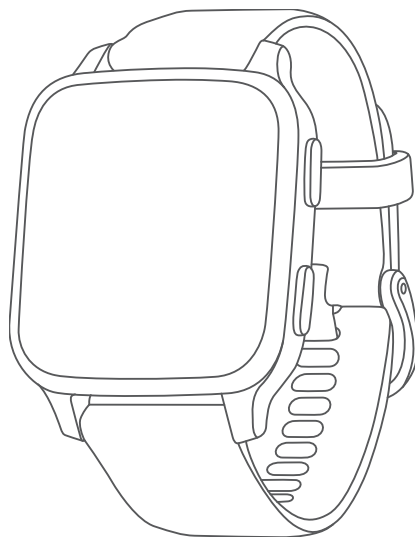


GARMIN®



VENU® SQ

Посібник користувача

© 2020 Компанія Garmin Ltd. або її дочірні компанії

Усі права захищено. Згідно з законами про авторські права повне чи часткове копіювання цього документа без письмового дозволу компанії Garmin заборонене. Компанія Garmin залишає за собою право змінювати чи вдосконалювати свою продукцію, а також вносити зміни до цього документа, не зобов'язуючись повідомляти будь-кого про такі зміни чи вдосконалення. Щоб отримати останні оновлення або додаткові відомості щодо користування цим продуктом, відвідайте сайт www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® та Venu® є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній, зареєстрованими в США та інших країнах. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ та Varia™ є торговими марками компанії Garmin Ltd. або її дочірніх компаній. Ці торгові марки можна використовувати лише за повної згоди компанії Garmin.

Android™ є торговою маркою компанії Google Inc. Apple®, iPhone® та iTunes® є торговими марками компанії Apple Inc., зареєстрованими в США та інших країнах. Текстовий товарний знак і логотипи BLUETOOTH® є власністю корпорації Bluetooth SIG, Inc. Будь-яке використання цих знаків компанією Garmin здійснюється за ліцензією. The Cooper Institute®, а також будь-які пов'язані торгові марки належать The Cooper Institute. iOS® є зареєстрованою торговою маркою компанії Cisco Systems, Inc. і використовується компанією Apple Inc. за ліцензією. Wi-Fi® є зареєстрованою торговою маркою компанії Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® є зареєстрованою торговою маркою корпорації Microsoft Corporation у США та інших країнах. Інші товарні знаки та назви належать їх відповідним власникам.

Цей продукт має сертифікацію ANT+®. Список сумісних пристроїв і програм можна переглянути на сторінці www.thisisant.com/directory.

M/N: AA3958, A03958

Зміст

Вступ.....	1	Підключення навушниківBluetooth....	9
Огляд пристрою	1	Прослуховування музики	9
Підказки стосовно використання		Керування відтворенням музики.....	10
сенсорного екрана.....	2	Garmin Pay.....	10
Блокування й розблокування		Налаштування гаманця	10
сенсорного екрана.....	2	Garmin Pay.....	10
Використання меню елементів		Оплата покупок за допомогою	
керування.....	2	годинника.....	11
Піктограми.....	3	Додавання картки до гаманця	
Налаштування годинника.....	3	Garmin Pay.....	11
		Керування своїми картками	
		Garmin Pay.....	12
		Змінення коду-пароля Garmin Pay...	12
Інтелектуальні функції.....	4	Функції відстеження й безпеки... 12	
Створення пари зі смартфоном.....	4	Додавання контактів для екстрених	
Підключені функції.....	4	випадків.....	13
Телефонні сповіщення.....	4	Додавання контактів.....	13
Увімкнення сповіщень		Увімкнення й вимкнення функції	
Bluetooth.....	5	виявлення інцидентів.....	13
Перегляд сповіщень.....	5	Запит про допомогу.....	14
Надсилання відповіді на текстове		Функції вимірювання частоти	
повідомлення.....	5	серцевих скорочень..... 14	
Отримання телефонного		Частота серцевих скорочень на	
викилику.....	6	пульсометрі на зап'ястку.....	14
Керування сповіщеннями.....	6	Носіння годинника.....	14
Вимкнення з'єднання з		Поради на випадок помилкових	
телефоном Bluetooth.....	6	даних про частоту серцевих	
Використання режиму «Не		скорочень.....	15
турбувати».....	6	Перегляд віджета пульсу.....	15
Пошук телефона.....	6	Налаштування попередження про	
Функції Connect IQ.....	7	порушення пульсу.....	16
Завантаження функцій		Передавання даних про пульс.....	16
Connect IQ.....	7	Вимкнення зап'ясткового	
Завантаження функцій Connect IQ		пульсометра.....	16
за допомогою комп'ютера.....	7	Про зони пульсу.....	16
Підключені функції Wi-Fi.....	7	Налаштування зон пульсу.....	17
Підключення до мережі Wi-Fi.....	7	Розрахування зон частоти	
		пульсу.....	17
Музика.....	8	Про розрахункові значення	
Підключення до стороннього		максимального VO2.....	17
постачальника.....	8	Визначення розрахункового	
Завантаження аудіовмісту від		значення макс. VO2.....	18
стороннього постачальника.....	8	Пульсовий оксиметр.....	18
Відключення від стороннього		Отримання даних із пульсового	
постачальника.....	8	оксиметра.....	18
Завантаження власного			
аудіовмісту.....	9		

Змінення режиму відстеження пульсового оксиметра.....	18	Підказки щодо запису даних про заняття.....	27
Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра.....	19	Припинення заняття.....	27
Відстеження занять.....	19	Додавання власної активності.....	27
Автоматична ціль.....	19	Додавання або видалення улюбленої фізичної активності.....	28
Використання попередження щодо необхідності руху.....	20	Заняття в приміщенні.....	28
Відстеження сну.....	20	Записування силового тренування.....	28
Хвилини інтенсивного навантаження.....	20	Калібрування відстані на біговій доріжці.....	29
Заробляння хвилин інтенсивного навантаження.....	20	Заняття на свіжому повітрі.....	29
Garmin Move IQ™.....	20	Пробіжка.....	29
Налаштування відстеження занять.....	21	Велосипедна поїздка.....	30
Вимкнення відстеження активності.....	21	Плавання в басейні.....	30
Віджети.....	21	Установлення розміру басейну....	30
Перегляд віджетів.....	22	Термінологія, пов'язана з плаванням.....	30
Налаштування кільця віджетів.....	22	Гольф.....	31
Про віджет Мій день.....	22	Downloading Golf Courses.....	31
Віджет статистики медичного стану.....	23	Гра в гольф.....	31
Варіабельність пульсу й рівень стресу.....	23	Інформація про лунку.....	31
Використання віджета рівня стресу.....	23	Змінення точки розташування маркера.....	32
Body Battery.....	23	Перегляд напрямку до маркера.....	32
Перегляд віджета Body Battery.....	24	Перегляд відстаней лейапу й повороту.....	32
Поради щодо покращення даних Body Battery.....	24	Огляд перешкод.....	33
Відстеження менструального циклу.....	24	Збереження рахунку.....	33
Запис інформації про менструальний цикл.....	25	Установлення способу ведення рахунку.....	33
Відстеження показників вагітності.....	25	Відстеження статистики гри в гольф.....	34
Запис інформації про вагітність....	25	Запис статистики гри в гольф... 34	
Відстеження водного балансу.....	25	Перегляд журналу історії ударів... 34	
Використання віджета відстеження водного балансу.....	26	Перегляд підсумкової інформації про раунд.....	34
Програми й заняття.....	26	Завершення раунду.....	35
Початок заняття.....	27	Програма Garmin Golf.....	35
		Тренування.....	35
		Налаштування профілю користувача.....	35
		Цілі фізичних занять.....	35
		Налаштування гендера.....	35
		Тренування.....	36
		Початок тренування.....	36

Використання планів тренування Garmin Connect.....	36	Попередження.....	45
Адаптивні плани тренування....	36	Налаштування попередження..	46
Як розпочати сьогоднішнє тренування.....	36	Auto Lap.....	47
Перегляд запланованих тренувань.....	37	Позначення кіл за допомогою функції Auto Lap.....	47
Персональні рекорди.....	37	Використання Auto Pause®.....	47
Перегляд персональних рекордів.....	37	Використання автоматичного прокручування.....	47
Відновлення персонального рекорду.....	37	Змінення налаштувань GPS.....	48
Скидання персонального рекорду.....	37	GPS й інші супутникові системи.....	48
Скидання всіх персональних рекордів.....	38	Телефон і налаштування Bluetooth..	48
Навігація.....	38	Налаштування системи.....	49
Збереження об'єктів.....	38	Налаштування часу.....	49
Видалення об'єкта.....	38	Часові пояси.....	49
Навігація до збереженого об'єкта...	38	Налаштування часу вручну.....	49
Прокладання маршруту назад до старту.....	39	Налаштування будильника.....	50
Припинення навігації.....	39	Видалення будильника.....	50
Компас.....	39	Запуск зворотного таймера.....	50
Калібрування компаса вручну.....	39	Використання секундоміра.....	50
Історія.....	39	Налаштування параметрів відображення.....	51
Використання історії.....	40	Змінення одиниць вимірювання..	51
Перегляд часу в кожній зоні пульсу.....	40	Налаштування Garmin Connect.....	51
Garmin Connect.....	40	Бездротові датчики.....	51
Використання програми Garmin Connect.....	41	Сполучення з бездротовими датчиками.....	52
Використання Garmin Connect на комп'ютері.....	41	Крокомір.....	52
Налаштування пристрою.....	42	Калібрування крокоміра.....	52
Змінення циферблата годинника.....	42	Покращення калібрування крокоміра.....	52
Редагування циферблата годинника.....	42	Використання опціонального датчика швидкості велосипеда чи каденсу..	53
Створення користувацького циферблата годинника.....	42	Калібрування датчика швидкості.....	53
Налаштування меню керування.....	43	Датчики ключок.....	53
Налаштування ярликів.....	43	Орієнтація в навколишньому просторі.....	53
Налаштування видів активності й програм.....	44	tempe.....	53
Налаштування екранів даних.....	45	Інформація про пристрій.....	54
		Заряджання годинника.....	54
		Оновлення продукту.....	54
		Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect.....	55

Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express	55
Перегляд інформації щодо годинника	55
Перегляд нормативної інформації (електронного маркування) і даних про відповідність вимогам	55
Технічні характеристики	55
Інформація про ресурс акумулятора	56
Догляд за пристроєм	56
Очищення годинника	56
Заміна браслетів	57

Символи та їх визначення	64
--------------------------------	----

Усунення несправностей..... 57

Чи сумісний мій смартфон із моїм пристроєм?	57
Телефон не підключається до пристрою	57
Навушники не підключаються до годинника	58
Переривається відтворення музики або з'єднання з навушниками	58
На годиннику встановлено невірну мову	58
На пристрої відображається неправильний час	58
Збільшення тривалості заряду акумулятора	59
Перезапуск годинника	59
Відновлення всіх заводських налаштувань	59
Отримання супутникових сигналів ..	59
Покращення прийому супутникових сигналів GPS	60
Відстеження активності	60
Кількість кроків видається невірною	60
Підвищення точності показників інтенсивності у хвилинах і калорій	60
Пошук додаткової інформації	60

Додаток..... 61

Поля даних	61
Стандартні показники макс. VO2	63
Розмір і окружність коліс	63

Вступ

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Зауваження щодо використання пристрою та інші важливі дані наведені у документі *Важливі відомості про пристрій і правила техніки безпеки*, вкладеному у коробку з пристроєм.

Перш ніж почати будь-яку програму тренувань або змінити таку програму, порадьтеся з лікарем.

Огляд пристрою



Ⓐ Кнопка дії: натисніть, щоб увімкнути пристрій.

Натисніть, щоб запустити або зупинити таймер заняття.

Утримуйте протягом 2 секунд, щоб перейти до меню елементів керування, зокрема живлення пристрою.

Утримуйте, доки не відчуєте 3 вібрації, щоб запустити функцію надання допомоги (*Функції відстеження й безпеки, стор. 12*).

Ⓑ Кнопка "Назад" (меню): натисніть, щоб повернутися до попереднього екрана (неможливо виконати під час заняття).

Натисніть під час заняття, щоб позначити нове коло, почати новий підхід, змінити позицію або перейти до наступного етапу тренування.

Утримуйте, щоб перейти до параметрів поточного екрана й меню налаштувань пристрою.

Ⓒ Сенсорний екран: щоб перемикатися між віджетами, функціями й меню, проводьте пальцем угору або вниз.

Натисніть, щоб вибрати.

Двічі торкніться, щоб активувати пристрій.

Проведіть пальцем управо, щоб повернутися до попереднього екрана.

Проведіть пальцем управо під час заняття, щоб відобразити циферблат і віджети.

Проведіть праворуч по циферблату, щоб відобразити екран швидкого доступу.

Підказки стосовно використання сенсорного екрана

- Потягніть угору або вниз, щоб прокрутити списки й меню.
- Щоб прокрутити швидко, проведіть пальцем угору або вниз.
- Торкніться, щоб вибрати елемент інтерфейсу.
- Щоб прокрутити віджети на пристрої, проведіть пальцем угору або вниз на циферблаті.
- У віджеті торкніться, щоб переглянути додаткові екрани віджетів, якщо такі є.
- Під час заняття проведіть пальцем угору або вниз, щоб переглянути наступний екран даних.
- Під час заняття проведіть пальцем праворуч, щоб переглянути циферблат і віджети, або проведіть пальцем ліворуч, щоб повернутися до полів даних про заняття.
- Виконуйте вибір кожного меню як окрему дію.

Блокування й розблокування сенсорного екрана

Сенсорний екран можна заблокувати, щоб уникнути ненавмисних дотиків.

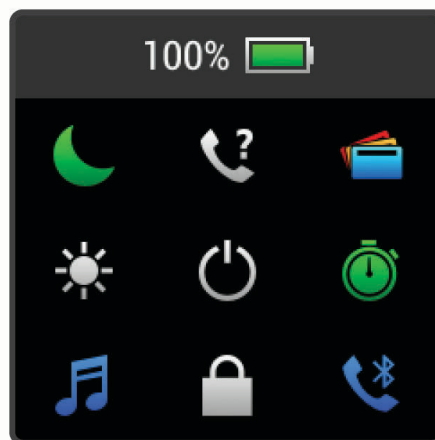
1 Натисніть і утримуйте , щоб відкрити меню керування.

2 Виберіть .

Сенсорний екран буде заблоковано, і він не відповідатиме на ваші дотики, доки ви не розблокуєте його.

3 Для розблокування сенсорного екрана натисніть і утримуйте будь-яку кнопку.

Використання меню елементів керування



Меню елементів керування містить налаштовувані ярлики, наприклад ярлик функції блокування сенсорного екрана та вимкнення годинника.

ПРИМІТКА. ви можете додавати, перевпорядковувати й видаляти ярлики в меню елементів керування (*Налаштування меню керування, стор. 43*).

1 На будь-якому екрані натисніть і втримуйте  протягом 2 секунд.

2 Виберіть потрібний варіант.

Піктограми

Блимання піктограми означає, що пристрій здійснює пошук сигналу. Відображення піктограми без блимання означає, що сигнал знайдено або датчик підключено.

	Стан підключення смартфона
	Стан пульсометра
	Стан крокоміра
	Стан LiveTrack
	Стан датчика швидкості та каденсу
	Стан ліхтаря велосипеда Varia™
	Стан радара велосипеда Varia
	Стан датчика tempe™
	Стан будильника Venu Sq

Налаштування годинника

Щоб користуватися всіма функціями Venu Sq, виконайте вказані нижче дії.

- Виконайте сполучення пристрою зі своїм смартфоном за допомогою програми Garmin Connect™ (*Створення пари зі смартфоном, стор. 4*).
- Виконайте налаштування мережі Wi-Fi® (*Підключення до мережі Wi-Fi, стор. 7*).
- Виконайте налаштування музики (*Музика, стор. 8*).
- Виконайте налаштування гаманця Garmin Pay™ (*Налаштування гаманця Garmin Pay, стор. 10*).
- Виконайте налаштування функцій безпеки (*Функції відстеження й безпеки, стор. 12*).

Інтелектуальні функції

Створення пари зі смартфоном

Щоб налаштувати пристрій Venu Sq, необхідно виконати його сполучення напряму за допомогою програми Garmin Connect, а не через налаштування Bluetooth® вашого смартфона.

- 1 Установіть програму Garmin Connect з магазину програм на своєму телефоні.
- 2 Увімкніть режим створення пари на своєму пристрої:
 - Якщо ви виконуєте налаштування цього пристрою вперше, натисніть **A**, щоб увімкнути його.
 - Якщо раніше ви не виконували сполучення або виконували сполучення свого пристрою з іншим смартфоном, виберіть **⚙️ > Телефон > Спарувати телефон**, утримуючи **B**, щоб вручну увімкнути режим сполучення.
- 3 Виберіть відповідний варіант, щоб зареєструвати пристрій у своєму обліковому записі Garmin Connect:
 - Якщо це перший пристрій, зареєстрований у програмі Garmin Connect, дотримуйтеся вказівок на екрані.
 - Якщо це не перший пристрій, зареєстрований у програмі Garmin Connect, відкрийте меню **≡** або **•••**, виберіть **Пристрої Garmin > Додати пристрій** і далі дотримуйтеся вказівок на екрані.

Підключені функції

Підключені функції доступні для вашого пристрою Venu Sq за підключення пристрою до сумісного смартфона за допомогою технології Bluetooth. Для користування деякими функціями на підключений смартфон необхідно встановити програму Garmin Connect. Для отримання докладнішої інформації відвідайте сторінку www.garmin.com/apps. Деякі функції також стають доступні, коли ви під'єднуєте свій пристрій до бездротової мережі.

Телефонні сповіщення: дає змогу переглядати сповіщення й повідомлення з телефона на вашому пристрої Venu Sq.

LiveTrack: дає змогу членами вашої родини й друзям відстежувати ваші перегони та фізичну активність у реальному часі. Ви можете надсилати іншим запрошення до стеження за допомогою електронної пошти чи соціальних мереж. Це дасть змогу зацікавленим відстежувати ваші поточні дані на сторінці відстеження Garmin Connect.

Передавання даних про активність Garmin Connect: автоматично передає дані про заняття до вашого облікового запису Garmin Connect відразу після завершення запису даних про заняття.

Connect IQ™: дає змогу розширювати функції пристрою за допомогою нових циферблатів, віджетів, програм і полів даних.

Оновлення програмного забезпечення: дає змогу оновлювати програмне забезпечення пристрою.

Погода: дає змогу переглядати поточні погодні умови й прогнози погоди.

Датчики Bluetooth: дає змогу підключати сумісні сенсори Bluetooth, наприклад пульсометр.

Пошук телефона: дає змогу знайти загублений смартфон, який сполучено з вашим пристроєм Venu Sq і який у цей час перебуває в межах дії.

Знайти мій пристрій: знаходить загублений пристрій Venu Sq, який сполучено з вашим смартфоном і який у цей час перебуває в межах дії.

Телефонні сповіщення

Для роботи телефонних сповіщень необхідно, щоб сумісний телефон перебував у зоні дії Bluetooth та був сполучений із пристроєм. Коли телефон отримує повідомлення, він надсилає сповіщення на ваш годинник.

Увімкнення сповіщень Bluetooth

Перш ніж увімкнути сповіщення, необхідно сполучити годинник Venu Sq із сумісним телефоном (*Створення пари зі смартфоном, стор. 4*).

- 1 Утримуйте **B**.
- 2 Виберіть **⚙️ > Телефон > Сповіщення**.
- 3 Виберіть **Під час заняття**, щоб установити налаштування сповіщень, які з'являються під час запису даних про заняття.
- 4 Виберіть налаштування сповіщень.
- 5 Виберіть **Не під час заняття**, щоб установити налаштування сповіщень, які з'являються в режимі годинника.
- 6 Виберіть налаштування сповіщень.
- 7 Виберіть **Затримка**.
- 8 Виберіть тривалість затримки.
- 9 Виберіть **Конфіденційність**.
- 10 Виберіть налаштування конфіденційності.

Перегляд сповіщень

- 1 Проведіть на екрані циферблата пальцем угору або вниз для перегляду віджета повідомлень.
- 2 Виберіть сповіщення.
- 3 Прокрутіть, щоб прочитати сповіщення повністю.
- 4 Проведіть пальцем угору, щоб відкрити меню повідомлень.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб відреагувати на сповіщення, виберіть дію, наприклад **Ігнорувати** або **Відповісти**.
Наявність доступних дій залежить від типу сповіщення й операційної системи телефона. Коли ви відхиляєте сповіщення на телефоні або пристрої Venu Sq, воно більше не відображається у віджеті.
 - Щоб повернутися до списку сповіщень, натисніть **B**.

Надсилання відповіді на текстове повідомлення

ПРИМІТКА. ця функція доступна лише на смартфонах Android™.

Отримавши сповіщення по текстовому повідомленню на своєму пристрої Venu Sq, ви можете швидко відповісти на нього, вибравши варіант відповіді зі списку. Налаштувати повідомлення можна в програмі Garmin Connect.

ПРИМІТКА. ця функція використовує для надсилання повідомлень ваш телефон. При цьому діють стандартні обмеження й тарифи для текстових повідомлень. За докладнішою інформацією зверніться до свого мобільного оператора.

- 1 Проведіть пальцем угору або вниз для перегляду віджета повідомлень.
- 2 Виберіть сповіщення про текстове повідомлення.
- 3 Проведіть пальцем угору, щоб відкрити меню повідомлень.
- 4 Виберіть **Відповісти**.
- 5 Виберіть повідомлення зі списку.

Ваш телефон надішле його у вигляді текстового повідомлення.

Отримання телефонного виклику

Коли на підключений телефон надходить телефонний виклик, годинник Venu Sq відображає ім'я або номер телефону особи, яка телефонує.

- Щоб прийняти виклик, натисніть значок .

ПРИМІТКА. для розмови з абонентом до пристрою має бути підключений телефон.

- Щоб відхилити виклик, натисніть значок .
- Щоб відхилити виклик та одразу надіслати відповідь у вигляді текстового повідомлення, натисніть значок  і виберіть повідомлення зі списку.

ПРИМІТКА. щоб надіслати відповідь у вигляді текстового повідомлення, ваш годинник має бути підключено до сумісного смартфона на базі Android за технологією Bluetooth.

Керування сповіщеннями

За допомогою сумісного телефона можна керувати сповіщеннями, що з'являються на годиннику Venu Sq.

Виберіть один із варіантів:

- Якщо у вас iPhone®, перейдіть до налаштувань сповіщень iOS® і виберіть повідомлення, що з'являтимуться на вашому годиннику.
- Якщо у вас телефон Android, у програмі Garmin Connect виберіть **Налаштування > Сповіщення**.

Вимкнення з'єднання з телефоном Bluetooth

Підключення телефона через Bluetooth можна вимкнути в меню елементів керування.

ПРИМІТКА. дозволяє додавати параметри до меню керування (*Налаштування меню керування, стор. 43*).

- Натисніть і втримуйте , щоб відкрити меню керування.
- Торкніться , щоб вимкнути підключення до телефона Bluetooth на своєму годиннику Venu Sq.
Дізнатися, як вимкнути Bluetooth на телефоні, можна в посібнику користувача телефона.

Використання режиму «Не турбувати»

За допомогою режиму «Не турбувати» можна вимкнути вібрацію та відображення для сповіщень і повідомлень. У цьому режимі налаштування жестів вимкнено (*Налаштування параметрів відображення, стор. 51*). Наприклад, цей режим можна використовувати під час сну чи перегляду фільму.

- Щоб уручну увімкнути чи вимкнути режим «Не турбувати», натисніть і утримуйте , а потім виберіть .
- Щоб автоматично вмикати режим "Не турбувати" під час сну, відкрийте налаштування пристрою в програмі Garmin Connect і виберіть **Попередження > Не турбувати під час сну**.

Пошук телефона

За допомогою цієї функції ви можете знайти телефон, який загубили, якщо його сполучено з використанням бездротової технології Bluetooth і він наразі перебуває в зоні досяжності.

- Утримуйте .
- Виберіть .

На екрані Venu Sq відображається сила сигналу, а на смартфоні лунає звук. Що ближче ви до смартфона, то більшими стають смуги.

- Щоб припинити пошук, натисніть .

Функції Connect IQ

Ви можете встановити на свій годинник функції Connect IQ, розроблені компанією Garmin® та іншими постачальниками, за допомогою програми Connect IQ. Ви також можете персоніфікувати свій пристрій, вибираючи циферблати годинника, поля даних, віджети та програми за власним смаком.

Циферблати годинників: дає змогу налаштувати зовнішній вигляд годинника.

Поля даних: дає змогу завантажувати нові поля даних, що змінюють відображення датчика, активності чи журналу даних. Ви можете встановити поля даних Connect IQ для вбудованих функцій і сторінок.

Віджети: дає змогу переглядати інформацію, зокрема дані датчика та сповіщення.

Програми: установіть інтерактивні функції на свій годинник, наприклад нові типи фізичних вправ або занять на свіжому повітрі.

Завантаження функцій Connect IQ

Перед завантаженням функцій із програми Connect IQ необхідно сполучити пристрій Venu Sq зі смартфоном (*Створення пари зі смартфоном, стор. 4*).

- 1 Установіть програму Connect IQ з магазину програм на своєму телефоні.
- 2 Якщо необхідно, виберіть свій пристрій.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Завантаження функцій Connect IQ за допомогою комп'ютера

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Перейдіть на сайт apps.garmin.com і ввійдіть у свій обліковий запис.
- 3 Виберіть функцію Connect IQ й завантажте її.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Підключені функції Wi-Fi

Підключення Wi-Fi доступне лише для пристрою Venu Sq Music.

Передавання даних про активність в обліковий запис Garmin Connect: автоматично передає дані про заняття до вашого облікового запису Garmin Connect відразу після завершення запису даних про заняття.

Аудіовміст: дає змогу синхронізувати аудіовміст сторонніх постачальників.

Оновлення програмного забезпечення: пристрій автоматично завантажує й установлює останню версію оновлення програмного забезпечення, коли стає доступним з'єднання з Wi-Fi.

Тренування й плани тренувань: на сайті Garmin Connect можна переглянути й вибрати тренування та плани тренувань. Наступного разу, коли пристрій установить з'єднання з Wi-Fi, файли буде надіслано на нього в бездротовому режимі.

Підключення до мережі Wi-Fi

Підключіть годинник до програми Garmin Connect на телефоні або до програми Garmin Express™ на комп'ютері, щоб під'єднатися до мережі Wi-Fi (*Використання Garmin Connect на комп'ютері, стор. 41*).

Щоб синхронізувати свій годинник зі стороннім постачальником музичного контенту, підключіться до мережі Wi-Fi. Підключивши годинник до мережі Wi-Fi, ви також збільшите швидкість завантаження великих файлів.

- 1 Не виходьте за межі дії мережі Wi-Fi.
- 2 У програмі Garmin Connect виберіть  або .
- 3 Виберіть **Пристрої Garmin** і знайдіть свій годинник.
- 4 Виберіть **Загальні > Wi-Fi > Додати мережу**.
- 5 Виберіть доступну мережу Wi-Fi і вкажіть дані для підключення.

Музика

ПРИМІТКА. у годиннику Venu Sq Music передбачено три різних варіанти відтворення музики.

- Музика від стороннього постачальника
- Власний аудіовміст
- Музика в пам'яті телефона

Годинник Venu Sq Music підтримує завантаження аудіовмісту з комп'ютера або від стороннього постачальника, тож для прослуховування музики вам більше не потрібен телефон поблизу. Щоб слухати аудіовміст, збережений на годиннику, можна підключити навушники Bluetooth.

Підключення до стороннього постачальника

Щоб завантажувати музику й інші аудіофайли від підтримуваного стороннього постачальника, потрібно підключитися до цього постачальника в програмі Garmin Connect.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Пристрої Garmin** і знайдіть свій пристрій.
- 3 Виберіть **Музика**.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб підключитися до зареєстрованого постачальника, виберіть постачальника й дотримуйтеся вказівок на екрані.
 - Щоб підключитися до нового постачальника, виберіть **Отримати програми для відтворення музики**, знайдіть цього постачальника й дотримуйтеся вказівок на екрані.

Завантаження аудіовмісту від стороннього постачальника

Для завантаження аудіовмісту від стороннього постачальника необхідно спершу підключитися до мережі Wi-Fi ([Підключення до мережі Wi-Fi, стор. 7](#)).

- 1 Запустіть віджет елементів керування музикою.
- 2 Утримуйте .
- 3 Виберіть **Постачальники музичного контенту**.
- 4 Виберіть постачальника, з яким встановлено підключення.
- 5 Виберіть добірку музики чи інший об'єкт, який хочете завантажити на пристрій.
- 6 За необхідності вибирайте , доки вам не буде запропоновано здійснити синхронізацію з відповідною службою.

ПРИМІТКА. під час завантаження аудіовмісту акумулятор може розряджатися швидше. Якщо рівень заряду акумулятора є низьким, може виникнути потреба в підключенні пристрою до зовнішнього джерела живлення.

Відключення від стороннього постачальника

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Пристрої Garmin** і знайдіть свій годинник.
- 3 Виберіть **Музика**.
- 4 Виберіть встановленого стороннього постачальника й виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані, щоб відключити від нього свій годинник.

Завантаження власного аудіовмісту

Перш ніж надсилати музику на свій годинник, необхідно встановити програму Garmin Express на комп'ютері (www.garmin.com/express).

Ви можете завантажувати з комп'ютера на годинник Venu Sq Music власні звукові файли, зокрема у форматах MP3 та M4A. Детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю з комплекту.
- 2 На комп'ютері запустіть програму Garmin Express, виберіть свій годинник і виберіть **Музика**.
ПІДКАЗКА: комп'ютери Windows®: виберіть  і перейдіть до папки зі своїми аудіофайлами.
Комп'ютери Apple®: програма Garmin Express використовує вашу бібліотеку iTunes®.
- 3 У списку **Моя музика** або **Бібліотека iTunes** виберіть категорії аудіофайлів, наприклад пісні або добірки музики.
- 4 Позначте потрібні вам аудіофайли й виберіть **Надіслати на пристрій**.
- 5 Щоб видалити аудіофайли, перейдіть до списку Venu Sq Music, виберіть категорію, позначте потрібні файли й виберіть **Видалити з пристрою**.

Підключення навушниківBluetooth

Щоб слухати музику, завантажену на ваш годинник Venu Sq Music, потрібно підключити навушники Bluetooth.

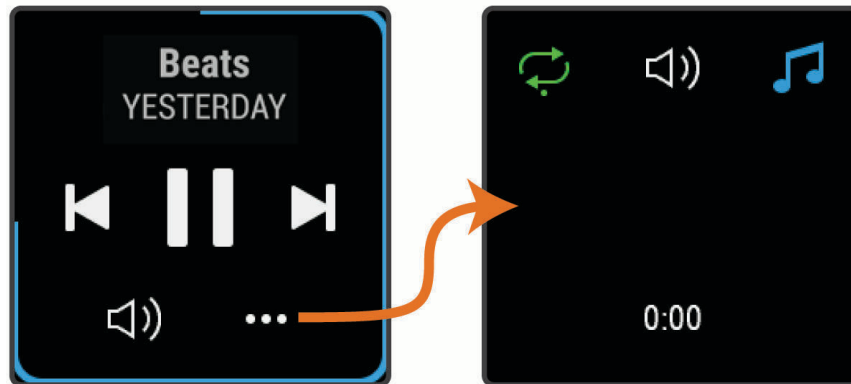
- 1 Піднесіть навушники до годинника на відстань не більше 2 м.
- 2 Увімкніть режим створення пари на навушниках.
- 3 Утримуйте .
- 4 Виберіть  > **Музика** > **Навушники** > **Дод. елем..**
- 5 Виберіть свої навушники, щоб створити пару.

Прослуховування музики

- 1 Відкрийте елементи керування музикою.
- 2 За потреби підключіть свої навушники Bluetooth (*Підключення навушниківBluetooth, стор. 9*).
- 3 Утримуйте .
- 4 Виберіть **Постачальники музичного контенту**, після чого виберіть один із варіантів:
 - Щоб слухати музику, завантажену на годинник із комп'ютера, виберіть **Моя музика** (*Завантаження власного аудіовмісту, стор. 9*).
 - Щоб керувати відтворенням музики на телефоні, виберіть **Телефон**.
 - Щоб слухати музику від стороннього постачальника музичного контенту, виберіть назву постачальника, а потім виберіть список відтворення.
- 5 Виберіть .

Керування відтворенням музики

ПРИМІТКА. деякі елементи керування відтворенням музики доступні лише на пристрої Venu Sq Music.



...	Виберіть, щоб перейти до елементів керування відтворенням музики.
🎵	Виберіть, щоб переглянути аудіофайли й добірки музики для вибраного джерела.
🔊	Виберіть, щоб відрегулювати гучність.
▶	Виберіть, щоб відтворити або призупинити поточний аудіофайл.
▶	Виберіть, щоб перейти до наступного аудіофайлу в списку. Натисніть і утримуйте для швидкого пересування по поточному аудіофайлу.
◀	Виберіть, щоб запустити поточний аудіофайл із початку. Виберіть двічі, щоб перейти до попереднього аудіофайлу в списку. Натисніть і утримуйте для швидкого пересування назад по поточному аудіофайлу.
↺	Виберіть, щоб змінити режим повторення.
↻	Виберіть, щоб змінити режим довільного відтворення.

Garmin Pay

За допомогою функції годинника Garmin Pay ви можете оплачувати свої покупки на об'єктах-учасниках із використанням кредитних чи дебетових карток від фінансових закладів, що беруть участь у відповідній програмі.

Налаштування гаманця Garmin Pay

Ви можете додати одну чи більше кредитних або дебетових карток до вашого гаманця Garmin Pay. Щоб ознайомитися зі списком банків, що беруть участь у програмі, перейдіть за посиланням garmin.com/garminpay/banks.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Garmin Pay** > **Почати**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Оплата покупок за допомогою годинника

Перш ніж ви зможете використовувати годинник для оплати покупок, необхідно налаштувати хоча б одну платіжну картку.

Ви можете платити за покупки за допомогою годинника в магазинах-учасниках.

1 Утримуйте **A**.

2 Виберіть .

3 Введіть код-пароль із чотирьох цифр.

ПРИМІТКА. якщо ви тричі введете код-пароль неправильно, гаманець буде заблоковано й вам знадобиться скинути код-пароль у програмі Garmin Connect.

На екрані з'явиться платіжна картка, якою ви користувалися останнього разу.



4 Якщо ви додали до гаманця Garmin Pay кілька карток, проведіть по екрану, щоб вибрати іншу (не обов'язково).

5 Протягом наступних 60 секунд утримуйте годинник біля пристрою для зчитування платіжних карток циферблатом до пристрою.

Годинник завібрує й відобразить позначку галочки, коли закінчить обмін даними зі зчитувачем.

6 За потреби виконайте інструкції на зчитувачі карток, щоб завершити транзакцію.

ПІДКАЗКА: після успішного введення коду-пароля ви зможете робити платежі, не вводячи його, протягом 24 годин (за умови, що годинник залишається на вас). Якщо ви знімете годинник із зап'ястка або вимкнете пульсометр, під час наступного платежу вам знадобиться знову ввести код-пароль.

Додавання картки до гаманця Garmin Pay

Ви можете додати до гаманця Garmin Pay до 10 кредитних чи дебетових карток.

1 У програмі Garmin Connect виберіть  або .

2 Виберіть **Garmin Pay** >  > **Додати карту**.

3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавши картку, ви потім можете вибрати її на годиннику, щоб сплатити за покупку.

Керування своїми картками Garmin Pay

Картку можна видалити або призупинити.

ПРИМІТКА. у деяких країнах використання певних функцій Garmin Pay може бути обмежено фінансовими закладами.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Garmin Pay**.
- 3 Виберіть картку.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб призупинити або відновити дію картки, виберіть **Призупинити дію картки**.
Щоб із годинника Venu Sq можна було робити покупки, картка має бути активною.
 - Щоб видалити картку, виберіть .

Змінення коду-пароля Garmin Pay

Для змінення поточного коду-пароля необхідно його знати. Якщо ви забудете свій код-пароль, вам знадобиться скинути функцію Garmin Pay для свого годинника Venu Sq, створити новий код-пароль і повторно ввести інформацію про картку.

- 1 На сторінці пристрою Venu Sq у програмі Garmin Connect виберіть **Garmin Pay > Змінити код-пароль**.
- 2 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Наступного разу під час сплати за допомогою годинника Venu Sq ви повинні будете ввести новий код-пароль.

Функції відстеження й безпеки

УВАГА!

Функції відстеження й безпеки є додатковими функціями, які не можуть вважатися основним засобом виклику служб екстреної допомоги. Програма Garmin Connect не зв'язується зі службами екстреної допомоги від вашого імені.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Щоб користуватися функцією відстеження й безпеки, годинник Venu Sq має бути підключено до програми Garmin Connect за допомогою технології Bluetooth. На сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних. У своєму обліковому записі Garmin Connect ви можете додати контакти для екстрених випадків.

Щоб отримати додаткову інформацію про функції відстеження й безпеки, перейдіть за посиланням www.garmin.com/safety.

Допомога: дає змогу надсилати повідомлення вашим контактам для екстрених випадків. У цьому повідомленні будуть указані ваше ім'я, посилання на LiveTrack, а також ваші координати GPS (якщо вони доступні).

Виявлення інцидентів: якщо під час виконання певних вправ на свіжому повітрі годинник Venu Sq виявить якийсь інцидент, контактам для екстрених випадків буде надіслано автоматичне повідомлення, яке буде містити посилання LiveTrack і ваші координати GPS (якщо вони доступні).

LiveTrack: дає змогу членами вашої родини й друзям відстежувати ваші перегони та фізичну активність у реальному часі. Ви можете надсилати іншим запрошення для підписки на ваші оновлення за допомогою електронної пошти чи соціальних мереж. Це дасть змогу зацікавленим відстежувати ваші поточні дані на веб-сторінці.

Додавання контактів для екстрених випадків

Телефонні номери контактів для екстрених випадків використовуються для функцій відстеження й безпеки.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Безпека й відстеження** > **Функції безпеки** > **Контакти для екстрених випадків** > **Додати контакти для екстреного зв'язку**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Коли ви додаєте контакт як контакт для екстрених випадків, він отримає сповіщення, через яке можна прийняти або відхилити відповідний запит. Якщо контакт відхилить цей запит, вам необхідно буде вибрати інший контакт для екстрених випадків.

Додавання контактів

Ви можете додати в програму Garmin Connect до 50 контактів. Електронні адреси контактів використовуються функцією LiveTrack.

Три із цих контактів можна призначити контактами для екстрених випадків.

- 1 У програмі Garmin Connect виберіть  або .
- 2 Виберіть **Контакти**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Додавши контакти, ви маєте синхронізувати дані, щоб застосувати зміни до свого годинника Venu Sq ([Використання програми Garmin Connect, стор. 41](#)).

Увімкнення й вимкнення функції виявлення інцидентів

ПРИМІТКА. на сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних.

Щоб можна було увімкнути на годиннику функцію виявлення інцидентів, необхідно налаштувати дані контактних осіб на випадок надзвичайної ситуації в програмі Garmin Connect ([Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 13](#)). Ваші контакти для екстрених випадків мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

- 1 На циферблаті натисніть і втримуйте .
- 2 Виберіть  > **Безпека й відстеження** > **Виявлення інцидентів**.
- 3 Виберіть тип заняття.

ПРИМІТКА. виявлення інцидентів доступне лише для певних видів активності надворі.

Якщо годинник Venu Sq виявляє інцидент, коли до нього підключено телефон, застосунок Garmin Connect може автоматично надіслати текстове повідомлення й електронний лист із вашим іменем та даними GPS (якщо доступні) вашим контактам для екстрених випадків. На годиннику й сполученому телефоні відображається повідомлення про те, що після відліку 15 секунд ваші контакти отримають повідомлення. Якщо допомога не потрібна, автоматичне надсилання екстреного повідомлення можна скасувати.

Запит про допомогу

ПРИМІТКА. на сполученому телефоні має бути активний тарифний план на використання мобільних даних, і він має перебувати в місці, де мережеве покриття підтримує передавання даних.

Щоб мати можливість надіслати запит про допомогу, необхідно налаштувати контакти для екстрених випадків (*Додавання контактів для екстрених випадків, стор. 13*). Ваші контакти для екстрених випадків мають бути в змозі отримувати електронні листи або текстові повідомлення (при цьому діють стандартні тарифи на передавання таких повідомлень).

- 1 Утримуйте **A**.
- 2 Відчувши три сигнали вібрації, відпустіть кнопку, щоб активувати функцію надання допомоги. З'явиться екран зворотного відліку.

ПІДКАЗКА: щоб скасувати повідомлення, ви можете натиснути **X**, перш ніж зворотний відлік буде завершено.

Функції вимірювання частоти серцевих скорочень

Пристрій Venu Sq оснащено зап'ястковим пульсометром. Він також є сумісним із нагрудним пульсометром (продається окремо). Дані про частоту серцевих скорочень можна переглянути на віджеті ЧСС. Якщо на початку заняття доступні дані із зап'ясткового пульсометра й дані з нагрудного пульсометра, пристрій використовуватиме дані з нагрудного пульсометра.

Частота серцевих скорочень на пульсометрі на зап'ястку

Носіння годинника

⚠ УВАГА!

Після тривалого використання пристрою в деяких користувачів може виникнути подразнення шкіри, особливо якщо в користувача чутлива шкіра або він має алергію. Якщо ви помітили будь-яке подразнення на шкірі, не використовуйте годинник, доки шкіра не загоїться. Щоб запобігти виникненню подразнень, переконайтеся, що поверхня годинника чиста й суха, а сам годинник не надто щільно прилягає до вашого зап'ястка. Детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці garmin.com/fitandcare.

- Носіть годинник вище кістки зап'ястка.

ПРИМІТКА. годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту. Щоб точно вимірювати частоту серцевих скорочень, годинник має щільно прилягати до руки, коли ви бігаєте чи виконуєте вправи. Для отримання точних даних пульсового оксиметра вам не слід рухатися.



ПРИМІТКА. оптичний датчик розташований на задній панелі годинника.

- Докладнішу інформацію про пульсометр на зап'ястку див. у розділі *Поради на випадок помилкових даних про частоту серцевих скорочень, стор. 15*.
- Докладнішу інформацію про датчик пульсового оксиметра див. у розділі *Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра, стор. 19*.
- Докладнішу інформацію про точність вимірювання див. на веб-сторінці garmin.com/ataccuracy.

- Докладнішу інформацію про носіння годинника та догляд за ним див. на веб-сторінці www.garmin.com/fitandcare.

Поради на випадок помилкових даних про частоту серцевих скорочень

Якщо дані про частоту серцевих скорочень стають невірними або взагалі відсутні, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.

- Перед надяганням годинника помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон і репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься годинник.
- Уникайте подряпин на датчику серцевих скорочень зі зворотного боку годинника.
- Носіть годинник над кісткою зап'ястка. Годинник має сидіти щільно, але зручно.
- Перш ніж починати активність, дочекайтеся, доки значок  не заповниться.
- Розімніться протягом 5–10 хвилин, а потім перед початком активності перевірте частоту серцевих скорочень.

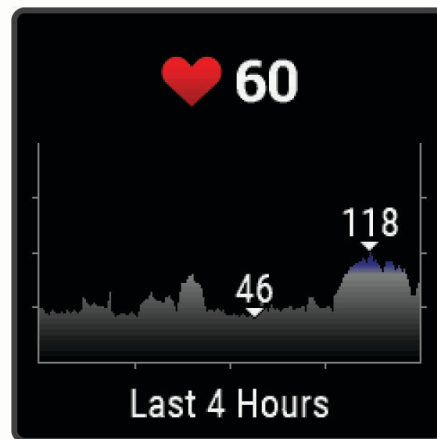
ПРИМІТКА. якщо надворі холодно, розминайтеся в приміщенні.

- Промивайте годинник прісною водою після кожного тренування.

Перегляд віджета пульсу

Віджет пульсу (частоти серцевих скорочень) відображає ваш поточний пульс в ударах на хвилину, а також графік частоти ваших серцевих скорочень. На графіку показано ваші останні дані про пульс, його максимальне й мінімальне значення, а також за допомогою кольорових смуг указано час, проведений у кожній зоні пульсу ([Про зони пульсу, стор. 16](#)).

- 1 На циферблаті годинника проведіть по екрану, щоб побачити віджет пульсу.



- 2 Натисніть на сенсорний екран, щоб переглянути середні значення пульсу в стані спокою за останні 7 днів.

Налаштування попередження про порушення пульсу

⚠ УВАГА!

Ця функція тільки попереджає вас, коли ваш пульс перевищує певне значення або падає нижче нього після певного періоду бездіяльності. Ця функція не повідомляє вас про можливі порушення в роботі серця і не призначена для лікування або діагностики розладів чи захворювань. У разі проблем із серцем слід завжди звертатися до свого лікаря.

- 1 Утримуйте **B**
- 2 Виберіть **⚙ > Пульсометр на зап'ястку > Попередження про порушення пульсу.**
- 3 Виберіть **Сповіщ. завис. знач.** або **Сповіщ. заниж. знач..**
- 4 Виберіть порогове значення частоти серцевих скорочень.
- 5 Виберіть перемикач, щоб увімкнути сповіщення.

Щоразу, коли ваш пульс перевищуватиме це значення або буде нижче нього, на екрані з'являтиметься повідомлення й годинник вібруватиме.

Передавання даних про пульс

Дані про свій пульс можна передавати з годинника Venu Sq і переглядати їх на сполучених пристроях. Наприклад, цю інформацію можна транслювати на пристрій Edge® під час їзди на велосипеді.

ПРИМІТКА. коли ви передаєте дані про пульс, заряд акумулятора витрачається швидше.

- 1 Утримуйте **B**
- 2 Виберіть **⚙ > Пульсометр на зап'ястку.**
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Натисніть **Передача під час заняття**, щоб передавати дані пульсу під час фізичної активності з обліком часу (*Початок заняття, стор. 27*).
 - Виберіть **Передача**, щоб розпочати передавання даних пульсу просто зараз.
- 4 Сполучіть годинник Venu Sq із сумісним пристроєм.

ПРИМІТКА. інструкції зі створення пари можуть різнитися залежно від сумісних пристроїв Garmin. Докладніше про це читайте в посібнику користувача.

Вимкнення зап'ясткового пульсометра

За замовчуванням для значення параметра Пульсометр на зап'ястку вибрано налаштування Автоматично. Годинник автоматично використовує зап'ястковий пульсометр, якщо ви не сполучили нагрудний пульсометр із пристроєм. Дані з нагрудного пульсометра доступні лише під час фізичної активності.

ПРИМІТКА. за вимкнення зап'ясткового пульсометра також вимикаються функції на кшталт оцінки показника макс. VO2, відстеження сну, визначення інтенсивності у хвиликах, визначення стресу за добу та датчика пульсового оксиметра на зап'ястку.

ПРИМІТКА. за вимкнення зап'ясткового пульсометра також вимикається функція розпізнавання пристрою на зап'ястку для платежів Garmin Pay, і вам знадобиться вводити код-пароль перед кожним платежем (*Garmin Pay, стор. 10*).

- 1 Утримуйте **B**
- 2 Виберіть **⚙ > Пульсометр на зап'ястку > Стан > Вимкнути.**

Про зони пульсу

Спортсмени часто використовують зони пульсу для визначення й покращення стану своєї серцево-судинної системи та фізичної підготовки. Зона пульсу – це встановлений діапазон частоти серцевих скорочень на хвилину. Існує п'ять стандартних зон пульсу, пронумерованих від 1 до 5 з підвищенням інтенсивності. Зазвичай зони пульсу розраховуються на основі відсотків від максимальної частоти серцевих скорочень.

Налаштування зон пульсу

Для визначення ваших зон пульсу (частоти серцевих скорочень) за замовчуванням годинник використовує дані вашого профілю користувача, налаштовані під час початкової конфігурації. У годинника є окремі зони пульсу для бігу та їзди на велосипеді. Для максимально точного розрахунку кількості спалених калорій необхідно встановити максимальну частоту пульсу. Ви також можете налаштувати кожну зону пульсу. Скоригувати зони вручну можна на годиннику або в обліковому записі Garmin Connect.

- 1 Утримуйте **B**
- 2 Виберіть **⚙️ > Профіль користувача > Зони частоти пульсу**.
- 3 Виберіть **За замовчуванням**, щоб переглянути значення за замовчуванням (не обов'язково).
Значення за замовчуванням можна застосувати для бігу та їзди на велосипеді.
- 4 Виберіть **Біг** чи **Велосипед**.
- 5 Виберіть **Уподобання > Задати власне знач.**
- 6 Виберіть **Максимум ЧСС** і введіть максимальну частоту серцевих скорочень.
- 7 Виберіть зону та введіть значення для кожної зони

Розрахування зон частоти пульсу

зона	% максимального пульсу	Сприйманий рівень напруги	Переваги
1	50–60 %	Розслаблений стан, легкий темп, ритмічне дихання	Аеробне тренування початкового рівня, зниження рівня стресу
2	60–70 %	Комфортний темп, дещо глибше дихання, можна розмовляти	Базове тренування для серцево-судинної системи, швидке відновлення
3	70–80 %	Середній темп, вести бесіду складніше	Покращення аеробних характеристик, оптимальне тренування для серцево-судинної системи
4	80–90 %	Швидкий темп, часте дихання з напругою	Покращення анаеробних характеристик і підвищення порога, вища швидкість
5	90–100 %	Найшвидший темп, який неможливо підтримувати довго, важке дихання	Анаеробна й фізична витривалість, підвищення сили

Про розрахункові значення максимального VO2

Макс. VO2 – це максимальний об'єм кисню (у мілілітрах), спожитий за хвилину на кілограм ваги тіла під час максимального навантаження. Простіше кажучи, максимальний VO2 – це показник міцності серцево-судинної системи, що підвищується пропорційно рівню фізичної підготовки. Для відображення показника вашого максимального VO2 разом із годинником Venu Sq потрібно використовувати зап'ятсковий пульсометр чи сумісний нагрудний пульсометр.

Розрахунковий показник максимального VO2 відображається на годиннику у вигляді числа й опису. В обліковому записі Garmin Connect можна переглянути додаткову інформацію про розрахункове значення максимального VO2.

Показник максимального VO2 надає Firstbeat Analytics. Аналіз максимального VO2 надається з дозволу The Cooper Institute®. Докладнішу інформацію можна знайти в додатку (*Стандартні показники макс. VO2*, стор. 63), а також на сайті www.CooperInstitute.org.

Визначення розрахункового значення макс. VO2

Для розрахунку значення макс. VO2 на годиннику необхідні дані про частоту серцевих скорочень і швидку прогулянки або пробіжки надворі певної тривалості (до 15 хвилин).

- 1 Утримуйте **B**
- 2 Виберіть **⚙️ > Профіль користувача > Макс. VO2.**
Якщо ви вже записали активність (швидку прогулянку або пробіжку надворі), ви можете побачити розрахункове значення макс. VO2. Годинник також відображає дату останнього оновлення цього показника. Розрахункове значення макс. VO2 оновлюється щоразу, коли ви робите прогулянку чи пробіжку надворі тривалістю 15 хвилин чи більше. Щоб оновити це значення, можна вручну запустити перевірку показника макс. VO2.
- 3 Щоб запустити перевірку показника макс. VO2, торкніться екрана.
- 4 Щоб отримати розрахункове значення макс. VO2, виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані. Коли тест буде завершено, з'явиться відповідне повідомлення.

Пульсовий оксиметр

Годинник Venu Sq оснащено зап'ястковим пульсовим оксиметром для вимірювання насичення крові киснем. Дані насиченості киснем можуть стати в пригоді для розуміння загального стану здоров'я та допоможуть визначити, як організм адаптується до висоти. Ваш годинник вимірює рівень кисню в крові, спрямовуючи світло на шкіру й вимірюючи кількість поглиненого світла. Це називається SpO₂.

На годиннику дані з пульсового оксиметра відображаються у вигляді відсотків SpO₂. У своєму обліковому запису Garmin Connect ви можете переглядати додаткову інформацію про показання пульсового оксиметра, включаючи тенденції за кілька днів (*Змінення режиму відстеження пульсового оксиметра*, стор. 18). Докладну інформацію про точність пульсового оксиметра див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Отримання даних із пульсового оксиметра

Ви можете вручну розпочати зчитування даних пульсовим оксиметром, відкривши відповідний віджет. Точність зчитування може залежати від кровообігу, місця розташування пристрою на зап'ясті й від того, наскільки нерухомими ви є.

ПРИМІТКА. для цього вам може знадобитися додати віджет пульсового оксиметра до циклу віджетів.

- 1 Коли ви сидите або неактивні, проведіть угору або вниз по екрану, щоб побачити віджет пульсового оксиметра.
- 2 Коли пристрій вимірює насиченість крові киснем, тримайте руку, на якій ви носите пристрій, на рівні серця.
- 3 Не рухайтесь.

На екрані пристрою відобразиться насиченість киснем у відсотках і з'явиться графік показників пульсової оксиметрії й частоти серцевих скорочень за останні чотири години.

Змінення режиму відстеження пульсового оксиметра

Ви можете вручну розпочати зчитування даних пульсовим оксиметром, відкривши відповідний віджет.

- 1 Утримуйте **B**
- 2 Виберіть **⚙️ > Пульсометр на зап'ястку > Пульсова оксиметрія > Режим відстеження.**
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб пристрій вимірював ваші показники, коли ви неактивні протягом дня, виберіть **Весь день**.
ПРИМІТКА. режим вимірювання протягом усього дня зменшує час роботи від акумулятора.
 - Щоб увімкнути постійне вимірювання, коли ви спите, виберіть **Під час сну**.
ПРИМІТКА. сон у нестандартних позах може стати причиною аномально низьких показників SpO₂ під час сну.
 - Щоб вимкнути автоматичне вимірювання, виберіть **Вимкнути**.

Підказки стосовно неточних даних від пульсового оксиметра

Якщо дані пульсового оксиметра неточні або не відображаються, скористайтеся цими порадами.

- Не рухайтеся, поки годинник вимірює насичення крові киснем.
- Носіть годинник вище кістки зап'ястка. Годинник має щільно прилягати до шкіри, однак не завдавати дискомфорту.
- Коли годинник вимірює насиченість крові киснем, тримайте руку, на якій ви носите годинник, на рівні серця.
- Використовуйте силіконовий або нейлоновий браслет.
- Перед надяганням годинника помийте й висушіть руку.
- Не наносьте сонцезахисний крем, лосьйон або репелент на ділянку шкіри, де розташовуватиметься годинник.
- Не допускайте подряпин оптичного датчика на задній панелі годинника.
- Після кожного тренування промивайте годинник прісною водою.

Відстеження занять

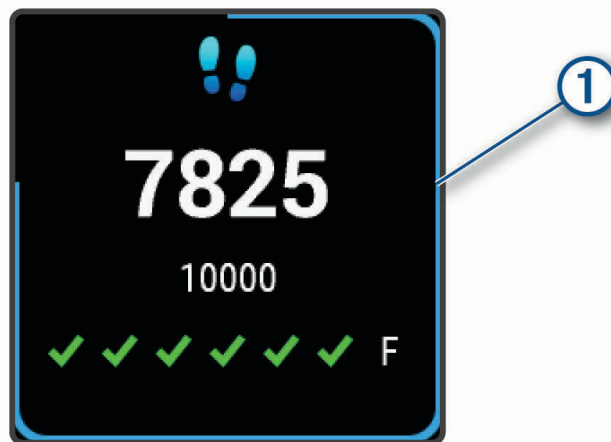
Функція відстеження занять реєструє щоденну кількість кроків, подолану відстань, тривалість інтенсивності занять у хвилинах, кількість витрачених калорій і статистичні дані про сон для кожного записаного дня. Використані калорії включають ваш основний метаболізм, а також калорії фізичної активності.

Кількість зроблених протягом дня кроків відображається у віджеті кроків. Кількість кроків оновлюється періодично.

Щоб дізнатися більше про відстеження й точність вимірювання параметрів фізичної активності, відвідайте веб-сторінку garmin.com/ataccuracy.

Автоматична ціль

Ваш годинник створює щоденну ціль із кількості кроків автоматично з урахуванням попередніх рівнів фізичної активності. У міру переміщення протягом дня годинник показує ваш прогрес у досягненні щоденної цілі ①.



Якщо ви вирішите не використовувати функцію автоматичної цілі, ви можете налаштувати індивідуальну ціль із досягнення певної кількості кроків у своєму обліковому запису Garmin Connect.

Використання попередження щодо необхідності руху

Сидіння протягом тривалого періоду часу може викликати небажані зміни метаболічного стану. Попередження щодо руху нагадує вам про необхідність руху. Після однієї години неактивності на екрані з'являється відповідне повідомлення, а у віджеті кроків відображається червона смуга. Додаткові сегменти з'являються через кожні 15 хвилин неактивності. Годинник також вібрує, якщо ввімкнено вібрацію (*Налаштування системи, стор. 49*).

Здійсніть коротку прогулянку (принаймні пару хвилин), щоб скинути попередження про необхідність руху.

Відстеження сну

Коли ви спите, годинник автоматично фіксує це й відстежує ваші рухи протягом звичайних годин сну. Ви можете встановити звичайні години сну в налаштуваннях користувача в обліковому записі Garmin Connect. Статистика сну включає в себе загальний час сну, фази сну й рухи уві сні. Переглянути статистику свого сну можна в обліковому записі Garmin Connect.

ПРИМІТКА. до статистики сну не додаються періоди дрімоти. Для вимкнення сповіщень і сигналів, окрім будильників, можна використовувати режим "Не турбувати" (*Використання режиму «Не турбувати», стор. 6*).

Хвилини інтенсивного навантаження

Організації у сфері охорони здоров'я, такі як ВООЗ, радять щонайменше 150 хвилин помірного навантаження на тиждень, наприклад швидкого ходіння, або 75 хвилин інтенсивного навантаження на тиждень, наприклад бігу.

Пристрій відстежує інтенсивність вашої активності й час, який ви витратили на заняття, пов'язані з помірною й інтенсивною фізичною активністю (для оцінки інтенсивності необхідні дані про ваш пульс). Для досягнення тижневої цілі (потрібної кількості хвилин інтенсивної активності) ви можете робити періоди фізичного навантаження помірної або високої інтенсивності протягом щонайменше 10 хвилин. Пристрій підсумовує кількість хвилин навантаження помірної й високої інтенсивності. Кількість хвилин інтенсивного навантаження при цьому подвоюється.

Заробляння хвилин інтенсивного навантаження

Пристрій Venu Sq розраховує кількість хвилин інтенсивного навантаження, порівнюючи вашу частоту серцевих скорочень із середніми показниками пульсу в стані спокою. Якщо відстеження пульсу вимкнено, пристрій розраховує хвилини помірного навантаження, аналізуючи кількість ваших кроків на хвилину.

- Для максимально точного розрахування хвилин навантаження почніть активність з обліком часу.
- Робіть вправи протягом хоча б 10 хвилин поспіль із помірним чи високим навантаженням.
- Для максимально точного визначення пульсу в стані спокою носіть пристрій протягом усього дня й уночі.

Garmin Move IQ™

Якщо ваші рухи відповідають шаблонам певних вправ, функція Move IQ автоматично ідентифікує подію й відображає її у вашій хронології. У подіях Move IQ показано тип і тривалість фізичного заняття, але вони не відображаються в списку активностей чи в стрічці новин.

Функція Move IQ може автоматично запускати активність з обліком часу для ходьби чи бігу з використанням порогових значень часу, які ви встановили в програмі Garmin Connect. Ці заняття додаються до вашого списку активностей.

Налаштування відстеження занять

Утримуючи , виберіть  > **Відстеження активності**.

Стан: вимикає функції відстеження занять.

Спов-ня про рух: відображається повідомлення на цифровому циферблаті. Пристрій також вібрує, щоб попередити вас.

Сповіщення про цілі: дає змогу вмикати й вимикати попередження про цілі або вимикати їх лише під час заняття. Попередження про цілі відображаються для вашої цілі з кількості кроків за день, щотижневої цілі з інтенсивності у хвилинах і цілі зі споживання рідини.

Автоматичний початок занять: дає змогу вашому пристрою автоматично створювати й зберігати заплановані заняття, коли функція Move IQ виявляє, що ви ходите чи бігаєте. Ви можете налаштувати мінімальне часове порогове значення для бігу або ходьби.

Інтенсивність у хвилинах: дає змогу встановити зони частоти пульсу для хвилин фізичного навантаження помірної інтенсивності й зони підвищеної частоти пульсу для хвилин фізичного навантаження надмірної інтенсивності. Можна також скористатися стандартним алгоритмом.

Вимкнення відстеження активності

Коли відстеження фізичної активності вимкнено, кількість кроків, кількість хвилин інтенсивного навантаження, результати відстеження сну та події Move IQ не записуються.

1 Утримуйте 

2 Виберіть  > **Відстеження активності** > **Стан** > **Вимкнути**.

Віджети

Ваш пристрій містить віджети з функцією швидкого перегляду інформації. Для роботи деяких віджетів необхідне з'єднання Bluetooth із сумісним смартфоном.

Деякі віджети не відображаються за замовчуванням. Їх можна додати до циклу віджетів уручну (*Налаштування кільця віджетів, стор. 22*).

Body Battery™: за носіння протягом усього дня відображає ваш поточний рівень Body Battery і відповідний графік, на якому показано зміну цього параметра за останні кілька годин.

Календар: відображаються майбутні зустрічі з вашого календаря на смартфоні

Калорії: відображається інформація про калорії для поточного дня.

Тренер Garmin: відображаються заплановані тренування, коли ви вибираєте план тренувань від тренера Garmin у своєму обліковому запису Garmin Connect.

Гольф: відображає рахунок і статистику останнього раунду гри в гольф.

Статистика медичного стану: відображаються динамічні стислі відомості поточної статистики вашого медичного стану. Вимірювання включають визначення частоти серцевих скорочень, рівень Body Battery, стрес тощо.

Частота серцевих скорочень: відображає поточну частоту серцевих скорочень в ударах за хвилину (уд/хв) і графік середньої ЧСС у стані спокою.

Історія: відображається історія ваших занять і графік записаних занять.

Водний баланс: дає змогу відстежувати споживання води й прогрес виконання денної цілі.

Інтенсивність у хвилинах: відстежує час, який ви витратили на заняття з навантаженням від помірного до інтенсивного, тижнева ціль із хвилин інтенсивного навантаження й прогрес у досягненні цілі.

Попереднє заняття: відображається стисла інформація про ваше попереднє записане заняття, наприклад попередній забіг, попередню поїздку або попередній заплив.

Ліхтарі: Відображає елементи керування фарами велосипеда за наявності фари Varia, сполученої з вашим пристроєм Venu Sq.

Відстеження менструального циклу: відображається ваш поточний цикл. Можна переглядати й реєструвати свої поточні симптоми.

Керування музикою: відображаються засоби керування для смартфона або музики на пристрої.

Мій день: відображаються динамічні стислі відомості про заплановані на сьогодні заняття. Показники включають заплановані заняття, інтенсивність у хвилинах, кроки, використані калорії тощо.

Повідомлення: сповіщає вас про вхідні дзвінки, текстові повідомлення, оновлення соціальних мереж тощо з урахуванням налаштувань сповіщень на смартфоні.

Пульсовий оксиметр: дає змогу вручну виконати вимірювання пульсовим оксиметром.

Дихання: Ваша поточна частота дихання (у вдихах на хвилину) і середнє значення за 7 днів. Ви можете виконати дихальну вправу, щоб розслабитися.

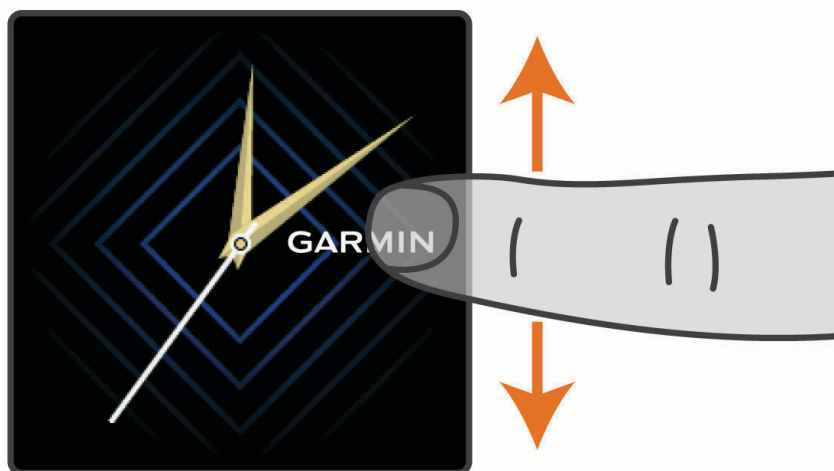
Кроки: відстежує щоденну кількість кроків, ціль із кількості кроків і дані за попередні дні.

Стрес: відображає поточний рівень стресу й графік рівня стресу. Ви можете виконати дихальну вправу, щоб розслабитися.

Погода: відображається поточна температура й прогноз погоди.

Перегляд віджетів

- Проведіть по циферблату годинника вгору або вниз.



Цикл віджетів на пристрої почне прокручуватися.

- Натисніть на сенсорний екран, щоб додати для віджета додаткові екрани.
- Утримуйте **B**, щоб переглянути додаткові параметри й функції віджета.

Налаштування кільця віджетів

- 1 Утримуйте **B**
- 2 Виберіть **⚙️ > Віджети**.
- 3 Виберіть віджет.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Змінити порядок**, щоб змінити розташування віджетів у циклі віджетів.
 - Виберіть **Видалити зі списку**, щоб видалити віджет із циклу.
- 5 Виберіть **Більше**.
- 6 Виберіть віджет.
Віджет буде додано до циклу.

Про віджет Мій день

Віджет Мій день містить знімок вашої активності за добу. Це динамічне зведення, яке оновлюється протягом дня. Показники включають зареєстровані заняття, кількість хвилин інтенсивного навантаження на тиждень, кількість кроків і кількість витрачених калорій. Ви можете торкнутися екрана, щоб покращити точність даних або переглянути додаткові показники.

Віджет статистики медичного стану

Віджет Стст. мед.ст. Дає змогу миттєво переглянути ключові показники стану вашого здоров'я. Це динамічне зведення, яке оновлюється протягом дня. Показники включають пульс, рівень стресу, рівень Body Battery і частоту дихання. Ви можете натиснути на екран, щоб переглянути додаткові показники.

Варіабельність пульсу й рівень стресу

Годинник аналізує варіабельність вашого пульсу (частоти серцевих скорочень) під час періодів неактивності, щоб визначити загальний рівень вашого стресу. На рівень стресу впливають ваші тренування, фізична активність, сон, харчування, а також загальний побутовий стрес. Рівень стресу може бути в діапазоні від 0 до 100, де значенням від 0 до 25 відповідає стан спокою, від 26 до 50 – низький, від 51 до 75 – середній, а від 76 до 100 – високий рівень стресу. Знаючи свій рівень стресу, ви можете визначати моменти підвищеного напруження протягом дня. Для отримання найкращих результатів годинник має бути на вас під час сну.

Годинник можна синхронізувати з обліковим записом Garmin Connect для перегляду рівня стресу за добу, довгострокових трендів і додаткових відомостей.

Використання віджета рівня стресу

Віджет рівня стресу відображає поточний рівень стресу й графік рівня стресу, починаючи з опівночі. Він також містить інструкції для дихання, які допоможуть вам розслабитися.

- 1 Коли ви сидите або неактивні, проведіть угору або вниз по екрану, щоб побачити віджет рівня стресу.
ПІДКАЗКА: якщо ви надто активні для того, щоб годинник міг визначити ваш рівень, замість відповідного числа з'явиться повідомлення. Ви можете знову перевірити свій стрес через кілька хвилин.
- 2 Торкніться сенсорного екрана, щоб відобразити графік рівня стресу, починаючи з опівночі.
Синіми смугами позначено періоди відпочинку. Жовтими смугами позначено періоди стресу. Сірими смужками позначено час, коли ви були надто активні, щоб можна було визначити рівень стресу.
- 3 Щоб розпочати дихальну вправу, проведіть по екрану вгору й виберіть ✓.

Body Battery

Годинник аналізує варіабельність пульсу, рівень стресу, якість сну й дані про фізичну активність для визначення загального рівня Body Battery. Аналогічно датчику рівня палива у автомобілі, цей показник визначає доступні енергетичні резерви вашого організму. Рівень Body Battery може бути в діапазоні від 5 до 100, де значенням від 5 до 25 відповідають дуже низькі, від 26 до 50 – низькі, від 51 до 75 – помірні, а від 76 до 100 – високі резерви енергії.

Для перегляду поточного рівня Garmin Connect, довгострокових трендів і додаткових відомостей синхронізуйте свій годинник з обліковим записом Body Battery ([Поради щодо покращення даних Body Battery](#), стор. 24).

Перегляд віджету Body Battery

Віджет Body Battery відображає ваш поточний рівень Body Battery і графік вашого рівня Body Battery за останні кілька годин.

- 1 Проведіть угору або вниз, щоб переглянути віджет Body Battery.

ПРИМІТКА. вам може знадобитися додати віджет до свого циклу віджетів ([Налаштування кільця віджетів](#), стор. 22).



- 2 Натисніть на сенсорний екран для перегляду комбінованого графіка Body Battery і рівня стресу.
- 3 Проведіть по екрану вгору, щоб переглянути свої дані Body Battery з півночі.

Поради щодо покращення даних Body Battery

- Для отримання точніших результатів годинник має бути на вас під час сну.
- Хороший сон заряджає вашу Body Battery.
- Надмірна активність і сильний стрес можуть змусити вашу Body Battery швидше розряджатись.
- Приймання їжі й стимуляторів, таких як кофеїн, безпосередньо не впливають на показник Body Battery.

Відстеження менструального циклу

Менструальний цикл є важливою складовою вашого здоров'я. За допомогою цього годинника можна записувати інформацію про фізичні симптоми, статеве збудження, статеву активність, дні овуляції тощо ([Запис інформації про менструальний цикл](#), стор. 25). Дізнатися більше про відповідну функцію й налаштувати її можна в параметрах Статистика медичного стану програми Garmin Connect.

- Відстеження менструального циклу й докладні відомості
- Фізичні й емоційні симптоми
- Прогнози щодо менструації й запліднення
- Інформація про стан здоров'я й харчування

ПРИМІТКА. щоб додати або видалити віджети, скористайтесь програмою Garmin Connect.

Запис інформації про менструальний цикл

Перш ніж записувати інформацію про менструальний цикл із пристрою Venu Sq, спочатку потрібно налаштувати відстеження менструального циклу в програмі Garmin Connect.

- 1 Проведіть по екрану, щоб переглянути віджет відстеження жіночого здоров'я.
- 2 Торкніться сенсорного екрана.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб записати фізичні симптоми, як-от акне, біль у спині або почуття втоми, виберіть **Фізичні симптоми**.
 - Щоб записати дані про настрій, виберіть **Настрій**.
 - Щоб записати дані про виділення, виберіть **Виділення**.
 - Щоб указати рівень лібідо, від низького до високого, виберіть **Статевий потяг**.
 - Щоб записати дані про статеву активність, виберіть **Сексуальна активність**.
 - Щоб позначити поточний день як день овуляції, виберіть **День овуляції**.

Відстеження показників вагітності

Функція відстеження показників вагітності відображає щотижневі оновлення про вашу вагітність і надає інформацію про стан здоров'я та харчування. Ви можете використовувати свій годинник для запису фізичних та емоційних симптомів, показників глюкози в крові та рухів плоду ([Запис інформації про вагітність, стор. 25](#)). Дізнатися більше про відповідну функцію й налаштувати її можна в параметрах Статистика медичного стану програми Garmin Connect.

Запис інформації про вагітність

Перш ніж почати записувати інформацію, необхідно налаштувати функцію відстеження показників вагітності в програмі Garmin Connect.

- 1 Проведіть по екрану, щоб переглянути віджет відстеження жіночого здоров'я.
- 2 Торкніться сенсорного екрана.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Симптоми**, щоб записати фізичні симптоми, настрої тощо.
 - Виберіть **Рівень глюкози в крові**, щоб записати рівень глюкози до і після їжі та перед сном.
 - Виберіть **Рух**, щоб записувати рухи дитини за допомогою секундоміра або таймера.
- 4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Відстеження водного балансу

Ви можете відстежувати кількість спожитої за день рідини, вмикати цілі й сповіщення й указувати розміри контейнерів, які використовуєте найчастіше. Якщо ввімкнути автоматичне генерування цілей, цільове значення збільшуватиметься в дні, коли ви фіксуєте фізичну активність. Коли ви робите вправи, вам потрібно більше рідини на заміну втраченої з потом.

ПРИМІТКА. ви можете скористатися програмою Connect IQ для завантаження віджета відстеження водного балансу.

Використання віджета відстеження водного балансу

Віджет відстеження водного балансу відображає кількість рідини, яку ви споживаєте, і відповідну ціль на день.

1 Проведіть угору або вниз, щоб переглянути віджет водного балансу.



2 Натискайте **+** для кожної порції спожитої рідини (1 чашка, 8 унцій або 250 мл).

3 Виберіть контейнер, щоб збільшити кількість спожитої рідини на відповідній об'єм.

4 Утримуйте **(B)**, щоб налаштувати віджет.

5 Виберіть один із варіантів:

- Щоб змінити одиницю вимірювання, виберіть **Одиниці вимірювання**.
- Щоб увімкнути динамічні щоденні цілі, які автоматично збільшуються після фіксації щоденної активності, виберіть **Автоматична ціль**.
- Щоб увімкнути нагадування про водний баланс, виберіть **Попередження**.
- Щоб налаштувати розміри контейнерів, натисніть **Контейнери**, виберіть контейнер, потім укажіть одиниці вимірювання й введіть розмір контейнера.

Програми й заняття

У годиннику доступні різні попередньо завантажені програми й заняття.

Програми: програми дають змогу користуватися інтерактивними функціями годинника, наприклад навігацією до збережених об'єктів.

Заняття: у годиннику доступні програми для занять у приміщеннях і на дворі, серед яких біг, їзда на велосипеді, силові тренування, гольф і багато інших. Після початку заняття годинник відображає на екрані й записує дані датчика. Ви можете зберегти ці дані й поділитися ними зі спільнотою Garmin Connect.

Щоб дізнатися більше про відстеження й точність вимірювання параметрів фізичної активності, перейдіть за посиланням garmin.com/ataccuracy.

Програми Connect IQ: ви можете розширити можливості свого годинника, установивши програми з мобільної програми Connect IQ (*Функції Connect IQ, стор. 7*).

Початок заняття

Після початку заняття автоматично вмикається GPS (якщо потрібно).

- 1 Натисніть .
- 2 Якщо це ваше перше заняття, відмітьте види фізичної активності, які хочете додати до вибраного. Після цього виберіть .
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть тип фізичної активності з вашого списку вибраного.
 - Виберіть , а потім виберіть тип занять із розширеного списку.
- 4 Якщо заняття передбачає використання GPS, винесіть годинник на відкрите місце без перешкод для сигналу та почекайте, доки годинник стане готовим до роботи.
Годинник можна вважати готовим до роботи, коли він відображає частоту серцевих скорочень, отримує сигнали GPS (якщо потрібно) і встановлює з'єднання з бездротовими датчиками (якщо потрібно).
- 5 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.
Годинник зберігає дані про фізичну активність, лише коли ввімкнено таймер заняття.

Підказки щодо запису даних про заняття

- Перед початком заняття зарядіть пристрій (*Зарядження годинника, стор. 54*).
- Натисніть , щоб записувати кола, почати новий підхід чи позу або перейти до наступного етапу тренування.
- Проведіть пальцем угору або вниз, щоб переглянути додаткові сторінки даних.

Припинення заняття

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть один із варіантів:
 - Для збереження заняття виберіть .
 - Для скасування заняття виберіть .
 - Для відновлення заняття натисніть .

Додавання власної активності

Ви можете створити власну фізичну активність і додати її до списку.

- 1 Натисніть .
- 2 Виберіть  > **Більше**.
- 3 Виберіть тип фізичної активності, який хочете скопіювати.
- 4 Виберіть назву типу фізичної активності.
- 5 За потреби відредагуйте налаштування активності в програмі (*Налаштування видів активності й програм, стор. 44*).
- 6 Закінчивши редагування, натисніть **Готово**.

Додавання або видалення улюбленої фізичної активності

Список ваших улюблених типів фізичної активності з'являється, коли ви натискаєте **A**, перебуваючи на циферблаті годинника. Він призначений для швидкого доступу до видів фізичної активності, якими ви займаєтеся найчастіше. Першого разу, коли ви натиснете **A**, щоб розпочати заняття, пристрій запропонує вам вибрати улюблені типи фізичної активності. Ви можете додавати чи видаляти улюблені активності в будь-який час.

1 Утримуйте **B**

2 Виберіть  > **Заняття та програми**.

Ваші улюблені види фізичної активності відображаються вгорі списку. Інші види фізичної активності відображаються в розширеному списку.

3 Виберіть один із варіантів:

- Щоб додати улюблену активність, виберіть її та натисніть **Додати вибране**.
- Щоб видалити улюблену активність, виберіть її та натисніть **Видалити з вибраного**.

Заняття в приміщенні

Годинник Venu Sq можна використовувати для тренувань у приміщенні, наприклад під час бігу на біговій доріжці або під час використання велотренажера чи інших тренажерів. Під час занять у приміщенні GPS вимикається (*Налаштування видів активності й програм, стор. 44*).

Під час бігу або ходьби з вимкненим GPS швидкість, відстань і каденс розраховуються за допомогою акселерометра в годиннику. Акселерометр калібрується автоматично. Точність даних про швидкість, відстань і каденс підвищується через кілька пробіжок або прогулянок з увімкненим GPS.

ПІДКАЗКА: якщо триматися за поручні бігової доріжки, точність знижується.

Під час їзди на велосипеді з вимкненим GPS дані про швидкість і відстань будуть недоступні, якщо у вас немає додаткового датчика, який надсилає дані про швидкість та відстань у годинник (наприклад, датчика швидкості або каденсу).

Записування силового тренування

Ви можете записувати окремі підходи під час силового тренування. Підхід – це кілька повторень певного руху.

1 Натисніть **A**.

2 Виберіть **Сила**.

3 Натисніть **A**, щоб запустити таймер заняття.

4 Розпочніть перший підхід.

Пристрій підрахує кількість повторень. Кількість повторень буде показано, коли ви зробите хоча б чотири повторення.

ПІДКАЗКА: пристрій здатний підрахувати повторення лише одного руху для кожного підходу. Якщо ви хочете змінити вправу, треба закінчити поточний підхід і розпочати новий.

5 Щоб закінчити підхід, натисніть **B**.

На годиннику з'явиться загальна кількість повторень для цього підходу. За кілька секунд з'явиться таймер відпочинку.

6 За необхідності виберіть , змініть кількість повторень і додайте вагу, яка використовувалася в цьому підході.

7 Відпочивши, натисніть **B**, щоб розпочати наступний підхід.

8 Повторюйте ці дії для кожного підходу у вашому силовому тренуванні, доки активність не буде завершено.

9 Після завершення заняття натисніть **A** і виберіть .

Калібрування відстані на біговій доріжці

Щоб відстані пробіжок на біговій доріжці записувалися точніше, можна відкалібрувати її, пробігши принаймні 2,4 км (1,5 милі). Якщо ви використовуєте кілька бігових доріжок, ви можете вручну відкалібрувати відстань на кожній із них або після кожної пробіжки.

- 1 Почніть заняття на біговій доріжці (*Початок заняття, стор. 27*).
- 2 Займайтеся бігом на біговій доріжці, доки годинник Venu Sq не зафіксує щонайменше 2,4 км (1,5 милі).
- 3 Закінчивши пробіг, натисніть **A**.
- 4 Перевірте відстань, яку ви пробігли, на дисплеї бігової доріжки.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб провести калібрування вперше, введіть на своєму годиннику відстань із бігової доріжки.
 - Щоб відкалібрувати годинник уручну після першого калібрування, проведіть по екрану вгору, виберіть **Калібр. й збер.** й введіть на своєму годиннику відстань із бігової доріжки.

Заняття на свіжому повітрі

У годиннику Venu Sq доступні програми для занять надворі, наприклад для бігу або їзди на велосипеді. Під час занять на свіжому повітрі GPS вмикається. Можна додавати програми за допомогою занять за замовчуванням, наприклад кардіотренування або веслування.

Пробіжка

Для використання бездротового датчика протягом пробіжки необхідно сполучити датчик із годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 52*).

- 1 Надягніть свої бездротові датчики, наприклад пульсометр (не обов'язково).
- 2 Натисніть **A**.
- 3 Виберіть **Біг**.
- 4 Використовуючи опціональні бездротові датчики, дочекайтеся, доки годинник не встановить із ними з'єднання.
- 5 Вийдіть надвір і зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 6 Натисніть **A**, щоб запустити таймер заняття.
Годинник зберігає дані про фізичну активність, лише коли ввімкнено таймер заняття.
- 7 Почніть заняття.
- 8 Натисніть **B** для запису кіл (за бажанням) (*Позначення кіл за допомогою функції Auto Lap, стор. 47*).
- 9 Щоб прокручувати екрани даних, проводьте пальцем угору або вниз.
- 10 Після завершення заняття натисніть **A** і виберіть **✓**.

Велосипедна поїздка

Для використання бездротового датчика протягом поїздки необхідно сполучити датчик із годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 52*).

- 1 Сполучіть свої бездротові датчики, як-от пульсометр, датчик швидкості чи каденсу (вони є опціональними).
- 2 Натисніть **(A)**.
- 3 Виберіть **Велосипед**.
- 4 Використовуючи опціональні бездротові датчики, дочекайтеся, доки годинник не встановить із ними з'єднання.
- 5 Вийдіть на двір і зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 6 Натисніть **(A)**, щоб запустити таймер заняття.
Годинник зберігає дані про фізичну активність, лише коли ввімкнено таймер заняття.
- 7 Почніть заняття.
- 8 Щоб прокручувати екрани даних, проводьте пальцем угору або вниз.
- 9 Після завершення заняття натисніть **(A)** і виберіть **✓**.

Плавання в басейні

- 1 Натисніть **(A)**.
- 2 Виберіть **Плав. бас.**.
- 3 Виберіть розмір басейну або введіть розмір уручну.
- 4 Натисніть **(A)**, щоб запустити таймер заняття.
- 5 Почніть заняття.
Пристрій автоматично записує інтервали й кількість довжин під час плавання.
- 6 Натисніть **(B)**, якщо ви вирішили відпочити.
З'явиться екран відпочинку.
- 7 Натисніть **(B)** для перезапуску таймера інтервалу.
- 8 Після завершення заняття натисніть **(A)**, щоб зупинити таймер заняття, і утримуйте **(A)**, щоб зберегти дані про заняття.

Установлення розміру басейну

- 1 Натисніть **(A)**.
- 2 Виберіть **Плав. бас.**.
- 3 Проведіть пальцем угору по екрану.
- 4 Виберіть **Налаштування > Розмір басейна**.
- 5 Виберіть розмір басейну або введіть розмір уручну.

Термінологія, пов'язана з плаванням

Відрізок: один заплив через весь басейн.

Інтервал: один чи кілька послідовних відрізків. Новий інтервал починається після відпочинку.

Гребок: гребок фіксується щоразу, коли ваша рука з пристроєм виконує повний цикл.

SWOLF: показник SWOLF – це сума часу, за який ви пропливаєте один відрізок, і кількості гребків на цьому відрізку. Наприклад, 30 секунд плюс 15 гребків дорівнюють 45 балам SWOLF. SWOLF визначає ефективність плавання, тож, як і в гольфі, що менше цей показник, то краще.

Гольф

Downloading Golf Courses

Before you play a course for the first time, you must download it using the Garmin Connect app.

- 1 From the Garmin Connect app, select ●●●.
- 2 Select **Завантажити поля для гольфа** > **+**.
- 3 Select a golf course.
- 4 Select **Завантажити**.

After the course finishes downloading, it appears in the list of courses on your Venu Sq watch.

Гра в гольф

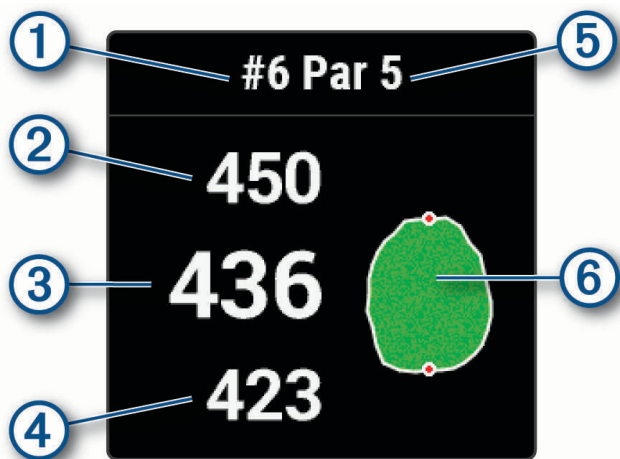
Перш ніж грати на полі вперше, слід завантажити його за допомогою телефона ([Downloading Golf Courses](#), стор. 31). Завантажені поля оновлюються автоматично. Перш ніж грати в гольф, потрібно зарядити годинник ([Зарядження годинника](#), стор. 54).

- 1 Натисніть **A**.
- 2 Виберіть **Гольф**.
- 3 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
- 4 Виберіть поле зі списку доступних полів.
- 5 Виберіть **✓**, щоб зберегти рахунок.
- 6 Проведіть угору або вниз, щоб прокрутити лунки.

Годинник переходить автоматично, коли ви переміщуєтеся до наступної лунки.

Інформація про лунку

Годинник розраховує відстань до передньої й задньої частини грину, а також до точки розташування вибраного маркера ([Змінення точки розташування маркера](#), стор. 32).



①	Номер поточної лунки
②	Відстань до задньої частини гріну
③	Відстань до точки розташування вибраного маркера
④	Відстань до передньої частини гріну
⑤	Пар для лунки
⑥	Карта гріну

Змінення точки розташування маркера

Під час гри ви можете детальніше переглянути грін і перемістити маркер.

- 1 Виберіть карту.

З'явиться збільшене зображення гріну.

- 2 Проведіть угору або вниз, щоб прокрутити точки розташування маркерів.

 вказує на точку розташування вибраного маркера.

- 3 Натисніть **B**, щоб підтвердити розташування маркера.

Відстані на екрані інформації про лунку оновлюються для відображення нової точки розташування маркера. Точка розташування маркера зберігається лише для поточного раунду.

Перегляд напрямку до маркера

Функція PinPointer є компасом, який надає підказки з напрямку, коли ви не бачите грін. Ця функція може допомогти визначити напрямок удару, навіть якщо ви перебуваєте в лісі або в глибокій піщовій пастці.

ПРИМІТКА. не використовуйте функцію PinPointer, перебуваючи в гольфкарі. Перешкоди від гольфкара можуть вплинути на точність компаса.

- 1 Натисніть клавішу **A**.

- 2 Виберіть .

Стрілка вказує в напрямку маркера.

Перегляд відстаней лейапу й повороту

Ви можете переглядати список відстаней лейапу й повороту на лунках пар-4 і пар-5.

- 1 Натисніть клавішу **A**.

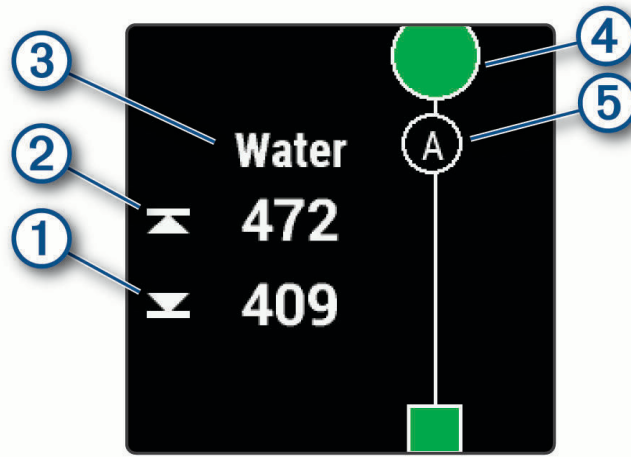
- 2 Виберіть .

ПРИМІТКА. відстані й місця розташування видаляються зі списку, коли ви проходите їх.

Огляд перешкод

Можна переглядати відстані до перешкод у фарвеї на лунках пар-4 і пар-5. Перешкоди, які впливають на вибір удару, відображаються окремо або в групах, що допомагає визначити відстань лейапу або дальність польоту м'яча.

1 На екрані інформації про лунку натисніть **A** й виберіть .



- Відстані до передньої **1** та задньої частини **2** найближчої перешкоди відображаються на екрані.
- Тип перешкоди **3** вказано у верхній частині екрана.
- Грін позначено півколом **4** у верхній частині екрана. Лінія під гріном є центром фарвею.
- Перешкоди **5** позначені літерами, що вказують на порядок їх розташування в лунці, і показані під гріном у приблизних точках відносно фарвею.

2 Проведіть пальцем, щоб переглянути інші перешкоди для поточної лунки.

Збереження рахунку

- 1 Під час гри в гольф натисніть **A**.
- 2 Виберіть .
- 3 Виберіть лунку.
- 4 Виберіть  або , щоб установити рахунок.
- 5 Натисніть .

Установлення способу ведення рахунку

Можна змінити спосіб, у який годинник зберігає рахунок.

- 1 На циферблаті натисніть і втримуйте **B**.
- 2 Виберіть  > **Заняття та програми** > **Гольф**.
- 3 Виберіть налаштування заняття.
- 4 Виберіть **Ведення рахунку** > **Сис-а вед-ня рахунку**.
- 5 Виберіть спосіб ведення рахунку.

Про підрахунок Stableford

Коли ви вибираєте спосіб підрахунку Stableford (*Установлення способу ведення рахунку, стор. 33*), бали нараховуються з урахуванням кількості ударів відносно пару. Наприкінці раунду виграє той, у кого найбільша кількість балів. Пристрій нараховує бали, як зазначено Американською асоціацією гольфу. У рахункових картках гри, результат якої підраховувався за методом Stableford, замість ударів відображуються бали.

Бали	Ударів відносно пару
0	2 або більше
1	3 перевищенням 1
2	Пар
3	До 1
4	До 2
5	До 3

Відстеження статистики гри в гольф

Після ввімкнення відстеження статистики на годиннику ви зможете переглядати статистику за поточний раунд (*Перегляд підсумкової інформації про раунд, стор. 34*). Можна порівнювати раунди й відстежувати покращення результатів за допомогою програми Garmin Golf™.

- 1 Утримуйте **B**.
- 2 Виберіть  > **Заняття та програми** > **Гольф**.
- 3 Виберіть налаштування заняття.
- 4 Виберіть **Ведення рахунку** > **Відстеж. стат.**.

Запис статистики гри в гольф

Перш ніж записати статистику, необхідно ввімкнути відстеження статистики (*Відстеження статистики гри в гольф, стор. 34*).

- 1 Виберіть лунку в рахунковій картці.
 - 2 Установіть кількість зроблених ударів з урахуванням патів і виберіть .
 - 3 Установіть кількість зроблених патів і виберіть .
- ПРИМІТКА.** кількість зроблених патів використовується лише для відстеження статистики й не впливає на ваш рахунок.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Якщо м'яч потрапив на фарвей, виберіть .
 - Якщо м'яч не потрапив на фарвей, виберіть  або .
 - 5 Натисніть .

Перегляд журналу історії ударів

- 1 Пройшовши лунку, натисніть **A**.
- 2 Виберіть , щоб переглянути інформацію про свій останній удар.
- 3 Проведіть по екрану вгору для перегляду інформації про кожний удар у лунку.

Перегляд підсумкової інформації про раунд

Під час раунду ви можете переглядати рахунок, статистику й інформацію про кроки.

- 1 Натисніть клавішу **A**.
- 2 Виберіть .

Завершення раунду

- 1 Натисніть **A**.
- 2 Виберіть **Кінець**.
- 3 Проведіть пальцем угору по екрану.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб зберегти раунд і повернутися до режиму годинника, виберіть **Зберегти**.
 - Щоб редагувати свою рахункову картку, виберіть **Редагувати бал**.
 - Щоб скасувати раунд і повернутися до режиму годинника, виберіть **Скасувати**.
 - Щоб призупинити раунд і відновити його пізніше, виберіть **Пауза**.

Програма Garmin Golf

У програмі Garmin Golf можна завантажувати розрахункові картки із сумісних пристроїв Garmin для перегляду докладної статистики й аналізу ударів. Гравці в гольф можуть змагатися на різних полях, використовуючи програму Garmin Golf. Понад 42 000 полів ведуть рейтинги гравців – ви можете стати одним із них. Ви можете створити змагання й запросити до нього гравців.

Програма Garmin Golf синхронізує ваші дані з вашим обліковим записом Garmin Connect. Ви можете завантажити програму Garmin Golf з каталогу програм на телефоні.

Тренування

Налаштування профілю користувача

Можна змінити параметри своєї статі, року народження, зросту, ваги, розміру зап'ястка, а також зон пульсу ([Налаштування зон пульсу, стор. 17](#)). На основі цієї інформації годинник точніше розраховує дані для тренувань.

- 1 Утримуйте **B**.
- 2 Виберіть  > **Профіль користувача**.
- 3 Виберіть потрібний варіант.

Цілі фізичних занять

Знання зон пульсу допоможе вам оцінити й покращити свій фізичний стан за допомогою цих правил.

- Частота серцевих скорочень (пульс) – надійний показник інтенсивності вправ.
- Тренування в певних зонах пульсу допомагає покращити стан і силу серцево-судинної системи.

Якщо ви знаєте свій максимальний пульс, скористайтеся таблицею ([Розрахування зон частоти пульсу, стор. 17](#)), щоб визначити оптимальну зону для досягнення ваших цілей щодо фізичного стану.

Якщо максимальна частота ваших серцевих скорочень вам невідома, скористайтеся одним із калькуляторів, що доступні в Інтернеті. Деякі тренажерні зали й медичні центри пропонують тест, який дає змогу визначити максимальний пульс. За замовчуванням максимальна частота серцевих скорочень становить 220 мінус ваш вік.

Налаштування гендера

Під час першого налаштування годинника вам потрібно обрати стать. Більшість алгоритмів фізичного стану та тренувань є бінарними. Для отримання найбільш точних результатів Garmin радить обирати стать, зареєстровану під час народження. Після початкового налаштування можна змінити налаштування профілю у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Профіль і конфіденційність: дає змогу змінювати дані у вашому відкритому профілі.

Користувацькі налаштування: установлення статі. Якщо вибрати Не визначено, алгоритми, для яких потрібно вказати бінарне значення, використовуватимуть стать, вказану під час початкового налаштування.

Тренування

Годинник допоможе вам виконати всі етапи, з яких складається багатетапне тренування, з окремими цілями на кожному етапі, такими як відстань, час, кількість повторень або інші показники. У годиннику доступні кілька стандартних тренувань для різних видів фізичних занять, включаючи силові, кардіотренування, біг і велосипед. Ви можете створити й знайти інші тренування та плани з використанням Garmin Connect і передати їх на свій годинник.

Ви можете створити план-графік тренувань за допомогою календаря в Garmin Connect і передати заплановані тренування на свій годинник.

Початок тренування

Годинник допоможе вам пройти всі етапи тренування.

1 Натисніть .

2 Виберіть тип заняття.

3 Проведіть пальцем угору по екрану.

4 Виберіть **Тренування**.

5 Виберіть тренування.

ПРИМІТКА. у списку відображаються лише тренування, що сумісні з вибраним типом фізичної активності.

6 Натисніть , щоб запустити таймер заняття.

Після того як ви розпочали тренування, годинник відображає кожен його етап, примітки до етапів, якщо такі є, необов'язкові цілі, а також поточні дані тренування.

Використання планів тренування Garmin Connect

Для завантаження й використання планів тренування потрібний обліковий запис Garmin Connect (*Garmin Connect*, стор. 40); крім того, ви маєте сполучити годинник Venu Sq із сумісним телефоном.

1 У програмі Garmin Connect виберіть  або .

2 Виберіть **Тренування й планування > Плани тренування**.

3 Виберіть і призначте план тренування.

4 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

5 Перегляньте план тренування у своєму календарі.

Адаптивні плани тренування

У вашому обліковому записі Garmin Connect є адаптивний план тренування й тренер Garmin, які допоможуть вам досягти ваших тренувальних цілей. Наприклад, ви можете відповісти на кілька запитань і знайти план, за допомогою якого можна підготуватися до 5-кілометрових перегонів. Цей план адаптується до вашого поточного фізичного стану, уподобань щодо тренування й графіка, а також дати перегонів. Коли ви починаєте виконання плану, у кільці віджетів на пристрої Venu Sq з'являється віджет «Тренер Garmin».

Як розпочати сьогоднішнє тренування

Після того як ви надішлете план тренування на свій пристрій, у вашому кільці віджетів з'явиться віджет «Тренер Garmin».

1 На циферблаті годинника проведіть по екрану, щоб побачити віджет «Тренер Garmin».

Якщо тренування для цієї фізичної активності призначене на сьогодні, пристрій відобразить його назву й запропонує вам розпочати його.

2 Виберіть тренування.

3 Виберіть **Переглянути**, щоб переглянути етапи тренування, а після завершення перегляду проведіть по екрану праворуч (не обов'язково).

4 Виберіть **Почати тренування**.

5 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Перегляд запланованих тренувань

Ви можете переглянути розклад тренувань у своєму календарі й розпочати тренування.

- 1 Натисніть **A**.
- 2 Виберіть тип заняття.
- 3 Проведіть пальцем угору по екрану.
- 4 Виберіть **Календар тренувань**.
На екрані з'являться заплановані тренування, відсортовані за датою.
- 5 Виберіть тренування.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб переглянути етапи тренування, виберіть **Переглянути**.
 - Щоб розпочати тренування, виберіть **Почати тренування**.

Персональні рекорди

Коли ви завершуєте активність, годинник показує персональні рекорди, яких ви досягли (якщо це сталося). У персональних рекордах указано максимальну вагу для основних силових вправ, найкоротший час, за який вам удалося подолати певні стандарти дистанції, а також найдовшу пробіжку чи заїзд.

Перегляд персональних рекордів

- 1 На циферблаті натисніть і утримуйте **B**.
- 2 Виберіть **Історія > Рекорди**.
- 3 Виберіть вид спорту.
- 4 Виберіть рекорд.
- 5 Виберіть **Переглянути рекорд**.

Відновлення персонального рекорду

Для персонального рекорду можна відновити попереднє значення,

- 1 На циферблаті натисніть і утримуйте **B**.
- 2 Виберіть **Історія > Рекорди**.
- 3 Виберіть вид спорту.
- 4 Виберіть рекорд, який хочете відновити.
- 5 Виберіть **Попереднє > ✓**.

ПРИМІТКА. ця дія не призводить до видалення збережених типів фізичних навантажень.

Скидання персонального рекорду

- 1 На циферблаті натисніть і утримуйте **B**.
- 2 Виберіть **Історія > Рекорди**.
- 3 Виберіть вид спорту.
- 4 Виберіть рекорд, який хочете видалити.
- 5 Виберіть **Скинути рекорд > ✓**.

ПРИМІТКА. ця дія не призводить до видалення збережених типів фізичних навантажень.

Скидання всіх персональних рекордів

1 На циферблаті натисніть і утримуйте **(B)**.

2 Виберіть **Історія > Рекорди**.

3 Виберіть вид спорту.

4 Виберіть **Скинути всі рекорди > ✓**.

Рекорди буде видалено лише для вибраного виду спорту.

ПРИМІТКА. ця дія не призводить до видалення збережених типів фізичних навантажень.

Навігація

Навігаційні функції GPS на годиннику можна використовувати для збереження розташувань, навігації до пунктів призначення або пошуку шляху додому.

Збереження об'єктів

Перш ніж ви зможете скористатися функцією навігації до певного об'єкта, годинник має знайти супутники.

Об'єкт – це точка, збережена в годиннику. Ви можете зберегти її, якщо хочете відзначити орієнтир чи повернутися в певну точку.

1 Перейдіть у місце, розташування якого хочете зберегти.

2 Натисніть **(A)**.

3 Виберіть **Навігація > Зберегти об'єкт**.

ПІДКАЗКА: щоб швидко позначити об'єкт, можна вибрати **(P)** у меню елементів керування (*Використання меню елементів керування, стор. 2*).

Коли годинник отримає сигнал GPS, на екрані з'явиться інформація про об'єкт.

4 Натисніть **✓**.

5 Виберіть піктограму.

Видалення об'єкта

1 Натисніть **(A)**.

2 Виберіть **Навігація > Збережені об'єкти**.

3 Виберіть об'єкт.

4 Виберіть **Видалити > ✓**.

Навігація до збереженого об'єкта

Перш ніж ви зможете скористатися функцією навігації до певного об'єкта, годинник має знайти супутники.

1 Натисніть **(A)**.

2 Виберіть **Навігація > Збережені об'єкти**.

3 Виберіть об'єкт і натисніть **Перейти**.

4 Натисніть **(A)**, щоб запустити таймер заняття.

5 Рухайтесь вперед.

З'явиться компас. Стрілка на компасі вказує розташування збереженого об'єкта.

ПІДКАЗКА: щоб збільшити точність навігації, тримайте верхній край екрана в напрямку, у якому ви рухаєтесь.

Прокладання маршруту назад до старту

Перш ніж прокласти маршрут назад до старту, необхідно знайти супутники, запустити таймер і почати заняття.

У будь-який час протягом заняття ви можете повернутися до початкової точки. Наприклад, якщо ви бігаєте в новому місті й не знаєте, як повернутися до початку стежки або готелю, ви можете прокласти маршрут до початкової точки. Для деяких занять ця функція не доступна.

- 1 Утримуйте **B**
- 2 Виберіть **Навігація > Повернутися до старту**.
З'явиться компас.
- 3 Рухайтесь вперед.
Стрілка компаса вказує в напрямку відправної точки.

ПІДКАЗКА: для точнішої навігації направте годинник у напрямку, у якому необхідно рухатися.

Припинення навігації

- Щоб припинити навігацію й продовжити заняття, утримуючи **B**, виберіть **Припинити навігацію**.
- Щоб припинити навігацію та зберегти заняття, натисніть **A** і виберіть **✓**.

Компас

Годинник обладнаний трьохосьовим компасом з автоматичним калібруванням. Функції та зовнішній вигляд компаса залежать від типу фізичної активності, стану GPS (увімкнено чи вимкнено) і наявності руху в пункт призначення.

Калібрування компаса вручну

ПОВІДОМЛЕННЯ

Не слід калібрувати електронний компас у приміщеннях. Не слід використовувати електронний компас біля об'єктів із магнітними полями, наприклад автомобілів, споруд або повітряних ліній електропередачі, оскільки це може знизити точність компаса.

Ваш годинник уже відкалібровано на фабриці, і за замовчуванням на ньому використовується функція автоматичного калібрування. Якщо компас поводить себе нестабільно (наприклад, після тривалих періодів руху або суттєвих змін температури), ви можете відкалібрувати його вручну.

- 1 Утримуйте **B**
- 2 Виберіть **⚙️ > Датчики > Компас > Початок калібрування**.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

ПІДКАЗКА: робіть зап'ястком невеличку вісімку в повітрі, доки не з'явиться повідомлення.

Історія

На вашому годиннику можна зберігати дані про активність, що охоплюють проміжок часу до 200 годин. Дані можна синхронізувати для необмеженого перегляду даних про активність, відстеження активності й контролю частоти серцевих скорочень у своєму обліковому записі Garmin Connect ([Використання програми Garmin Connect, стор. 41](#)) ([Використання Garmin Connect на комп'ютері, стор. 41](#)).

Якщо пам'ять годинника заповнено, найстаріші дані буде перезаписано.

Використання історії

- 1 Утримуйте **B**
- 2 Виберіть **Історія**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб переглянути заняття за поточний тиждень, виберіть **Цей тиждень**.
 - Щоб переглянути заняття за попередній період, виберіть **Попередні тижні**.
- 4 Виберіть тип заняття.
- 5 Виберіть **^**, а потім виберіть потрібний параметр:
 - Виберіть **Кола**, щоб переглянути додаткову інформацію про кожне коло.
 - Виберіть **Підходи**, щоб переглянути додаткову інформацію про кожний підхід у вправі з підняття ваги.
 - Виберіть **Інтервали** для перегляду додаткової інформації про кожен інтервал запливу.
 - Виберіть **Час у зоні**, щоб переглянути час у кожній зоні пульсу.
 - Виберіть **Видалити**, щоб видалити вибране заняття.

Перегляд часу в кожній зоні пульсу

Перш ніж ви зможете переглянути дані про частоту своїх серцевих скорочень (пульс), ви маєте виконати фізичну активність із відстеженням пульсу й записати її.

Інформація про час, який ви провели в кожній зоні пульсу, допомагає скорегувати інтенсивність тренувань.

- 1 Утримуйте **B**
- 2 Виберіть **Історія**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб переглянути заняття за поточний тиждень, виберіть **Цей тиждень**.
 - Щоб переглянути заняття за попередній період, виберіть **Попередні тижні**.
- 4 Виберіть тип заняття.
- 5 Проведіть пальцем угору й виберіть **Час у зоні**.

Garmin Connect

Ваш обліковий запис Garmin Connect дає змогу відстежувати свої показники й зв'язуватися з друзями. Обліковий запис дає вам інструменти для відстеження, аналізу, обміну інформацією й заохочення один одного. Можна записувати події свого активного життя, включаючи пробіжки, прогулянки, поїздки, запливи, гірські походи, ігри в гольф тощо.

Ви можете створити свій безкоштовний обліковий запис Garmin Connect під час сполучення свого годинника з телефоном за допомогою програми Garmin Connect. Ви також можете створити обліковий запис під час установлення програми Garmin Express (www.garmin.com/express).

Зберігайте свої заняття: після завершення й збереження запланованого заняття в годиннику ви зможете передати дані про це заняття до свого облікового запису Garmin Connect і зберігати їх, скільки захочете.

Аналіз своїх даних: ви можете переглядати докладнішу інформацію про свої фізичні вправи й заняття на свіжому повітрі, включаючи час, відстань, частоту серцевих скорочень, використані калорії, каденс, вид карти зверху, а також графіки темпу та швидкості. Ви можете переглядати детальнішу інформацію про свої ігри в гольф, включаючи рахункові картки, статистику й інформацію про поле. Можна також переглядати налаштовувані звіти.

ПРИМІТКА. для перегляду деяких даних необхідно сполучити з годинником додатковий бездротовий датчик (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 52*).



Відстежуйте прогрес: ви можете відстежувати денну кількість кроків, приєднуватися до дружнього змагання зі своїми контактами й досягати цілей.

Передавайте дані про свої заняття: ви можете додавати до списку контактів своїх друзів, щоб стежити за заняттями одне одного або ділитися посиланнями на свої заняття.

Керуйте своїми налаштуваннями: ви можете налаштовувати параметри годинника й користувацькі параметри у своєму обліковому записі Garmin Connect.

Використання програми Garmin Connect

Після сполучення годинника з телефоном (*Створення пари зі смартфоном, стор. 4*) ви можете скористатися програмою Garmin Connect, щоб передати всі дані про заняття до свого облікового запису Garmin Connect.

- 1 Увімкніть програму Garmin Connect на телефоні.
- 2 Розташуйте годинник у межах 10 м від телефона.
Ваш годинник автоматично синхронізує дані з програмою Garmin Connect і вашим обліковим записом Garmin Connect.

Використання Garmin Connect на комп'ютері

Програма Garmin Express з'єднує ваш годинник із вашим обліковим записом Garmin Connect за допомогою комп'ютера. Користуватися програмою Garmin Express можна для передавання даних про свої заняття до свого облікового запису Garmin Connect і для надсилання даних, наприклад тренувань або планів тренувань, із сайту Garmin Connect на свій годинник. Крім того, у годинник можна завантажувати музику (*Завантаження власного аудіовмісту, стор. 9*). Можна також установлювати оновлення програмного забезпечення й керувати програмами Connect IQ.

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.
- 2 Перейдіть за посиланням www.garmin.com/express.
- 3 Завантажте й установіть програму Garmin Express.
- 4 Відкрийте програму Garmin Express й виберіть **Додати пристрій**.
- 5 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Налаштування пристрою

Змінення циферблата годинника

Ви можете вибрати будь-який зі стандартних циферблатів годинника Connect IQ або скористатися циферблатом, який завантажили на свій годинник (*Функції Connect IQ, стор. 7*). Ви також можете відредагувати існуючий циферблат (*Редагування циферблата годинника, стор. 42*) або створити новий (*Створення користувацького циферблата годинника, стор. 42*).

- 1 На циферблаті натисніть і втримуйте **(B)**.
- 2 Виберіть **Циферблат годинника**.
- 3 Для перегляду доступних циферблатів проводьте по екрану праворуч і ліворуч.
- 4 Торкніться циферблата на сенсорному екрані, щоб вибрати його.

Редагування циферблата годинника

Ви можете налаштувати стиль і поля даних для циферблата годинника.

- 1 На циферблаті натисніть і втримуйте **(B)**.
- 2 Виберіть **Циферблат годинника**.
- 3 Для перегляду доступних циферблатів проводьте по екрану праворуч і ліворуч.
- 4 Щоб відредагувати циферблат, виберіть .
- 5 Виберіть параметр, який хочете змінити.
- 6 Проведіть угору або вниз, щоб прокрутити параметри.
- 7 Натисніть **(A)**, щоб вибрати потрібний параметр.
- 8 Торкніться циферблата на сенсорному екрані, щоб вибрати його.

Створення користувацького циферблата годинника

Ви можете створити новий циферблат, вибравши його макет, кольори й додаткові дані.

- 1 На циферблаті натисніть і втримуйте **(B)**.
- 2 Виберіть **Циферблат годинника**.
- 3 Проведіть по екрану ліворуч і виберіть **+**.
- 4 Перегляньте список варіантів фону, проводячи по екрану вгору й униз, і натисніть на екран, щоб вибрати поточний фон.
- 5 Перегляньте список аналогових та цифрових циферблатів, проводячи по екрану вгору й униз, і виберіть потрібний циферблат.
- 6 Перегляньте список кольорів виділення, проводячи по екрану вгору й униз, і натисніть на екран, щоб вибрати поточний колір.
- 7 Виберіть кожне поле даних, яке хочете налаштувати, і вкажіть для нього значення, що має відображатися.
Білий контур поля на циферблаті вказує, що його можна налаштувати.
- 8 Проведіть по екрану ліворуч, щоб налаштувати маркери часу.
- 9 Проведіть угору або вниз, щоб прокрутити маркери часу.
- 10 Натисніть **(A)**.

Циферблат, який ви вибрали, буде встановлено як новий циферблат на вашому годиннику.

Налаштування меню керування

Ви можете додавати, видаляти й змінювати порядок параметрів меню ярликів у меню керування (*Використання меню елементів керування, стор. 2*).

- 1 Утримуйте **A**.
З'являється меню керування.
- 2 Утримуйте **B**.
Меню керування перемикається в режим редагування.
- 3 Виберіть ярлик, який потрібно налаштувати.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб змінити розташування ярлика в меню керування, виберіть нове місце для ярлика або перетягніть ярлик на нове місце.
 - Щоб видалити ярлик із меню керування, виберіть .
- 5 Щоб додати ярлик до меню керування, виберіть **+**.
ПРИМІТКА. цей параметр стає доступним лише після видалення принаймні одного ярлика з меню.

Налаштування ярликів

Ви можете налаштувати ярлики для засобів керування, якими користуєтеся найчастіше, як-от гаманця Garmin Pay або елементів керування музикою.

- 1 На циферблаті годинника проведіть по екрану праворуч.
- 2 Виберіть один із варіантів:
 - Якщо ви налаштовуєте ярлик уперше, проведіть по екрану вгору й виберіть **Налаштування**.
 - Якщо ви раніше налаштовували ярлик, утримуйте **B** і виберіть  > **Ярлик**.
- 3 Виберіть ярлик.

Коли ви проведете праворуч на циферблаті годинника, на екрані з'явиться вибраний ярлик.

Налаштування видів активності й програм

За допомогою цих параметрів можна налаштувати кожен встановлений програму для відстеження фізичної активності відповідно до своїх потреб. Наприклад, можна налаштувати екрани з даними, увімкнути сповіщення й тренувальні функції. Набір доступних налаштувань залежить від типу фізичної активності та моделі годинника.

Утримуючи **(B)**, виберіть **⚙️ > Заняття та програми**, знайдіть заняття та налаштуйте його параметри.

Попередження: налаштування попереджень про тренування для певного виду фізичних занять (*Попередження, стор. 45*).

Auto Lap: налаштування параметрів функції Auto Lap® (*Auto Lap, стор. 47*).

Auto Pause: параметр, що дає змогу налаштувати пристрій так, щоб він зупиняв записування даних, коли ви зупиняєте рух або його швидкість падає нижче певного рівня (*Використання Auto Pause®, стор. 47*).

Авт. вдпчнк: пристрій автоматично відстежує ваш відпочинок під час плавання в басейні та створює інтервали відпочинку.

Автом. прокруч.: параметр для автоматичного перегляду всіх екранів із даними про фізичну активність під час роботи таймера (*Використання автоматичного прокручування, стор. 47*).

Авт. наб. впр.: увімкнення автоматичного початку й припинення наборів вправ (підходів) під час силового тренування.

Підказки щодо вибору ключки: увімкнення підказки, що дає змогу після кожного зафіксованого удару вказати, яку ключку для гольфу ви використовували.

Екрани даних: налаштування існуючих і додавання нових екранів даних для певного виду активності (*Налаштування екранів даних, стор. 45*).

Відстань для драйвера: установлення середньої відстані, яку м'яч для гольфу долає після першого удару.

Редагув. вагу: додання ваги, що використовується в наборі вправ (підході) під час силового або кардіотренування.

GPS: вибір режиму роботи антени GPS (*Змінення налаштувань GPS, стор. 48*).

Розмір басейна: розмір басейна для плавання в басейні.

Запис.дані фіз.активн.: запис даних про активність у файл FIT для занять гольфом. Файли FIT містять дані про фізичну активність, оптимізовані для Garmin Connect.

Ведення рахунку: автоматичне ввімкнення й вимкнення ведення рахунку, коли ви починаєте новий раунд гри в гольф. За ввімкненого параметра Завжди запитувати на екрані з'являтиметься запит, коли ви розпочинатимете раунд.

Сис-а вед-ня рахунку: вибір системи ведення рахунку (кількість ударів або метод Stableford) під час гри в гольф.

Відстеж. стат.: увімкнення відстеження статистики від час гри в гольф.

Стан: автоматичне ввімкнення й вимкнення ведення рахунку, коли ви починаєте новий раунд гри в гольф. За ввімкненого параметра Завжди запитувати на екрані з'являтиметься запит, коли ви розпочинатимете раунд.

Режим турніру: вимкнення функцій, що не дозволені під час регульованих турнірів.

Спов-ня з вібр.: увімкнення нагадувань про вдихи й видихи під час занять із дихальними вправами.

Налаштування екранів даних

Ви можете налаштовувати екрани даних з урахуванням цілей тренування або додаткових аксесуарів. Наприклад, ви можете налаштувати один з екранів даних, щоб відображати темп на колі або зону частоти серцевих скорочень.

- 1 Утримуйте **B**
- 2 Виберіть  > **Заняття та програми**.
- 3 Виберіть тип заняття.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Екрани даних**.
- 6 Виберіть екран даних, який потрібно налаштувати.
- 7 Виберіть один чи кілька варіантів:

ПРИМІТКА. не всі параметри доступні для всіх занять.

- Щоб налаштувати стиль і кількість полів даних на кожному екрані даних, виберіть **Компонування**.
- Щоб налаштувати поля на екрані даних, виберіть екран і виберіть **Редагувати поля даних**.
- Щоб показати або приховати екран даних, виберіть перемикач поруч з екраном.
- Щоб показати або приховати екран індикатора зони ЧСС, виберіть **Індикатор зони ЧСС**.

Попередження

Попередження можна налаштовувати для кожного заняття, яке може допомогти вам тренуватися для досягнення конкретних цілей. Деякі попередження доступні лише для певних занять. Для деяких попереджень потрібні додаткові аксесуари, наприклад пульсометр або датчик каденсу. Є три типи попереджень: попередження про події, попередження про діапазон і періодичні попередження.

Попередження про події: попередження про подію з'являється один раз. Подія є конкретним значенням. Наприклад, можна налаштувати годинник таким чином, щоб він сповіщав вас після використання певної кількості калорій.

Попередження про діапазон: попередження про діапазон повідомляє вас щоразу, коли годинник реєструє значення, що є за межами заданого діапазону. Наприклад, можна налаштувати годинник сповіщати вас, якщо ваша ЧСС становитиме менше 60 ударів на хвилину (уд/хв) і більше 210 уд/хв.

Періодичні попередження: періодичне попередження з'являється, коли годинник записує певне значення або інтервал. Наприклад, можна налаштувати годинник на відправлення попередження кожні 30 хвилин.

Назва попередження	Тип попередження	Опис
Каденс	Діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення каденсу.
Калорії	Подія, періодичне	Можна встановити кількість калорій.
Налаштовуване	Подія, періодичне	Можна вибрати наявне повідомлення або створити спеціальне повідомлення й вибрати тип попередження.
Відстань	Періодичне	Можна встановити інтервал відстані.
Частота серцевих скорочень	Діапазон	Можна встановити мінімальні й максимальні значення частоти серцевих скорочень або вибрати змінення зони.
Темп	Діапазон	Можна налаштувати мінімальні й максимальні значення темпу.
Біг/ходьба	Періодичне	Можна встановити заплановані перерви на ходьбу з регулярними інтервалами.
Швидкість	Діапазон	Можна встановити мінімальні й максимальні значення швидкості.
Частота гребків	Діапазон	Можна встановити високу або низьку частоту гребків.
Час	Подія, періодичне	Можна встановити інтервал часу.

Налаштування попередження

- 1 Натисніть і утримуйте кнопку .
- 2 Виберіть  > **Заняття та програми**.
- 3 Виберіть тип фізичної активності.
ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Попередження**.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Дод. елем.**, щоб додати нове сповіщення про заняття.
 - Виберіть параметр часу сповіщення, щоб змінити параметри сповіщення.
- 7 За потреби виберіть тип попередження.
- 8 Виберіть зону, введіть мінімальне й максимальне значення або вкажіть користувацьке значення для свого попередження.
- 9 За потреби ввімкніть попередження.

Для попереджень про події та періодичних попереджень щоразу після досягнення відповідного значення з'являтиметься повідомлення. Для попереджень щодо діапазону повідомлення з'являтиметься щоразу, коли значення виходить за межі встановленого діапазону (мінімального й максимального значень).

Auto Lap

Позначення кіл за допомогою функції Auto Lap

Ви можете налаштувати годинник для використання функції Auto Lap для автоматичного позначення кола на певній відстані. Ця функція корисна для порівняння ваших показників у різних періодах заняття (наприклад, кожну 1 милю або 5 кілометрів).

- 1 Утримуйте **B**.
- 2 Виберіть  > **Заняття та програми**.
- 3 Виберіть тип заняття.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб увімкнути або вимкнути функцію Auto Lap, виберіть перемикач.
 - Щоб відрегулювати відстань між колами, виберіть **Auto Lap**.

Щоразу після подолання кола з'являється повідомлення з показником часу для цього кола. Годинник також вібрає, якщо ввімкнено вібрацію (*Налаштування системи, стор. 49*).

Використання Auto Pause

Функцію Auto Pause можна використати для автоматичного призупинення таймера, коли ви припиняєте рух або коли ваш темп або швидкість падає нижче заданого значення. Ця функція корисна, якщо заняття проходить у місцях зі світлофорами або в інших місцях, де потрібно сповільнюватися або зупинятися.

ПРИМІТКА. годинник не записує дані про заняття, коли таймер зупинено або призупинено.

- 1 Утримуйте **B**.
- 2 Виберіть  > **Заняття та програми**.
- 3 Виберіть тип заняття.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Auto Pause**.
- 6 Виберіть один із варіантів:

ПРИМІТКА. не всі параметри доступні для всіх занять.

- Щоб призупинити таймер автоматично, коли ви припиняєте рух, виберіть **У разі зупинки**.
- Щоб призупинити таймер автоматично, коли темп падає нижче заданого значення, виберіть **Темп**.
- Щоб призупинити таймер автоматично, коли швидкість падає нижче заданого значення, виберіть **Швидкість**.

Використання автоматичного прокручування

Для використання функції автоматичного прокручування режим "Завжди ввімкнено" має бути активовано під час занять (*Налаштування параметрів відображення, стор. 51*).

Функцію автоматичного прокручування можна використовувати для переходу між екранами даних занять, коли ввімкнено таймер.

- 1 Утримуйте **B**.
- 2 Виберіть  > **Заняття та програми**.
- 3 Виберіть тип заняття.

ПРИМІТКА. для деяких занять ця функція не доступна.

- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **Автом. прокруч..**
- 6 Виберіть швидкість відображення.

Змінення налаштувань GPS

Докладніші відомості про GPS дивіться на сторінці www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Утримуйте **(B)**
- 2 Виберіть  > **Заняття та програми**.
- 3 Виберіть тип фізичної активності, який хочете налаштувати.
- 4 Виберіть налаштування заняття.
- 5 Виберіть **GPS**.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Вимкнути**, щоб вимкнути GPS для цього типу фізичної активності.
 - Щоб увімкнути систему супутників GPS, виберіть **Тільки GPS**.
 - Виберіть **GPS + GLONASS** (російська супутникова система), щоб підвищити точність позиціонування в умовах, коли небо погано видно.
 - Виберіть **GPS + GALILEO** (супутникова система ЄС), щоб підвищити точність позиціонування в умовах, коли небо погано видно.

ПРИМІТКА. використання GPS разом з іншою супутниковою системою може значно зменшити час роботи від акумулятора порівняно з використанням лише системи GPS (*GPS й інші супутникові системи, стор. 48*).

GPS й інші супутникові системи

Використання GPS та інших супутникових систем забезпечує вищу ефективність роботи в складних умовах і швидше виявлення місцезнаходження, ніж за використання лише системи GPS. Однак слід пам'ятати, що використання декількох супутникових систем може значно зменшити час роботи від акумулятора порівняно з використанням лише системи GPS.

Ваш пристрій підтримує ці глобальні навігаційні супутникові системи (ГНСС).

GPS: угруповання супутників, створене США.

ГЛОНАСС: угруповання супутників, створене Росією.

GALILEO: угруповання супутників, створене Європейським космічним агентством.

Телефон і налаштування Bluetooth

Утримуючи **(B)**, виберіть  > **Телефон**.

Стан: відображається стан поточного підключення Bluetooth; дає змогу вмикати або вимикати технологію Bluetooth.

Сповіщення: пристрій вмикає або вимикає розумні сповіщення автоматично з урахуванням вибору (*Увімкнення сповіщень Bluetooth, стор. 5*).

Повідомлення про з'єднання: повідомляє, коли сполучений смартфон підключається або відключається.

Спарувати телефон: з'єднує пристрій із сумісним смартфоном, який підтримує технологію Bluetooth.

Синхронізація: передавання даних між вашим пристроєм і програмою Garmin Connect.

Зупинити LiveTrack: дає змогу зупинити сеанс LiveTrack, коли він триває.

Налаштування системи

Утримуючи , виберіть  > Система.

Автом. блокув.: автоматичне блокування сенсорного екрана для запобігання випадковим натисненням. Для розблокування сенсорного екрана можна натиснути й утримувати будь-яку кнопку.

Мова: налаштування мови інтерфейсу пристрою.

Час: налаштування формату часу для місцевого часу (*Налаштування часу, стор. 49*).

Дата: дає змогу вручну налаштувати формат дати й часу.

Екран: налаштування яскравості та часу до вимкнення екрана (*Налаштування параметрів відображення, стор. 51*).

Physio TrueUp: дає змогу пристрою синхронізувати заняття, історію й дані від інших пристроїв Garmin.

Вібрація: увімкнення або вимкнення вібрації та налаштування інтенсивності вібрації.

Не турбувати: увімкнення або вимкнення режиму "Не турбувати".

Одиниці вимірювання: налаштування одиниць виміру на відображення даних (*Змінення одиниць вимірювання, стор. 51*).

Запис даних: налаштування процедури запису даних заняття пристроєм. Параметр Розумні запису (за замовчуванням) дає змогу робити довші записи з даними про заняття. Параметр запису Щосекунди дає змогу робити детальніші записи з даними про заняття, але це може викликати необхідність частіше заряджати акумулятор.

Режим USB: налаштування пристрою для роботи в режимі передавання мультимедіа або в режимі Garmin за підключення до комп'ютера.

Скинути: дає змогу скидати налаштування за замовчуванням або видаляти персональні дані й скидати налаштування (*Відновлення всіх заводських налаштувань, стор. 59*).

ПРИМІТКА. якщо ви налаштували гаманець Garmin Pay, за відновлення стандартних налаштувань гаманець також буде видалено з пристрою.

Оновлення ПЗ: дає змогу перевіряти наявність оновлень програмного забезпечення.

Інфо: відображається серійний номер, версія ПЗ, нормативна інформація й ліцензійна угода.

Налаштування часу

Утримуючи , виберіть  > Система > Час.

Формат часу: налаштування відображення часу на пристрої у 12- або 24-годинному форматі.

Джерело часу: дає змогу встановлювати час уручну або автоматично з урахуванням сполученого мобільного пристрою.

Часові пояси

Щоразу, коли ви вмикаєте годинник і він установлює зв'язок із супутниками або ви синхронізуєте його зі своїм телефоном, годинник автоматично визначає ваш часовий пояс і час доби.

Налаштування часу вручну

За замовчуванням час установлюється автоматично, коли пристрій Venu Sq сполучається з мобільним пристроєм.

1 Утримуйте 

2 Виберіть  > Система > Час > Джерело часу > Вручну.

3 Виберіть Час і введіть час доби.

Налаштування будильника

Можна встановити декілька сигналів будильника. Для кожного будильника можна задати одноразове або регулярне повторення.

- 1 Утримуйте **B**
- 2 Виберіть **Годинники > Попередження > Додати сигнал будильника**.
- 3 Виберіть **Час** і введіть час.
- 4 Виберіть **Повторення**, потім виберіть потрібний параметр.
- 5 Виберіть **Ярлик**, потім виберіть опис сигналу.

Видалення будильника

- 1 Утримуйте **B**
- 2 Виберіть **Годинники > Попередження**.
- 3 Виберіть будильник і натисніть **Видалити**.

Запуск зворотного таймера

- 1 Утримуйте **B**
- 2 Виберіть **Годинники > Таймер**.
- 3 Введіть потрібний час і виберіть **✓**.
- 4 Натисніть **A**.

Використання секундоміра

- 1 Утримуйте **B**
- 2 Виберіть **Годинники > Секундомір**.
- 3 Щоб запустити таймер, натисніть **A**.
- 4 Щоб перезапустити таймер кола, натисніть **B**.
Відлік загального часу на секундомірі буде продовжено.
- 5 Щоб зупинити таймер, натисніть **A**.
- 6 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб скинути таймер, проведіть униз.
 - Щоб зберегти час секундоміра як час заняття, проведіть по екрану вгору й виберіть **Зберегти**.
 - Для перегляду таймерів кіл проведіть по екрану вгору й виберіть **Переглянути кола**.
 - Щоб закрити секундомір, проведіть по екрану вгору й виберіть **Готово**.

Налаштування параметрів відображення

- 1 Утримуйте **(B)**.
- 2 Виберіть  > **Система** > **Екран**.
- 3 Виберіть **Яскравість**, щоб задати рівень яскравості дисплея.
- 4 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Під час заняття**, щоб відобразити налаштування для періоду активності.
 - Виберіть **Не під час заняття**, щоб відобразити налаштування для періоду неактивності.
- 5 Виберіть один із варіантів:
 - Виберіть **Затримка**, щоб задати проміжок часу до вимкнення дисплея.
ПРИМІТКА. за налаштування **Завжди ввімкнено** циферблат буде відображатися завжди, а підсвічування вимикатиметься. Це налаштування впливає на час роботи екрана й експлуатаційний ресурс акумулятора.
 - Виберіть **Жест**, щоб активувати можливість увімкнення екрана, коли ви повертаєте зап'ясток до себе для перегляду екрана годинника. Ви також можете налаштувати чутливість системи до жестів, щоб вмикати екран частіше або рідше.
ПРИМІТКА. функції **Жест** і **Завжди ввімкнено** вимкнені в проміжок часу, коли ви спите, щоб випадково не розбудити вас, або не хочете, щоб вас турбували.

Змінення одиниць вимірювання

Ви можете налаштувати одиниці вимірювання, які мають використовуватися годинником.

- 1 На циферблаті натисніть і втримуйте **(B)**.
- 2 Виберіть  > **Система** > **Одиниці вимірювання**.
- 3 Виберіть тип вимірювання.
- 4 Виберіть одиницю вимірювання.

Налаштування Garmin Connect

Налаштування годинника можна змінити в обліковому записі Garmin Connect в програмі Garmin Connect або на сайті Garmin Connect. Деякі з налаштувань доступні лише в обліковому записі Garmin Connect, і їх не можна змінити на годиннику.

- У програмі Garmin Connect натисніть на  або **•••**, виберіть **Пристрої Garmin** і виберіть свій годинник.
- У віджеті пристроїв у програмі Garmin Connect виберіть свій годинник.

Налаштувавши параметри, синхронізуйте свої дані, щоб застосувати зміни до свого годинника (*Використання програми Garmin Connect, стор. 41, Використання Garmin Connect на комп'ютері, стор. 41*).

Бездротові датчики

Годинник можна використовувати з бездротовими датчиками ANT+®. Годинник із функціями відтворення музики також можна використовувати з датчиками Bluetooth. Докладнішу інформацію про сумісність і придбання додаткових датчиків див. на веб-сайті buy.garmin.com.

Сполучення з бездротовими датчиками

Під час першого підключення бездротового датчика ANT+ або Bluetooth до годинника Garmin необхідно сполучити годинник із датчиком. Після сполучення годинник автоматично підключиться до датчика, коли ви почнете фізичні заняття, якщо датчик при цьому активний і перебуває в зоні доступності.

ПІДКАЗКА: деякі датчики ANT+ автоматично сполучаються з годинником, коли ви розпочинаєте активність, якщо датчик при цьому увімкнений і перебуває поруч із годинником.

- 1 Відійдіть принаймні на 10 м (33 фути) від інших бездротових датчиків.
- 2 Якщо ви сполучаєте пульсометр, надягніть його.
Пульсометр не буде надсилати чи приймати дані, доки ви його не надягнете.
- 3 Утримуйте **B**.
- 4 Виберіть  > **Датчики** > **Дод. елем.**.
- 5 Наблизьте годинник до датчика на відстань не більше 3 м і почекайте, доки годинник сполучиться з датчиком.
Коли годинник підключиться до датчика, зверху екрана з'явиться відповідна піктограма.

Крокомір

Ваш пристрій сумісний із крокоміром. Ви можете використовувати крокомір для запису темпу й відстані замість використання GPS, коли ви тренуєтесь в приміщенні або коли сигнал GPS слабкий. Крокомір перебуває в режимі очікування й готовий до передачі даних (як пульсометр).

Через 30 хвилин неактивності крокомір вимикається, щоб заощадити заряд акумулятора. За низького заряду акумулятора на пристрої з'являється повідомлення. Заряду акумулятора залишилося приблизно на п'ять годин автономної роботи.

Калібрування крокоміра

Перш ніж калібрувати крокомір, необхідно сполучити свій пристрій із крокоміром ([Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 52](#)).

Ручне калібрування рекомендується, якщо вам відомий коефіцієнт калібрування. Якщо крокомір відкалібровано з іншим виробом Garmin, ви можете знати потрібний коефіцієнт калібрування.

- 1 Утримуйте **B**.
- 2 Виберіть  > **Датчики** > **Крокомір** > **Коеф. калібрування**.
- 3 Відрегулюйте коефіцієнт калібрування:
 - Збільште коефіцієнт калібрування, якщо відстань замала.
 - Зменште коефіцієнт калібрування, якщо відстань зavelика.

Покращення калібрування крокоміра

Перш ніж калібрувати пристрій, необхідно отримати сигнали GPS і сполучити пристрій із крокоміром ([Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 52](#)).

Калібрування крокоміра відбувається автоматично, але точність даних про швидкість і відстань можна підвищити, виконавши декілька пробіжок на відкритому повітрі з увімкненим GPS.

- 1 Стійте на вулиці протягом 5 хвилин під відкритим небом.
- 2 Почніть пробіжку.
- 3 Біжіть доріжкою без зупинки протягом 10 хвилин.
- 4 Зупиніться й збережіть дані заняття.
З урахуванням записаних даних значення калібрування крокоміру зміниться, якщо необхідно. Немає потреби калібрувати крокомір знову, якщо ваш стиль бігу не змінився.

Використання опціонального датчика швидкості велосипеда чи каденсу

Ви можете використовувати сумісний датчик швидкості велосипеда або каденсу для надсилання даних на свій годинник.

- Сполучіть датчик із годинником (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 52*).
- Установіть розмір колеса (*Калібрування датчика швидкості, стор. 53*).
- Зробіть велосипедну поїздку (*Велосипедна поїздка, стор. 30*).

Калібрування датчика швидкості

Перш ніж калібрувати датчик швидкості, необхідно сполучити годинник із сумісним датчиком швидкості (*Сполучення з бездротовими датчиками, стор. 52*).

Ручне калібрування виконується за бажанням і може підвищити точність.

1 Утримуйте **B**

2 Виберіть **⚙ > Датчики > Швидкість/каденс > Розмір коліс**.

3 Виберіть один із варіантів:

- Виберіть **Автоматично**, щоб автоматично розраховувати розмір колеса й відкалібрувати датчик швидкості.
- Виберіть **Вручну** і введіть розмір колеса, щоб вручну калібрувати датчик швидкості (*Розмір і окружність коліс, стор. 63*).

Датчики ключок

Ваш годинник Venu Sq Music сумісний із датчиками ключки для гольфу Approach® CT10. Ви можете використовувати сполучені датчики ключок для автоматичного відстеження даних про свої удари, зокрема даних про місцезнаходження, відстань і тип ключки. Докладніше про датчики ключок читайте в посібнику користувача.

ПРИМІТКА. інформацію про сумісність можна знайти на сторінці garmin.com/ct10compatibility.

Орієнтація в навколишньому просторі

Годинник Venu Sq можна використовувати разом із розумними велосипедними ліхтарями Varia і радаром заднього виду для покращення орієнтації на місцевості. Докладнішу інформацію про це можна знайти в посібнику користувача пристрою Varia.

tempe

Ваш пристрій сумісний із датчиком температури tempe. Цей датчик можна закріпити на міцному ремінці або петлі на відкритому повітрі, щоб отримати надійне джерело точних температурних даних. Для перегляду температурних даних необхідно сполучити датчик tempe із пристроєм. Докладнішу інформацію див. в інструкції до датчика tempe (garmin.com/manuals/tempe).

Інформація про пристрій

Зарядження годинника

⚠ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

Пристрій має літій-іонний акумулятор. Зауваження щодо використання пристрою та інші важливі дані наведені у документі *Важливі відомості про пристрій і правила техніки безпеки*, вкладеному у коробку з пристроєм.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Для запобігання корозії слід ретельно очистити й висушити контакти та прилеглу поверхню перед зарядженням та під'єднанням до комп'ютера. Ознайомтеся з інструкціями щодо чищення ([Догляд за пристроєм, стор. 56](#)).

- 1 Вставте менший роз'єм USB-кабелю в зарядний роз'єм годинника.



- 2 Вставте більший роз'єм USB-кабелю в зарядний роз'єм USB.
На екрані годинника відображається поточний рівень заряду акумулятора.

Оновлення продукту

Годинник автоматично перевіряє наявність оновлень за підключення до Bluetooth або Wi-Fi. Ви можете перевірити наявність оновлень вручну в налаштуваннях системи ([Налаштування системи, стор. 49](#)). Установіть на комп'ютері Garmin Express (www.garmin.com/express). На телефоні запустіть програму Garmin Connect.

Вона забезпечує зручний доступ до цих послуг із пристроїв Garmin.

- Оновлення програмного забезпечення
- Оновлення шляхів
- Завантаження інформації на Garmin Connect
- Реєстрація продукту

Оновлення програмного забезпечення за допомогою програми Garmin Connect

Для оновлення програмного забезпечення годинника за допомогою програми Garmin Connect у вас має бути обліковий запис Garmin Connect; крім того, ви маєте сполучити годинник із сумісним телефоном (*Створення пари зі смартфоном, стор. 4*).

Синхронізуйте свій годинник із програмою Garmin Connect (*Використання програми Garmin Connect, стор. 41*).

Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Connect автоматично надсилає оновлення на годинник. Оновлення встановлюється, коли годинник не використовується в активному режимі. Після завершення оновлення годинник перезапускається.

Оновлення програмного забезпечення з використанням Garmin Express

Перш ніж оновлювати програмне забезпечення годинника, необхідно завантажити й установити програму Garmin Express, а потім додати в ній свій годинник (*Використання Garmin Connect на комп'ютері, стор. 41*).

- 1 Підключіть годинник до комп'ютера за допомогою USB-кабелю.

Коли з'являється нова версія програмного забезпечення, програма Garmin Express надсилає її на годинник.

- 2 Після того як Garmin Express повністю надішле оновлення, від'єднайте годинник від комп'ютера. Годинник установить оновлення.

Перегляд інформації щодо годинника

Ви можете переглянути ідентифікатор пристрою, версію програмного забезпечення, нормативну інформацію й ліцензійну угоду.

- 1 На циферблаті натисніть і втримуйте **B**.
- 2 Виберіть **Система > Інфо**.

Перегляд нормативної інформації (електронного маркування) і даних про відповідність вимогам

Маркування для цього пристрою надається в електронній формі. Електронна етикетка може містити нормативну інформацію, як-от ідентифікаційні номери, надані FCC, або відмітки про відповідність регіональним вимогам, а також інформацію про виріб і ліцензування.

Утримуйте **B** протягом 10 секунд.

Технічні характеристики

Тип акумулятора	Акумуляторна вбудована літій-полімерна батарея
Ресурс акумулятора	До 6 днів у режимі смарт-годинника
Діапазон робочих температур	Від -20 до 60 °C (від -4 до 140 °F)
Діапазон температур для заряджання	від 0 до 45 °C (32–113 °F)
Частота бездротового зв'язку Venu Sq	2,4 ГГц за -0,82 дБм (номінальна)
Частота бездротового зв'язку Venu Sq Music	2,4 ГГц за 9,98 дБм (номінальна)
Ступінь захисту від впливу води	Плавання, 5 атмосфер ¹

¹ Пристрій витримує тиск, еквівалентний тискові на глибині 50 м. Щоб дізнатися більше, відвідайте www.garmin.com/waterrating.

Інформація про ресурс акумулятора

Фактичний час роботи від акумулятора залежить від того, які функції ввімкнено на пристрої, включаючи відстеження фізичної активності, пульсометр на зап'ястку, повідомлення на смартфоні, GPS і підключені сенсори.

Режим	Ресурс акумулятора
Режим смарт-годинника з відстеженням фізичної активності й постійним контролем частоти серцевих скорочень на пульсометрі на зап'ястку	До 6 днів
Режим смарт-годинника з програванням музики пристроєм	До 8 годин
Режим GPS	До 14 годин
Режим GPS із програванням музики пристроєм	До 6 годин

Догляд за пристроєм

ПОВІДОМЛЕННЯ

Слід поводитися з пристроєм обережно й уникати сильних ударів. Недотримання цієї вказівки може призвести до скорочення ресурсу пристрою.

Уникайте натискання кнопок під водою.

Забароняється використовувати гострі предмети для чищення пристрою.

Не використовуйте для роботи із сенсорним екраном тверді або гострі предмети – це може його пошкодити.

Не використовуйте хімічні засоби чищення, розчинники та репеленти, що можуть пошкодити пластмасові елементи та поверхню пристрою.

У разі потрапляння на пристрій хлорованої або солоної води, сонцезахисного крему, косметики, алкоголю чи інших шкідливих речовин ретельно промийте пристрій прісною водою. Тривалий контакт із такими речовинами може пошкодити корпус пристрою.

Не зберігайте пристрій упродовж тривалого часу за дуже низьких або високих температур, оскільки це може завдати йому непоправної шкоди.

Очищення годинника

⚠ УВАГА!

Після тривалого використання годинника в деяких користувачів може виникнути подразнення шкіри, особливо, якщо в користувача чутлива шкіра або він має алергію. Якщо ви помітили будь-яке подразнення на шкірі, не використовуйте годинник, доки шкіра не загоїться. Щоб запобігти виникненню подразнень, переконайтеся, що поверхня годинника чиста й суха, а сам годинник не надто щільно прилягає до вашого зап'ястка.

ПОВІДОМЛЕННЯ

Навіть невелика кількість поту або вологи може викликати корозію електричних контактів під час підключення до зарядного пристрою. Корозія може унеможливити заряджання й передавання даних.

ПІДКАЗКА: детальнішу інформацію дивіться на веб-сторінці www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Промийте водою або скористайтеся вологою тканиною без ворсу.
- 2 Дайте годиннику повністю висохнути.

Заміна браслетів

Пристрій підтримує стандартні швидкорознімні браслети шириною 20 мм.

- 1 Щоб від'єднати браслет, посуньте швидкорознімну шпильку на пружинному штифті.



- 2 Вставте пружинний штифт нового браслета до пристрою з одного боку.
- 3 Посуньте швидкорознімну шпильку й вирівняйте пружинний штифт відносно пристрою з іншого боку.
- 4 Повторіть кроки 1–3, щоб замінити інший браслет.

Усунення несправностей

Чи сумісний мій смартфон із моїм пристроєм?

Пристрій Venu Sq сумісний зі смартфонами, оснащеними технологією Bluetooth.

Інформацію про сумісність можна знайти на сторінці www.garmin.com/ble.

Телефон не підключається до пристрою

Якщо телефон не підключається до пристрою, скористайтеся цими порадами.

- Вимкніть смартфон і пристрій і знову ввімкніть їх.
- Увімкніть технологію Bluetooth на своєму смартфоні.
- Оновіть програму Garmin Connect до останньої версії.
- Видаліть пристрій із програми Garmin Connect і налаштувань Bluetooth на смартфоні, щоб повторити спробу сполучення.
- Якщо ви придбали новий смартфон, видаліть пристрій із програми Garmin Connect на смартфоні, яким ви хочете припинити користуватися.
- Піднесіть смартфон на відстань до 10 м (33 фути) від пристрою.
- На своєму смартфоні відкрийте програму Garmin Connect, виберіть  або , і виберіть **Пристрої Garmin > Додати пристрій**, щоб перейти в режим сполучення.
- Утримуючи на циферблаті натиснутою кнопку , виберіть  > **Телефон > Спарувати телефон**.

Навушники не підключаються до годинника

Якщо навушники Bluetooth вже було підключено до телефона раніше, вони можуть автоматично підключатися до телефона замість годинника. Можна скористатися цими порадами.

- Вимкніть Bluetooth на своєму телефоні.
Докладнішу інформацію див. у посібнику користувача телефона.
- Станьте на відстані 10 м (33 фути) від телефона під час підключення навушників до годинника.
- Сполучіть навушники з годинником ([Підключення навушників Bluetooth, стор. 9](#)).

Переривається відтворення музики або з'єднання з навушниками

Під час використання годинника Venu Sq Music із навушниками Bluetooth сигнал є найсильнішим, коли годинник та антена на навушниках перебувають на лінії прямого зору.

- Коли сигнал проходить через ваше тіло, він може погіршитися або навушники можуть від'єднатися.
- Якщо ви носите годинник Venu Sq Music на лівому зап'ястку, слід носити навушники Bluetooth таким чином, щоб антена була розташована на лівому вусі.
- Оскільки навушники різних моделей працюють по-різному, можна спробувати перевдягнути годинник на інший зап'ясток.
- Якщо ви використовуєте металевий чи шкіряний браслет годинника, можна замінити його силіконовим, щоб збільшити потужність сигналу.

На годиннику встановлено невірну мову

Якщо ви випадково вибрали на годиннику неправильну мову, ви можете змінити її.

- 1 Утримуйте 
- 2 Виберіть .
- 3 Прокрутіть список до останнього елемента й виберіть його.
- 4 Прокрутіть список до другого елемента й виберіть його.
- 5 Виберіть свою мову.

На пристрої відображається неправильний час

Пристрій оновлює дані про дату й час, коли синхронізується з вашим смартфоном або отримує сигнал GPS. Пристрій необхідно синхронізувати, щоб установити правильний час після змінення часового поясу або переходу на літній чи зимовий час.

- 1 Натисніть і утримуйте палець на  й виберіть  > Система > Час.
- 2 Переконайтеся, що вибрано варіант **Автоматично**.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Переконайтеся, що на смартфоні відображається правильний локальний час, і синхронізуйте пристрій зі смартфоном ([Використання програми Garmin Connect, стор. 41](#)).
 - Розпочніть заняття на вулиці, перейдіть на відкриту ділянку, де добре видно небо, і почекайте, доки пристрій установить зв'язок із супутниками.

Дату й час буде автоматично оновлено.

Збільшення тривалості заряду акумулятора

Збільшити термін роботи пристрою від акумулятора можна в кілька способів.

- Зменште час до відключення екрана (*Налаштування параметрів відображення, стор. 51*).
- Зменште яскравість екрана (*Налаштування параметрів відображення, стор. 51*).
- Вимикайте Bluetooth, коли не використовуєте функції зв'язку (*Вимкнення з'єднання з телефоном Bluetooth, стор. 6*).
- Вимкніть відстеження фізичної активності (*Налаштування відстеження занять, стор. 21*).
- Зменште кількість сповіщень, що відображаються на вашому смартфоні (*Керування сповіщеннями, стор. 6*).
- Зупиніть передавання даних пульсу на сполучені пристрої Garmin (*Передавання даних про пульс, стор. 16*).
- Вимкніть пульсометр на зап'ястку (*Вимкнення зап'ясткового пульсометра, стор. 16*).
- Вимкніть автоматичне отримання даних із пульсового оксиметра (*Змінення режиму відстеження пульсового оксиметра, стор. 18*).

Перезапуск годинника

Якщо годинник перестає реагувати на ваші дії, його слід перезавантажити.

ПРИМІТКА. під час перезавантаження годинника може бути видалено ваші дані або налаштування.

- 1 Утримуйте **A** протягом 15 секунд.
Годинник буде вимкнено.
- 2 Утримуйте **A** одну секунду, щоб увімкнути годинник.

Відновлення всіх заводських налаштувань

Ви можете повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням.

Синхронізуйте свій годинник із програмою Garmin Connect, щоб передати дані про свої заняття до відновлення заводських налаштувань.

- 1 Утримуйте **B**
- 2 Виберіть  > Система > Скинути.
- 3 Виберіть один із варіантів:
 - Щоб повернути всі налаштування годинника до заводських значень за замовчуванням і видалити всі введені користувачем відомості й історію занять, виберіть **Видалити дані й скинути налаштування**.
ПРИМІТКА. якщо ви налаштували гаманець Garmin Pay, то за активації цієї опції його буде видалено з годинника. Якщо на годиннику збережено музику, то за активації цієї опції її буде видалено з годинника.
 - Щоб відновити заводські значення для всіх налаштувань годинника включно з даними профілю користувача, але при цьому зберегти історію занять і завантажені програми й файли, виберіть **Відновити стандартні налаштування**.

Отримання супутникових сигналів

У деяких випадках для прийому годинником супутникових сигналів необхідно забезпечити відсутність перешкод для сигналу.

- 1 Вийдіть на відкритий простір на вулиці.
Зорієнтуйте передню частину годинника в небо.
- 2 Зачекайте, доки годинник не знайде супутники.
Пошук сигналів супутника може тривати 30–60 секунд.

Покращення прийому супутникових сигналів GPS

- Частіше синхронізуйте свій пристрій з обліковим записом Garmin Connect:
 - Підключіть пристрій до комп'ютера за допомогою USB-кабелю й програми Garmin Express.
 - Синхронізуйте пристрій з Garmin Connect за допомогою смартфона, що підтримує Bluetooth.
 - Підключіть пристрій до свого облікового запису Garmin Connect через бездротову мережу Wi-Fi.
- Після підключення до облікового запису Garmin Connect пристрій завантажує супутникові дані за кілька днів, що допомагає йому швидко знайти супутники.
- Вийдіть із пристроєм із приміщення на відкрите місце подалі від високих будівель і дерев.
 - Залишайтеся на одному місці кілька хвилин.

Відстеження активності

Докладнішу інформацію про точність відстеження активності див. на сторінці garmin.com/ataccuracy.

Кількість кроків видається невірною

Якщо вам здається, що кількість кроків є невірною, спробуйте скористатися наведеними нижче порадами.

- Одягніть годинник на зап'ясток руки, яка не є у вас провідною.
- Кладіть годинник до кишені, коли штовхаєте коляску або газонокосарку.
- Кладіть годинник до кишені, коли активно використовуєте руки чи лише кисті.

ПРИМІТКА. годинник іноді вважає за кроки деякі рухи, що часто повторюються, як-от рухи під час миття посуду, складання білизни чи плескання руками.

Підвищення точності показників інтенсивності у хвилинах і калорій

Щоб підвищити точність цих орієнтовних показників, ви можете вийти на 15-хвилинну прогулянку чи пробіжку, увімкнувши GPS.

ПРИМІТКА. після того як ви вперше відкалібруєте пристрій, ! більше не з'являтиметься у віджеті Мій день.

- 1 На циферблаті годинника проведіть по екрану, щоб побачити віджет **Мій день**.
- 2 Виберіть !.
- 3 Виконайте інструкції, що з'являтимуться на екрані.

Пошук додаткової інформації

- Додаткові посібники, статті й оновлення програмного забезпечення доступні на веб-сайті support.garmin.com.
 - Інформацію про додаткові аксесуари й змінні частини можна отримати на сайті buy.garmin.com або в дилера Garmin.
 - Перейдіть на сторінку www.garmin.com/ataccuracy.
- Цей пристрій не є медичним. Функція пульсового оксиметра доступна не в усіх країнах.

Додаток

Поля даних

Для відображення даних деяких із полів даних необхідні аксесуари ANT+.

Swolf на поп. інтервалі: середній бал SWOLF на попередньому інтервалі.

SWOLF на попер.відр.: бал SWOLF на попередній подоланій довжині басейну.

Swolf на інтервалі: середній бал SWOLF на поточному інтервалі.

Вертикальна швидкість: швидкість на підйомі або спуску з плином часу.

Відрізків в інтервалі: кількість довжин басейна, подоланих під час поточного інтервалу.

Відсоток максимуму ЧСС: відсоток від максимальної частоти серцевих скорочень.

Відсоток максимуму ЧСС кола: середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень на поточному колі.

Відстань: відстань, подолана на поточній доріжці або протягом заняття.

Відстань за гребок: відстань за один гребок.

Відстань за гребок на поп. інтервалі: середня відстань, подолана за один гребок під час попереднього інтервалу.

Відстань кола: відстань, подолана на поточному колі.

Відстань на інтервалі: відстань, подолана за поточний інтервал.

Відстань на інтервалі / гребків: середня відстань, подолана за один гребок під час поточного інтервалу.

Відстань попереднього кола: відстань, подолана на попередньому колі.

Гребків на попер.відр.: загальна кількість гребків під час подолання попередньої довжини басейну.

Гребків на інтервал / відстань: середня кількість гребків на довжину під час поточного інтервалу.

Захід сонця: час заходу сонця з урахуванням вашого місцеположення за GPS.

Зона ЧСС: поточний діапазон частоти серцевих скорочень (від 1 до 5). Стандартні зони базуються на профілі користувача й максимальній частоті серцевих скорочень (220 мінус ваш вік).

Каденс: їзда на велосипеді. Кількість обертів шатуна. Для відображення цих даних ваш пристрій має бути під'єднаний до пристрою, що вимірює каденс.

Каденс: біг. Кількість кроків на хвилину (лівою й правою ногою).

Каденс кола: їзда на велосипеді. Середній каденс на поточному колі.

Каденс кола: біг. Середній каденс на поточному колі.

Каденс останнього кола: їзда на велосипеді. Середній каденс на попередньому колі.

Каденс останнього кола: біг. Середній каденс на попередньому колі.

Калорії: кількість використаних калорій.

Кола: кількість кіл, подоланих під час поточного заняття.

Кроки: кількість кроків під час поточного заняття.

Кроків на коло: кількість кроків під час поточного кола.

Максимальна швидкість: максимальна швидкість у поточному занятті.

Максимум за 24 години: максимальна температура за останні 24 години, зареєстрована сумісним датчиком температури.

Минуло часу: загальний записаний час. Наприклад, якщо запустити таймер і бігти протягом 10 хвилин, після чого зупинити таймер на 5 хвилин, потім запустити таймер і бігти протягом 20 хвилин, значення часу, який минув, становитиме 35 хвилин.

Мінімум за 24 години: мінімальна температура за останні 24 години, зареєстрована сумісним датчиком температури.

Напрямок: напрямок руху.

Повторення: кількість повторень у підході під час виконання силового тренування.

Середня відстань / гребків: середня відстань, подолана за один гребок під час поточного заняття.

Середня частота гребків: середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) під час поточного заняття.

Середня ЧСС: середня частота серцевих скорочень у поточному занятті.

Середня швидкість: середня швидкість у поточному занятті.

Середнє число гребків / відстань: середня кількість гребків на довжину під час поточного заняття.

Середній бал Swolf: середній бал SWOLF для поточного заняття. Ваш бал SWOLF є загальним часом для подолання однієї довжини плюс кількість гребків для цієї довжини (*Термінологія, пов'язана з плаванням, стор. 30*).

Середній каденс: їзда на велосипеді. Середній каденс у поточному занятті.

Середній каденс: біг. Середній каденс у поточному занятті.

Середній пульс у % від макс.: середній відсоток максимальної частоти серцевих скорочень у поточному занятті.

Середній темп: середній темп у поточному занятті.

Середній темп на 500 м: середній темп веслування на 500 метрах у поточному занятті.

Середній час на колі: середній час кола для поточного заняття.

Стиль на попер. відр.: стиль плавання, який застосовувався під час подолання попередньої довжини басейну.

Стиль на попер. інт-лі: стиль плавання, який застосовувався на попередньому інтервалі.

Стиль на інтервалі: поточний стиль плавання на інтервалі.

Стрес: показник вашого поточного рівня стресу.

Схід сонця: час сходу сонця з урахуванням вашого місцеположення за GPS.

Таймер: час за секундоміром для поточного заняття.

Таймер підходу: кількість часу, витраченого на поточний підхід під час виконання силового тренування.

Темп: поточний темп.

Температура: температура повітря. Температура вашого тіла впливає на датчик температури. Ваш пристрій має бути підключений до датчика tempe для відображення цих даних.

Темп кола: середній темп на поточному колі.

Темп на 500 м: поточний темп веслування на 500 метрах.

Темп на 500 м кола: середній темп веслування на 500 метрах для поточного кола.

Темп на 500 м попереднього кола: середній темп веслування на 500 метрах на попередньому колі.

Темп на інтервалі: середній темп на поточному інтервалі.

Темп попереднього відрізка: середній темп на попередній довжині басейну.

Темп попереднього кола: середній темп на попередньому колі.

Тривалість інтервалу: час поточного інтервалу за секундоміром.

ударів: загальна кількість гребків під час поточного заняття.

Час доби: час доби з урахуванням поточного місцеположення й налаштувань часу (формат, часовий пояс, літній час).

Час кола: час за секундоміром для поточного кола.

Час плавання: час плавання протягом поточного заняття без урахування часу відпочинку.

Час попереднього кола: час попереднього завершеного кола за секундоміром.

Част. греб.: кількість гребків на хвилину (гребків/хв).

Част. гребків на поп.відр.: середня кількість гребків за хвилину (гребків/хв) під час подолання попередньої довжини басейну.

Частота гребків на інтервалі: середня кількість гребків на хвилину (гребків/хв) під час поточного інтервалу.

Частота дихання: ваша частота дихання, у вдихах на хвилину.

Частота пульсу: частота серцевих скорочень в ударах на хвилину (уд/хв). Ваш пристрій має бути підключений до сумісного пульсометра.

Час у зоні: час, який минув у кожній зоні ЧСС або зоні зусиль.

Число відрізків: кількість довжин басейна, подоланих під час поточного заняття.

ЧСС кола: середня частота серцевих скорочень на поточному колі.

ЧСС попереднього кола: середня частота серцевих скорочень на попередньому колі.

ЧСС попереднього кола % (макс.): який відсоток відносно максимальної частоти серцевих скорочень становив пульс на попередньому колі.

Швидкість: поточна швидкість переміщення.

Швидкість кола: середня швидкість на поточному колі.

Швидкість попереднього кола: середня швидкість на попередньому колі.

Стандартні показники макс. VO2

У цих таблицях наведено розрахункові показники макс. VO2 за стандартною класифікацією за віком і статтю.

Чоловіки	Процентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Неперевершено	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Відмінно	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Добре	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Непогано	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Погано	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Жінки	Процентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Неперевершено	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Відмінно	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Добре	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Непогано	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Погано	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Дані надано з дозволу від The Cooper Institute. Докладнішу інформацію див. на сторінці www.CooperInstitute.org.

Розмір і окружність коліс

Ваш датчик швидкості автоматично визначає розмір ваших коліс. За потреби ви можете вручну вказати окружність коліс у налаштуваннях датчика швидкості.

Розмір шини вказано з обох її боків. Ви можете виміряти окружність вашого колеса або скористатись одним із калькуляторів, що доступні в Інтернеті.

Символи та їх визначення

Ці символи можна побачити на екрані пристрою або на ярликах аксесуарів.



Символ повторної переробки та утилізації згідно з Директивою щодо відпрацьованого електричного й електронного обладнання (WEEE). Символ WEEE вказує на те, що цей продукт відповідає вимогам Директиви ЄС 2012/19/EU щодо відпрацьованого електричного й електронного обладнання. Цей символ зображують із метою запобігання неналежної утилізації продукту, а також для заохочування повторного використання та переробки.

