 5 Izberite **Dodaj več**.
- 6 Izberite pripomoček.

Pripomoček se doda na kolo pripomočkov.

O pripomočku Moj dan

Pripomoček Moj dan je dnevni posnetek vaše aktivnosti. To je dinamičen povzetek, ki se posodablja čez ves dan. Parametri vključujejo zabeležene dejavnosti, minute intenzivnosti v trenutnem tednu in porabljene kalorije. Če želite izboljšati natančnost ali si ogledati dodatne parametre, lahko tapnete zaslon na dotik.

Pripomoček za statistične podatke o zdravju

Pripomoček za Pod. o zdravju pregledno prikaže vaše podatke o zdravju. To je dinamičen povzetek, ki se posodablja čez ves dan. Parametri vključujejo srčni utrip, raven stresa, raven energije Body Battery in hitrost dihanja. Če si želite ogledati dodatne parametre, lahko tapnete zaslon na dotik.

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa

Ura analizira spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega določi splošen stres. Vadba, fizična dejavnost, spanje, prehrana in vsakodnevni stres vplivajo na vašo raven stresa. Raven stresa se meri v območju od 0 do 100, pri čemer od 0 do 25 označuje stanje v mirovanju, od 26 do 50 nizko raven stresa, od 51 do 75 srednje visoko raven stresa, od 76 do 100 pa visoko raven stresa. Če poznate svojo raven stresa, lahko lažje prepoznate trenutke v dnevu, ko ste pod stresom. Za najboljše rezultate uro nosite med spanjem.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect za ogled ravni celodnevne stresa, dolgoročnih trendov in dodatnih podrobnosti.

Uporaba pripomočka za raven stresa

Pripomoček za raven stresa prikazuje trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa od polnoči. Poleg tega vas lahko vodi po dihalni dejavnosti, ki vam pomaga, da se sprostite.

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, podrsajte navzgor ali navzdol, da prikažete pripomoček za raven stresa.

NAMIG: če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila vašo raven stresa, se namesto številke ravni stresa prikaže sporočilo. Raven stresa lahko ponovno preverite po nekaj minutah neaktivnosti.

- 2 Če si želite ogledati grafikon ravni stresa od polnoči, tapnite zaslon na dotik.

Modri stolpci označujejo obdobja mirovanja. Rumeni stolpci označujejo obdobja stresa. Sivi stolpci označujejo obdobja, ko ste bili preveč aktivni, da bi bilo mogoče določiti vašo raven stresa.

- 3 Če želite začeti dihalno dejavnost, podrsnite navzgor in izberite ✓.

Body Battery

Ura z analizo spremenljivosti srčnega utripa, ravni stresa, kakovosti spanja in podatkov o dejavnosti določi splošno raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalog energije. Raven energije Body Battery se meri v območju od 5 do 100, pri čemer od 5 do 25 označuje zelo nizko zalogo energije, od 26 do 50 nizko zalogo energije, od 51 do 75 srednjo zalogo energije, od 76 do 100 pa visoko zalogo energije.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 22](#)).

Prikaz pripomočka Body Battery

Pripomoček Body Battery prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni Body Battery za zadnjih nekaj ur.

- 1 Za ogled pripomočka Body Battery podrsajte navzgor ali navzdol.

OPOMBA: morda boste morali pripomoček dodati na kolo pripomočkov ([Prilagajanje kolesa pripomočkov](#), stran 20).



- 2 Za ogled združenega grafikona ravni energije Body Battery in ravni stresa tapnite zaslon na dotik.
- 3 Za ogled podatkov o energiji Body Battery od polnoči podrsajte navzgor.

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Za točnejše rezultate uro nosite med spanjem.
- Z dobrim spancem boste napolnili merilnik Body Battery.
- Ob naporni dejavnosti in visoki ravni stresa se bo merilnik Body Battery hitreje izpraznil.
- Vnos hrane in počivil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

Spremljanje menstruacijskega cikla

Menstruacijski cikel je pomemben del zdravja. Z uro lahko beležite telesne simptome, spolno poželenje, spolno aktivnost, dneve ovulacije in številne druge podrobnosti ([Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu](#), stran 23). V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

- Spremljanje menstruacijskega cikla in podrobnosti o njem
- Fizični in čustveni simptomi
- Napovedi obdobja menstruacije in plodnosti
- Informacije o zdravju in prehrani

OPOMBA: pripomočke lahko dodate in odstranite s programom Garmin Connect.

Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu

Preden lahko beležite podatke o menstrualnem ciklu v napravi Venu Sq, morate v programu Garmin Connect nastaviti spremljanje menstrualnega cikla.

- 1 Podrsnite za ogled pripomočka za spremljanje zdravja žensk.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite zabeležiti telesne simptome, kot so mozolji, bolečine v hrbtu in utrujenost, izberite **Telesni simptomi**.
 - Če želite zabeležiti razpoloženje, izberite **Razpoloženje**.
 - Če želite zabeležiti iztekanje, izberite **Iztekanje**.
 - Če želite oceniti spolno poželenje z oceno od nizko do visoko, izberite **Spolno poželenje**.
 - Če želite zabeležiti spolno aktivnost, izberite **Spolna aktivnost**.
 - Če želite označiti trenutni datum kot dan ovulacije, izberite **Dan ovulacije**.

Spremljanje nosečnosti

Funkcija za spremljanje nosečnosti prikazuje tedenska obvestila o vaši nosečnosti ter informacije o zdravju in prehrani. Z uro lahko beležite telesne in čustvene simptome, izmerjene vrednosti glukoze v krvi in premikanje otroka ([Beleženje podatkov o nosečnosti, stran 23](#)). V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

Beleženje podatkov o nosečnosti

Predn lahko beležite podatke, morate v programu Garmin Connect nastaviti spremljanje nosečnosti.

- 1 Podrsnite za ogled pripomočka za spremljanje zdravja žensk.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite zabeležiti telesne simptome, razpoloženje in druge posebnosti, izberite **Simptomi**.
 - Če želite zabeležiti ravni glukoze pred obroki ali po njih in pred spanjem, izberite **Glukoza v krvi**.
 - Če želite s stoparico ali časovnikom zabeležiti premikanje otroka, izberite **Premik**.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Spremljanje hidracije

Spremljate lahko dnevni vnos tekočine, vklopite cilje in opozorila ter vnesete velikosti posod, ki jih najpogosteje uporabljate. Če omogočite samodejne cilje, se cilj poveča ob dnevih, ko zabeležite dejavnost. Ko vadite, namreč potrebujete več tekočine, da nadomestite količino, izgubljeno s potenjem.

OPOMBA: pripomoček za spremljanje hidracije lahko prenesete s programom Connect IQ.

Uporaba pripomočka za spremljanje hidracije

Pripomoček za spremljanje hidracije prikazuje vnos tekočine in dnevni cilj za hidracijo.

1 Če si želite ogledati pripomoček za hidracijo, podrsajte navzgor ali navzdol.



2 Izberite **+** za vsako porcijo tekočine, ki jo zaužijete (1 cup, 8 oz ali 250 ml).

3 Izberite posodo, za prostornino katere želite, da se poveča količina vnesene tekočine.

4 Za prilagoditev pripomočka pridržite gumb **B**.

5 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti merske enote, izberite **Enote**.
- Če želite omogočiti dinamične dnevne cilje, ki se povečajo potem, ko zabeležite dejavnost, izberite **Samodejni cilj**.
- Če želite vklopiti opomnike za hidracijo, izberite **Alarmi**.
- Če želite prilagoditi velikosti posod, izberite **Posode**, izberite posodo, izberite mersko enoto in vnesite velikost posode.

Programi in dejavnosti

V uri so predhodno naloženi številni programi in dejavnosti.

Programi: programi omogočajo interaktivne funkcije za uro, kot je navigacija do shranjenih lokacij.

Dejavnosti: v uri so predhodno naloženi programi za dejavnosti v zaprtih prostorih in na prostem, vključno s tekom, kolesarjenjem, vadbo za moč, golfom in drugimi dejavnostmi. Ko začnete dejavnost, začne ura prikazovati in beležiti podatke senzorja, ki jih lahko shranite in delite s skupnostjo Garmin Connect.

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Programi Connect IQ: uri lahko dodate funkcije tako, da namestite programe iz programa Connect IQ (*Funkcije Connect IQ*, stran 6).

Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno).

- 1 Pritisnite .
- 2 Če prvič začnete dejavnosti, izberite potrditveno polje poleg posamezne dejavnosti, ki jo želite dodati med priljubljene, in izberite .
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite dejavnost med priljubljenimi.
 - Izberite   in izberite dejavnost na razširjenem seznamu dejavnosti.
- 4 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo in počakajte, dokler ura ni pripravljena.
Ura je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).
- 5 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.
Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite napravo ([Polnjenje ure, stran 49](#)).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite gumb .
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, podrsajte navzgor ali navzdol.

Zaustavitev dejavnosti

- 1 Pritisnite gumb .
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite zavreči dejavnost, izberite .
 - Za nadaljevanje dejavnosti pritisnite .

Dodajanje dejavnosti po meri

Ustvarite lahko dejavnost po meri in jo dodate na seznam dejavnosti.

- 1 Pritisnite gumb .
- 2 Izberite   > **Dodaj več**.
- 3 Izberite vrsto dejavnosti, ki jo želite kopirati.
- 4 Izberite ime dejavnosti.
- 5 Po potrebi uredite nastavitve programov za dejavnosti ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 40](#)).
- 6 Ko končate, izberite **Končano**.

Dodajanje in odstranjevanje priljubljenih dejavnosti

Seznam priljubljenih dejavnosti se prikaže, ko pritisnete gumb  v videzu ure, ki omogoča hiter dostop do dejavnosti, ki jih najpogosteje uporabljate. Ko prvič pritisnete gumb  za začetek dejavnosti, vas naprava pozove k izbiri priljubljenih dejavnosti. Priljubljene dejavnosti lahko kadar koli dodate ali odstranite.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
Vaše priljubljene dejavnosti so prikazane na vrhu seznama. Druge dejavnosti so prikazane na razširjenem seznamu.
- 3 Izberite možnost:
 - Za dodajanje priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Dodajanje priljubljenih**.
 - Za odstranitev priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Odstrani priljubljeno**.

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Uro Venu Sq lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na sobnem kolesu ali trenažerju. GPS je med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopljen ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 40](#)).

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost, razdalja in kadenca izračunajo na podlagi merilnika pospeškov v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti, razdalji in kadenci se izboljša po nekaj tekih ali sprehodih na prostem z napravo GPS.

NAMIG: če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša.

Če je GPS med kolesarjenjem izklopljen, podatki o hitrosti in razdalji niso na voljo, če nimate izbirnega senzorja, ki te podatke pošilja v uro, kot je senzor hitrosti ali kadence.

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

Beležite lahko serije dejavnosti vadbe za moč. Serija je sestavljena iz več ponovitev enega giba.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Moč**.
- 3 Pritisnite **A**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 4 Začnite prvo serijo.

Naprava šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve.

NAMIG: naprava lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.

- 5 Če želite končati serijo, pritisnite gumb **B**.
Ura prikaže vse ponovitve za serijo. Po nekaj sekundah se prikaže časovnik počitka.
- 6 Po potrebi izberite , uredite število ponovitev in dodajte utež, uporabljeno za serijo.
- 7 Ko končate počitek, pritisnite gumb **B** za začetek naslednje serije.
- 8 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.
- 9 Ko končate dejavnost, pritisnite **A** in izberite .

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

Za natančnejše meritve razdalje pri teku na tekalni stezi lahko umerite razdaljo na tekalni stezi, ko na njej pretečete vsaj 2,4 km (1,5 mi). Pri uporabi različnih tekalnih stez lahko ročno umerite razdaljo na vsaki tekalni stezi ali po vsakem teku.

- 1 Začnite dejavnost teka na tekalni stezi ([Začetek dejavnosti, stran 25](#)).
- 2 Tecite na tekalni stezi, dokler ura Venu Sq ne zabeleži razdalje najmanj 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Ko končate tek, pritisnite gumb **A**.
- 4 Na zaslonu tekalne steze si oglejte, koliko ste pretekli.
- 5 Izberite možnost:
 - Za prvo umerjanje v uro vnesite razdaljo na tekalni stezi.
 - Za ročno umerjanje po prvem umerjanju podrsnite navzgor, izberite **Umeri in shrani** in v uro vnesite razdaljo na tekalni stezi.

Dejavnosti na prostem

V uri Venu Sq so predhodno naloženi programi za dejavnosti na prostem, kot sta tek in kolesarjenje. GPS se med dejavnostmi na prostem vklopi. Dodate lahko programe s privzetimi dejavnostmi, denimo kardio vadbo ali veslanje.

Tek

Preden lahko brezžični senzor uporabite za tek, ga morate združiti z uro ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 47](#)).

- 1 Nadenite si brezžične senzorje, na primer merilnik srčnega utripa (izbirno).
- 2 Pritisnite **A**.
- 3 Izberite **Tek**.
- 4 Ko uporabljate izbirne brezžične senzorje, počakajte, da ura vzpostavi povezavo z njimi.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.
- 6 Pritisnite **A**, da zaženete časovnik dejavnosti.
Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Če želite beležiti kroge (izbirno), pritisnite gumb **B** ([Označevanje krogov s funkcijo Auto Lap, stran 42](#)).
- 9 Če se želite pomakniti med podatkovnimi zasloni, podrsnite navzgor ali navzdol.
- 10 Ko končate dejavnost, pritisnite **A** in izberite **✓**.

Vožnja

Predn lahko brezžični senzor uporabite za kolesarjenje, ga morate združiti z uro ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 47](#)).

- 1 Združite brezžične senzorje, kot je na primer merilnik srčnega utripa, senzor hitrosti ali senzor kadence (izbirno).
- 2 Pritisnite **A**.
- 3 Izberite **Kolesarjenje**.
- 4 Ko uporabljate izbirne brezžične senzorje, počakajte, da ura vzpostavi povezavo z njimi.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.
- 6 Pritisnite **A**, da zaženete časovnik dejavnosti.
Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Če se želite pomakniti med podatkovnimi zasloni, podrsnite navzgor ali navzdol.
- 9 Ko končate dejavnost, pritisnite **A** in izberite **✓**.

Plavanje v bazenu

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Plav. v baz.**.
- 3 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.
- 4 Pritisnite **A**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 5 Začnite z dejavnostjo.
Naprava samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- 6 Med počitkom pritisnite gumb **B**.
Prikaže se zaslon počitka.
- 7 Pritisnite gumb **B**, da znova zaženete časovnik intervala.
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite gumb **A**, da ustavite časovnik dejavnosti, nato pa pridržite gumb **A**, da shranite dejavnost.

Nastavljanje velikosti bazena

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Plav. v baz.**.
- 3 Podrsajte navzgor.
- 4 Izberite **Nastavitve > Velikost bazena**.
- 5 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

Interval: ena ali več zaporednih dolžin. Po počitku se začne nov interval.

Zavesljaj: zavesljaj se šteje vsakič, ko z roko, na kateri imate napravo, naredite celoten krog.

Swolf: vaš rezultat swolf je vsota časa ene dolžine bazena in števila zavesljajev za to dolžino. Čas 30 sekund in 15 zavesljajev na primer pomenita oceno swolf 45. Swolf je meritev plavalne učinkovitost. Podobno kot pri golfu je nižji rezultat boljši.

Golf

Prenos igrišč za golf

Preden prvič igrate golf na določenem igrišču, morate igrišče prenesti s programom Garmin Connect.

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Prenos igrišč za golf > +**.
- 3 Izberite igrišče za golf.
- 4 Izberite **Prenesi**.

Ko je prenos igrišča končan, se igrišče prikaže na seznamu igrišč v uri Venu Sq.

Igranje golfa

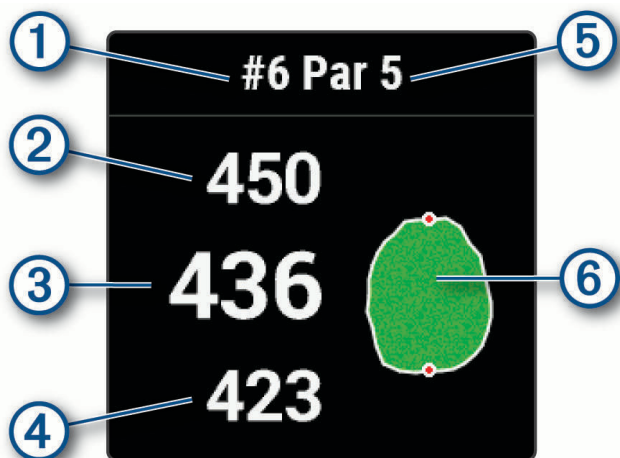
Preden prvič igrate golf na določenem igrišču, morate igrišče prenesti s telefonom ([Prenos igrišč za golf, stran 28](#)). Prenesena igrišča se samodejno posodobijo. Pred igranjem golfa napolnite uro ([Polnjenje ure, stran 49](#)).

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Golf**.
- 3 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 4 Izberite igrišče na seznamu bližnjih igrišč.
- 5 Za beleženje rezultatov izberite **✓**.
- 6 Za pomik po luknjah podrsajte navzgor ali navzdol.

Ko se premaknete na naslednjo luknjo, ura to samodejno upošteva.

Informacije o luknjah

Ura izračuna razdaljo do sprednjega in zadnjega dela zelenice ter izbrane lokacije zastavice (*Sprememba lokacije zastavice, stran 29*).



①	Številka trenutne luknje
②	Razdalja do zadnjega dela zelenice
③	Razdalja do izbrane lokacije zastavice
④	Razdalja do sprednjega dela zelenice
⑤	Par za luknjo
⑥	Zemljevid zelenice

Sprememba lokacije zastavice

Med igro si lahko natančneje ogledate zelenico in premaknete lokacijo zastavice.

1 Izberite zemljevid.

Prikaže se večji pogled zelenice.

2 Za pomik po lokacijah zastavice podrsajte navzgor ali navzdol.

Simbol  označuje izbrano lokacijo zastavice.

3 Pritisnite gumb **B**, da sprejmete lokacijo zastavice.

Razdalje na zaslonu z informacijami o luknji se posodobijo in so v skladu z novo lokacijo zastavice. Lokacija zastavice se shrani samo za trenutni krog.

Ogled smeri do zastavice

Funkcija PinPointer je kompas, ki omogoča pomoč pri usmerjanju, kadar ne vidite zelenice. Ta funkcija vam lahko pomaga usmeriti udarec, tudi ko ste v gozdu ali globoki peščeni pasti.

OPOMBA: funkcije PinPointer ne uporabljajte v vozilu za golf. Motnje, ki jih oddaja vozilo za golf, lahko vplivajo na natančnost kompasa.

1 Pritisnite **A**.

2 Izberite .

Puščica kaže proti lokaciji zastavice.

Ogled razdalj krivulj in zavojev

Ogledate si lahko seznam z razdaljami krivulj in zavojev za luknje par 4 in par 5.

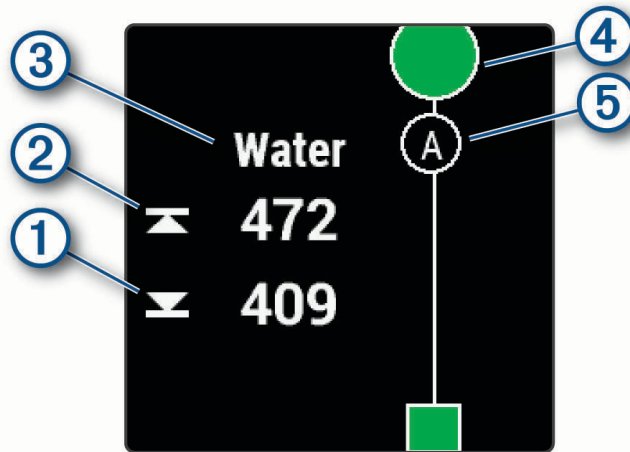
- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite .

OPOMBA: razdalje in lokacije se odstranijo s seznama, ko jih pustite za seboj.

Ogled ovir

Ogledate si lahko razdalje do ovir na čistini pri luknjah par 4 in 5. Ovire, ki vplivajo na izbiro udarca, so prikazane posamično ali v skupinah, da lažje določite dolžino predloška ali prenosa.

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **A** in izberite .



- Na zaslonu se prikažejo razdalje do sprednjega **1** in zadnjega dela **2** najbližje ovire.
- Vrsta ovire **3** je navedena na vrhu zaslona.
- Zelenica je prikazana kot polkrog **4** na vrhu zaslona. Črta pod zelenico prikazuje sredino čistine.
- Ovire **5** so označene s črkami po vrstnem redu na luknji, prikazane pa so pod zelenico na približnih lokacijah glede na čistino.

- 2 Če želite prikazati druge ovire pri trenutni luknji, podrsajte.

Beleženje rezultatov

- 1 Med igranjem golfa pritisnite gumb **A**.
- 2 Izberite .
- 3 Izberite luknjo.
- 4 Izberite  ali , da nastavite rezultat.
- 5 Izberite .

Nastavitev načina beleženja rezultatov

Način, ki ga ura uporablja za beleženje rezultatov, lahko spremenite.

- 1 V videzu ure držite gumb **B**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi** > **Golf**.
- 3 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 4 Izberite **Beleženje rezultata** > **Način beleženja rezult..**
- 5 Izberite način beleženja rezultatov.

O načinu beleženja rezultatov stableford

Ko izberete način beleženja rezultatov stableford ([Nastavitev načina beleženja rezultatov, stran 30](#)), se točke dodeljujejo na podlagi števila izvedenih udarcev glede na par. Na koncu kroga zmaga igralec z najvišjim rezultatom. Naprava dodeli točke, kot to določa organizacija United States Golf Association.

Ocennevalna kartica za igro, ocenjeno po sistemu Stableford, prikazuje točke namesto zamahov.

Točke	Izvedeni udarci glede na par
0	2 ali več nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod
4	2 pod
5	3 pod

Spremljanje statističnih podatkov o golfu

Ko v uri omogočite spremljanje statističnih podatkov, si lahko ogledate statistične podatke o trenutnem krogu ([Ogled povzetka kroga, stran 31](#)). S programom Garmin Golf™ lahko primerjate kroge in spremljate izboljšave.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi** > **Golf**.
- 3 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 4 Izberite **Beleženje rezultata** > **Sledenje stat..**

Beleženje statističnih podatkov o golfu

Preden lahko beležite statistične podatke, morate omogočiti spremljanje statističnih podatkov ([Spremljanje statističnih podatkov o golfu, stran 31](#)).

- 1 Na kartici z rezultati izberite luknjo.
- 2 Nastavite število izvedenih udarcev, vključno s pati, in izberite .
- 3 Nastavite število izvedenih patov in izberite .
OPOMBA: število izvedenih patov se uporablja samo za beleženje statističnih podatkov in ne poveča vašega rezultata.
- 4 Izberite možnost:
 - Če je žogica padla na čistino, izberite .
 - Če je žogica zgrešila čistino, izberite  ali .
- 5 Izberite .

Ogled zgodovine udarcev

- 1 Ko odigrate luknjo, pritisnite gumb .
- 2 Če si želite ogledati informacije o zadnjem udarcu, izberite .
- 3 Če si želite ogledati informacije o posameznem udarcu pri določeni luknji, podrsnite navzgor.

Ogled povzetka kroga

Med krogom si lahko ogledate rezultat, statistične podatke in podatke o korakih.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite .

Končanje kroga

- 1 Pritisnite gumb **A**.
- 2 Izberite **Končaj**.
- 3 Podrsajte navzgor.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti krog in se vrniti v način ure, izberite **Shrani**.
 - Če želite urediti kartico z rezultati, izberite **Urejanje rezultata**.
 - Če želite zavreči krog in se vrniti v način ure, izberite **Zavrzi**.
 - Če želite začasno ustaviti krog in ga nadaljevati pozneje, izberite **Začasno zaustavi**.

Program Garmin Golf

Program Garmin Golf omogoča, da naložite kartice z rezultati iz združljive naprave Garmin ter si ogledate podrobne statistične podatke in analize udarcev. Igralci golfa se lahko pomerijo na različnih golfiščih v programu Garmin Golf. Za več kot 42.000 golfišč so na voljo lestvice, na katere se lahko uvrsti kdor koli. Ustvarite lahko turnir in nanj povabite igralce.

Program Garmin Golf sinhronizira podatke z računom Garmin Connect. Program Garmin Golf lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu.

Vadba

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, letnice rojstva, višine, teže, zapestja in območij srčnega utripa ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 15](#)). Ura uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite  > **Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe;
- z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč;

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 15](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekatere telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

Nastavitve spola

Ob prvi nastavitvi ure morate izbrati spol. Večina algoritmov za telesno pripravljenost in vadbo je binarnih. Družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate izberete spol, ki vam je bil dodeljen ob rojstvu. Po začetni nastavitvi lahko prilagodite nastavitve profila v svojem računu Garmin Connect.

Profil in zasebnost: omogoča, da prilagodite podatke na svojem javnem profilu.

Uporabniške nastavitve: nastavi vaš spol. Če izberete možnost Ni določeno, bodo algoritmi, ki zahtevajo binarni vnos, uporabili spol, ki ste ga določili ob prvi nastavitvi ure.

Vadbe

Ura vas lahko vodi pri vadbah z več koraki, ki vključujejo cilje za vsak korak vadbe, kot so na primer razdalja, čas, število ponovitev ali drugi parametri. V uri je več predhodno naloženih vadb za številne dejavnosti, vključno z vadbo za moč, kardio vadbo, tekom in kolesarjenjem. Več vadb in načrtov vadb lahko ustvarite in poiščete v storitvi Garmin Connect ter jih nato prenesete v uro.

S koledarjem v storitvi Garmin Connect lahko ustvarite razporejen načrt vadbe in razporejene vadbe pošljete v uro.

Začetek vadbe

Ura vas lahko vodi po več korakih v vadbi.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Podrsajte navzgor.
- 4 Izberite **Vadbe**.
- 5 Izberite vadbo.

OPOMBA: na seznamu se prikažejo samo vadbe, ki so združljive z izbrano dejavnostjo.

- 6 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.

Ko začnete vadbo, ura prikaže vsak korak vadbe, opombe o korakih (izbirno), cilj (izbirno) in trenutne podatke o vadbi.

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 37](#)), prav tako pa morate uro Venu Sq združiti z združljivim telefonom.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Načrti vadb**.
- 3 Izberite in razporedite načrt vadbe.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Preglejte načrt vadbe na koledarju.

Funkcija Adaptive Training Plans

Vaš račun Garmin Connect ima prilagodljiv načrt vadbe in trenerja Garmin, ki sta prilagojena vašim ciljem vadbe. Odgovorite lahko na primer na nekaj vprašanj in poiščete načrt, ki vam pomaga priteči do cilja na tekmovanju v teku na 5 km. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja. Ko začnete uporabljati načrt, se na kolo pripomočkov v napravi Venu Sq doda pripomoček trener Garmin.

Začetek današnje vadbe

Ko v napravo pošljete načrt vadbe, se na kolesu pripomočkov prikaže pripomoček trener Garmin.

- 1 V videzu ure podrsajte za ogled pripomočka trener Garmin.
Če je vadba za to dejavnost razporejena za danes, naprava prikaže ime vaje in vas pozove, da jo začnete.
- 2 Izberite vadbo.
- 3 Izberite **Ogled**, da si ogledate korake vadbe, po ogledu korakov pa podrsajte desno (izbirno).
- 4 Izberite **Začni z vadbo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Ogled razporejenih vadb

Ogledate si lahko vadbe, ki so razporejene v koledarju vadbe, in začnete vadbo.

- 1 Pritisnite gumb **A**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Podrsajte navzgor.
- 4 Izberite **Koledar vadb**.
Prikažejo se razporejene vadbe, razvrščene po datumu.
- 5 Izberite vadbo.
- 6 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati korake vadbe, izberite **Ogled**.
 - Če želite začeti vadbo, izberite **Začni z vadbo**.

Osebni rekordi

Ko končate dejavnost, ura prikaže morebitne nove osebne rekorde, ki ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo najvišjo vrednost uteži pri dejavnosti za moč pri večjih gibih, vaš najhitrejši čas na različnih običajnih tekmovalnih razdaljah ter vaš najdaljši tek ali vožnjo.

Ogled osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite tipko **B**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord.
- 5 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

Vsak osebni rekord lahko povrnete v takega, ki je bil zabeležen prej.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **B**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 5 Izberite **Nazaj > ✓**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnega rekorda

- 1 V videzu ure pridržite tipko **B**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.
- 5 Izberite **Počisti zapis > ✓**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite tipko **(B)**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite **Počisti vse zapise > ✓**.
Izbrišejo se le rekordi tega športa.
OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Navigacija

Z navigacijskimi funkcijami GPS v uri lahko shranite lokacije in uporabite navigacijo do njih ter poiščete pot domov.

Shranjevanje lokacije

Preden lahko uporabite navigacijo do shranjene lokacije, mora ura poiskati satelite.

Lokacija je točka, ki jo zabeležite in shranite v uro. Če si želite zapomniti znamenitosti ali se vrniti na določeno mesto, lahko označite lokacijo.

- 1 Pojdite na mesto, kjer želite označiti lokacijo.
 - 2 Pritisnite **(A)**.
 - 3 Izberite **Navigacija > Shrani položaj**.
NAMIG: za hitro označevanje lokacije lahko v meniju upravljalnih elementov izberete  ([Uporaba menija upravljalnih elementov, stran 2](#)).
- Ko ura pridobi signale GPS, se prikažejo informacije o lokaciji.
- 4 Izberite **✓**.
 - 5 Izberite ikono.

Brisanje lokacije

- 1 Pritisnite **(A)**.
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite lokacijo.
- 4 Izberite **Izbriši > ✓**.

Navigacija do shranjene lokacije

Preden lahko uporabite navigacijo do shranjene lokacije, mora ura poiskati satelite.

- 1 Pritisnite **(A)**.
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite lokacijo, nato pa izberite **Pojdi**.
- 4 Pritisnite **(A)**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 5 Premaknite se naprej.
Prikaže se kompas. Puščica kompasa kaže proti shranjeni lokaciji.
NAMIG: za natančnejšo navigacijo zgornji del zaslona obrnite v smer, v katero se premikate.

Navigacija nazaj na začetek

Preden lahko začnete z navigacijo nazaj na začetek, morate poiskati satelite, zagnati časovnik in začeti z dejavnostjo.

Med dejavnostjo se lahko kadar koli vrnete na začetno lokacijo. Če na primer tečete po mestu, ki ga ne poznate, in ne veste, kako se vrniti na začetek steze ali v hotel, lahko začnete z navigacijo do začetne lokacije. Ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **Navigacija > Nazaj na začetek**.
Prikaže se kompas.
- 3 Premaknite se naprej.
Kazalec kompasa kaže proti začetni točki.
NAMIG: za natančnejšo navigacijo uro obrnite v smer, v katero se premikate.

Ustavitev navigacije

- Če želite ustaviti navigacijo in nadaljevati dejavnost, pridržite **B** in izberite **Ustavi navigacijo**.
- Če želite ustaviti navigacijo in shraniti dejavnost, pritisnite **A** in izberite **✓**.

Kompas

Ura je opremljena s 3-osnim kompasom s samodejnim umerjanjem. Funkcije in videz kompasa se spreminjajo glede na dejavnost, ali je GPS omogočen in ali izvajate navigacijo do cilja.

Ročno umerjanje kompasa

OBVESTILO

Elektronski kompas umerite zunaj. Če želite izboljšati natančnost smeri neba, ne stojte blizu objektov, ki vplivajo na magnetno polje, na primer avtomobilov, zgradb ali nadzemnih električnih vodov.

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje. Če opazite, da kompas ne deluje pravilno, na primer po dolgem potovanju ali zaradi ekstremnih temperaturnih sprememb, lahko kompas ročno umerite.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **⚙️ > Tipala > Kompas > Zaženi umerjanje**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.
NAMIG: z zapestjem naredite majhno osmico, da se prikaže sporočilo.

Zgodovina

Ura shrani do 200 ur podatkov o dejavnosti. Podatke lahko sinhronizirate in si neomejeno število dejavnosti ter neomejeno količino podatkov o merjenju aktivnosti in merjenju srčnega utripa ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 38*) (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 38*).

Ko je pomnilnik ure poln, se najstarejši podatki prepišejo.

Uporaba zgodovine

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dejavnost trenutnega tedna, izberite **Ta teden**.
 - Če si želite ogledati starejšo dejavnost, izberite **Prejšnji tedni**.
- 4 Izberite dejavnost.
- 5 Izberite **▲** in izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o posameznem krogu, izberite **Krogi**.
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o posamezni seriji dviganja uteži, izberite **Serije**.
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o posameznem intervalu plavanja, izberite **Intervali**.
 - Izberite **Čas v območju**, če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa.
 - Izberite **Izbrisi**, če želite izbrisati izbrano dejavnost.

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

Preden si lahko ogledate podatke o območjih srčnega utripa, morate dokončati dejavnost z merjenjem srčnega utripa in jo shraniti.

Z upoštevanjem časa v vsakem območju srčnega utripa lahko prilagodite intenzivnost vadbe.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dejavnost trenutnega tedna, izberite **Ta teden**.
 - Če si želite ogledati starejšo dejavnost, izberite **Prejšnji tedni**.
- 4 Izberite dejavnost.
- 5 Podrsnite navzgor in izberite **Čas v območju**.

Garmin Connect

V računu Garmin Connect lahko spremljate svoje dosežke in se povežete s prijatelji. Omogoči vam uporabo orodij za spremljanje, analizo, deljenje in medsebojno spodbujanje. Beležite lahko dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, kolesarskimi vožnjami, plavanji, pohodi, igrami golfa in drugimi dejavnostmi.

Brezplačni račun Garmin Connect lahko ustvarite, ko združite uro in telefon s programom Garmin Connect.

Račun lahko ustvarite tudi, ko nastavite program Garmin Express (www.garmin.com/express).

Shranjevanje dejavnosti: ko z uro končate in shranite dejavnost z merjenjem časa, lahko to dejavnost naložite v račun Garmin Connect in jo tam hranite, dokler želite.

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši vadbi in dejavnostih na prostem, vključno s časom, razdaljo, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, zračnim pogledom zemljevida ter grafikoni tempa in hitrosti. Ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaših igrah golfa, vključno s karticami z rezultati, statistikami in informacijami o igrišču. Ogledate si lahko tudi prilagodljiva poročila.

OPOMBA: za ogled določenih podatkov morate uro združiti z izbirnimi brezžičnim senzorjem ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 47](#)).



Spremljanje napredka: spremljate lahko svoje dnevne korake, sodelujete v prijateljskem tekmovanju s svojimi povezavami in dosegate svoje cilje.

Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim drug drugega ali delite povezave do svojih dejavnosti.

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve ure in uporabniške nastavitve.

Uporaba programa Garmin Connect

Po združitvi ure s telefonom ([Združevanje s pametnim telefonom, stran 3](#)) lahko s programom Garmin Connect naložite vse podatke o dejavnostih v račun Garmin Connect.

- 1 Preverite, ali se program Garmin Connect izvaja v telefonu.
- 2 Uro postavite največ 10 m (30 čevljev) od telefona.
Ura samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect in računom Garmin Connect.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express poveže uro z vašim računom Garmin Connect prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbe ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v uro. V uro lahko dodate tudi glasbo ([Prenos osebne zvočne vsebine, stran 8](#)). Namestite lahko tudi posodobitve programske opreme in upravljate programe Connect IQ.

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov www.garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Dodaj napravo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Prilagajanje naprave

Spreminjanje videza ure

Izbirate lahko med številnimi predhodno naloženimi videzi ure ali uporabite videz ure Connect IQ, ki ga prenesete v uro ([Funkcije Connect IQ, stran 6](#)). Poleg tega lahko tudi uredite obstoječ videz ure ([Urejanje videza ure, stran 39](#)) ali ustvarite novega ([Ustvarjanje videza ure po meri, stran 39](#)).

- 1 V videzu ure držite gumb **B**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Za pomikanje med razpoložljivimi videzi ure podrsajte desno ali levo.
- 4 Za izbiro videza ure tapnite zaslon na dotik.

Urejanje videza ure

Za posamezen videz ure lahko prilagodite slog in podatkovna polja.

- 1 V videzu ure držite gumb **B**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Za pomikanje med razpoložljivimi videzi ure podrsajte desno ali levo.
- 4 Za urejanje videza ure izberite .
- 5 Izberite možnost, ki jo želite urediti.
- 6 Za pomikanje med možnostmi podrsajte navzgor ali navzdol.
- 7 Za izbiro možnosti pritisnite gumb **A**.
- 8 Za izbiro videza ure tapnite zaslon na dotik.

Ustvarjanje videza ure po meri

Nov videz ure lahko ustvarite tako, da izberete postavitev, barve in dodatne podatke.

- 1 V videzu ure držite gumb **B**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Podrsajte levo in izberite **+**.
- 4 Za pomikanje med možnostmi ozadij podrsajte navzgor ali navzdol in za izbiro prikazanega ozadja tapnite zaslon na dotik.
- 5 Za pomik po analognih in digitalnih številčnicah podrsajte navzgor ali navzdol in tapnite zaslon, da izberete prikazano številčnico.
- 6 Za pomikanje med barvami za poudarjanje podrsajte navzgor ali navzdol in za izbiro prikazane barve tapnite zaslon na dotik.
- 7 Izberite posamezna podatkovna polja, ki jih želite prilagoditi, in izberite podatke, ki naj se v njih prikažejo.
Bel rob prikazuje prilagodljiva podatkovna polja za to številčnico.
- 8 Za prilagoditev oznak za čas podrsajte levo.
- 9 Za pomikanje med oznakami za čas podrsajte navzgor ali navzdol.
- 10 Pritisnite gumb **A**.

Naprava nastavi nov videz ure kot vaš aktiven videz ure.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti ([Uporaba menija upravljalnih elementov, stran 2](#)).

- 1 Pridržite gumb **A**.
Prikaže se meni upravljalnih elementov.
- 2 Pridržite **B**.
Meni upravljalnih elementov preklopi v način urejanja.
- 3 Izberite bližnjico, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti položaj bližnjice v meniju upravljalnih elementov, izberite položaj, na katerem želite, da je bližnjica prikazana, ali povlecite bližnjico na nov položaj.
 - Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, izberite .
- 5 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati bližnjico, izberite **+**.

OPOMBA: ta možnost je na voljo šele, ko iz menija odstranite najmanj eno bližnjico.

Nastavitev bližnjičnega upravljalnega elementa

Nastavite lahko bližnjico do priljubljenega upravljalnega elementa, kot je denarnica Garmin Pay ali upravljalni elementi za glasbo.

1 V videzu ure podrsajte desno.

2 Izberite možnost:

- Če prvič nastavljate bližnjico, podrsajte navzgor in izberite **Priprava**.
- Če ste bližnjico že kdaj nastavili, pridržite  in izberite  > **Bližnjica**.

3 Izberite bližnjični upravljalni element.

Ko v videzu ure podrsate desno, se prikaže upravljalni element.

Nastavitve dejavnosti in programov

S temi nastavitvami lahko vsak predhodno naložen program za dejavnosti prilagodite svojim potrebam.

Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ter omogočite opozorila in funkcije vadbe. Vse nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti in so odvisne od modela ure.

Pridržite gumb , izberite  > **Dejavnosti in programi**, izberite dejavnost in nato nastavitve dejavnosti.

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo za posamezno dejavnost ([Opozorila, stran 41](#)).

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap® ([Auto Lap, stran 42](#)).

Auto Pause: nastavi napravo tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost ([Uporaba funkcije Auto Pause®, stran 43](#)).

Samod. počitek: omogoča, da naprava samodejno zazna, kdaj med plavanjem v bazenu počivate, in ustvari interval počitka.

Samodejno pomikanje: omogoča vam samodejno premikanje med vsemi zasloni s podatki o dejavnosti, ko deluje časovnik ([Uporaba samodejnega pomikanja, stran 43](#)).

Samod. serija: omogoča, da naprava samodejno vklopi in izklopi serije vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Poziv za palico: prikaže poziv, ki omogoča, da po vsakem zaznanem udarcu vnesete palico za golf, ki ste jo uporabili.

Podatkovni zaslone: omogoči prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 41](#)).

Dolžina za driver: nastavi povprečno dolžino, ki jo opravi žogica za golf pri udarcu z driverjem.

Urejanje teže: omogoča dodajanje uteži za uporabo med vajo, nastavljeno za vadbo za moč ali kardio vadbo.

GPS: nastavi način za anteno GPS ([Spreminjanje nastavitve GPS, stran 43](#)).

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

Beleži dejavnost: omogoči beleženje datotek FIT za dejavnosti golfa. Z datotekami FIT se beležijo vadbene informacije, ki so prilagojene programu Garmin Connect.

Beleženje rezultata: omogoči ali onemogoči samodejno beleženje rezultatov, ko začnete krog golfa. Pri možnosti Vedno vprašaj se prikaže poziv, ko začnete krog.

Način beleženja rezult.: nastavi način beleženja rezultatov med igranjem golfa na seštevno igro ali igro stableford.

Sledenje stat.: omogoči spremljanje statistike med igranjem golfa.

Stanje: omogoči ali onemogoči samodejno beleženje rezultatov, ko začnete krog golfa. Pri možnosti Vedno vprašaj se prikaže poziv, ko začnete krog.

Način turnirja: onemogoči funkcije, ki niso dovoljene na uradnih turnirjih.

Opoz. z vibrir.: omogoči opozorila, ki vas opomnijo na vdih ali izdih med dejavnostjo dihalnih vaj.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Podatkovne zaslone lahko prilagodite ciljem vadbe ali izbirni dodatni opremi. Na primer, enega od podatkovnih zaslonov lahko prilagodite tako, da bo prikazoval tempo kroga ali območje srčnega utripa.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 6 Izberite podatkovni zaslon, ki ga želite prilagoditi.
- 7 Izberite eno ali več možnosti:

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse dejavnosti.

- Če želite nastaviti slog in število podatkovnih polj na posameznem podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
- Če želite prilagoditi polja na podatkovnem zaslonu, izberite zaslon in izberite **Urejanje podatkovnih polj**.
- Če želite prikazati ali skriti podatkovni zaslon, izberite preklopno stikalo poleg zaslona.
- Če želite prikazati ali skriti zaslon z merilnikom območja srčnega utripa, izberite **Merilnik obm. SU**.

Opozorila

Za posamezno dejavnost lahko nastavite opozorila, ki so vam v pomoč pri doseganju določenih ciljev. Nekatera opozorila so na voljo samo za določene dejavnosti. Za nekatera opozorila je potrebna dodatna oprema, na primer merilnik srčnega utripa ali senzor kadence. Obstajajo tri vrste opozoril: opozorila o dogodku, opozorila o obsegu in ponavljajoča se opozorila.

Opozorilo o dogodku: opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko porabite določeno število kalorij.

Opozorilo o obsegu: opozorilo o obsegu vas obvesti vsakič, ko je ura zunaj določenega obsega vrednosti. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 in nad 210 utripi na minuto.

Ponavljajoče se opozorilo: ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko ura zabeleži določeno vrednost ali interval. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Po meri	Dogodek, ponavljajoče	Izberete lahko obstoječe sporočilo ali ustvarite sporočilo po meri in izberete vrsto opozorila.
Razdalja	Ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Srčni utrip	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja.
Tempo	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Hitrost	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Hitrost zavesljajev	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.

Nastavitev opozoril

- 1 Pridržite tipko **B**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Alarmi**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite dejavnosti dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj novo**.
 - Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.
- 7 Če je treba, izberite vrsto opozorila.
- 8 Izberite območje ter za opozorilo vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali vrednost po meri.
- 9 Če je treba, vklopite opozorilo.

Pri opozorilih o dogodkih in ponavljajočih se opozorilih se sporočilo prikaže vsakič, ko dosežete vrednost o opozorilu. Pri opozorilih o območjih se sporočilo prikaže vsakič, ko presežete ali padete pod naveden obseg (najnižjo in najvišjo vrednost).

Auto Lap

Označevanje krogov s funkcijo Auto Lap

Uro lahko nastavite tako, da s funkcijo Auto Lap samodejno označi krog na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti (na primer vsako miljo ali 5 kilometrov).

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti funkcijo Auto Lap, izberite preklopno stikalo.
 - Če želite nastaviti razdaljo med krogi, izberite **Auto Lap**.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če je vklopljeno vibriranje, naprava tudi vibrira ([Nastavitve sistema, stran 44](#)).

Uporaba funkcije Auto Pause

Funkcijo Auto Pause lahko uporabite za samodejni začasno zaustavitev časovnika, ko se nehate premikati ali ko se tempo ali hitrost zmanjša pod določeno vrednost. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

OPOMBA: ko je časovnik ustavljen ali začasno ustavljen, ura ne beleži podatkov o dejavnosti.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Auto Pause**.
- 6 Izberite možnost:

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse dejavnosti.

- Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko se prenehate premikati, izberite **Med postankom**.
- Če želite, da se časovnik samodejno začasno ustavi, ko se tempo zmanjša pod določeno vrednost, izberite **Tempo**.
- Če želite, da se časovnik samodejno začasno ustavi, ko se hitrost zmanjša pod določeno vrednost, izberite **Hitrost**.

Uporaba samodejnega pomikanja

Preden lahko vklopite funkcijo samodejnega pomikanja, morate omogočiti nastavitev Stalen vklop med dejavnostmi (*Prilaganje nastavitev zaslona, stran 46*).

Funkcijo samodejnega pomikanja lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zasloni dejavnosti, ko deluje časovnik.

- 1 Pridržite gumb **B**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samodejno pomikanje**.
- 6 Izberite hitrost prikaza.

Spreminjanje nastavitve GPS

Za več informacij o GPS-u obiščite spletni naslov www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **GPS**.
- 6 Izberite možnost:

- Za onemogočenje GPS za dejavnost izberite **Izklopljeno**.
- Za omogočanje satelitskega sistema GPS izberite **Samo GPS**.
- Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GLONASS** (ruski satelitski sistem).
- Za natančnejše informacije o položaju pri slabi vidljivosti neba izberite **GPS + GALILEO** (satelitski sistem Evropske unije).

OPOMBA: če hkrati uporabljate sistem GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS (*GPS in drugi satelitski sistemi, stran 44*).

GPS in drugi satelitski sistemi

Uporaba satelitskega sistema GPS skupaj z drugim satelitskim sistemom zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejšo pridobivanje položaja, kot če uporabljate samo sistem GPS. Vendar se lahko pri uporabi več sistemov baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

Naprava lahko uporablja naslednje globalne navigacijske satelitske sisteme (GNSS).

GPS: konstelacija satelitov, ki so jo vzpostavile Združene države Amerike.

GLONASS: konstelacija satelitov, ki jo je vzpostavila Rusija.

GALILEO: konstelacija satelitov, ki jo je vzpostavila Evropska vesoljska agencija.

Nastavitve telefona in tehnologije Bluetooth

Pridržite  in izberite  > **Telefon**.

Stanje: prikaže trenutno stanje povezave Bluetooth in omogoča vklop ali izklop tehnologije Bluetooth.

Obvestila: naprava glede na vašo izbiro samodejno vklopi ali izklopi pametna obvestila ([Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 4](#)).

Povezana opozorila: opozarjajo vas, ko združeni pametni telefon vzpostavi in prekine povezavo.

Združi s telefonom: vzpostavi povezavo med napravo in združljivim pametnim telefonom, opremljenim s tehnologijo Bluetooth.

Sinhronizacija: omogoča, da prenesete podatke med napravo in programom Garmin Connect.

Ustavi LiveTrack: omogoča, da zaustavite aktivno sejo LiveTrack.

Nastavitve sistema

Pridržite gumb  in izberite  > **Sistem**.

Samodejno zaklepanje: samodejno zaklene zaslon na dotik, da se preprečijo nenamerni dotiki zaslona. Za odklepanje zaslona na dotik pridržite kateri koli gumb.

Jezik: nastavi jezik vmesnika naprave.

Čas: nastavi obliko zapisa časa in vir za lokalni čas ([Nastavitve časa, stran 45](#)).

Datum: omogoča, da ročno nastavite datum in obliko zapisa datuma.

Zaslon: nastavi časovno omejitev in svetlost zaslona ([Prilagajanje nastavitev zaslona, stran 46](#)).

Funkcija TrueUp za fiziološke podatke: omogoča, da naprava sinhronizira dejavnosti, zgodovino in podatke drugih naprav Garmin.

Vibriranje: vklopi ali izklopi vibriranje in nastavi moč vibriranja.

Ne moti: vklopi ali izklopi način Ne moti.

Enote: nastavi merske enote za prikaz podatkov ([Spreminjanje merskih enot, stran 46](#)).

Snemanje podatkov: nastavi, kako naprava beleži podatke o dejavnosti. Možnost beleženja Pametno (privzeta) omogoča beleženje daljših dejavnosti. Pri možnosti beleženja Vsako sekundo se dejavnosti beležijo podrobneje, vendar boste morda morali baterijo polniti pogosteje.

Nacin USB: nastavi napravo na uporabo načina za prenos predstavnosti ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

Ponastavi: omogoča, da ponastavite privzete nastavitve ali izbrišete osebne podatke in ponastavite nastavitve ([Obnovitev vseh privzetih nastavitev, stran 53](#)).

OPOMBA: če ste nastavili denarnico Garmin Pay, se pri obnovitvi privzetih nastavitev iz naprave izbriše tudi denarnica.

Posodobitev programske opreme: preverite lahko, ali so na voljo posodobitve programske opreme.

Vizitka: prikaže ID enote, različico programske opreme, informacije o predpisih in licenčno pogodbo.

Nastavitve časa

Pridržite **(B)** in izberite  > **Sistem** > **Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi napravo tako, da prikazuje čas v obliki 12 ur ali 24 ur.

Vir časa: omogoča ročno ali samodejno nastavitve časa glede na združeno mobilno napravo.

Časovni pasovi

Vsakič, ko vklopite uro in pridobite satelitske signale ali opravite sinhronizacijo s telefonom, ura samodejno zazna vaš časovni pas in trenutni čas.

Ročna nastavitve časa

Privzeto se čas samodejno nastavi, ko je naprava Venu Sq združena z mobilno napravo.

- 1 Pridržite **(B)**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Čas** > **Vir časa** > **Ročno**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro.

Nastavljanje opozorila

Nastavite lahko več alarmov. Vsak alarm lahko nastavite tako, da se predvaja samo enkrat ali pa se redno ponavlja.

- 1 Pridržite **(B)**.
- 2 Izberite **Ure** > **Alarmi** > **Dodaj alarm**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite čas.
- 4 Izberite **Ponovi** in izberite možnost.
- 5 Izberite **Oznaka** in izberite opis alarma.

Brisanje alarma

- 1 Pridržite **(B)**.
- 2 Izberite **Ure** > **Alarmi**.
- 3 Izberite alarm, nato pa izberite **Izbrisi**.

Vklop odštevalnika

- 1 Pridržite **(B)**.
- 2 Izberite **Ure** > **Časovnik**.
- 3 Vnesite čas in izberite .
- 4 Pritisnite gumb **(A)**.

Uporaba štoparice

- 1 Pridržite **(B)**.
- 2 Izberite **Ure** > **Štoparica**.
- 3 Pritisnite gumb **(A)**, da zaženete časovnik.
- 4 Pritisnite gumb **(B)**, da znova zaženete časovnik kroga.
Skupni čas štoparice se meri še naprej.
- 5 Pritisnite gumb **(A)**, da ustavite časovnik.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite ponastaviti časovnik, podrsajte navzdol.
 - Če želite shraniti čas štoparice kot dejavnost, podrsajte navzgor in izberite **Shrani**.
 - Če želite pregledati časovnike krogov, podrsajte navzgor in izberite **Pregled krogov**.
 - Če želite zapreti štoparico, podrsajte navzgor in izberite **Končano**.

Prilagajanje nastavitev zaslona

- 1 Pridržite gumb **B**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Zaslon**.
- 3 Če želite nastaviti raven svetlosti zaslona, izberite **Svetlost**.
- 4 Izberite možnost:
 - Za nastavitve zaslona, ki se uporabljajo med dejavnostjo, izberite **Med dejavnostjo**.
 - Za nastavitve zaslona, ki se uporabljajo, ko ne poteka nobena dejavnost, izberite **Ne med dejavnostjo**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite nastaviti čas, po katerem se zaslon izklopi, izberite **Premor**.
OPOMBA: uporabite lahko možnost **Vedno vklopljeno**, če želite, da so podatki v videzu ure prikazani, ozadje pa izklopljeno. Ta možnost vpliva na trajanje napajanja z baterijo in življenjsko dobo zaslona.
 - Če želite zaslon nastaviti tako, da se vklopi, ko zasukate zapestje proti telesu, da bi pogledali na uro, izberite **Gib**. Prilagodite lahko tudi občutljivost na gibe, če želite, da se zaslon pogosteje ali redkeje vklaplja.
OPOMBA: nastavitvi **Gib** in **Vedno vklopljeno** sta onemogočeni v obdobju spanja in načinu Ne moti, da se zaslon ne vklaplja medtem, ko spite.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote, prikazane v uri, lahko prilagodite.

- 1 V videzu ure držite gumb **B**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Nastavitve Garmin Connect

Nastavitve ure lahko spremenite v računu Garmin Connect, pri čemer lahko uporabite program Garmin Connect ali spletno mesto Garmin Connect. Nekatere nastavitve so na voljo samo v računu Garmin Connect in jih ne morete spremeniti v uri.

- V programu Garmin Connect izberite  ali , izberite **Naprave Garmin** in izberite svojo uro.
- V pripomočku za naprave v programu Garmin Connect izberite svojo uro.

Po prilagoditvi nastavitev sinhronizirajte podatke, da se spremembe uveljavijo v uri (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 38, Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 38*).

Brezžični senzorji

Uro lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+®. Uro z glasbenimi funkcijami lahko uporabljate tudi skupaj s senzorji Bluetooth. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbirnih senzorjev obiščite buy.garmin.com.

Združevanje brezžičnih senzorjev

Ko brezžični senzor ANT+ ali Bluetooth prvič povezuje z uro Garmin, morate uro združiti s senzorjem. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu.

NAMIG: nekateri senzorji ANT+ se z uro samodejno združijo, ko začnete dejavnost, senzor pa je vklopljen in v bližini ure.

- 1 Oddaljite se najmanj 10 m (33 čevljev) od drugih brezžičnih senzorjev.
- 2 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite.
Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.
- 3 Pridržite gumb .
- 4 Izberite  > **Tipala** > **Dodaj novo**.
- 5 Uro postavite največ 3 m (10 čevljev) od senzorja in počakajte, da se združi s senzorjem.
Ko ura vzpostavi povezavo s senzorjem, se na vrhu zaslona prikaže ikona.

Senzor korakov

Naprava je združljiva s senzorjem korakov. S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak. Senzor korakov je v stanju pripravljenosti in lahko začne pošiljate podatke (kot merilnik srčnega utripa).

Po 30 minutah nedejavnosti, se senzor korakov izklopi in tako varčuje z baterijo. Ko je raven baterije nizka, se na napravi prikaže sporočilo. Preostaja še približno pet ur baterije.

Umerjanje senzorja korakov

Pred umerjanjem senzorja korakov morate napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 47](#)).

Priporočamo ročno umerjanje, če poznate faktor umerjanja. Če ste senzor korakov umerili z drugim izdelkom Garmin, morda poznate faktor umerjanja.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite  > **Tipala** > **Senzor korakov** > **Kalorije Faktor**.
- 3 Prilagodite faktor umerjanja:
 - Če je razdalja prekratka, povečajte faktor umerjanja.
 - Če je razdalja predolga, zmanjšajte faktor umerjanja.

Izboljšanje umerjanja senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate pridobiti signale GPS in napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 47](#)).

Senzor korakov se umerja sam, vendar lahko točnost podatkov o hitrosti in razdalji izboljšate po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

- 1 Stojte zunaj 5 minut z neoviranim pogledom na nebo.
- 2 Začnite s tekom.
- 3 Tecite po progi 10 minut brez ustavljanja.
- 4 Prenehajte z dejavnostjo in jo shranite.

Na podlagi zabeleženih podatkov se vrednost umerjanja senzorja korakov po potrebi spremeni. Senzorja korakov vam ne bo treba ponovno umeriti, razen če spremenite slog teka.

Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa

Z združljivim kolesarskim senzorjem hitrosti ali kadence lahko v uro pošiljate podatke.

- Združite senzor z uro ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 47](#)).
- Nastavite velikost kolesa ([Umerjanje senzorja hitrosti, stran 48](#)).
- Odpravite se kolesarit ([Vožnja, stran 27](#)).

Umerjanje senzorja hitrosti

Pred umerjanjem senzorja hitrosti morate uro združiti z združljivim senzorjem hitrosti ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 47](#)).

Z izbirnim ročnim umerjanjem lahko povečate natančnost.

1 Pridržite **B**.

2 Izberite  > **Tipala** > **Hitrost/kadenca** > **Velikost kolesa**.

3 Izberite možnost:

- Če želite, da naprava samodejno izračuna velikost kolesa in umeri senzor hitrosti, izberite **Samodejno**.
- Če želite ročno umeriti senzor hitrosti, izberite **Ročno** in vnesite velikost kolesa ([Velikost in premer kolesa, stran 57](#)).

Senzorji palic

Ura Venu Sq Music je združljiva s senzorji palic za golf Approach® CT10. Združene senzorje palic lahko uporabite za samodejno beleženje udarcev, vključno z lokacijo, dolžino in vrsto palice. Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo senzorjev palic.

OPOMBA: za več informacij o združljivosti obiščite spletni naslov garmin.com/ct10compatibility.

Zavedanje razmer

Uro Venu Sq lahko uporabljate skupaj s pametnimi kolesarskimi lučmi in radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia za boljše zavedanje o razmerah. Za več informacij si oglejte uporabniški priročnik naprave Varia.

tempe

Naprava je združljiva s senzorjem temperature tempe. Senzor lahko pritrdite na varnostni trak ali zanko, kjer je izpostavljen zunanjemu zraku in deluje kot dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi. Če želite, da so podatki o temperaturi prikazani, morate senzor tempe združiti z napravo. Za več informacij si oglejte navodila za senzor tempe (garmin.com/manuals/tempe).

Informacije o napravi

Polnjenje ure

⚠ OPOZORILO

Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Nega naprave, stran 51*).

- 1 Manjši konec kabla USB priklopite v polnilna vrata na uri.



- 2 Večji konec kabla USB priklopite v polnilna vrata USB.
Ura prikazuje trenutno raven napolnjenosti baterije.

Posodobitve izdelkov

Ura samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je vzpostavljena povezava s tehnologijo Bluetooth ali Wi-Fi. Ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve, lahko opravite v sistemskih nastavitvah (*Nastavitve sistema, stran 44*). V računalniku namestite program Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Posodobitve igrišč
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom (*Združevanje s pametnim telefonom, stran 3*).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 38*).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v uro. Posodobitev se namesti, ko ure ne uporabljate aktivno. Ko je posodobitev končana, se ura znova zažene.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo ure, morate prenesti in namestiti program Garmin Express in dodati uro ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 38](#)).

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.

Ko je na voljo nova programska oprema, jo program Garmin Express pošlje v uro.

- 2 Ko program Garmin Express konča pošiljanje posodobitve, odklopite uro z računalnika.

Ura namesti posodobitev.

Ogled informacij o uri

Ogledate si lahko ID naprave, različico programske opreme, zakonsko predpisane informacije in licenčno pogodbo.

- 1 V videzu ure držite gumb **B**.

- 2 Izberite **Sistem > Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

Nalepka te naprave je v elektronski obliki. Na elektronski nalepki so lahko navedene zakonsko predpisane informacije, kot so identifikacijske številke organa FCC ali regionalne oznake skladnosti ter ustrezne informacije o izdelku in izdaji licenc.

Držite gumb **B** 10 sekund.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-polimerna baterija
Življenjska doba baterije	Do 6 dni v načinu pametne ure
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij za napravo Venu Sq	2,4 GHz pri nazivni moči -0,82 dBm
Frekvenca brezžičnih omrežij za napravo Venu Sq Music	2,4 GHz pri nazivni moči 9,98 dBm
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹

Informacije o trajanju napajanja z baterijo

Dejansko trajanje napajanja z baterijo je odvisno od funkcij, ki so omogočene v napravi, denimo merjenja aktivnosti, merjenja srčnega utripa na zapestju, obvestil pametnega telefona, sprejemnika GPS in povezanih senzorjev.

Način	Trajanje napajanja z baterijo
Način pametne ure z merjenjem aktivnosti in stalnim merjenjem srčnega utripa na zapestju	Do 6 dni
Način pametne ure s predvajanjem glasbe v napravi	Do 8 ur
Način GPS	Do 14 ur
Način GPS s predvajanjem glasbe v napravi	Do 6 ur

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Nega naprave

OBVESTILO

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Zaslona na dotik ne upravljajte s trdim ali ostrim predmetom, ker ga lahko poškodujete.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Čiščenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno.

OBVESTILO

Tudi majhna količina znoja ali vlage lahko povzroči rjavenje električnih stikov, ko je naprava povezana s polnilnikom. Rjavenje lahko prepreči polnjenje in prenašanje podatkov.

NAMIG: za več informacij obiščite www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Izperite z vodo ali uporabite vlažno krpo, ki ne pušča vlaken.
- 2 Počakajte, da se ura popolnoma posuši.

Zamenjava paščkov

Naprava je združljiva z 20 mm širokimi, standardnimi paščki za hitro odstranitev.

- 1 Za odstranitev paščka potisnite zatič za hitro odstranitev na vzmeti.



- 2 V napravo vstavite eno stran vzmeti novega paščka.
- 3 Potisnite zatič za hitro odstranitev in vzmet poravnajte z nasprotno stranjo naprave.
- 4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake od 1 do 3.

Odpravljanje težav

Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?

Naprava Venu Sq je združljiva s pametnimi telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti obiščite www.garmin.com/ble.

Telefon se noče povezati z napravo

Če telefon ne vzpostavi povezave z napravo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite pametni telefon in napravo ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v pametnem telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite napravo iz programa Garmin Connect in nastavitev Bluetooth v pametnem telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov pametni telefon, odstranite napravo iz programa Garmin Connect v pametnem telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect, izberite  ali  in nato izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da odprete način združevanja.
- V videzu ure pridržite  in izberite  > **Telefon > Združi s telefonom**.

Slušalke ne vzpostavijo povezave z uro

Če so bile slušalke Bluetooth v preteklosti povezane s telefonom, se bodo morda samodejno povezale s telefonom, namesto z uro. Upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo telefona.
- Med vzpostavljanjem povezave med slušalkami in uro bodite oddaljeni vsaj 10 m (33 čevljev) od telefona.
- Združite slušalke z uro ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 8](#)).

Glasba se prekinja ali slušalke ne ostanejo povezane

Ko uporabljate uro Venu Sq Music, povezano s slušalkami Bluetooth, je signal najmočnejši, kadar med uro in anteno na slušalkah ni ovir.

- Če signal prehaja skozi vaše telo, se lahko izgubi signal ali prekine povezava s slušalkami.
- Če uro Venu Sq Music nosite na levem zapestju, poskrbite, da bo antena slušalk Bluetooth na levem ušesu.
- Ker se slušalke razlikujejo glede na model, lahko poskusite uro nositi na drugem zapestju.
- Če uporabljate kovinske ali usnjene pasčke za uro, lahko moč signala izboljšate tako, da jih zamenjate s silikonskimi.

Jezik ure je napačen

Če ste v uri nenamerno izbrali napačen jezik, lahko izbiro jezika spremenite.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite .
- 3 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in ga izberite.
- 4 Podrsajte navzdol do drugega elementa na seznamu in ga izberite.
- 5 Izberite jezik.

Moja naprava ne prikazuje pravilnega časa

Naprava posodobi čas in datum, ko se sinhronizira s pametnim telefonom ali ko pridobi signale GPS. Sinhronizirajte napravo, da bo pri prečkanju časovnih pasov prikazovala pravilen čas in da se bo posodobila na poletni čas.

- 1 Držite  in izberite  > **Sistem** > **Čas**.
- 2 Preverite, ali je omogočena možnost **Samodejno**.
- 3 Izberite možnost:
 - Potrdite, da pametni telefon prikazuje ustrezen lokalni čas, in sinhronizirajte napravo s pametnim telefonom (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 38*).
 - Začnite dejavnost na prostem, odpravite se na prosto na odprto območje z neoviranim pogledom na nebo in počakajte, da naprava pridobi satelitske signale.Čas in datum se posodobita samodejno.

Podaljševanje napajanja z baterijo

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Skrajšajte časovno omejitev zaslona (*Prilagajanje nastavitev zaslona, stran 46*).
- Zmanjšajte svetlost zaslona (*Prilagajanje nastavitev zaslona, stran 46*).
- Izklopite tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij (*Izklop povezave Bluetooth s telefonom, stran 5*).
- Izklopite merjenje aktivnosti (*Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 19*).
- Omejite število obvestil pametnega telefona, ki jih prikaže naprava (*Upravljanje obvestil, stran 5*).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin (*Oddajanje srčnega utripa, stran 14*).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 15*).
- Izklopite samodejno merjenje s pulznim oksimetrom (*Spreminjanje načina merjenja s pulznim oksimetrom, stran 17*).

Vnovični zagon ure

Če se ura preneha odzivati, jo boste morda morali znova zagnati.

OPOMBA: pri vnovičnem zagonu ure se lahko izbrišejo vaši podatki ali nastavitve.

- 1 Držite gumb  15 sekund.
Ura se izklopi.
- 2 Držite gumb  eno sekundo, da se ura vklopi.

Obnovitev vseh privzetih nastavitev

Vse nastavitve ure lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti. Pred ponastavitvijo ure opravite sinhronizacijo s programom Garmin Connect, da naložite podatke o dejavnostih.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Ponastavi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši podatke in ponastavi nastavitve**.
OPOMBA: če ste nastavili denarnico Garmin Pay, jo s to možnostjo izbrišete iz ure. Če je v uri shranjena glasba, jo s to možnostjo izbrišete.
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti, vključno s podatki uporabniškega profila, vendar shraniti zgodovino dejavnosti ter prenesene programe in datoteke, izberite **Ponastavi privzete nastavitve**.

Pridobivanje satelitskih signalov

Za pridobitev satelitskih signalov bo ura morda potrebovala neoviran pogled na nebo.

- 1 Pojdite na prosto.
Sprednja stran ure mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da ura poišče satelite.
Iskanje satelitskih signalov lahko traja od 30 do 60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte napravo z računom Garmin Connect:
 - Napravo priklopite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect prek pametnega telefona, združljivega s tehnologijo Bluetooth.
 - Napravo povežite z računom Garmin Connect prek brezžičnega omrežja Wi-Fi.
- Ko je naprava povezana z računom Garmin Connect, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.
- Napravo nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
 - Nekaj minut mirujte.

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Uro nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, uro nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, uro nosite v žepu.

OPOMBA: ura lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Izboljšanje natančnosti minut intenzivnosti in kalorij

Natančnost teh ocen lahko izboljšate tako, da 15 minut hodite ali tečete na prostem z vklopljenim GPS-om.

OPOMBA: po prvem umerjanju naprave simbol ! ni več prikazan v pripomočku Moj dan.

- 1 V videzu ure podrsajte za ogled pripomočka **Moj dan**.
- 2 Izberite !.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.
- Obiščite www.garmin.com/ataccuracy.
Ta naprava ni medicinski pripomoček. Funkcija pulznega oksimetra ni na voljo v vseh državah.

Dodatek

Podatkovna polja

Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema ANT+.

% najvišjega srčnega utripa v zadnjem krogu: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za zadnji opravljeni krog.

% najvišjega SU: odstotek najvišjega srčnega utripa.

Čas dneva: čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

Cas intervala: čas na štoparici za trenutni interval.

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Časovnik: čas na štoparici za trenutno dejavnost.

Časovnik serije: čas, porabljen za trenutno serijo vaj, med dejavnostjo vadbe za moč.

Čas plavanja: čas plavanja za trenutno dejavnost brez časa počitka.

Čas v območju: čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa ali moči.

Čas zadnjega kroga: čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.

Dolzine: število dolžin bazena, preplavlanih med trenutno dejavnostjo.

Dolžine intervalov: število dolžin bazena, preplavlanih med trenutnim intervalom.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost dihanja: hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dih/min).

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

Hitrost zamahov na intervalu: povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) na trenutnem intervalu.

Hitrost zavesljajev: število zamahov na minuto (zamahov/minuto).

Kadenca: kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadenca.

Kadenca: tek. Koraki na minuto (levi in desni).

Kadenca kroga: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca kroga: tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca v zadnjem krogu: kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kadenca v zadnjem krogu: tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Koraki: število korakov med trenutno dejavnostjo.

Koraki kroga: število korakov v trenutnem krogu.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Najmanj 24-urni: najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Najvec 24-urni: najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Največja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

Navpična hitrost: hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

Območje srčnega utripa: trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).

Ponovitve: število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna razdalja/zavesljaj: povprečna prepotovana razdalja na zamah med trenutno dejavnostjo.

Povprečni čas kroga: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

Povprečni najvišji % SU: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

Povprečni SU: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

Povprečni Swolf: povprečni rezultat swolf za trenutno dejavnost. Rezultat swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 28*).

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

Povprečni tempo na 500 m: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.

Povprečni tempo zavesljajev: povprečno število zamahov na minuto (zamazov/minuto) med trenutno dejavnostjo.

Povprečno število zamahov/dolžina: povprečno število zamahov na dolžino med trenutno dejavnostjo.

Pretečeni čas: zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.

Razd. zad. kr.: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja/zavesljaj na intervalu: povprečna prepotovana razdalja na zamah na trenutnem intervalu.

Razdalja/zavesljaj na zadnjem intervalu: povprečna prepotovana razdalja na zamah na zadnjem opravljenem intervalu.

Razdalja intervala: prepotovana razdalja za trenutni interval.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja na zavesljaj: prepotovana razdalja na zamah.

Smer gibanja: smer, v katero se premikate.

Sončni vzhod: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Sončni zahod: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

srčnega utripa v zadnjem krogu: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

Srčni utrip: srčni utrip v utripih na minuto (utrip/min). Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

Srčni utrip v krogu: povprečni srčni utrip za trenutni krog.

Srčni utrip zadnjega kroga: povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.

Število zamahov/dolžina na intervalu: povprečno število zamahov na dolžino na trenutnem intervalu.

Stres: trenutna raven stresa.

Swolf na intervalu: povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.

Swolf na zadnjem intervalu: povprečni rezultat swolf na zadnjem preplavanem intervalu.

Swolf na zadnji dolžini: rezultat swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

Temperatura: temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana s senzorjem tempe.

Tempo: trenutni tempo.

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo na 500 m: trenutni tempo veslanja na 500 metrov.

Tempo na 500 m v krogu: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutni krog.

Tempo na 500 m v zadnjem krogu: povprečni tempo veslanja na 500 metrov v zadnjem krogu.

Tempo na zadnji dolžini: povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo v zadnjem zaključenem krogu.

Tempo zavesljajev na zadnji dolžini: povprečno število zamahov na minuto (zamahi/minuta) na zadnji preplavani dolžini bazena.

Vrsta zavesljajev na dolžini: vrsta zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Vrsta zavesljajev na intervalu: trenutna vrsta zamahov za interval.

Vrsta zavesljajev na zadnjem intervalu: vrsta zamahov na zadnjem preplavanem intervalu.

Zavesljajev na zadnji dolžini: skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Zavesljaji: skupno število zamahov za trenutno dejavnost.

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

Moški	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Odlično	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Zmerno	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabo	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Ženske	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Odlično	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Zmerno	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabo	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite spletno mesto www.CooperInstitute.org.

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost pnevmatike je navedena na obeh straneh pnevmatike. Obseg kolesa lahko izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.



Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEE0. Simbol OEE0 je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEE0). Namenjena je preprečevanju neprimerne odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.

