GARMIN®

SERIJA VENU® 4

Vrhunski GPS pametni sat za zdravlje i kondiciju



Korisnički priručnik

Sadržaj

Uvod 6
- Početak rada 6
- Pregled 6
- Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir 7
  - Zaključavanje i otključavanje uređaja 7
- Pregled ikona 7

Aplikacije i aktivnosti 8
- Aplikacije 8
  - Health Snapshot™ 9
  - Snimanje glasovne obavijesti 9
  - Upotreba glasovnih naredbi 10
  - Garmin Pay™ 11
  - Upotreba funkcije Messenger 12
- Aktivnosti 13
  - Započinjanje aktivnosti 14
  - Trčanje 15
  - Biciklizam 17
  - Plivanje 18
  - Multisport 20
  - Aktivnosti u dvorani 21
  - Golf 22
  - Aktivnosti na otvorenom 27
  - Zimski sportovi 28
  - Druge aktivnosti 28
- Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija 29
  - Prilagođavanje popisa aplikacija 29
  - Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti 30
  - Prikvačivanje omiljene aktivnosti na popis 30
  - Prilagođavanje zaslona s podacima 30
  - Stvaranje prilagođene aktivnosti 30
  - Postavke aktivnosti 31

Izgled 36
- Postavke izgleda sata 36
  - Prilagođavanje izgleda sata 36
- Brzi pregledi widgeta 36
  - Brzi pregledi widgeta 38
  - Body Battery™ 38
  - Zdravstveno stanje 39
  - Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa 39
  - Bilježenje životnog stila 40
  - Žensko zdravlje 40
  - Prilagodba brzog pregleda widgeta za vremenske uvjete 41
  - Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja 41
  - Dodavanje dionica 42
- Kontrole 42
  - Prilagođavanje izbornika kontrola 44
  - Upotreba LED svjetla 44
  - Upotreba kontrole svjetla 45
  - Korištenje načina rada Bez ometanja 45

Vježbanje 46
- Praćenje aktivnosti 46
  - Automatski cilj 46
  - Praćenje spavanja 46
  - Move IQ® 47
- Vježbanje 47
  - Početak vježbanja 47
  - Izvođenje preporučenog vježbanja dana 48
  - Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect™ 48
- Intervalno vježbanje 49
  - Početak intervalnog vježbanja 49
  - Zaustavljanje intervalnog vježbanja 49
- Postavljanje cilja treniranja 50
- PacePro™ treniranje 50
  - Preuzimanje PacePro™ plana iz aplikacije Garmin Connect™ 50
  - Stvaranje PacePro™ plana na vašem satu 50
  - Pokretanje PacePro™ plana 51
- Utrkivanje s prethodnom aktivnošću 51
- Kalendar utrka i primarna utrka 52
  - Treniranje za utrku 52
- Bilježenje testa kritične brzine plivanja 52
- Korištenje funkcije Virtual Partner® 53
- O kalendaru treninga 53
  - Prilagodljivi plan treniranja 53
- Omogućavanje samoprocjene 53

Mjerenje performansi..... 53
O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2..... 54
Prikaz predviđenih vremena utrke... 55
Status varijabilnosti pulsa..... 56
Stanje performansi..... 56
Dobivanje procjene FTP-a..... 57
Laktatni prag..... 57
Status treniranja..... 57
Razine statusa treniranja..... 58
Savjeti za dobivanje statusa treniranja..... 59
Akutno opterećenje..... 59
Fokus opterećenja treniranja..... 59
Omjer opterećenja..... 59
O efektu vježbanja..... 60
Spremnost za treniranje..... 60
Vrijeme oporavka..... 61
Puls oporavka..... 61

Povijest..... 62
Korištenje funkcije Povijest..... 62
Povijest multisport aktivnosti..... 62
Osobni rekordi..... 62
Pregledavanje osobnih rekorda..... 62
Vraćanje osobnog rekorda..... 62
Brisanje osobnih rekorda..... 63
Pregledavanje ukupnih podataka..... 63

Aplikacija Satovi..... 64
Postavljanje alarma..... 64
Uređivanje alarma..... 64
Alarm za pametno buđenje..... 64
Korištenje mjerača odbrojavanja..... 64
Brisanje mjerača odbrojavanja..... 65
Korištenje štoperice..... 65
Dodavanje alternativnih vremenskih zona..... 65
Uređivanje alternativne vremenske zone..... 65
Dodavanje događaja s odbrojavanjem..... 66
Uređivanja događaja s odbrojavanjem..... 66

Postavke obavijesti i upozorenja.... 67
Upozorenja za zdravlje i wellness..... 67
Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls..... 67
Upozorenje za kretanje..... 67
Jutarnje izvješće..... 68
Prilagodba jutarnjeg izvješća..... 68
Večernje izvješće..... 68
Prilagodba vašeg večernjeg izvješća..... 68
Postavljanje upozorenja za vrijeme.... 68
Postavljanje upozorenja na oluju..... 68
Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom..... 69

Postavke zvuka i vibriranja..... 70

Postavke zaslona i osvjetljenja..... 71

Povezivanje..... 72
Senzori i dodaci..... 72
Bežični senzori..... 72
Funkcije povezivanja telefona..... 76
Uparivanje telefona..... 76
Upućivanje poziva iz aplikacije Telefon..... 76
Upotreba telefonskog pomoćnika... 76
Omogućivanje telefonskih obavijesti..... 77
Pronalaženje izgubljenog uređaja... 78
Isključivanje Bluetooth® veze s telefonom..... 78
Uključivanje i isključivanje upozorenja za pronalaženje pametnog telefona..... 78
Wi-Fi® Funkcije povezivanja..... 78
Povezivanje s Wi-Fi® mrežom..... 79
Garmin Share..... 79
Dijeljenje podataka s Garmin Share..... 79
Primanje podataka s Garmin Share..... 79
Postavke za Garmin Share..... 80
Telefonske i računalne aplikacije..... 80
Garmin Connect™..... 80
Connect IQ funkcije..... 82
Aplikacija Garmin Messenger™..... 82
Aplikacija Garmin Golf™..... 83

Načini rada fokusa..... 84
Prilagodba zadanog načina rada fokusa..... 84
Izrada prilagođenog načina rada fokusa..... 84

Postavke za zdravlje i wellness..... 85
Puls na zapešću..... 85
Nošenje sata..... 85
Savjeti za čudne podatke o pulsu.... 85
Postavke senzora pulsa na zapešću..... 86
Pulsni oksimetar..... 86
Očitanje pulsnim oksimetrom..... 87
Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra..... 87
Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra..... 87
Minute intenzivnog vježbanja..... 88
Izračun minuta intenzivnog vježbanja..... 88

Navigacija..... 89
Spremanje vaše lokacije..... 89
Pregled i uređivanje spremljenih lokacija..... 89
Brisanje lokacije..... 89
Navigacija prema odredištu..... 89
Navigacija do početne točke..... 89
Zaustavljanje navigacije..... 90
Staze..... 90
Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect™..... 90
Praćenje staze na uređaju..... 90
Postavljanje smjera kompasa..... 91

Karta..... 92
Dodavanje zaslona s kartografskim podacima..... 92
Postavke karte..... 92

Funkcije za sigurnost i praćenje..... 93
Dodavanje kontakata za pomoć..... 93
Dodavanje kontakata..... 93
Uključivanje i isključivanje prepoznavanja pada..... 93
Traženje pomoći..... 94
Razmjena poruka s promatračem..... 94
Blokiranje razmjene poruka s promatračem..... 94

Glazba..... 95
Povezivanje s izvorom glazbe treće strane..... 95
Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane..... 95
Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja..... 95
Slušanje glazbe..... 95
Kontrole za reprodukciju glazbe..... 96
Povezivanje Bluetooth® slušalica..... 96
Promjena načina rada zvuka..... 96

Korisnički profil..... 97
Postavljanje korisničkog profila..... 97
Postavke spola..... 97
Način rada za invalidska kolica..... 97
Prikaz kondicijske dobi..... 97
O zonama pulsa..... 97
Ciljevi vježbanja..... 97
Postavljanje zona pulsa..... 98
Prepuštanje satu da odredi zone pulsa..... 98
Izračuni zona pulsa..... 98
Postavljanje zona snage..... 98
Automatsko otkrivanje mjerenja performansi..... 99

Postavke upravitelja napajanja..... 100
Prilagodba funkcije štednje baterije.. 100

Pristupačnost..... 101
Postavke pristupačnosti..... 101

Postavke sustava..... 102
Prilagodba prečaca gumba..... 102
Postavljanje pristupne šifre sata..... 102
Promjena pristupne šifre vašeg sata..... 102
Isključivanje pristupne šifre sata... 103
Kompas..... 103
Postavke kompasa..... 103
Visinomjer i barometar..... 103
Postavke visinomjera i barometra. 104

Postavke vremena..... 104
Sinkronizacija vremena..... 104
Promjena zadane tipkovnice sata.... 104
Omogućavanje riječi za aktivaciju sata..... 104
Napredne postavke sustava..... 105
Mijenjanje mjernih jedinica..... 105
Postavke snimanja podataka..... 105
Vratite i ponovno postavite postavke 105
Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect™..... 105
Ponovno postavljanje svih zadanih postavki..... 106
Prikaz informacija o uređaju..... 106
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci..... 106

Informacije o uređaju..... 107

O AMOLED zaslonu..... 107
Punjenje sata..... 107
Postupanje s uređajem..... 107
Čišćenje sata..... 108
Čišćenje najlonskog remena..... 108
Zamjena remena..... 108
Specifikacije..... 109
Informacije o bateriji..... 109

Rješavanje problema..... 110

Nadogradnja proizvoda..... 110
Dodatne informacije..... 110
Za moj je sat postavljen krivi jezik.... 110
Savjeti za produljenje trajanja baterije..... 110
Kako provesti prisilno ponovno pokretanje sata?..... 111
Uređaj je u načinu rada za oporavak. 111
Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?..... 111
Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva..... 111
Mogu li koristiti Bluetooth® senzor sa svojim satom?..... 111
Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva..... 112
Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama..... 112
Zvučnik ili mikrofon su tihi nakon izlaganja vodi..... 112
Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?..... 112
Primanje satelitskih signala..... 112
Savjeti za poboljšavanje prijema GNSS satelita..... 112
Puls na satu nije točan..... 112
Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna..... 113
Zatvaranje demonstracijskog načina rada..... 113
Praćenje aktivnosti..... 113
Izgleda kako mjerač koraka nije precizan..... 113
Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect™ računu..... 113
Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim..... 113

Dodatak..... 114

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2..... 114
Skala boja i podaci o dinamici trčanja..... 114
Podaci o balansu vremena dodira s tlom..... 114
Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije..... 115
FTP ocjene..... 115
Veličina i opseg kotača..... 115

Podatkovna polja..... 116

Uvod

⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

Početak rada

Kada prvi put upotrebljavate sat, trebate izvršiti ove zadatke kako biste ga postavili i upoznali se s njegovim osnovnim funkcijama.

1. Držite ◌ da biste uključili sat.
2. Za dovršetak početnog postavljanja slijedite upute na zaslonu.

   Tijekom početnog postavljanja možete upariti pametni telefon sa satom kako biste primali obavijesti, sinkronizirali aktivnosti i još mnogo toga (*Uparivanje telefona*, stranica 76). Ako nadograđujete s kompatibilnog sata, možete migrirati postavke sata, spremljene staze i još mnogo toga kada uparite svoj novi sat Venu® 4 s telefonom.
3. Napunite sat (*Punjenje sata*, stranica 107).
4. Provjerite ima li dostupnih nadogradnji softvera (*Postavke sustava*, stranica 102).

   Softver sata treba biti nadograđen kako biste uživali u najboljem iskustvu upotrebe. Nadogradnje softvera pružaju izmjene i poboljšanja privatnosti, sigurnosti i značajkama.
5. Pokrenite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti*, stranica 14).

Pregled



Ⓐ ◌ Gumb Početak	• Držite 2 sekunde za uključivanje sata. • Pritisnite za otvaranje izbornika s aktivnostima i aplikacijama, uključujući i postavke sata. • Držite 2 sekunde za prikaz izbornika kontrola, uključujući kontrole za uključivanje/isključivanje sata. • Držite dok sat ne zavibrira tri puta kako biste zatražili pomoć (*Funkcije za sigurnost i praćenje*, stranica 93).
Ⓑ ◌ Gumb Natrag	• Pritisnite za povratak na prethodnu stranicu. **SAVJET:** Tijekom aktivnosti na zaslonu će se prikazati savjeti koji objašnjavaju alternativno ponašanje gumba. • Držite za uključivanje ili isključivanje svjetiljke.
Zaslon osjetljiv na dodir	• Povucite prstom prema gore, dolje, lijevo ili desno da biste listali kroz brze preglede, funkcije i izbornike (*Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir*, stranica 7). • Dodirnite za odabir opcije u izborniku. • Povucite udesno za povratak na prethodni zaslon.

Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir

- Polagano povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz popise i izbornike.
- Dodirnite za odabir stavke.
- Dodirnite sat kako biste ga aktivirali.
- Na satu povucite prstom gore za kretanje kroz brz pregled widgeta na satu.
- Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo za prikaz izbornika aplikacija i aktivnosti, uključujući postavke sata.
- Na izgledu sata povucite prstom prema dolje za prikaz centra za obavijesti.
- Povucite udesno za povratak na prethodni zaslon.
- Dodirnite i zadržite stavku na zaslonu sata kako bi se prikazale kontekstne informacije, kao što su brzi pregledi widgeta ili izbornici, ako su dostupni.
- U izborniku brzih pregleda ili aplikacija držite brojčanik sata kako biste promijenili raspored opcija ili ih izbrisali.
- Tijekom aktivnosti povucite prstom prema gore ili dolje za pregled sljedećeg zaslona s podacima.
- Tijekom aktivnosti povucite prstom udesno za prikaz izbornika sata, izgleda sata i brzih pregleda widgeta.
- Tijekom aktivnosti povucite prstom ulijevo za prikaz playera glazbe.
- Dlanom prekrijte zaslon kako biste se vratili na zaslon sata i smanjili svjetlinu zaslona.
- Ako je dostupno, odaberite ili povucite prstom za prikaz opcija izbornika.
- Neka svaki odabir u izborniku bude zasebna radnja.

Zaključavanje i otključavanje uređaja

Uređaj možete zaključati kako biste spriječili slučajno dodirivanje zaslona i slučajno pritiskanje tipki.

NAPOMENA: Izbornik kontrola možete prilagođavati (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 44).

1. Za prikaz izbornika kontrola zadržite .
2. Odaberite .
   Uređaj neće reagirati na dodire niti pritiske gumba sve dok ga ne otključate.
3. Držite bilo koji gumb kako biste otključali uređaj.

Pregled ikona

Bljeskajuća ikona označava da sat traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan. Prekrižena ikona znači da je funkcija isključena.

Cijeli popis kompatibilnih senzora potražite pod *Bežični senzori*, stranica 72.

	Status veze s telefonom (*Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom*, stranica 69)
	Status monitora pulsa *Savjeti za čudne podatke o pulsu*, stranica 85
	Status za LiveTrack (*Funkcije za sigurnost i praćenje*, stranica 93)
	Status senzora za brzinu (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 73)
	Status senzora za kadencu (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 73)
	Status tehnologije Bluetooth® (*Odašiljanje podataka o pulsu*, stranica 86)
	Status veze ANT+® (*Odašiljanje podataka o pulsu*, stranica 86)
	Status načina rada u zrakoplovu (*Kontrole*, stranica 42)

Aplikacije i aktivnosti

Na vaš su sat prethodno učitane razne aplikacije i aktivnosti.

Aplikacije: Aplikacije pružaju interaktivne funkcije za vaš sat, poput prikaza vježbanja ili pozivanja nekoga putem sata (*Aplikacije*, stranica 8).

Aktivnosti: Na sat su prethodno učitane aplikacije za aktivnosti u zatvorenom i na otvorenom poput trčanja, vožnje bicikla, vježbi snage, golfa i mnoge druge. Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora koje zatim možete spremiti i dijeliti s Garmin Connect™ zajednicom.

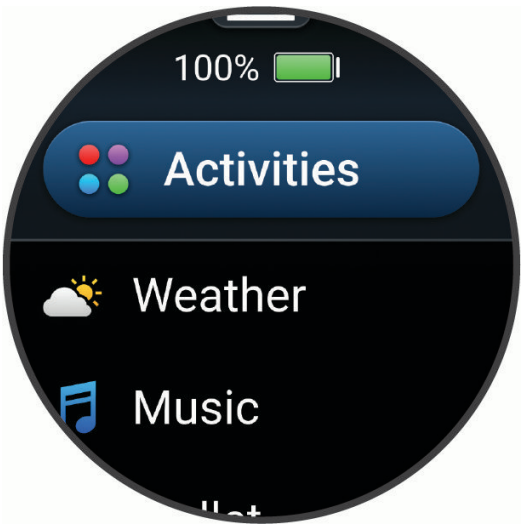
Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ aplikacije: Na satu možete dodavati funkcije instaliranjem aplikacija iz trgovine Connect IQ (*Preuzimanje Connect IQ™ funkcija*, stranica 82).

Aplikacije

Sat možete prilagoditi u izborniku s aplikacijama, koji vam omogućuje brzi pristup funkcijama i mogućnostima sata. Za neke funkcije aplikacije potrebna je veza Bluetooth® s kompatibilnim telefonom. Mnoge aplikacije možete pronaći u widgetima (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 36) ili kontrolama (*Kontrole*, stranica 42).

Na izgledu sata povucite prstom ulijevo za prikaz popisa aplikacija.



Naziv	Dodatne informacije
ABC	Odaberite za prikaz informacija visinomjera, barometra i kompasa.
Alarmi	Odaberite za postavljanje alarma.
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama (*Dodavanje alternativnih vremenskih zona*, stranica 65).
Visinomjer	Odaberite za pregled informacija o visinomjeru.
Barometar	Odaberite za pregled informacija o barometru.
Slanje pulsa	Odaberite za odašiljanje pulsa na upareni uređaj (*Odašiljanje podataka o pulsu*, stranica 86).
Kalkulator	Odaberite kako biste koristili kalkulator, uključujući kalkulator napojnica.
Kalendar	Odaberite za prikaz nadolazećih događaja iz kalendara telefona.
Satovi	Odaberite za postavljanje alarma, mjerača vremena, štoperice, alternativne vremenske zone ili događaja s odbrojavanjem (*Aplikacija Satovi*, stranica 64).
Kompas	Prikazuje elektronički kompas.
Odbrojavanja	Prikaz nadolazećih događaja s odbrojavanjem.
Garmin Share	Odaberite za slanje ili primanje podataka s drugim Garmin® uređajima (*Garmin Share*, stranica 79).
Health Snapshot™	Odaberite za bilježenje nekoliko ključnih zdravstvenih parametara (*Health Snapshot™*, stranica 9).
Povijest	Odaberite za prikaz povijesti zabilježenih aktivnosti, zapisa i ukupnih rezultata (*Korištenje funkcije Povijest*, stranica 62).

Naziv	Dodatne informacije
Bilježenje životnog stila	Odaberite za praćenje svakodnevnog ponašanja i pogledajte kako ponašanja utječu na pojedine zdravstvene parametre u aplikaciji Garmin Connect™ (*Bilježenje životnog stila*, stranica 40).
Messenger	Odaberite za prikaz i slanje poruke iz telefonske aplikacije Garmin Messenger™ (*Aplikacija Garmin Messenger™*, stranica 82).
Mjesečeva mijena	Odaberite za prikaz vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
Glazba	Odaberite za kontrolu reprodukcije audiozapisa sa satom (*Slušanje glazbe*, stranica 95).
Obavijesti	Odaberite za prilaz telefonskih obavijesti (*Prikaz obavijesti*, stranica 77).
Prehrana	Odaberite za praćenje svakodnevne prehrane, uključujući kalorije i makronutrijente. Možete i zabilježiti unos hrane. Morate imati aktivnu Garmin Connect+ pretplatu za praćenje i pregled prehrane (*Pretplata Garmin Connect+™*, stranica 80).
Telefon	Odaberite za otvaranje kontrola telefona kao što su kontakti i tipkovnica (*Upućivanje poziva iz aplikacije Telefon*, stranica 76).
Telefonski pomoćnik	Odaberite za davanje glasovne naredbe glasovnom pomoćniku telefona (*Upotreba telefonskog pomoćnika*, stranica 76).
Pulsni oksimetar	Odaberite za očitanje pulsnog oksimetra (*Pulsni oksimetar*, stranica 86).
Postavke	Odaberite za otvaranje izbornika postavki.
Sportski rezultati	Odaberite za praćenje fakultetskih ili profesionalnih sportskih timova s rezultatima i podacima uživo.
Dionice	Prikazuje prilagodljivi popis dionica (*Dodavanje dionica*, stranica 42).
Štoperica	Odaberite za upotrebu štoperice.
Izlazak i zalazak sunca	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
Mjerači vremena	Odaberite za postavljanje mjerača vremena.
Savjeti	Odaberite za prikaz interaktivnih savjeta za sat, doznajte više o funkcijama sata i skenirajte izravnu poveznicu na support.garmin.com kako biste pristupili korisničkom priručniku za vaš sat.
Glasovna naredba	Odaberite za izgovor glasovne naredbe koju vaš sat treba izvesti (*Upotreba glasovnih naredbi*, stranica 10).
Glasovne obavijesti	Odaberite za snimanje glasovne obavijesti (*Snimanje glasovne obavijesti*, stranica 9).
Wallet	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay™ (*Garmin Pay™*, stranica 11).
Izgled sata	Odaberite za prilagođavanje izgleda sata (*Prilagođavanje izgleda sata*, stranica 36).
Vrijeme	Odaberite za prikaz trenutačne vremenske prognoze i uvjeta.
Praćenje težine	Odaberite za prikaz novijeg trenda težine i povijesti. Težinu možete unijeti ručno. Ako imate Index™ vagu uparenu s Garmin Connect računom, podaci o težini prikazuju se u aplikaciji.
Vježbanje	Odaberite za prikaz spremljenog vježbanja (*Vježbanje*, stranica 47).

Health Snapshot™

Funkcija Health Snapshot bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Funkciju Health Snapshot možete dodati na popis svojih omiljenih aktivnosti ili aplikacija (*Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija*, stranica 29).

Snimanje glasovne obavijesti

Uz pomoć zvučnika i mikrofona ugrađenih u sat možete snimati i preslušavati glasovne obavijesti.

1. Odaberite opciju:
   - Na satu pritisnite .
   - Držite .
2. Odaberite **Glasovne obavijesti**.
3. Povucite prstom ulijevo.
4. Odaberite opciju:

- Odaberite **Lokacija** kako biste spremili GPS lokaciju s glasovnom obavijesti.
  SAVJET: Nakon snimanja glasovne obavijesti, koordinate lokacije glasovne obavijesti možete vidjeti u dnu zaslona.
- Odaberite **Glasnoća** za podešavanje glasnoće zvučnika.

5 Odaberite ●.
6 Recite glasovnu obavijest.
7 Odaberite ■.
8 Odaberite opciju:
- Odaberite ▶ kako biste reproducirali glasovnu obavijest.
- Povucite ulijevo kako biste promijenili naziv glasovne obavijesti ili je izbrisali.
- Pritisnite ⌚ i odaberite ||\ za prikaz biblioteke glasovnih obavijesti.

Upotreba glasovnih naredbi

1 Odaberite opciju:
- Na izgledu sata pritisnite ⌚ i odaberite **Glasovna naredba**.
- Držite ⌚ i odaberite **Glasovna naredba**.
  NAPOMENA: Izbornik kontrola možete prilagođavati (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 44).
- Izgovorite **"OK Garmin"**.
  NAPOMENA: Riječi za aktivaciju sata **"OK Garmin"** možete omogućiti u postavkama sustava (*Omogućavanje riječi za aktivaciju sata*, stranica 104).

2 Recite glasovnu naredbu koju želite da sat izvede (*Glasovne naredbe sata*, stranica 10).

Glasovne naredbe sata

Sustav glasovnih naredbi dizajniran je za otkrivanje prirodnog govora. Naveden je popis čestih glasovnih naredbi, ali satu ne morate izgovoriti točne fraze (osim *OK Garmin*). Možete pokušati izgovarati varijacije tih naredbi na način koji je vama prirodan. Savjete o glasovnim naredbama i informacije za rješavanje problema potražite na garmin.com/voicecommand/tips.

Riječ za aktiviranje uređaja	Funkcija
"OK Garmin"	Aktivira sat za primanje glasovnih naredbi

Naredba glasovne pomoći	Funkcija
What can I say?	Prikaz popisa najčešćih glasovnih naredbi

Funkcije uređaja i zaslona

Glasovna naredba	Funkcija
Find my phone	Reprodukcija zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth® dometa.
Disable do not disturb	Onemogućuje način rada bez ometanja kako bi se prigušio zaslon i onemogućila upozorenja i obavijesti.
Turn on airplane mode	Načinu rada u zrakoplovu omogućuje isključivanje svih bežičnih komunikacija.
Increase brightness	Povećava razinu svjetline.
Decrease brightness	Smanjuje razinu svjetline.
Set brightness to 80	Postavlja razina svjetline na određeni postotak. Dostupni brojevi su 0 – 100 %.

Funkcije sata

Glasovna naredba	Funkcija
Set a timer for fifteen minutes	Postavlja mjerač vremena na određeno vrijeme.
Pause timer	Pauzira trenutačni mjerač odbrojavanja.
Resume timer	Nastavlja pauzirani mjerač odbrojavanja.
Cancel timer	Otkazuje trenutačni mjerač odbrojavanja.
Start stopwatch	Pokretanje štoperice.
Stop stopwatch	Zaustavljanje štoperice.
Wake me up at 3:15 a.m.	Postavlja jednostruki alarm na određeno vrijeme.

Funkcije aplikacije i aktivnosti

Glasovna naredba	Funkcija
Show me the weather	Otvara aplikaciju vremenske prognoze.
Open the calendar	Otvara aplikaciju kalendara.
Start a run	Pokreće aktivnost Trčanje.
Start hiking	Pokreće aktivnost Planinarenje.
Open the triathlon app	Pokreće aktivnost Triatlon.

NAPOMENA: Popisane su aplikacije i aktivnosti primjeri, no svim zadanim aplikacijama i aktivnostima moguće je upravljati glasovnim naredbama (*Aplikacije*, stranica 8), (*Aktivnosti*, stranica 13).

Funkcije navigacije

Glasovna naredba	Funkcija
Begin navigation	Otvara izbornik Navigiraj za navigaciju do odredišta.
Save location	Sprema vašu trenutačnu lokaciju.
Switch to the compass app	Otvara kompas.

Multimedijske funkcije

Glasovna naredba	Funkcija
Change volume to 8	Podešava glasnoću na određenu razinu. Dostupni su brojevi 0 – 10 ili 0 – 100 %.
Increase volume	Povećava glasnoću zvuka.
Decrease volume	Smanjuje glasnoću zvuka.
Play music	Reproducira trenutačno odabrani medij.
Next song	Reproducira sljedeći medijski zapis.
Previous song	Reproducira prethodni medijski zapis.
Pause music	Pauzira trenutačno reproducirani medij.
Mute	Utišava sve zvukove.
Unmute	Poništava utišavanje svih zvukova.

Garmin Pay™

Funkcija Garmin Pay omogućuje vam plaćanje putem sata u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost koristeći se kreditnim ili debitnim karticama financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost.

Postavljanje Garmin Pay™ novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati jednu ili više kreditnih ili debitnih kartica koje podržavaju tu mogućnost. Popis financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost možete pronaći na web-mjestu garmin.com/garminpay/banks.

1. U aplikaciji Garmin Connect™ odaberite •••.
2. Odaberite **Wallet & Garmin Pay** > **Početak**.
3. Slijedite upute na zaslonu.

Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu.

Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

1. Odaberite opciju:
   - Na zaslonu sata pritisnite ⌚.
   - Držite ⌚.
2. Odaberite **Wallet**.
3. Unesite četveroznamenkastu lozinku.

   NAPOMENA: Ako triput unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključati i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect™.

   Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.



4 Ako ste u Garmin Pay™ novčanik dodali više kartica, povucite prstom kako biste odabrali drugu karticu (opcionalno).
5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču.
Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.
6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

SAVJET: Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

Dodavanje kartice u Garmin Pay™ novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do 10 kreditnih ili debitnih kartica.

1 U aplikaciji Garmin Connect™ odaberite ••• > **Wallet & Garmin Pay** > +.
2 Slijedite upute na zaslonu.

Nakon dodavanja kartice možete odabrati tu karticu za plaćanje putem sata.

Upravljanje Garmin Pay™ karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

NAPOMENA: U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti Garmin Pay funkcije.

1 U aplikaciji Garmin Connect™ odaberite ••• > **Wallet & Garmin Pay**.
2 Odaberite karticu.
3 Odaberite ⋮.
4 Odaberite opciju:
- Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**.
Da biste mogli kupovati s Venu® 4 satom, kartica mora biti aktivna.
- Za brisanje kartice odaberite 🗑 ili **Ukloni karticu**.

Promjena lozinke za Garmin Pay™

Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za vaš sat Venu® 4, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

1 U aplikaciji Garmin Connect™ odaberite •••.
2 Odaberite **Wallet & Garmin Pay** > **Promjena lozinke**.
3 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja s pomoću sata Venu 4 morate unijeti novu lozinku.

Upotreba funkcije Messenger

⚠ OPREZ

Na funkcije slanja poruka bez upotrebe satelita Garmin Messenger™ aplikacije ne smije se oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcije Messenger vaš Venu® 4 sat mora biti povezan s Garmin Messenger aplikacijom na kompatibilnom telefonu putem Bluetooth® tehnologije.

Funkcija Messenger na vašem satu omogućuje vam prikaz, sastavljanje i odgovor na poruke iz Garmin Messenger aplikacije.

1 Na satu povucite prstom gore za prikaz brzog pregleda widgeta **Messenger**.

SAVJET: Funkcija Messenger dostupna je kao brzi pregled, aplikacija ili opcija izbornika kontrola na satu.

2 Odaberite brzi pregled widgeta.

3 Ako prvi puta koristite funkciju **Messenger**, telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.

4 Na satu odaberite opciju:

- Za sastavljanje nove poruke odaberite **Nova poruka**, odaberite primatelja i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.
- Za prikaz razgovora prelistajte dolje i odaberite razgovor.
- Kako biste odgovorili na poruku, odaberite razgovor, zatim odaberite **Odgovor** i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.

Aktivnosti

Povucite prstom ulijevo po zaslonu sata i odaberite **Aktivnosti**. Vaš popis omiljenih aktivnosti prikazuje se na vrhu popisa (*Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti*, stranica 30).

NAPOMENA: Neke aktivnosti prikazivat će se u više od jedne kategorije.



Kategorija	Aktivnosti
Trčanje	Trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, Trčanje, Trčanje na stazi, Terensko trčanje, Traka za trčanje, Utrke s preprekama, , Virtualno trčanje
Biciklizam	Bicikl, Vožnja biciklom na posao, Vožnja sobnog bicikla, Biciklizam na duge staze, Ciklo-kros, eBike, eMTB, Bicikliranje po šljunku, Ručni bicikl, Sobni ručni bicikl, MTB bicikl, Cestovni biciklizam
Plivanje	Otvorena voda, Plivanje u bazenu
Multisport	Mješovita sesija, Plivanje/trčanje, Triatlon
Teretana	Boks, Kardio, Dvoransko penjanje, Orbitrek, Penjanje na katove, HIIT, Preskakanje vijače, Miješane borilačke vještine, Mobilnost, Pilates, Ergometar, Penjanje stepenicama, Vježbe snage, Hodanje u zatvorenom, Cross-country skijanje u zatvorenom, Joga
Na otvorenom	Avanturistička utrka, Streličarstvo, Penjanje po manjim stijenama, Disc golf, Ribarski, Golf, Planinarenje, Jahanje, Rolanje, Planinarenje, Rucking, Hodanje
Zimski sportovi	Klizanje, Skijanje, Daskanje na snijegu, Motorne saonice, Krplje, Klasično cross-country skijanje, Cross-country skijaško trčanje
Sportovi na vodi	Plovilo, Kajak, Veslanje, Jedrenje, Disalica za ronjenje, Uspravno veslanje na dasci
Timski sportovi	Američki nogomet, Baseball, Košarka, Kriket, Hokej na travi, Hokej na ledu, Lacrosse, Ragbi, Nogomet, Softball, Odbojka, Ultimativni disk

Kategorija	Aktivnosti
Sportovi s reketom	Badminton, Padel, Pickleball, Platforma za tenis, Reketbol, Skvoš, Stolni tenis, Tenis
Motosportovi	ATV, Motocross, Motocikl, Overland
Drugo	Disanje, Gaming, Meditacija

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi).

1. S izgleda sata pritisnite .
2. Odaberite opciju:
   - Odaberite prikvačenu aktivnost (*Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija*, stranica 29).
   - Odaberite ili **Aktivnosti** te odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti ili iz kategorije aktivnosti.
3. Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat ne bude spreman.

   Sat je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).
4. Pritisnite kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.

   Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite sat (*Punjenje sata*, stranica 107).
- Nakon odabira aktivnosti, a prije pokretanja mjerača vremena aktivnosti, povlačite prstom od vrha zaslona prema dolje za prikaz i ažuriranje izbornika statusa aktivnosti.

  SAVJET: Tijekom aktivnosti možete povući prstom udesno i prema dolje za prikaz izbornika statusa aktivnosti.
- Za neke aktivnosti možete pritisnuti za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.

  Možete odabrati za odbacivanje dionice za određene aktivnosti (*Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?*, stranica 112).
- Za prikaz dodatnih zaslona s podacima povucite prstom prema gore ili dolje.

  SAVJET: Tijekom aktivnosti dodirni zaslon možete otključati povlačenjem prstom od vrha zaslona prema dolje.
- Povucite prstom udesno ili ulijevo kako biste prikazali upravljanje glazbom ili postavke aktivnosti.
- Za prelazak na drugu vrstu aktivnosti, tijekom aktivnosti povucite prstom udesno i odaberite **Promjena sporta**.

  Kada vaša aktivnost uključuje dva ili više sportova, ona se bilježi kao multisport aktivnost.

Zaustavljanje aktivnosti

Sve opcije nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

1. Pritisnite .
2. Odaberite opciju:
   - Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
   - Za prebacivanje na sljedeću vrstu aktivnosti tijekom aktivnosti **Mješovita sesija** odaberite **Sljedeća aktivnost** (*Snimanje aktivnosti kombinirane sesije*, stranica 20).
   - Za spremanje aktivnosti i prikaz detalja odaberite **Spremi** i odaberite opciju.

     NAPOMENA: Nakon spremanja aktivnosti možete unijeti podatke za samoprocjenu (*Procjena aktivnosti*, stranica 15).
   - Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
   - Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.

     Možete odabrati za odbacivanje dionice za određene aktivnosti (*Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?*, stranica 112).
   - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak** > **TracBack**.

     NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.

- Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti najkraćim putem, odaberite **Natrag na početak** > **Pravocrtno**.

  NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
- Za mjerenje razlike između pulsa na kraju aktivnosti i pulsa dvije minute nakon toga, odaberite **Puls za vrijeme oporavka** i pričekajte da mjerač odbroji vrijeme (*Puls oporavka*, stranica 61).
- Za odbacivanje aktivnosti odaberite **Odbaci** i pritisnite .

NAPOMENA: Nakon zaustavljanja aktivnosti sat je automatski sprema nakon 30 minuta.

Procjena aktivnosti

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Možete prilagoditi postavku samoprocjene za određene aktivnosti (*Omogućavanje samoprocjene*, stranica 53).

1. Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **Spremi** (*Zaustavljanje aktivnosti*, stranica 14).
2. Odaberite broj koji odgovara vašem percipiranom naporu.

   NAPOMENA: Možete odabrati kako biste preskočili samoprocjenu.
3. Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.

Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect™.

Promjena sporta tijekom aktivnosti

Aktivnost možete započeti s pomoću jednog sportskog profila i ručno se prebaciti na drugi sport, bez zaustavljanja mjerača vremena. Npr., možete zabilježiti 10 minuta bicikliranja, 10 minuta vožnje kajaka i završiti hodanjem u zatvorenom prostoru.

Ta značajka nije dostupna za timske ili pak sportove s reketom.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Aktivnosti**.
3. Odaberite aktivnost.
4. Pritisnite kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
5. Ako ste spremni za sljedeći sport, prijeđite prstom udesno (mjerač vremena je pokrenut) i odaberite **Promjena sporta**.
6. Odaberite sport.

   Prikazat će se štoperica s prikazom preostalog vremena do početka sljedećeg sporta.

   SAVJET: Kako biste odustali od pokretanja novog sporta, pritisnite .

   NAPOMENA: Ako se prebacujete iz sporta u zatvorenom prostoru na sport na otvorenom, satu će biti potrebno malo vremena da locira satelite.
7. Nakon što dovršite sport, možete ponoviti korake 5–6 ili pritisnuti kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
8. Odaberite **Spremi** > .
9. Odaberite opciju:
   - Prijeđite prstom za prikaz svakog sporta i mjerenja karakteristika čitave kombinirane sportske aktivnosti.
   - Prijeđite prstom ulijevo za prikaz dodatnih opcija, npr. podataka o aktivnostima za svaki sport ili za brisanje čitave aktivnosti.

Trčanje

Trčanje

Prije upotrebe bežičnog senzora za trčanje, senzor je potrebno upariti sa satom (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 73).

1. Stavite bežične senzore kao što je senzor pulsa (nije obavezno).
2. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
3. Odaberite **Aktivnosti** > **Trčanje**.
4. Prilikom upotrebe opcionalnih bežičnih senzora pričekajte da se sat poveže sa senzorima.
5. Izađite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
6. Pritisnite kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.

   Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
7. Krenite na trčanje.

8 Pritisnite kako biste snimili dionice (opcionalno)
9 Za kretanje kroz zaslone s podacima povucite prstom gore/dolje.
10 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

Trčanje na stazi

Prije trčanja na stazi provjerite trčite li na atletskoj stazi standardnog oblika, duljine 400 m.

U sklopu aktivnosti trčanja na stazi možete bilježiti podatke o trčanju na atletskoj stazi, uključujući udaljenost u metrima i dionice kruga.

1 Stanite na atletsku stazu.
2 Na satu pritisnite .
3 Odaberite **Aktivnosti** > **Trčanje** > **Trčanje na stazi**.
4 Pričekajte da sat pronađe satelite.
5 Ako trčite u prvoj stazi, preskočite na 8. korak.
6 Odaberite **Broj staze**.
7 Odaberite broj staze.
8 Pritisnite .
9 Trčite po stazi.
10 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

Savjeti za bilježenje trčanja na stazi

Baza staza Garmin® sadrži više od 10.000 staza iz cijelog svijeta.

- Prije nego što započnete s trčanjem na stazi pričekajte da sat primi satelitske signale.
- Ako vaš sat ne prepozna stazu, otrčite četiri kruga da biste kalibrirali duljinu staze.
  Za dovršavanje kruga trebate proći malo ispred početne točke.
- Svaki krug trčite u istoj stazi.
  NAPOMENA: Zadana Auto Lap® udaljenost iznosi 1600 m, odnosno 4 kruga po stazi.
- Ako ne trčite u prvoj stazi, postavite broj staze u postavkama aktivnosti.

Virtualno trčanje

Svoj sat možete upariti s kompatibilnom aplikacijom drugog proizvođača za prijenos podataka o tempu, pulsu ili kadenci.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Trčanje** > **Virtualno trčanje**.
3 Na tabletu, prijenosnom računalu ili telefonu otvorite aplikaciju Zwift™ ili drugu aplikaciju za virtualno treniranje.
4 Slijedite upute na zaslonu kako biste pokrenuli aktivnost trčanja i uparili uređaje.
5 Pritisnite za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
6 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 2,4 km (1,5 mi). Ako koristite različite trake za trčanje, možete ručno kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.

1 Počnite trčati na traci (*Započinjanje aktivnosti*, stranica 14).
2 Trčite na traci sve dok sat ne zabilježi najmanje 2,4 km (1,5 mi).
3 Po dovršetku aktivnosti pritisnite za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
4 Odaberite opciju:
   - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spremi**.
     Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
   - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spremi** > .
5 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u sat.

Bilježenje aktivnosti za utrkivanje s preprekama

Ako sudjelujete u utrci na stazi s preprekama, uz pomoć aktivnosti Utrke s preprekama možete zabilježiti vrijeme na svakoj prepreci i vrijeme trčanja između prepreka.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Trčanje** > **Utrke s preprekama**.
3. Pritisnite kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
4. Pritisnite za ručno označavanje početka i kraja svake prepreke.

   NAPOMENA: Postavku **Praćenje prepreka** možete konfigurirati za spremanje lokacija prepreka iz prve petlje staze. Na ponovljenim krugovima staze sat koristi spremljene lokacije za prebacivanje između prepreka i intervala trčanja.
5. Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

Biciklizam

Odlazak na vožnju

Prije upotrebe bežičnog senzora za vožnju, senzor je potrebno upariti sa satom (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 73).

1. Uparite bežične senzore, na primjer senzor pulsa ili svjetla za bicikle (opcionalno).
2. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
3. Odaberite **Aktivnosti** > **Biciklizam**.
4. Odaberite biciklističku aktivnost.
5. Prilikom upotrebe opcionalnih bežičnih senzora pričekajte da se sat poveže sa senzorima.
6. Izađite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
7. Pritisnite kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.

   Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
8. Započnite aktivnost.
9. Za kretanje kroz zaslone s podacima povucite prstom gore/dolje.
10. Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

Korištenje dvoranskog trenažera

Da biste mogli upotrebljavati kompatibilni dvoranski trenažer, najprije morate upariti trenažer i sat putem Bluetooth® ili ANT+® tehnologije (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 73).

S pomoću sata i dvoranskog trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu. Kada u zatvorenom prostoru koristite trenažer, GPS se automatski isključuje.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Biciklizam** > **Vožnja sobnog bicikla**.
3. Povucite prstom udesno.
4. Odaberite **Opcije pametnog trenažera**.
5. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Slobodna vožnja** za odlazak na vožnju.
   - Odaberite **Slijedi vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje (*Vježbanje*, stranica 47).
   - Odaberite **Slijedi stazu** kako biste slijedili spremljenu stazu (*Staze*, stranica 90).
   - Odaberite **Postavljanje snage** kako biste postavili vrijednost ciljane snage.
   - Odaberite **Postavljanje nagiba** kako biste postavili vrijednost simuliranog nagiba.
   - Odaberite **Postavljanje otpora** kako biste postavili otpor koji pruža trenažer.
6. Pritisnite kako biste započeli mjerač vremena aktivnosti.

   Trenažer povećava ili smanjuje otpor na temelju informacija o nadmorskoj visini za stazu ili vožnju.

Vodič za snagu

Možete stvoriti i upotrebljavati strategiju za snagu kako biste mogli planirati količinu napora na stazi. Vaš uređaj Venu® 4 koristi se vašim FTP-om, nadmorskom visinom staze i predviđenim vremenom potrebnim za dovršetak staze kako bi stvorio prilagođeni vodič za snagu.

Jedan od najvažnijih koraka u planiranju uspješne strategije u vodiču za snagu odabir je razine napora. Ulaganjem veće količine napora na stazi povećat će se preporuke za snagu, a manja će ih količina napora smanjiti (*Stvaranje i upotreba vodiča za snagu*, stranica 18). Primarni cilj vodiča za snagu jest da vam pomogne

da završite stazu na temelju poznatih podataka o vašoj sposobnosti, a ne da postignete određeno ciljno vrijeme. Možete prilagoditi razinu napora tijekom vožnje.

Vodiči za snagu uvijek su povezani sa stazom i ne mogu se upotrebljavati za vježbanja ili segmente. Svoju strategiju možete pregledavati i uređivati u aplikaciji Garmin Connect™ i sinkronizirati je s kompatibilnim Garmin® uređajima. Za ovu funkciju potreban je mjerač snage koji mora biti uparen s vašim uređajem (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 73).

Stvaranje i upotreba vodiča za snagu

Prije stvaranja vodiča za snagu mjerač snage morate upariti sa satom (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 73). Morate imati i stazu učitanu u račun Garmin Connect™ (*Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect™*, stranica 90).

1. U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2. Odaberite **Trenir. i planiranje** > **Vodič za snagu** > **Stvori strategiju u funkciji Vodič za snagu**.
3. Slijedite upute na zaslonu kako biste izradili vodič za snagu.
4. Odaberite .
5. Odaberite svoj sat.
6. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
7. Na satu odaberite aktivnost bicikliranja na otvorenom.
8. Pomaknite se prema dolje da biste odabrali **Trening** > **Vodič za snagu**.
9. Odaberite vodič za snagu.
10. Pritisnite i odaberite **Pokreni plan**.

    SAVJET: Možete pregledati karu, iscrtavanje nadmorske visine, napor, postavke i prolazna vremena. Prije početka vožnje možete prilagoditi napor, teren, položaj vožnje i težinu opreme.

Plivanje

OBAVIJEST

Ovaj uređaj je namijenjen za plivanje na površini. Ronjenje s uređajem može prouzročiti njegovo oštećenje i poništenje jamstva.

NAPOMENA: Sat ima omogućeno mjerenje pulsa na zapešću za aktivnosti plivanja. Sat je kompatibilan i sa senzorima pulsa na prsima kao što je HRM-Pro™dodatna oprema serije.. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima, sat će upotrebljavati podatke o pulsu izmjerene na prsima.

Plivanje u bazenu

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Plivanje** > **Plivanje u bazenu**.
3. Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.
4. Prije no što započnete plivati, provjerite postavke aktivnosti (*Postavke aktivnosti*, stranica 31).

   Npr., zaključavanje zaslona po zadanim je postavkama omogućeno za aktivnosti plivanja.
5. Pritisnite .

   Uređaj bilježi podatke o plivanju samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
6. Započnite plivati.

   Uređaj automatski snima intervale i duljine. Funkcija **Automatski odmor** zadana je uključena (*Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja*, stranica 19).
7. Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

Interval: Jedna ili više uzastopnih duljina. Novi interval počinje nakon odmora.

Zaveslaj: Zaveslaj se računa svaki put kad ruka na kojoj je sat dovrši puni krug.

Swolf: Swolf rezultat zbroj je vremena i broja zaveslaja koji vam je potreban kako biste preplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zaveslaja daju swolf rezultat od 45. Za plivanje na otvorenim vodama swolf se računa za 25 metara. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Kritična brzina plivanja (KBP): Vaš KBP teoretska je brzina koju možete trajno održavati bez iscrpljenosti. Možete upotrijebiti svoj KBP za vođenje tempa treniranja i praćenje napretka.

Vrste zaveslaja

Određivanje vrste zaveslaja dostupno je samo za plivanje u bazenu. Vrsta zaveslaja određuje se na kraju dužine. Vrste zaveslaja pojavljuju se u povijesti plivanja i vašem Garmin Connect™ računu. Vrstu zaveslaja možete odabrati i kao prilagođeno podatkovno polje (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 30).

Kraul	Slobodni stil
Leđno	Leđno
Prsno	Prsno
Leptir	Leptir
Mješovito	Više od jedne vrste zaveslaja u intervalu
Drill zaveslaj	Koristi se s bilježenjem drill vježbi (*Treniranje uz bilježenje drill vježbi*, stranica 19)

Savjeti za plivačke aktivnosti

- Prije no što započnete plivati, provjerite postavke aktivnosti (*Postavke aktivnosti*, stranica 31).

  Npr., zaključavanje zaslona po zadanim je postavkama omogućeno za aktivnosti plivanja.
- Za snimanje intervala tijekom plivanja u otvorenim vodama pritisnite .
- Prije pokretanja aktivnosti za plivanje u bazenu, slijedite upute na zaslonu kako biste odabrali veličinu bazena ili unijeli prilagođenu veličinu.

  Sat mjeri i bilježi udaljenost prema prijeđenim duljinama bazena. Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost. Pri sljedećem pokretanju plivačke aktivnosti sat će upotrijebiti ovu veličinu bazena. Možete pomaknuti prst prema dolje i odabrati postavke aktivnosti te potom odabrati **Veličina bazena** za promjenu veličine.
- Za precizne rezultate otplivajte čitavu duljinu bazena i upotrijebite jednu vrstu zaveslaja za čitavu duljinu. Pauzirajte mjerač vremena aktivnosti dok se odmarate.
- Za snimanje odmora tijekom plivanja u bazenu pritisnite (*Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja*, stranica 19).

  Sat automatski bilježi intervale plivanja i duljine za plivanje u bazenu.
- Kako biste pomogli da sat broji prijeđene duljine, snažno se odgurnite od zida i klizite vodom prije prvog zaveslaja.
- Prilikom obavljanja drill vježbi morate pauzirati mjerač vremena aktivnosti ili upotrijebiti funkciju bilježenja drill vježbi (*Treniranje uz bilježenje drill vježbi*, stranica 19).

Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš sat automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, sat automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, sat automatski pokreće novi interval plivanja.

SAVJET: Za najbolje rezultate upotrebe funkcije automatskog odmora maksimalno smanjite pokrete rukama tijekom odmora.

Za upotrebu ručnog odmora možete isključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti (*Postavke aktivnosti*, stranica 31). Tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ili na otvorenim vodama interval odmora možete ručno označiti pritiskom na . Podaci o plivanju ne bilježe se za interval odmora.

SAVJET: Ako se odmarate na kraće vrijeme ili želite vrlo precizno mjerenje intervala plivanja, koristite opciju ručnog odmora.

Treniranje uz bilježenje drill vježbi

Funkcija bilježenja drill vježbi dostupna je samo za plivanje u bazenu. Pomoću funkcije bilježenja drill vježbi možete ručno bilježiti setove udaraca, plivanje jednom rukom ili bilo koju vrstu zaveslaja koja nije jedna od četiri osnovne tehnike.

1. Za vrijeme plivanja u bazenu pomaknite se prema gore ili dolje za pregledavanje zaslona drill vježbi.
2. Pritisnite kako biste pokrenuli mjerač vremena drill vježbi.
3. Kada dovršite interval drill vježbi, pritisnite .

   Mjerač vremena drill vježbi se zaustavlja, ali mjerač vremena aktivnosti nastavlja bilježiti cijelu plivačku sesiju.
4. Odaberite udaljenost za dovršenu drill vježbu.

   Koraci za udaljenost temelje se na veličini bazena odabranoj za profil aktivnosti.
5. Odaberite opciju:

- Za pokretanje drugog intervala drill vježbi pritisnite .
- Za povratak na zaslon s podacima podacima o plivanju pomaknite se gore ili dolje.

Multisport

Natjecatelji u triatlonu, duatlonu i ostalim kombiniranim sportovima mogu koristiti prednosti aktivnosti za kombinirane sportove, kao što su Triatlon ili Plivanje/trčanje. Tijekom multisport aktivnosti možete prelaziti s jedne aktivnosti na drugu te istovremeno pregledavati ukupno vrijeme. Na primjer, možete prijeći s biciklizma na trčanje te istovremeno putem multisport aktivnosti pregledavati svoje ukupno vrijeme za biciklizam i trčanje.

Multisport aktivnosti možete prilagoditi ili možete koristiti zadanu aktivnost za triatlon postavljenu za standardni triatlon.

Treniranje za triatlon

Ako se natječete u triatlonu, pomoću aktivnosti za triatlon brzo možete prelaziti iz jednog segmenta sporta u drugi, mjeriti vrijeme za svaki segment i spremati aktivnosti.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Multisport** > **Triatlon**.
3 Pritisnite kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.

  NAPOMENA: Kada prvi puta pokrenete aktivnost triatlona, možete uključiti **Automatska promjena sporta** kako bi sat automatski prepoznao promjene sporta i nastavio na idući prijelaz ili sport (*Postavke aktivnosti*, stranica 31).
4 Po potrebi pritisnite na početku i kraju svakog prijelaza (*Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?*, stranica 112).

  Značajka prijelaza zadano je uključena, a vrijeme prijelaza bilježi se odvojeno od vremena aktivnosti. Funkcija prijelaza može se uključiti ili isključiti u postavkama aktivnosti triatlon. Ako su prijelazi isključeni, pritisnite za zamjenu sportova.
5 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

Snimanje aktivnosti kombinirane sesije

Aktivnost kombinirane sesije možete upotrijebiti za snimanje više sportova zaredom, pri čemu ne morate dovršiti jedan sport kako biste započeli drugi.

Tijekom kombinirane sesije neće biti dostupne sve aktivnosti.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Multisport** > **Mješovita sesija**.
3 Odaberite aktivnost.
4 Pritisnite kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
5 Po dovršetku aktivnosti pritisnite kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
6 Odaberite **Sljedeća aktivnost**.
7 Odaberite sljedeću aktivnost.
8 Ponovite korake 4–7 do dovršetka aktivnosti kombinirane sesije.

  Dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut, možete prijeći prstom udesno za povratak na prethodnu aktivnost.
9 Pritisnite kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti.
10 Odaberite **Spremi** > ✔.
11 Odaberite opciju:
   - Prijeđite prstom radi prikaza vremena za svaki dio aktivnosti i mjerenja radnih značajki za cijelu aktivnost kombinirane sesije.
   - Prijeđite prstom ulijevo za prikaz dodatnih opcija, npr. podataka o aktivnostima za svaku dionicu ili za brisanje aktivnosti.

Stvaranje multisport aktivnosti

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Uređivanje** > **Dodaj** > **Multisport**.
3 Odaberite vrstu multisport aktvnosti ili odaberite **Prilagođeno** i unesite naziv.

  Dupli cirani nazivi aktivnosti sadrže broj. Primjerice, Triatlon(2).
4 Odaberite dvije ili više aktivnosti.

5 Odaberite opciju:
   - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Na primjer, možete odabrati želite li uključiti prijelaze.
   - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje multisport aktivnosti.

Aktivnosti u dvorani

Sat se može upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu dvoranskog trenažera. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen (*Postavke aktivnosti*, stranica 31).

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina i udaljenost izračunavaju se pomoću mjerača brzine u satu. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

SAVJET: Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost.

Kada vozite bicikl s isključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim ako nemate dodatni senzor koji satu šalje podatke o brzini i udaljenosti, poput senzora brzine i kadence.

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe. Vježbe snage možete stvoriti ili pronaći u Garmin Connect™ računu i poslati ih na sat.

SAVJET: Tijekom vježbe snage za više opcija pritisnite .

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Teretana** > **Vježbe snage**.
   Kada prvi put zabilježite aktivnost vježbanja snage, morate odabrati na kojem vam je zapešću sat.
3 Ako je ovo prvi put da snimate aktivnost vježbanja snage, odaberite **Vježbanje** > **Pretraži treninge** i pratite upute na zaslonu (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect™*, stranica 48).
4 Odaberite vježbanje.
   NAPOMENA: Ako na satu nemate preuzetih vježbi snage, odaberite **Slobodno** > i prijeđite na korak 7.
5 Za prikaz pojedinosti o vježbanju prijeđite prstom prema dolje.
6 Odaberite **Započni vježbanje**.
   Za prikaz dodatnih opcija vježbanja možete odabrati Više.
7 Pritisnite kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
8 Započnite prvi set.
   Sat zadano broji ponavljanja. Kada napravite najmanje četiri ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja. Brojanje ponavljanja možete onemogućiti u postavkama aktivnosti (*Postavke aktivnosti*, stranica 31). Ako je ta opcija dostupna, sat će prikazati animaciju vježbe.
   SAVJET: Sat može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.
9 Za prikaz dodatnih zaslona s podacima prijeđite prstom prema gore ili dolje.
10 Kako biste dovršili set, pritisnite .
   Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu.
11 Po potrebi uredite broj ponavljanja, odaberite kako biste dodali težinu koja se dizala u setu te odaberite **Gotovo**.
12 Prikazat će se mjerač vremena za odmor i pokrenut će se odbrojavanje do sljedećeg seta.
   SAVJET: Možete pričekati istek mjerača vremena ili pritisnite kako bi se odmah pokrenuo sljedeći set.
13 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.
14 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite te odaberite **Zaustavi vježbanje**.

Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage

- Dok izvodite ponavljanja, nemojte gledati na sat.
  Satom biste se trebali služiti na početku i na kraju svakog seta, te tijekom odmora.
- Dok izvodite ponavljanja, fokusirajte se na tehniku.
- Izvodite vježbe vlastitom tjelesnom težinom ili vježbe s utezima.
- Ponavljanja izvodite ujednačenim, širokim pokretima.
  Svako se ponavljanje bilježi kada se ruka na kojoj je sat vrati u početni položaj.

NAPOMENA: Vježbe za noge ne mogu se brojati.

- Uključite automatsko prepoznavanje setova kako biste pokrenuli i dovršili setove.
- Vježbe snage spremite i pošaljite na svoj Garmin Connect™ račun.

  Pomoću alata dostupnih na Garmin Connect računu možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

Bilježenje HIIT aktivnosti

S pomoću specijaliziranih mjerača vremena možete zabilježiti aktivnost intervalnog treninga visokog intenziteta (HIIT).

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Teretana** > **HIIT**.
3. Ako je potrebno, odaberite **Vrsta HIIT treninga** i odaberite opciju:
   - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
   - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT** > **AMRAP** za bilježenje što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.
   - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT** > **EMOM** za bilježenje postavljenog broja vježbi svake minute na minutu.
   - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT** > **Tabata** za izmjenjivanje intervala od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.
   - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT** > **Prilagođeno** za postavljanje vremena kretanja, vremena odmora, broja vježbi i broja rundi.
   - Odaberite **Vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje.
4. Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
5. Pritisnite za pokretanje svoje prve runde.

   Sat prikazuje mjerač odbrojavanja i vaš trenutni puls.
6. Po potrebi pritisnite za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
7. Po dovršetku aktivnosti pritisnite za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
8. Odaberite **Spremi**.

Bilježenje aktivnosti iz područja mobilnosti

Aktivnosti iz područja mobilnosti možete zabilježiti primjenjujući intervale aktivnosti i odmora ili možete preuzeti vježbe mobilnosti s Garmin Connect™.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Teretana** > **Mobilnost**.
3. Pomaknite prikaz prema dolje i odaberite **Trening**.
4. Odaberite opciju:
   - Za promjenu intervala aktivnosti i odmora odaberite **Intervali**.
   - Za preuzimanje cijele vježbe s Garmin Connect odaberite **Biblioteka vježbanja** > **Pretraži treninge** i slijedite upute na zaslonu.
5. Pritisnite kako biste započeli mjerač vremena aktivnosti.

   Sat vas navodi kroz vježbe mobilnosti.
6. Krećite se kroz zaslon za prikaz dodatnih zaslona s podacima.

Golf

Igranje golfa

Prije prvog igranja golfa morate preuzeti aplikaciju Garmin Golf™ iz trgovine s aplikacijama na svom pametnom telefonu (*Aplikacija Garmin Golf™*, stranica 83).

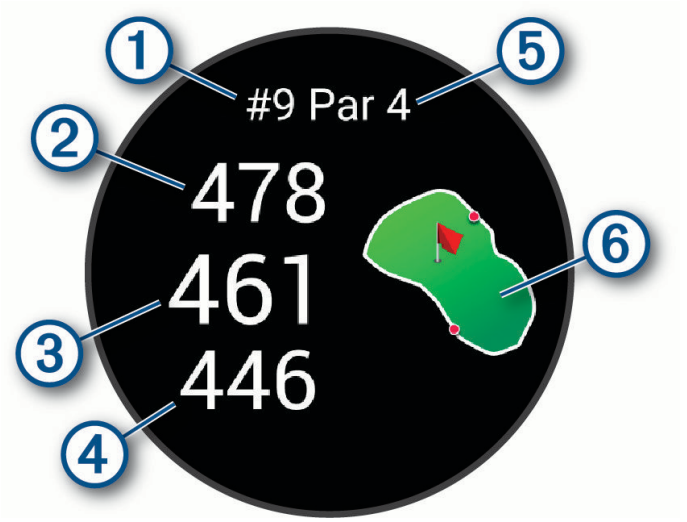
Napunite sat prije nego što počnete igrati golf (*Punjenje sata*, stranica 107).

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Aktivnosti** > **Na otvorenom** > **Golf**.

   Uređaj pronalazi satelite, izračunava vašu lokaciju i odabire teren ako se u blizini nalazi samo jedan teren.
3. Ako se pojavi popis terena, odaberite jedan.

   Tereni se automatski ažuriraju.
4. Za praćenje rezultata odaberite ✓.
5. Odaberite okvir za izvođenje početnog udarca.

Prikazat će se zaslon s podacima o rupi.



①	Broj trenutačne rupe
②	Udaljenost do stražnje strane greena
③	Udaljenost do sredine greena
④	Udaljenost do prednje strane greena
⑤	Par rupe
⑥	Karta greena

NAPOMENA: Budući da se položaj zastavice mijenja, sat izračunava udaljenost do prednje, srednje i stražnje strane greena, ali ne i točan položaj zastavice.

6 Odaberite opciju:

- Dodirnite kartu za prikaz više pojedinosti ili promjenu lokacije zastavice (*Premještanje zastavice*, stranica 24).
- Pritisnite kako biste otvorili izbornik za golf (*Izbornik za golf*, stranica 23).

Kada se pomaknete do sljedeće rupe, na satu će automatski prikazati podaci o novoj rupi.

Izbornik za golf

Tijekom runde možete pritisnuti kako bi se prikazale dodatne funkcije u izborniku za golf.

Prikaži green: Omogućuje premještanje zastavice za preciznije mjerenje udaljenosti (*Premještanje zastavice*, stranica 24).

Opasnosti: Prikazuje opasna mjesta i vodena područja za trenutačnu rupu.

Layupovi: Prikazuje layup i opcije udaljenosti za trenutačnu rupu (samo par 4 i par 5 rupe).

Promjena rupe: Omogućuje ručnu promjenu runde.

Kartica s rezultatima: Otvara karticu s rezultatima za rundu (*Praćenje rezultata*, stranica 26).

Pokazivač zastavice: Funkcija PinPointer je kompas koji pokazuje lokaciju zastavice kada ne vidite green. Ova vam funkcija može pomoći da odigrate dobar udarac, čak i ako se nalazite u šumi ili dubokoj pješčanoj zamci.

NAPOMENA: Ako se vozite u kolicima za golf, nemojte koristiti funkciju PinPointer. Smetnje s golf kolica mogu utjecati na točnost kompasa.

Informacije o rundi: Rezultat, statistiku i podatke o koracima možete pregledavati tijekom runde.

Mjerenje udarca: Prikazuje udaljenost prethodnog udarca zabilježenog s pomoću funkcije Garmin AutoShot™ (*Pregled izmjerenih udaraca*, stranica 25). Udarac možete snimiti i ručno (*Ručno mjerenje udarca*, stranica 25).

Posljednji udarac: Pregledajte informacije za zadnji udarac.

Možete pregledati udaljenosti za sve udarce otkrivene tijekom trenutne runde. Po potrebi možete ručno dodati udarac (*Ručno dodavanje udarca*, stranica 25).

Izlazak i zalazak sunca: Prikazuje vrijeme izlaska i zalaska sunca te vrijeme sumraka za trenutni dan.

Postavke: Dopušta prilagodbu postavki aktivnosti golfa (*Postavke golfa*, stranica 24).

Kraj runde: Završava trenutačnu rundu.

Postavke golfa

Tijekom runde pritisnite ⌚ i odaberite Postavke za prilagodbu značajki i postavki golfa.

Praćenje rezultata: Omogućuje postavljanje preferenci bodovanja te uključuje praćenje statistike. (*Postavke praćenja rezultata*, stranica 26).

Udaljenost za driver palicu: Postavlja prosječnu udaljenost koju loptica prelazi od okvira za izvođenje početnog udarca pri udarcu drive.

Način turnira: Onemogućuje PinPointer funkcije udaljenosti. Ova značajka nije dozvoljena tijekom službenih turnira ili rundi s izračunom hendikepa.

Udaljenost u golfu: Postavlja mjerne jedinice za udaljenost.

Praćenje palica: Omogućuje postavljanje kompatibilnih Approach® senzora za praćenje palice. Postavka Upit za palice postavlja upit za unos palice za golf koju ste upotrebljavali nakon svakog prepoznatog udarca za bilježenje statistike o palicama (*Bilježenje golferske statistike*, stranica 26).

Sateliti: Postavlja satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost (*Postavke satelita*, stranica 34).

Bilježenje aktivnosti: Omogućuje bilježenje golferskih aktivnosti u obliku FIT datoteke. Podaci o fitnessu bilježe se u datoteke FIT u obliku prilagođenom za aplikaciju Garmin Connect™.

Premještanje zastavice

Možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

1. Na zaslonu s informacijama o rupi pritisnite ⌚.
2. Odaberite **Prikaži green**.
3. Dodirnite i povucite zastavicu na točnu lokaciju.

   naznačuje odabranu lokaciju zastavice.
4. Za prihvaćanje lokacije zastavice pritisnite ⌚.

   Udaljenosti na zaslonu s podacima o rupi ažuriraju se i odražavaju novu lokaciju zastavice. Lokacija zastavice sprema se samo za trenutnu rundu.

Pregledavanje udaljenosti do zastavice

Funkcija PinPointer kompas je koji vam pomaže pri određivanju smjera kada ne vidite green. Ova vam funkcija može pomoći da odigrate dobar udarac, čak i ako se nalazite u šumi ili dubokoj pješčanoj zamci.

NAPOMENA: Ako se vozite u kolicima za golf, nemojte koristiti funkciju PinPointer. Smetnje s golf kolica mogu utjecati na točnost kompasa.

1. Na zaslonu s informacijama o rupi pritisnite ⌚.
2. Odaberite **Pokazivač zastavice**.

   Strelica pokazuje na lokaciju zastavice.

Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova

Možete pregledavati udaljenosti do layupova i doglegova za par 4 i 5 rupe.

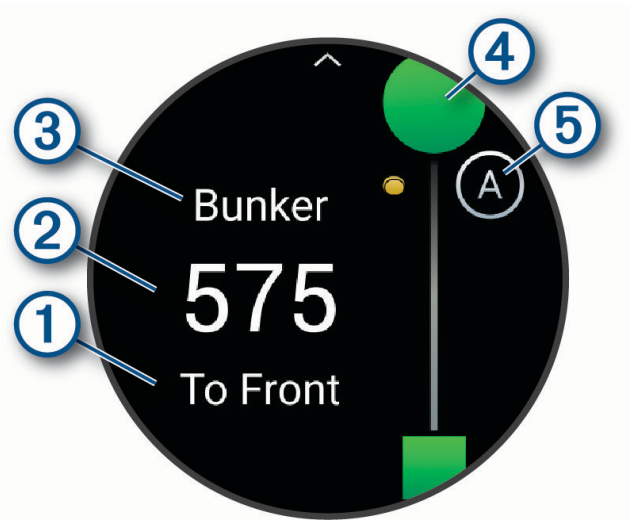
1. Pritisnite ⌚.
2. Odaberite **Layupovi**.

   NAPOMENA: Udaljenosti i lokacije nestaju s popisa kada ih prođete.

Pregled opasnosti

Možete pregledavati udaljenosti do opasnosti duž fairwaya za par 4 i 5 rupe. Opasnosti koje utječu na odabir udarca prikazuju se pojedinačno ili u skupinama kako biste mogli odrediti udaljenost do layupa ili udaljenost potrebnu za prelet preko opasnosti.

1. Pritisnite ⌚.
2. Odaberite **Opasnosti**.



- Na zaslonu se prikazuju smjer ① i udaljenost ② do prednjeg i stražnjeg dijela najbliže opasnosti.
- Na vrhu zaslona nalazi se vrsta opasnosti ③.
- Green se prikazuje kao polukrug ④ u gornjem dijelu zaslona. Linija ispod greena predstavlja središte fairwaya.
- Opasnosti ⑤ su označene slovom koje ukazuje na redoslijed opasnosti za rupu i prikazuju se ispod zelenom bojom na približnim lokacijama u odnosu na fairway.

Pregled izmjerenih udaraca

Vaš uređaj sadrži funkcije za automatsko prepoznavanje i bilježenje udaraca. Svaki put kada duž fairwaya odigrate udarac, uređaj bilježi udaljenost udarca kako biste je kasnije mogli vidjeti.

SAVJET: Automatsko prepoznavanje udaraca najbolje funkcionira kada nosite uređaj na zapešću ruke kojom udarate i kada ostvarite dobar kontakt s lopticom. Puttovi se ne prepoznaju. Za automatsko otkrivanje putt udaraca morate se koristiti Approach® dodatnom opremom za praćenje palica za golf te omogućiti praćenje palice (*Postavke golfa*, stranica 24).

1 Tijekom igranja golfa pritisnite ⌚.
2 Odaberite **Mjerenje udarca**.
   Prikazuje se udaljenost zadnjeg udarca.
   NAPOMENA: Udaljenost se automatski ponovno postavlja kada ponovno udarite loptu, putt na greenu ili kada se pomaknete na sljedeću rupu.
3 Pritisnite ⌚ i odaberite **Prethodni udarci** da biste vidjeli sve zabilježene udaljenosti udaraca.
   Udaljenost od zadnjeg udarca prikazuje se i na vrhu zaslona s podacima o rupi.

Ručno mjerenje udarca

Možete ručno dodati udarac ako ga sat nije otkrio. Morate dodati udarac s lokacije propuštenog udarca.

1 Izvedite udarac i gledajte gdje će pasti loptica.
2 Na zaslonu s podacima o rupi odaberite ⌚.
3 Odaberite **Mjerenje udarca**.
4 Pritisnite ⌚.
5 Odaberite **Dodaj udarac**.
6 Ako je potrebno, unesite palicu s kojom ste izveli udarac.
7 Prošećite ili se odvezite do svoje loptice.

Kada sljedeći put udarite lopticu, sat automatski bilježi udaljenost zadnjeg udarca. Ako je potrebno, možete ručno dodati udarac.

Ručno dodavanje udarca

Možete ručno dodati udarac ako ga uređaj nije otkrio. Morate dodati udarac s lokacije propuštenog udarca.

1 Pritisnite ⌚.
2 Odaberite **Posljednji udarac** > ▯ > **Dodaj udarac**.
3 Odaberite ✔ za izvođenje novog udarca s trenutačne lokacije.

Praćenje rezultata

1 Za vrijeme igranja golfa pritisnite .
2 Odaberite **Kartica s rezultatima**.
3 Odaberite rupu.
4 Za postavljanje rezultata odaberite — ili +.

Postavke praćenja rezultata

Tijekom runde pritisnite i odaberite **Postavke** > **Praćenje rezultata**.

Metoda praćenja rezultata: Promjena metode koju uređaj koristi za praćenje rezultata.

Praćenje hendikepa: Omogućuje praćenje hendikepa.

Pokaži rezultat: Prikazuje ukupan rezultat za rundu na vrhu kartice s rezultatima (*Praćenje rezultata*, stranica 26).

Praćenje statistike: Omogućuje praćenje statistike za broj puttova, broj udaraca na green u zadanom okviru i pogotke na fairwayu dok igrate golf.

Kazne: Omogućuje praćenje kaznenih udaraca tijekom igranja golfa (*Bilježenje golferske statistike*, stranica 26).

Odzivnik: Omogućuje da se na početku runde postavi upit želite li bilježiti rezultat.

Postavljanje metode praćenja rezultata

Možete promijeniti metodu koju sat upotrebljava za praćenje rezultata.

1 Tijekom runde pritisnite .
2 Odaberite **Postavke** > **Praćenje rezultata** > **Metoda praćenja rezultata**.
3 Odaberite metodu praćenja rezultata.

O praćenju rezultata za Stableford igru

Kada odaberete način praćenja rezultata za Stableford igru (*Postavljanje metode praćenja rezultata*, stranica 26), bodovi se dodjeljuju na temelju broja udaraca u odnosu na par. Na kraju runde pobjeđuje osoba s najvećim rezultatom. Uređaj dodjeljuje bodove na način koji propisuje udruga United States Golf Association.

Rezultat igre koja se boduje po Stableford pravilima prikazuje se u bodovima umjesto u udarcima.

Točke	Udarci u odnosu na par
0	2 ili više iznad
1	1 iznad
2	Par
3	1 ispod
4	2 ispod
5	3 ispod

Praćenje golferske statistike

Ako na satu omogućite praćenje statistike, možete pregledati statistiku za trenutnu rundu (*Pregledavanje sažetka runde*, stranica 27). Pomoću aplikacije Garmin Golf™ možete uspoređivati runde i pratiti svoj napredak.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Golf**.
Uređaj pronalazi satelite, izračunava vašu lokaciju i odabire teren ako se u blizini nalazi samo jedan teren.
3 Ako se pojavi popis terena, odaberite jedan.
Tereni se automatski ažuriraju.
4 Odaberite > **Postavke** > **Praćenje rezultata** > **Praćenje statistike**.

Bilježenje golferske statistike

Ako želite zabilježiti statistiku, najprije morate omogućiti praćenje statistike (*Praćenje golferske statistike*, stranica 26).

1 Na kartici s rezultatima odaberite rupu.
2 Postavite broj udaraca, uključujući puttove, i odaberite **Spremi**.
3 Postavite broj odigranih puttova i odaberite **Spremi**.
NAPOMENA: Broj odigranih puttova upotrebljava se samo za praćenje statistike i ne povećava rezultat.

4 Odaberite opciju:
   - Ako loptica pogodi fairway, odaberite ↑.
   - Ako loptica ne pogodi fairway, odaberite ↰ ili ↱.
5 Odaberite **Spremi**.

Pregledavanje odigranih udaraca

1 Nakon odigrane rupe pritisnite ○.
2 Odaberite **Posljednji udarac** kako biste vidjeli informacije o svom zadnjem udarcu.

Pregledavanje sažetka runde

Rezultat, statistiku i podatke o koracima možete pregledavati tijekom runde.

1 Pritisnite ○.
2 Odaberite **Informacije o rundi**.
3 Povucite prstom prema gore ili dolje kako bi se prikazalo više informacija.

Završetak runde

1 Pritisnite ○.
2 Odaberite **Kraj runde**.
3 Odaberite opciju:
   - Za spremanje runde i vraćanje u način rada sata, odaberite **Spremi**.
   - Za uređivanje kartice s rezultatima odaberite **Uređivanje rezultata**.
   - Za odbacivanje runde i vraćanje u način rada sata, odaberite **Odbaci**.
   - Za zaustavljanje runde i kasniji nastavak odaberite **Pauziranje runde**.

Prilagođavanje popisa palica za golf

Nakon što uparite kompatibilni golferski sat s telefonom putem aplikacije Garmin Golf™, s pomoću te aplikacije možete prilagoditi zadani popis palica za golf.

1 Otvorite aplikaciju Garmin Golf na svojem telefonu.
2 Odaberite **Profile** > **My Bag**.
3 Odaberite opciju za dodavanje, uređivanje, brisanje ili označavanje neaktivne palice.
4 Sinkronizirajte kompatibilni golferski Garmin® s aplikacijom Garmin Golf.
   Ažurirani popis palica za golf prikazuje se na vašem golferskom satu.

Aktivnosti na otvorenom

Bilježenje aktivnosti penjanja po manjim stijenama

Tijekom aktivnosti penjanja po manjim stijenama možete bilježiti rute. Ruta je put penjanja na manjoj stijeni ili manjoj formaciji stijena.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Na otvorenom** > **Penjanje po manjim stijenama**.
3 Odaberite sustav ocjenjivanja nagiba.
   NAPOMENA: Pri sljedećem pokretanju aktivnosti penjanja po manjim stijenama sat će upotrijebiti ovaj sustav ocjenjivanja nagiba. Za promjenu sustava možete prstom povući prema dolje, odabrati postavke aktivnosti te odabrati **Sustav ocjenjivanja**.
4 Odaberite razinu teškoće ove rute.
5 Pritisnite ○ kako biste pokrenuli mjerač vremena rute.
6 Započnite prvu rutu.
7 Za dovršetak rute pritisnite ○.
8 Odaberite opciju:
   - Za spremanje uspješne rute odaberite **Dovršeno**.
   - Za spremanje neuspješne rute odaberite **Pokušaj uspona**.
   - Za brisanje rute odaberite **Odbaci**.
9 Kada se odmorite, pritisnite ○ kako biste pokrenuli sljedeću rutu.
10 Ponovite postupak za svaku rutu dok ne dovršite aktivnost.
11 Nakon posljednje rute pritisnite ○ da biste zaustavili mjerač vremena rute.

12 Odaberite **Spremi**.

Odlazak u ribolov

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Na otvorenom** > **Ribarski**.
3 Pritisnite .
4 Pritisnite i odaberite opciju:
   - Kako bi se vaš ulov dodao broju ulovljenih riba i kako bi se spremila lokacija ulova, odaberite **Bilježenje ulova**.
   - Za spremanje trenutačne lokacije odaberite **Spremi lokaciju**.
   - Za postavljanje mjerača vremena intervala, vremena završetka ili podsjetnik vremena završetka te aktivnosti, odaberite **Mjerači vremena za ribolov**.
   - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti, odaberite **Natrag na početak** i odaberite opciju.
   - Za prikaz spremljenih lokacija odaberite **Spremljene lokacije**.
   - Za navigiranje do odredišta odaberite **Navigacija** i odaberite opciju.
   - Za uređivanje postavki aktivnosti odaberite **Postavke** pa odaberite opciju (*Postavke aktivnosti*, stranica 31).
5 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite i odaberite **Završi ribolov**.

Zimski sportovi

Pregledavanje skijaških spustova

Vaš sat bilježi detalje svakog skijaškog spusta ili daskanja na snijegu zahvaljujući funkciji automatskog prepoznavanja spustova. Ova se funkcija zadano uključuje za skijaške spustove i daskanje na snijegu. Automatski snima nove skijaške spustove kada se počnete kretati nizbrdo.

1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.
2 Povucite prstom udesno.
3 Odaberite **Prikaz laufova**.
4 Za prikaz detalja o zadnjem spustu, trenutačnom spustu i ukupnim spustovima povucite prstom prema gore.
   Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

Druge aktivnosti

Bilježenje aktivnosti disanja

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Drugo** > **Disanje**.
3 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Koherentnost** da biste postigli stanje mirne pripravnosti.
   - Odaberite **Opuštanje i fokusiranje** da biste opustili tijelo i fokusirali um.
   - Odaberite **Opuštanje i fokusiranje (kratko)** da biste opustili tijelo i fokusirali um u kraćem vremenskom razdoblju.
   - Odaberite **Mirnoća** da biste smanjili razinu stresa i pripremili se za spavanje.
4 Ako je potrebno, odaberite **Započni vježbanje**.
5 Pritisnite kako biste pokrenuli aktivnost.
6 Slijedite upute na zaslonu dok vas sat navodi kroz vježbe disanja.
7 Pritisnite kako biste preskočili na sljedeći korak u fazi disanja.
8 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.
   Prikazuju se vaš prosječni broj udisaja i puls.
9 Povucite prstom ulijevo.
10 Odaberite **Svi statistički podaci**.
   Prikazuju se vaš prosječni puls, maksimalni puls, prosječni broj udisaja i promjena stresa.

Bilježenje aktivnosti meditacije

Možete odabrati vođenu sesiju ili stvoriti svoju vlastitu aktivnost meditacije.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.

2 Odaberite **Aktivnosti** > **Drugo** > **Meditacija**.
3 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene aktivnosti meditacije bez strukture.
   - Odaberite **Sesija** za praćenje vođene sesije s audiozapisom.
   - Odaberite **Prilagođeno** za kreiranje prilagođene sesije s audiozapisom.
4 Ako je potrebno, pritisnite ili slijedite upute na zaslonu.
5 Pritisnite za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
   Sat prikazuje mjerač odbrojavanja ili namjeru.
6 Odaberite opciju:
   - Odaberite za slušanje audiozapisa meditacije s vanjskog zvučnika i postavljanje glasnoće zvučnika.
   - Povežite slušalice za slušanje audiozapisa meditacije (*Povezivanje Bluetooth® slušalica*, stranica 96).

   NAPOMENA: Obavijesti su onemogućene tijekom aktivnosti meditacije.
7 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

Igranje

Upotreba aplikacije Garmin GameOn™

Kad uparite sat s računalom, možete zabilježiti aktivnost igranja na satu i pregledavati podatke o performansama u stvarnom vremenu na računalu.

1 Na računalu idite na web-mjesto **www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn** i preuzmite aplikaciju Garmin GameOn.
2 Za dovršetak instalacije slijedite upute na zaslonu.
3 Pokrenite aplikaciju Garmin GameOn.
4 Kada aplikacija Garmin GameOn zatraži uparivanje sa satom, pritisnite i na satu odaberite **Aktivnosti** > **Drugo** > **Gaming**.
   NAPOMENA: Dok je sat povezan s aplikacijom Garmin GameOn, na satu su onemogućene obavijesti i druge Bluetooth® funkcije.
5 Odaberite **Upari odmah**.
6 Odaberite svoj sat na popisu i slijedite upute na zaslonu.
   SAVJET: Možete pritisnuti > **Postavke** kako biste prilagodili postavke, ponovo pročitali upute ili uklonili sat. Aplikacija Garmin GameOn pamti vaš sat i postavke kad sljedeći put otvorite aplikaciju. Po potrebi možete upariti sat s drugim računalom (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 73).
7 Odaberite opciju:
   - Na računalu pokrenite podržanu igru kako biste automatski pokrenuli aktivnost igranja.
   - Na satu ručno pokrenite aktivnost igranja (*Bilježenje igranja s ručnim unosom*, stranica 29).

   Aplikacija Garmin GameOn pokazuje podatke o vašim performansama u stvarnom vremenu. Kada dovršite svoju aktivnost, aplikacija Garmin GameOn prikazuje sažetak aktivnosti igranja i informacije o meču.

Bilježenje igranja s ručnim unosom

Na satu možete zabilježiti aktivnost igranja i ručno unijeti statistiku za svaki meč.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Drugo** > **Gaming**.
3 Odaberite **Preskoči**.
4 Odaberite vrstu igre.
5 Pritisnite kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
6 Na kraju meča pritisnite kako biste zabilježili rezultat ili plasman u meču.
7 Pritisnite kako biste pokrenuli novi meč.
8 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija

Popis aplikacija, zaslone s podacima, podatkovna polja i ostale postavke možete prilagoditi.

Prilagođavanje popisa aplikacija

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.

2 Odaberite **Uređivanje**.
3 Odaberite **Dodaj** i odaberite jednu ili više aplikacija koje želite dodati na popis aplikacija.
4 Odaberite opciju:
   - Za promjenu lokacije aplikacije na popisu odaberite aplikaciju, povucite prstom prema gore ili prema dolje za pomicanje aplikacije i pritisnite za odabir nove lokacije.
   - Za uklanjanje aplikacije s popisa odaberite aplikaciju, a zatim odaberite .
5 Odaberite **Gotovo**.

Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti

Popis vaših omiljenih aktivnosti pruža vam brzi pristup aktivnostima koje najčešće upotrebljavate.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti**.
   Ako ste već odabrali svoje omiljene aktivnosti, one se pojavljuju na vrhu vašeg popisa.
3 Odaberite **Uređivanje**.
4 Odaberite opciju:
   - Za promjenu lokacije aktivnosti na popisu odaberite aktivnost, povucite prstom prema gore ili prema dolje za pomicanje aktivnosti i pritisnite za odabir nove lokacije.
   - Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite .
   - Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite **Dodaj** i zatim odaberite jednu ili više aktivnosti.

Prikvačivanje omiljene aktivnosti na popis

Na vrh popisa aplikacija i aktivnosti možete prikvačiti do tri omiljene aktivnosti.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Uređivanje**.
3 Prelistajte do omiljene aktivnosti (*Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti*, stranica 30).
4 Odaberite pored svoje omiljene aktivnosti.

Pri sljedećem otvaranju popisa aplikacija i aktivnosti na vrhu popisa bit će prikvačena aktivnost.

Prilagođavanje zaslona s podacima

Možete prikazati, sakriti i promijeniti izgled i sadržaj zaslona s podacima za svaku aktivnost.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
3 Pomaknite se prema dolje i odaberite postavke aktivnosti.
4 Odaberite **Zasloni s podacima**.
5 Prelistajte na zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
6 Dodirnite podatkovno polje.
7 Povucite prema gore ili dolje i odaberite kategoriju podatkovnog polja.
8 Povucite prema gore ili dolje i odaberite podatke koji će se prikazati u polju.
   SAVJET: Za popis svih dostupnih podatkovnih polja pogledajte *Podatkovna polja*, stranica 116. Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti.
9 Povucite prstom ulijevo.
10 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
   - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
   - Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.
11 Po potrebi za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj novo**.
   Možete dodati prilagođeni zaslon s podacima ili odabrati neki od prethodno definiranih zaslona s podacima.

Stvaranje prilagođene aktivnosti

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** > **Uređivanje** > **Dodaj**.
3 Odaberite opciju:

- Odaberite kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
- Odaberite **Drugo** > **Drugo** kako biste stvorili novu prilagođenu aktivnost.

4 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.

5 Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.

Dupliciranі nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Biciklizam(2).

6 Odaberite opciju:

- Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima ili automatske značajke.
- Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje prilagođene aktivnosti.

Postavke aktivnosti

Ove postavke omogućuju prilagođavanje svake prethodno učitane aplikacije prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima i omogućiti upozorenja i funkcije vježbanja. Neke postavke nisu dostupne za sve vrste aktivnosti. Neke vrste aktivnosti imaju zasebne popise postavki.

Na zaslonu sata povucite ulijevo, odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost, povucite prstom dolje te odaberite postavke aktivnosti.

3D udaljenost: Izračunava udaljenost uz pomoć promjene u nadmorskoj visini kao i vodoravnog kretanja tlom.

3D brzina: Izračunava brzinu uz pomoć promjene u nadmorskoj visini, kao i vodoravnog kretanja tlom.

Istaknuta boja: Postavlja boju isticanja za ikonu aktivnosti.

Dodaj aktivnost: Dodaje vrstu aktivnosti u multisport aktivnost.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening ili navigaciju za aktivnost (*Upozorenja za aktivnosti*, stranica 33).

Audio izlaz: Postavlja upotrebu glasovnih upozorenja na audiouređaju (*Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti*, stranica 34).

Automatski uspon: Otkriva promjene nadmorske visine uz pomoć ugrađenog visinomjera i automatski prikazuje mjerodavne podatke o usponu (*Omogućivanje automatskog uspona*, stranica 34).

Auto Lap: Postavlja opcije za funkciju Auto Lap® za automatsko označavanje dionica. Opcija **Po udaljenosti** označava dionice na određenoj udaljenosti Opcija **Po položaju** označava krugove na lokaciji na kojoj ste prethodno pritisnuli . Opcija **Automatski odabir** aktivira upozorenja o dionicama na točkama na stazi u miljama ili kilometrima tijekom trčanja po stazi s prolaznim vremenima, što uključuje određene certificirane maratone ili na udaljenosti postavljenoj u postavci **Udaljenost automatske dionice**. Kada dovršite dionicu, prikazat će se prilagodljiva poruka upozorenja za dionicu. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

Auto Pause: Postavlja opcije za funkciju Auto Pause® na zaustavljanje bilježenja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

Automatski odmor: Automatski stvara interval za odmor kada se prestanete kretati tijekom aktivnosti plivanja u bazenu (*Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja*, stranica 19).

Autom. izračun dionica: Automatski otkriva skijaške dionice i dionice snowboarda s ugrađenim mjeračem brzine (*Pregledavanje skijaških spustova*, stranica 28).

Automatsko pomicanje: Automatski se kreće kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen mjerač vremena aktivnosti.

Automatski setovi: Automatski pokreće i zaustavlja setove vježbi tijekom aktivnosti vježbi snage.

Automatska promjena sporta: Automatski prepoznaje prijelaze na sljedeći sport u multisport aktivnosti kao što je triatlon.

Automatsko pokretanje: Automatski pokreće mjerač vremena aktivnosti kada se počnete kretati (na primjer **Motocross**).

Slanje pulsa: Automatski odašilje podatke o pulsu sa sata na uparene uređaje kada započnete aktivnost (*Odašiljanje podataka o pulsu*, stranica 86).

Slanje senzora na GameOn: Automatski odašilje biometrijske podatke u aplikaciju Garmin GameOn™ kada započinjete aktivnost igranja (*Upotreba aplikacije Garmin GameOn™*, stranica 29).

Pokretanje odbrojavanja: Omogućuje mjerač odbrojavanja za intervale plivanja u bazenu.

Zasloni s podacima: Prilagođava zaslone s podacima i dodaje nove zaslone s podacima za aktivnost (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 30).

Uredi težinu: Traži dodavanje težine s kojom ste vježbali tijekom treninga snage ili kardio aktivnosti.

Upozorenja za kraj: Postavlja upozorenja na dvije ili pet minuta prije kraja aktivnosti meditacije.

Bljeskanje: Postavlja način, brzinu i boju bljeskanja LED svjetla tijekom aktivnosti.

Odabir opreme: Kada završite aktivnost, od vas će se zatražiti da odaberete opremu koju ste koristili tijekom aktivnosti. Opremu možete dodati i izbrisati na svom Garmin Connect™ računu (*Garmin Connect™*, stranica 80).

Sustav ocjenjivanja: Postavlja sustav ocjenjivanja nagiba za ocjenjivanje teškoće rute za aktivnost penjanja po stijenama.

Način rada za preskakivanje: Postavlja cilj aktivnosti preskakanja vijače na zadano vrijeme, broj ponavljanja ili otvoreni interval.

Broj staze: Postavlja broj staze za trčanje na atletskoj stazi.

Dionice: Konfigurira postavke za opcije **Auto Lap**, **Tipka Dionica** i **Upozorenje o dionici**.

Upozorenje o dionici: Postavlja podatkovna polja za prikaz dionica.

Tipka Dionica: Omogućuje za snimanje dionice ili odmor tijekom aktivnosti. Možete definirati i zadano ponašanje za tijekom multisport aktivnosti.

Zaključaj uređaj: Zaključava dodirni zaslon i gumbe tijekom multisport aktivnosti kako bi se spriječilo nehotično pritiskanje gumba i povlačenje prstima po dodirnom zaslonu. Držite bilo koji gumb kako biste otključali sat.

Metronom: Reproducira tonove ili vibrira ujednačenim ritmom kako biste mogli poboljšati svoje performanse tako što ćete trenirati uz bržu, sporiju ili ujednačeniju kadencu. Možete postaviti udarce u minuti (bpm) kadence koju želite održati, frekvenciju udaraca i postavke zvuka.

Praćenje prepreka: Sprema lokacije prepreka iz prvog kruga staze. Na ponovljenim krugovima staze sat koristi spremljene lokacije za prebacivanje između prepreka i intervala trčanja (*Bilježenje aktivnosti za utrkivanje s preprekama*, stranica 17).

Stanje performansi: Omogućuje funkciju stanja performansi tijekom aktivnosti (*Stanje performansi*, stranica 56).

Dodatna težina: Postavlja težinu tereta koji nosite.

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Prosjek za snagu: Određuje se uključuje li sat u podatke za snagu vrijednosti s nulom za bicikl koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale.

Isključivanje za uštedu energije: Postavlja ograničenje isteka vremena za ostajanje sata u načinu rada za aktivnosti dok čeka da pokrenete aktivnost, na primjer kada čekate na početak utrke. Opcija **Normalno** postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti. Opcija **Produljeno** postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

Zabilježi temperaturu: Bilježi temperaturu okoline sata ili s uparenog senzora temperature.

Bilježenje maksimalnog VO2: Bilježi procijenjeni maksimalni VO2 za vrijeme aktivnosti koja obično nije aktivnost izvedbe, kao što je **Terensko trčanje**.

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Praćenje ponavljanja: Bilježi broj ponavljanja tijekom vježbanja. Opcija **Samo vježbanja** bilježi broj ponavljanja samo tijekom vođenog vježbanja.

Ponavljanje: Bilježi ponavljanja u multisport aktivnostima. Primjerice, ovu opciju možete koristiti za aktivnosti koje uključuju više prijelaza kao što je plivanje/trčanje.

Vraćanje zadanih postavki: Ponovno postavlja postavke aktivnosti.

Statistika rute: Bilježi statistiku rute za aktivnosti dvoranskog penjanja.

Snaga trčanja: Bilježi podataka o snazi trčanja i prilagođava postavke (*Postavke snage trčanja*, stranica 74).

Dionice: Konfigurira postavke za opcije **Tipka Dionica** i **Upozorenje o dionici**. Možete omogućiti ili onemogućiti **Autom. izračun dionica**.

Sateliti: Postavlja satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost (*Postavke satelita*, stranica 34).

Samoprocjena: Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost (*Procjena aktivnosti*, stranica 15).

Prepoznavanje zaveslaja: Automatski otkriva vrstu zamaha pri plivanju u bazenu.

Zaključavanje zaslona: Omogućuje otključavanje dodirnog zaslona povlačenjem prstom od vrha zaslona prema dolje.

Prepoznavanje staze: Automatski prepoznaje nalazite li se na trkaćoj stazi.

Prijelazi: Omogućuje prijelaze za multisport aktivnosti.

Jedinice: Postavlja mjerne jedinice za aktivnost.

Upozorenja vibracijom: Obavještava vas da udahnete ili izdahnete tijekom aktivnosti disanja.

Videozapisi za vježbanje: Reproducira instruktivne animacije s vježbama za aktivnost snage, kardio aktivnost, aktivnost joge ili pilatesa. Animacije su dostupne za prethodno instalirana vježbanja i vježbanja preuzeta s Garmin Connect računa.

Upozorenja za aktivnosti

Za svaku aktivnost možete postaviti upozorenja koja vam mogu pomoći u vježbanju prema određenim ciljevima, u poboljšanju informiranosti u okolini i navigaciji prema odredištu. Neka su upozorenja dostupna samo za određene aktivnosti. Tri su vrste upozorenja: upozorenja na događaj, upozorenja o vrijednostima izvan raspona i ponavljajuća upozorenja.

Upozorenje na događaj: Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost. Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada potrošite određenu količinu kalorija.

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona: Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put kada je sat iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 60 otkucaja u minuti (otk./min) i iznad 210 otk./min.

Ponavljajuće upozorenje: Ponavljajući alarm vas obavještava svaki put kad sat zabilježi određenu vrijednost ili interval. Primjerice, možete postaviti sat tako da vas upozorava svakih 30 minuta.

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadenca	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Događaj, ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke *O zonama pulsa*, stranica 97 i *Izračuni zona pulsa*, stranica 98.
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Tempo	Ponavljajuće	Možete postaviti ciljani tempo plivanja.
Napajanje	Domet	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Blizina	Događaj	Radijus možete postaviti od spremljene lokacije.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Snaga trčanja	Događaj, udaljenost	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost zone snage.
Brzina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Domet	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.
Mjerač vremena za stazu	Ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval za stazu u sekundama.

Postavljanje upozorenja

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
   NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
3. Pomaknite se prema dolje i odaberite postavke aktivnosti.
4. Odaberite **Upozorenja**.
5. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
   - Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg upozorenja.
6. Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.
7. Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.
8. Po potrebi uključite upozorenje.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka za upozorenja na događaj i ponavljajuća upozorenja. Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrijednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti

Vaš sat može reproducirati motivacijske obavijesti o statusu tijekom trčanja ili drugih aktivnosti. Za vrijeme glasovnog upozorenja sat ili pametni telefon utišava osnovne zvukove kako bi mogao reproducirati obavijest.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Postavke** > **Načini rada fokusa** > **Aktivnost** > **Glasovna upozorenja**.
3. Odaberite opciju:
   - Za postavljanje glasovnih upozorenja putem zvučnika sata odaberite **Audio izlaz** > **Sat**.
   - Za postavljanje glasovnih upozorenja putem svojeg telefona ili povezanih Bluetooth® slušalica, ako je dostupno, odaberite **Audio izlaz** > **Povezani uređaji**.
   - Ako želite čuti upozorenje za svaku dionicu, odaberite **Upozorenje o dionici**.
   - Ako želite prilagoditi upozorenja s podacima o tempu i brzini, odaberite **Upozorenje za tempo/brzinu**.
   - Ako želite prilagoditi upozorenja s podacima o pulsu, odaberite **Upozorenje za puls**.
   - Ako želite prilagoditi upozorenja s podacima o snazi, odaberite **Upozorenje za snagu**.
   - Ako želite čuti upozorenja kada pokrenete i zaustavite mjerač vremena aktivnosti, uključujući Auto Pause® funkciju, odaberite **Događaji mjerača vremena**.
   - Ako želite da se upozorenja za vježbanje reproduciraju kao glasovna upozorenja, odaberite **Upozorenja za vježbanje**.
   - Ako želite da se upozorenja za aktivnosti reproduciraju ako glasovna upozorenja, odaberite **Upozorenja za aktivnosti** (*Upozorenja za aktivnosti*, stranica 33).
   - Kako biste čuli upozorenja o sigurnosti biciklista s povezanog Varia™ radara i senzora svjetla bicikla koja se reproduciraju kao glasovno upozorenje, odaberite **Upozorenja za sigurnost tijekom bicikliranja** (*Bežični senzori*, stranica 72).

Omogućivanje automatskog uspona

Funkciju automatskog uspona možete koristiti za automatsko otkrivanje promjene nadmorske visine. Tu funkciju možete koristiti tijekom aktivnosti poput penjanja, planinarenja, trčanja ili vožnje biciklom.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.

   NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
3. Pomaknite se prema dolje i odaberite postavke aktivnosti.
4. Odaberite **Automatski uspon** > **Status**.
5. Odaberite **Uvijek** ili **Kad se ne navigira**.
6. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Zaslon za trčanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom trčanja.
   - Odaberite **Zaslon za penjanje** kako biste vidjeli koji se zaslon s podacima prikazuje tijekom penjanja.
   - Odaberite **Vertikalna brzina** za postavljanje brzine uspona kroz određeno vrijeme.
   - Odaberite **Prebacivanje između načina rada** za postavljanje brzine promjene načina rada na uređaju.

   NAPOMENA: Opcija Trenutni zaslon omogućava vam automatsko prebacivanje na posljednji zaslon koji ste gledali prije prelaska na automatski uspon.

Postavke satelita

Za svaku aktivnost možete promijeniti postavke GNSS satelita da biste prilagodili satelitske sustave koji se upotrebljavaju. Dodatne informacije o GNSS satelitskim sustavima potražite na web-mjestu garmin.com/aboutGPS.

Na zaslonu sata pritisnite ⌚, odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost, prijeđite dolje i odaberite postavke aktivnosti te odaberite **Sateliti**.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Isključi: Onemogućuje GNSS satelitske sustave za aktivnost.

Koristi zadano: Omogućuje satu primjenu zadanog načina rada fokusa na aktivnost za GNSS satelite (*Prilagodba zadanog načina rada fokusa*, stranica 84).

Samo GPS: Omogućuje GPS satelitski sustav.

Svi sustavi: Omogućuje više GNSS satelitskih sustava. Istovremena upotreba više GNSS satelitskih sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na upotrebu samo GPS-a. Međutim, upotreba više sustava satelita za globalnu navigaciju (GNSS-a) može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi samo GPS.

Svi sustavi i više frekvencijskih pojaseva: Omogućuje više GNSS satelitskih sustava na više frekvencijskih pojaseva. Višefrekvencijski GNSS sustavi upotrebljavaju više frekvencijskih opsega i omogućuju ujednačenije zapise tragova, bolje pozicioniranje, poboljšano otkrivanje pogrešaka više putova i manje pogrešaka uzrokovanih atmosferskim uvjetima prilikom upotrebe sata u zahtjevnim okruženjima.

Automatski odabir: Omogućuje satu upotrebu SatIQ™ tehnologije kako bi dinamički odabrao višefrekvencijski GNSS sustav koji najbolje odgovara okruženju u kojem se nalazite. Postavka Automatski odabir osigurava najpreciznije određivanje položaja dok istovremeno na prvo mjesto stavlja trajanje baterije.

UltraTrac: Rjeđe bilježi točke traga i podatke senzora. Omogućavanje značajke UltraTrac produljuje trajanje baterije, ali smanjuje kvalitetu snimljenih aktivnosti. Koristite značajku UltraTrac za aktivnosti koje zahtijevaju produljeno trajanje baterije, a za koje učestala ažuriranja podataka senzora nisu toliko važna.

Izgled

Možete prilagoditi izgled sata i funkcije brzog pristupa u slijedu brzih pregleda widgeta i izborniku kontrola.

Postavke izgleda sata

Izgled sata možete prilagoditi odabirom izgleda, boje i dodatnih podataka. Prilagođene izglede sata možete preuzeti iz trgovine Connect IQ™.

Prilagođavanje izgleda sata

Možete prilagoditi podatke i prikaz izgleda sata ili aktivirati instalirani izgled sata Connect IQ™ (*Preuzimanje Connect IQ™ funkcija*, stranica 82).

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Izgled sata**.
3. Prijeđite prstom za prikaz opcija izgleda sata.
4. Odaberite **Dodaj novo** kako biste odabrali opcije dodatnih zaslona sata.
5. Odaberite izgled sata i prijeđite prstom ulijevo.
6. Odaberite opciju:

   NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve izglede sata.

   - Za aktiviranje izgleda sata odaberite **Primijeni**.
   - Za dodavanje ili promjenu boje za isticanje digitalnog izgleda sata odaberite **Istaknuta boja**.
   - Za promjenu boje pozadine odaberite **Pozadinska boja**.
   - Za promjenu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Podaci**.
   - Za promjenu boje podataka koji se pojavljuju na izgledu sata odaberite **Boja podataka**.
   - Za uklanjanje izgleda sata odaberite **Izbriši**.

Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 38). Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth® veza s kompatibilnim telefonom.

Neki se brzi pregledi widgeta zadano ne mogu vidjeti. Možete ih ručno dodati u popis brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 38). Neki brzi pregledi prikazat će se u skupini povezanih mjerenja, kao što su ona za zdravstveno stanje ili izvođenje aktivnosti.

SAVJET: Brze preglede widgeta možete preuzeti i iz Connect IQ™ Store (*Connect IQ funkcije*, stranica 82).

Naziv	Opis
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutačno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama (*Dodavanje alternativnih vremenskih zona*, stranica 65).
Aklimatizacija na veće nadmorske visine	Na visinama iznad 800 m (2625 ft) prikazuje grafikon na kojem se prikazuju vrijednosti prosječnog očitanja pulsne oksimetrije, broja udisaja i pulsa u mirovanju u zadnjih sedam dana korigirane na temelju nadmorske visine.
Visinomjer	Prikazuje približnu nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka.
Baterija	Prikazuje procijenjeni vijek trajanja baterije i podatke o nedavnom korištenju baterije, uključujući analizu korištenja baterije prema aktivnosti i značajci.
Barometar	Prikazuje podatke o tlaku u okolini na temelju nadmorske visine.
Body Battery™	Kad se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine energije u posljednjih nekoliko sati (*Body Battery™*, stranica 38).
Kalendar	Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg telefona.
Kalorije	Prikazuje podatke o kalorijama za trenutačni dan.
Kontrole za upravljanje kamerom	Omogućuje ručno snimanje fotografije i videozapisa kad je upareno s kompatibilnom kamerom na prednjem ili stražnjem svjetlu Varia™ (*Upotreba kontrola Varia™ kamere*, stranica 75).
Kompas	Prikazuje elektronički kompas.
Odbrojavanja	Prikaz nadolazećih događaja s odbrojavanjem.
Biciklističke performanse	Prikazuje parametre biciklističkih performansi kao što su maksimalni VO2 i procjena FTP-a.
Broj katova na koje ste se popeli	Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.

Naziv	Opis
Garmin® trener	Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect™ računu. Plan se, ako je to potrebno, prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke.
Golf	Prikazuje rezultate i statistiku golfa za zadnju rundu.
Health Snapshot™	Pokreće Health Snapshot sesiju na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Prikazuje spremljene sažetke sesija Health Snapshot (*Health Snapshot™*, stranica 9).
Zdravstveno stanje	Prikazuje podatke o zdravlju kao što su disanje i temperatura kože. **SAVJET:** Moguće je odabrati svaki čimbenik za prikaz povijesti, pregledati osnovnu razinu te steći uvid u vaše podatke (*Zdravstveno stanje*, stranica 39).
Puls	Prikazuje trenutačni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).
Povijest	Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti (*Korištenje funkcije Povijest*, stranica 62).
Status varijabilnosti pulsa	Prikazuje sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa tijekom noći (*Status varijabilnosti pulsa*, stranica 56).
Minute intenzivnog vježbanja	Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.
inReach® kontrole	Šalje poruke putem uparenog inReach uređaja (*Upotreba daljinskog upravljača inReach®*, stranica 75).
Savjetnik za oporavak od umora od letenja	Prikazuje vaš unutarnji sat tijekom putovanja i pruža smjernice koje će vam pomoći da se prilagodite vremenskoj zoni odredišta (*Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja*, stranica 41).
Zadnja aktivnost	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.
Zadnja vožnja Zadnje trčanje Zadnje plivanje Zadnje guranje	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti i povijesti navedenog sporta.
Bilježenje životnog stila	Praćenje svakodnevnih ponašanja uz dopuštenje za prikaz načina na koji ponašanja utječu na određene zdravstvene parametre u aplikaciji Garmin Connect (*Bilježenje životnog stila*, stranica 40).
Svjetla	Osigurava kontrole za upravljanje svjetlima na biciklu ako ste uparili Varia svjetlo i sat Venu®.
Messenger	Prikazuje vaše Garmin Messenger™ razgovore u aplikaciji i omogućuje vam odgovor na poruke sa sata (*Aplikacija Garmin Messenger™*, stranica 82).
Mjesečeva mijena	Prikazivanje vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
Glazba	Kontrole playera glazbe vašeg telefona ili glazbe na uređaju.
Drijemanja	Prikazuje ukupno trajanje drijemanja i povećanje energije Body Battery. Možete pokrenuti mjerač za drijemanje i postaviti alarm koji će vas probuditi (*Postavljanje rasporeda spavanja*, stranica 47).
Obavijesti	Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (*Omogućivanje telefonskih obavijesti*, stranica 77).
Prehrana	Prikazuje dnevni nutricionistički pregled, uključujući kalorije i makronutrijente. Možete i zabilježiti unos hrane. Morate imati aktivnu Garmin Connect+ pretplatu za praćenje i pregled prehrane (*Pretplata Garmin Connect+™*, stranica 80).
Primarna utrka	Prikazuje utrku koju smatrate primarnom na kalendaru usluge Garmin Connect.
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitanje pulsnog oksimetra (*Očitanje pulsnim oksimetrom*, stranica 87). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitanje pulsnog oksimetra, mjerenje se neće zabilježiti.
Guranja	U načinu rada za vožnju u invalidskim kolicima prati se broj guranja invalidskih kolica u danu, cilj broja guranja i podaci za prethodne dane (*Način rada za invalidska kolica*, stranica 97).
Kalendar utrka	Prikazuje predstojeće utrke postavljene na kalendaru Garmin Connect.

Naziv	Opis
Oporavak	Prikazuje vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je četiri dana.
Disanje	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.
Performanse trčanja	Prikazuje parametre trkačkih performansi kao što su procjena maksimalnog VO2 i laktatni prag.
Trener za spavanje	Pruža preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, cirkadijskog ritma, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja. **NAPOMENA:** Možete pregledati uvide u san, omogućiti način rada mirovanja, postaviti alarme i ažurirati postavke spavanja.
Rezultat spavanja	Prikazuje ukupno trajanje spavanja, rezultat spavanja i informacije o fazama sna za prethodnu noć. Možete vidjeti i varijacije disanja tijekom noći (*Praćenje spavanja*, stranica 46).
Sportski rezultati	Prati fakultetske ili profesionalne sportske timove s rezultatima i podacima uživo.
Koraci	Prati dnevni broj prijeđenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.
Dionice	Prikazuje prilagodljivi popis dionica (*Dodavanje dionica*, stranica 42).
Stres	Prikazuje vašu trenutačnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili. Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, mjerenje stresa neće se zabilježiti.
Izlazak i zalazak sunca	Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.
Spremnost za treniranje	Prikazuje rezultate i kratke poruke koji vam pokazuju koliko ste svakog dana spremni za treniranje.
Status treniranja	Prikazuje vaš trenutačni status treniranja i opterećenje treniranja koji vam pokazuju kako treniranje utječe na vašu razinu kondicije i rezultate.
Vrijeme	Prikazuje trenutačnu temperaturu i vremensku prognozu.
Praćenje težine	Prikazuje nedavne trendove i povijest težine. Težinu možete unijeti ručno. Ako je Index™ vaga uparena s vašim Garmin Connect računom, podaci o težini prikazuju se u brzom pregledu widgeta.

Brzi pregledi widgeta

- Na izgledu sata povucite prstom prema gore.
  Sat se kreće kroz slijed brzih pregleda widgeta.
- Za prikaz dodatnih informacija odaberite brzi pregled widgeta.
- Povucite prstom ulijevo za prikaz dodatnih opcija i funkcija brzog pregleda widgeta.

Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta

1. Na zaslonu sata povucite prstom prema gore.
   Sat se kreće kroz slijed popis brzih pregleda widgeta.
2. Odaberite **Uređivanje**.
3. Odaberite brzi pregled widgeta.
4. Odaberite opciju:
   - Za brisanje popisa brzih pregleda widgeta iz slijeda odaberite .
   - Za promjenu popisa brzih pregleda u slijedu odaberite brzi pregled widgeta i povucite ga na željenu lokaciju na zaslonu.
5. Za dodavanje brzog pregleda na popis po potrebi odaberite **Dodaj**.

Body Battery™

Sat analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 5 do 100, gdje raspon od 5 do 25 označava vrlo nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 nisku razinu energije, raspon od 51 do 75 srednju razinu energije, a raspon od 76 do 100 visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Garmin Connect™ razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Body Battery računom (*Savjeti za poboljšane Body Battery™ podatke*, stranica 39).

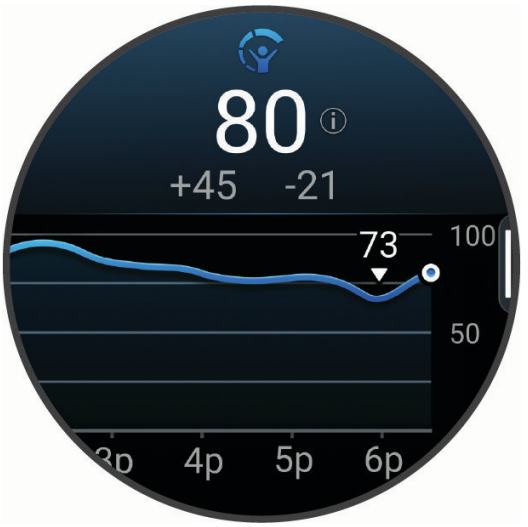
Brzi pregled Body Battery™ widgeta

Na brzom pregledu Body Battery widgeta prikazuje se vaša trenutačna razina Body Battery energije.

1 Povucite prstom prema gore za prikaz brzog pregleda widgeta Body Battery.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 38).

2 Odaberite brzi pregled widgeta kako biste vidjeli grafikon svojih posljednjih podataka za Body Battery.



Za više informacija možete dodirnuti ⓘ. Za opcije izbornika možete odabrati ☰.

3 Povucite prstom prema gore za prikaz kombiniranog grafikona za Body Battery i razinu stresa.

4 Povucite prstom prema gore za prikaz popisa čimbenika koji utječu na vašu razinu energije u tijelu Body Battery.

Za prikaz više informacija odaberite svaki čimbenik.

Savjeti za poboljšane Body Battery™ podatke

- Za točnije rezultate nosite sat i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Zdravstveno stanje

Widget Status zdravlja daje uvid u zdravlje uz pomoć podataka o spavanju. Mjereni podaci obuhvaćaju puls, varijabilnost pulsa, broj udisaja, temperaturu kože i pulsni oksimetar tijekom spavanja. Nakon tri tjedna nošenja sata za svaki mjereni podatak možete pregledati povijest, osnovicu i uvide.

SAVJET: Svaki plavi mjereni podatak je unutar izračunate osnovice. Svaki narančasti mjereni podatak je izvan raspona osnovice.

Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa

U brzom pregledu widgeta za razinu stresa prikazuje se vaša trenutačna razina stresa i grafikon razine stresa. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

1 Dok sjedite ili ste neaktivni, listajte kako biste prikazali brzi pregled widgeta za razinu stresa.

SAVJET: Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, umjesto broja koji označava razinu stresa prikazat će se poruka. Razinu stresa ponovo možete provjeriti nakon nekoliko minuta neaktivnosti.

2 Dodirnite brzi pregled widgeta kako biste prikazali grafikon razine stresa za posljednja četiri sata.

Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Žuti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.

3 Povucite prstom prema gore ili dolje za prikaz pojedinosti o razini stresa i dnevni prosjek razine stresa za posljednjih sedam dana.

4 Za pokretanje aktivnosti disanja povucite prstom ulijevo i odaberite ✔.

Bilježenje životnog stila

S pomoću brzog pregleda bilježenja životnog stila na satu Venu® 4 možete otkriti kako svakodnevna ponašanja utječu na više zdravstvenih parametara, uključujući vaš rezultat spavanja, puls u mirovanju i više. U aplikaciji Garmin Connect™ (*Praćenje bilježenja životnog stila*, stranica 40) možete bilježiti i pratiti ponašanja koja odražavaju vaše svakodnevne navike i postupke, npr. unos kofeina u kasne sate, hladne urone ili čitanje prije spavanja. Možete izraditi prilagođena ponašanja i pratiti ih.

Praćenje bilježenja životnog stila

Prije upotrebe značajke za bilježenje životnog stila, morate imati Garmin Connect™ račun, preuzeti aplikaciju Garmin Connect i upariti Garmin® sat s aplikacijom Garmin Connect.

1. U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2. Odaberite **Zdravstvena statistika** > **Bilježenje životnog stila**.
3. Slijedite upute na zaslonu.
4. Postavite podsjetnike na bilježenje (opcionalno).

U aplikaciji Garmin Connect možete pregledati detaljna izvješća o bilježenju životnog stila.

SAVJET: Možete omogućiti brzi pregled bilježenja životnog stila na satu za prikaz i bilježenje životnog stila (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 38).

Žensko zdravlje

Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. Na satu možete bilježiti fizičke simptome, libido, seksualnu aktivnost, dane ovulacije i još mnogo toga (*Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu*, stranica 40). Možete saznati više i postaviti ovu funkciju u postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect™. U aplikaciji Connect IQ™ možete instalirati aplikaciju za praćenje ženskog zdravlja (*Preuzimanje Connect IQ™ funkcija*, stranica 82).

- Praćenje menstrualnog ciklusa i pojedinosti
- Fizički i emocionalni simptomi
- Predviđanja mjesečnice i plodnih dana
- Informacije o zdravlju i prehrani

NAPOMENA: Za dodavanje i uklanjanje brzih pregleda widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu

Kako biste mogli bilježiti informacije o menstrualnom ciklusu sa svog sata Venu® 4, morate u aplikaciji Garmin Connect™ postaviti praćenje menstrualnog ciklusa i instalirati aplikaciju za praćenje ženskog zdravlja s aplikacije Connect IQ™ (*Preuzimanje Connect IQ™ funkcija*, stranica 82).

1. Povucite prstom kako biste vidjeli brz pregled widgeta za praćenje ženskog zdravlja.
2. Dodirnite dodirni zaslon.
3. Odaberite +.
4. Ako vam je danas dan menstruacije, odaberite **Dan mjesečnice** > ✓.
5. Odaberite opciju:
   - Za ocjenu menstrualnog krvarenja (od laganog do obilnog) odaberite **Jačina krvarenja**.
   - Za bilježenje fizičkih simptoma kao što su akne, bolovi u leđima i umor odaberite **Simptomi**.
   - Za bilježenje raspoloženja odaberite **Raspoloženje**.
   - Za bilježenje iscjetka odaberite **Iscjedak**.
   - Za označavanje trenutačnog datuma kao dana ovulacije odaberite **Dan ovulacije**.
   - Za bilježenje seksualne aktivnosti odaberite **Seksualna aktivnost**.
   - Za ocjenjivanje libida (nizak ili visok libido) odaberite **Seksualni nagon**.
   - Za označavanje trenutačnog datuma kao dana menstruacije odaberite **Dan mjesečnice**.

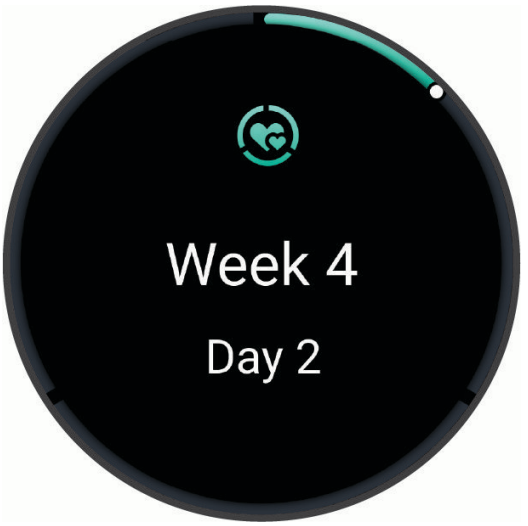
Praćenje trudnoće

Funkcija praćenja trudnoće prikazuje tjedne novosti o vašoj trudnoći i pruža informacije o zdravlju i prehrani. Svoj sat možete upotrijebiti za bilježenje fizičkih i emocionalnih simptoma, očitanja glukoze u krvi i bebinog kretanja (*Bilježenja podataka o trudnoći*, stranica 41). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect™ možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

Bilježenja podataka o trudnoći

Kako biste mogli bilježiti informacije, u aplikacijii Garmin Connect™ morate postaviti praćenje trudnoće i instalirati aplikaciju za praćenje ženskog zdravlja s aplikacije Connect IQ™ (*Preuzimanje Connect IQ™ funkcija*, stranica 82).

1 Povucite prstom kako biste vidjeli brz pregled widgeta za praćenje ženskog zdravlja.



2 Dodirnite dodirni zaslon.
3 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Simptomi** kako biste zabilježili fizičke simptome, raspoloženje i još mnogo toga.
   - Odaberite **Glukoza u krvi** kako biste zabilježili razine glukoze prije i nakon obroka i prije spavanja.
   - Odaberite **Kretanje** za upotrebu štoperice ili mjerača vremena za bilježenje bebinih pokreta.
4 Slijedite upute na zaslonu.

Prilagodba brzog pregleda widgeta za vremenske uvjete

1 Povucite prstom prema gore za brzi pregled widgeta vremenske prognoze.
2 Odaberite brzi pregled widgeta za prikaz trenutne vremenske prognoze za svoju lokaciju.
3 Povucite prstom ulijevo.
4 Odaberite opciju:
   - Za ažuriranje informacija o vremenskim uvjetima na vašoj trenutačnoj GPS lokaciji odaberite **Opcije prognoze vremena** > **Ažuriranje trenutačne lokacije**.

     SAVJET: Trebate pričekati dok sat ne pronađe satelite (*Primanje satelitskih signala*, stranica 112).
   - Za promjenu mjernih jedinica temperature odaberite **Opcije prognoze vremena** > **Temperatura** te odaberite mjernu jedinicu.

Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja

Prije upotrebe brzog pregleda widgeta Savjetnik za oporavak od umora od letenja, morate isplanirati put u aplikaciji Garmin Connect™ (*Planiranje puta u aplikaciji Garmin Connect™*, stranica 41).

Dok putujete možete upotrijebiti brzi pregled widgeta Savjetnik za oporavak od umora od letenja kako biste vidjeli kakav je vaš interni sat u usporedbi s lokalnim vremenom i kako biste primali savjete o tome kako smanjiti posljedice umora od letenja.

1 Na zaslonu sata povucite prstom prema gore ili dolje za prikaz brzog pregleda widgeta **Savjetnik za oporavak od umora od letenja**.
2 Odaberite brzi pregled widgeta za prikaz pojedinosti o svom putovanju i trenutačnom stanju umora od letenja.
3 Odaberite opciju:
   - Za prikaz informativne poruke o trenutnoj razini umora od letenja dodirnite ⓘ.
   - Kako biste vidjeli slijed preporučenih radnji koje pomažu u smanjenju simptoma umora od letenja, povucite prstom prema gore.

Planiranje puta u aplikaciji Garmin Connect™

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.

2 Odaberite **Trenir. i planiranje** > **Savjetnik za oporavak od umora od letenja** > **Dodavanje pojedinosti o putovanju**.
3 Slijedite upute na zaslonu.

Dodavanje dionica

Prije prilagodbe popisa dionica na popis dionica morate dodati widget dionica (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 38).

1
2 .Na satu povucite prstom gore za prikaz brzog pregleda widgeta dionica.
3 Odaberite brzi pregled widgeta dionica.
4 Odaberite **Uređivanje** > **Dodaj**.
5 Unesite naziv tvrtke ili simbol dionice koju želite dodati i odaberite ✔.
Na satu se prikazuju rezultati pretraživanja.
6 Odaberite dionicu koju želite dodati.
7 Za više informacija odaberite dionicu.

SAVJET: Za prikaz dionice na popisu widgeta možete pritisnuti i odabrati Postavljanje aplikacije kao favorita.

Kontrole

Izbornik kontrola omogućuje vam brz pristup funkcijama i opcijama sata. Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 44).

Na bilo kojem zaslonu držite .



Ikona	Naziv	Opis
	ABC	Odaberite kako biste otvorili aplikaciju za visinomjer, barometar i kompas.
	Način rada u zrako-plovu	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili način rada u zrakoplovu da biste isključili sve bežične komunikacije.
	Alarm sata	Odaberite za otvaranje aplikacije alarma sata (*Postavljanje alarma*, stranica 64).
	Alternativne vremenske zone	Odaberite za prikaz trenutačnog vremena u dodatnim vremenskim zonama (*Dodavanje alternativnih vremenskih zona*, stranica 65).
	Visinomjer	Odaberite za otvaranje zaslona visinomjera.
	Pomoć	Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć (*Traženje pomoći*, stranica 94).
	Barometar	Odaberite za otvaranje zaslona barometra.
	Štednja baterije	Odaberite za omogućavanje ili onemogućavanje funkcije uštede baterije (*Kontrole*, stranica 42).
	Svjetlina	Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja*, stranica 71).

Ikona	Naziv	Opis
	Slanje pulsa	Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj (*Odašiljanje podataka o pulsu*, stranica 86).
	Kalkulator	Odaberite kako biste koristili kalkulator, uključujući kalkulator napojnica.
	Kalendar	Odaberite za prikaz nadolazećih događaja iz kalendara telefona.
	Upravljanje kamerom	Odaberite za ručno snimanje fotografija i videozapisa na kompatibilnom Varia™ svjetlu (*Upotreba kontrola Varia™ kamere*, stranica 75).
	Satovi	Odaberite za otvaranje aplikacije Satovi i postavljanje alarma, mjerača vremena, štoperice ili prikaza alternativnih vremenskih zona (*Aplikacija Satovi*, stranica 64).
	Promjena boje	Odaberite za prelazak zaslona na nijanse crvene, zelene ili narančaste, za upotrebu sata u uvjetima slabog osvjetljenja.
	Kompas	Odaberite za otvaranje zaslona kompasa.
	Zaslon	Odaberite za isključivanje zaslona za upozorenja, kretnje i način rada Uvijek uključeni zaslon (*Postavke zaslona i osvjetljenja*, stranica 71).
	Bez ometanja	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili način rada bez ometanja kako biste prigušili zaslon i onemogućili upozorenja i obavijesti. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti dok gledate film.
	Pronađi moj telefon	Odaberite za reprodukciju zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth® dometa. Jačina signala Bluetooth veze prikazuje se na zaslonu sata Venu® 4 i pojačava se kako se približavate pametnom telefonu. Odaberite za prelazak na telefon koji ste izgubili tijekom GPS aktivnosti (*Pronalaženje pametnog telefona izgubljenog tijekom GPS aktivnosti*, stranica 78).
	Baterija	Odaberite kako biste uključili zaslon i sat upotrijebili kao svjetlo, bljeskanje ili signal za pomoć (*Upotreba kontrole svjetla*, stranica 45).
	Način rada fokusa	Odaberite za promjenu trenutačnog načina rada fokusa (*Načini rada fokusa*, stranica 84).
	Garmin Share	Odaberite za otvaranje aplikacije Garmin Share (*Garmin Share*, stranica 79).
	Povijest	Odaberite za prikaz povijesti aktivnosti, zapisa i ukupnih rezultata.
	Zaključaj uređaj	Odaberite za zaključavanje gumba i dodirnog zaslona kako biste spriječili slučajno pritiskanje i povlačenje prstima po zaslonu.
	Messenger	Odaberite kako biste otvorili Messenger aplikaciju (*Aplikacija Garmin Messenger™*, stranica 82).
	Glazba	Odaberite za upravljanje reprodukcijom glazbe na satu ili telefonu.
	Obavijesti	Odaberite za prikaz poziva, poruka, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (*Omogućivanje telefonskih obavijesti*, stranica 77).
	Telefon	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.
	Telefonski pomoćnik	Odaberite za povezivanje s glasovnim pomoćnikom na svojem telefonu (*Upotreba telefonskog pomoćnika*, stranica 76).
	Isključivanje	Odaberite kako biste isključili sat.
	Pulsni oksimetar	Odaberite za ručno očitanje pulsnog oksimetra (*Očitanje pulsnim oksimetrom*, stranica 87).
	Spremi lokaciju	Odaberite za spremanje trenutačne lokacije kako biste kasnije mogli do nje navigirati.
	Postavke	Odaberite za otvaranje izbornika postavki.
	Tihi način rada	Odaberite opciju za aktiviranje tihog načina rada kako biste isključili sve zvukove.
	Štoperica	Odaberite kako biste pokrenuli štopericu.
	Bljeskanje	Odaberite kako biste uključili bljeskanje LED svjetla. Sat možete programirati tako da treperi u odabranom uzorku ili stvoriti prilagođeni način rada bljeskanja (*Uređivanje prilagođenog bljeskanja svjetla*, stranica 44).

Ikona	Naziv	Opis
	Izlazak i zalazak sunca	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
	Sinkronizacija	Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim telefonom.
	Sinkronizacija vremena	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.
	Mjerač vremena	Odaberite kako biste postavili mjerač odbrojavanja.
	Zaključavanje zaslona	Odaberite za omogućavanje otključavanja dodirnog zaslona povlačenjem prstom od vrha zaslona prema dolje.
	Glasovna naredba	Odaberite za otvaranje aplikacije za glasovne naredbe i izgovorite naredbu (*Upotreba glasovnih naredbi*, stranica 10).
	Glasovne obavijesti	Odaberite za otvaranje aplikacije za glasovne obavijesti i snimite obavijest (*Snimanje glasovne obavijesti*, stranica 9).
	Glasnoća	Odaberite za otvaranje kontrola za jačinu zvuka na satu.
	Wallet	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay™ i plaćanja putem sata (*Garmin Pay™*, stranica 11).
	Vrijeme	Odaberite za prikaz trenutne vremenske prognoze i trenutnih uvjeta.
	Wi-Fi	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Wi-Fi® komunikacije.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati i uklanjati prečace te im mijenjati redoslijed (*Kontrole*, stranica 42).

1 Držite .
Prikazat će izbornik kontrola.
2 Povucite prstom prema dolje.
3 Odaberite **Uređivanje**.
4 Odaberite prečac:
- Za promjenu lokacije prečaca u izborniku kontrola povucite ga na željenu lokaciju na zaslonu i odaberite .
- Kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola, odaberite .

5 Po potrebi odaberite **Dodaj** kako biste u izbornik kontrola dodali prečac.

Upotreba LED svjetla

⚠ UPOZORENJE

Ovaj uređaj možda ima bljeskalicu koja se može programirati da bljeska u različitim intervalima. Posavjetujte se s liječnikom ako imate epilepsiju ili ste osjetljivi na jako svjetlo ili bljeskanje svjetla.

Upotreba svjetla skraćuje trajanje baterije. Možete smanjiti intenzitet svjetline kako bi baterija trajala dulje.

1 Na bilo kojem zaslonu držite .
2 Za prilagodbu svjetiljke dodirnite dodirni zaslon.

Uređivanje prilagođenog bljeskanja svjetla

Upotreba bljeskanja svjetla skraćuje trajanje baterije.

1 Držite i odaberite .
NAPOMENA: Izbornik kontrola možete prilagođavati (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 44).
2 Pritisnite za uključivanje bljeskanja svjetla (opcionalno).
3 Dodirnite za prikaz načina rada za bljeskanje i odaberite **Prilagođeno**.
4 Pritisnite za pregled prilagođenih postavki za bljeskanje.
5 Dodirnite za promjenu opcija postavki.
NAPOMENA: Možete odabrati sporo bljeskanje da biste smanjili utjecaj na trajanje baterije.
6 Pritisnite da biste spremili postavke.
Remember: Na bilo kojem zaslonu možete držati kako biste isključili svjetiljku.

Upotreba kontrole svjetla

⚠ UPOZORENJE

Ovaj uređaj možda ima bljeskalicu koja se može programirati da bljeska u različitim intervalima. Posavjetujte se s liječnikom ako imate epilepsiju ili ste osjetljivi na jako svjetlo ili bljeskanje svjetla.

Korištenjem svjetla može se skratiti trajanje baterije. Možete smanjiti intenzitet svjetline kako bi baterija trajala dulje.

1. Za prikaz izbornika kontrola zadržite .
2. Odaberite .
3. Ako je potrebno, pritisnite za uključivanje svjetla.
4. Odaberite opciju:
   - Za podešavanje svjetline ili boje svjetla dodirnite zaslon.
   - Kako biste programirali svjetlo da bljeska u određenom uzorku, povucite prstom ulijevo, odaberite **Bljeskanje**, odaberite način rada i pritisnite .
   - Za prikaz informacija o vašem kontaktu u hitnim slučajevima i programiranje svjetla da bljeskanjem signalizira za potrebnu pomoć, odaberite **Signal za pomoć** i pritisnite .

     ⚠ OPREZ

     Programiranjem svjetiljke za bljeskanje po obrascu za pomoć ne kontaktiraju se kontakti u hitnim slučajevima ili hitne službe u vaše ime. Informacije o vašem kontaktu u hitnim slučajevima prikazat će se samo ako je kontakt konfiguriran u aplikaciji Garmin Connect™.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada bez ometanja možete isključiti vibracije i zaslon za upozorenja i obavijesti (*Postavke zaslona i osvjetljenja*, stranica 71). Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

- Za ručno uključivanje ili isključivanje načina rada bez ometanja držite i odaberite .
- Kako biste automatski isključili pametne obavijesti tijekom spavanja, pritisnite , odaberite **Postavke** > **Načini rada fokusa** > **Mirovanje** > **Pametne obavijesti** > **Isključi**.

Vježbanje

Praćenje aktivnosti

Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, broj katova na koje ste se popeli, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se na brzom pregledu widgeta za korake. Broj koraka periodično se ažurira.

Kad je omogućen način rada za vožnju u invalidskim kolicima, sat bilježi drugačije parametre, primjerice guranja umjesto korake (*Način rada za invalidska kolica*, stranica 97).

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Automatski cilj

Sat automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, sat prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju ①. Vaš sat također stvara ciljni dnevni broj katova na koje ste se popeli.



Kada je omogućen način rada za invalidska kolica, sat prati guranja umjesto koraka i izrađuje dnevni cilj guranja (*Način rada za invalidska kolica*, stranica 97).

Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect™ računa možete postaviti prilagođene ciljeve.

Praćenje spavanja

Dok spavate, sat automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanje možete postaviti u aplikaciji Garmin Connect™ ili u postavkama sata (*Postavljanje rasporeda spavanja*, stranica 47). Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. Vaš trener za spavanje pruža preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, cirkadijskog ritma, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 36). Drijemanje se dodaje vašim statističkim podacima o spavanju, a može utjecati i na vaš oporavak. Statističke podatke o spavanju možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja*, stranica 45).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

1. Nosite sat za vrijeme spavanja.
2. Prenesite podatke o spavanju na vaš Garmin Connect™ račun (*Upotreba aplikacije Garmin Connect™*, stranica 81).

   Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

   Informacije o spavanju, uključujući drijemanja, možete prikazati na vašem Venu® 4 satu (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 36).

Varijacije disanja

⚠ UPOZORENJE

Uređaj Venu® 4 nije medicinski uređaj i nije namijenjen za dijagnostičku uporabu ili praćenje medicinskih stanja. Više informacija o točnosti pulsnog oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Optički senzor pulsa na uređaju Venu 4 ima značajku pulsnog oksimetra koji može izmjeriti vaše varijacije disanja tijekom noći. Uvidi u razlike disanja prikazuju se kako biste povećali svjesnost o svojem okruženju spavanja i općenitoj dobrobiti. Ako imate povremene ili česte razlike disanja, to može biti zbog pojedinačnih čimbenika životnog stila ili vašeg okruženja spavanja. Obratite se svojem liječniku ako ste zabrinuti o svojoj razini varijacija disanja.

Za prepoznavanje varijacija disanja mortre uključiti praćenje pulsne oksimetrije u snu (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra*, stranica 87).

Brzi pregled ocjene spavanja prikazuje podatke trenutačne varijacije disanja.

Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u popis brzih pregleda widgeta (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 38).

Dodatne pojedinosti o varijacijama disanja, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect™ računu.

Postavljanje rasporeda spavanja

Vaš sat koristi raspored spavanja kao vodič za precizno mjerenje vašeg spavanja.

Uobičajene sate spavanja možete postaviti i u aplikaciji Garmin Connect™.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Postavke** > **Načini rada fokusa** > **Mirovanje** > **Raspored**.
3. Odaberite raspon dana.
4. Odaberite vrijeme odlaska na počinak i vrijeme buđenja.
5. Ponavljajte korake od 3 i 4 dok ne postavite raspored spavanja.

Move IQ®

Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima.

Funkcija Move IQ može automatski pokrenuti mjerenu aktivnost za hodanje i trčanje s pomoću vremenskih pragova koje ste postavili u aplikaciji Garmin Connect™ ili u postavkama za zdravlje i wellness (*Postavke za zdravlje i wellness*, stranica 85). Te se aktivnosti dodaju na vaš popis aktivnosti.

Vježbanje

Sat vas može voditi kroz vježbanja s više koraka koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja, npr. udaljenost, vrijeme, ponavljanja ili druga mjerenja. Na vaš su sat prethodno učitana vježbanja za više aktivnosti, uključujući vježbe snage, kardio, trčanje i biciklizam. Dodatna vježbanja i planove treniranja možete izraditi sami ili ih pronaći u aplikaciji Garmin Connect™ i zatim ih prenijeti na sat.

Ako je vaš sat u načinu rada za vožnju u invalidskim kolicima, na raspolaganju su vam vježbe za aktivnosti guranja, vožnju ručnog bicikla itd. (*Korisnički profil*, stranica 97).

Na satu: Aplikaciju za vježbanje možete otvoriti s popisa aktivnosti kako biste vidjeli sva vježbanja koja su trenutno učitana na vaš sat (*Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija*, stranica 29).

Također možete vidjeti svoju povijest vježbanja.

U aplikaciji: Možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treniranja s ugrađenim vježbanjima i prenijeti ih na svoj sat (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect™*, stranica 48).

Možete planirati vježbanja.

Možete nadograditi i urediti svoja trenutna vježbanja.

Početak vježbanja

Sat vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.

   SAVJET: Ako već imate zakazano ili preporučeno vježbanje za danas, možete se pomaknuti prstom prema dolje i odabrati **Vježbanje**.
2. Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
3. Pomaknite se prema dolje.

4 Odaberite **Trening**.
5 Odaberite opciju:
- Da biste satu dopustili predlaganje vježbanje nakon postavljanja ciljeva intenziteta i vremena, odaberite **Brzo vježbanje**.
- Za početak intervalnog vježbanja odberite **Ciljevi i intervali** ili **Intervali** (*Početak intervalnog vježbanja*, stranica 49).
- Za početak vježbanja bez cilja treniranja odaberite **Ciljevi i intervali** ili **Postavi cilj** (*Postavljanje cilja treniranja*, stranica 50).
- Za pokretanje spremljenih vježbanja odaberite **Biblioteka vježbanja** (*Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect™*, stranica 48).

  NAPOMENA: Da biste vježbanje spremili na sat, morate ga preuzeti iz računa Garmin Connect™ i sinkronizirati.
- Za pokretanje zakazanog vježbanja iz kalendara treninga Garmin Connect odaberite **Kalendar treninga** (*O kalendaru treninga*, stranica 53).

NAPOMENA: Sve opcije nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

6 Odaberite vježbanje.

NAPOMENA: Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.

7 Ako je potrebno, odaberite **Započni vježbanje**.
8 Pritisnite kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.

Nakon početka vježbanja sat prikazuje svaki korak vježbanja, bilješke o koracima (ako postoje), cilj (ako postoji) i trenutačne podatke o vježbanju. Za aktivnosti snage, joge ili pilatesa pojavljuje se animacija s uputama.

Izvođenje preporučenog vježbanja dana

Prije nego što vam sat može preporučiti vježbanje dana, morate procijeniti svoj maksimalni VO2 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 54).

NAPOMENA: Ako nemate procjenu maksimalnog VO2, odaberite profil aktivnosti Hodanje ili Trčanje kako biste dobili prijedlog za referentnu vježbu.

Nakon što odredite svoj maksimalni VO2 na temelju vaše procjene možete pratiti dnevni predloženi fitness program uz kompatibilne profile aktivnosti, poput Orbitrek ili Boks.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite vježbu koja se temelji na pulsu.

NAPOMENA: Nisu sve aktivnosti kompatibilne s preporučenim vježbanjem dana.

3 Pomaknite se prema dolje i odaberite preporučeno vježbanje dana.

NAPOMENA: Ne pojavljuje se niti jedno preporučeno vježbanje ako imate zakazan dan za odmor ili ako pratite drugi plan treniranja.

4 Pomaknite se prema dolje za prikaz pojedinosti o vježbanju kao što su koraci i procjena koristi.
5 Ponovno povucite prstom prema gore i odaberite opciju:
- Za izvođenje vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.
- Za preskakanje vježbanja odaberite **Više** > **Odbaci**.
- Za prikaz preporučenih vježbanja za nadolazeći tjedan odaberite **Više** > **Više prijedloga**.
- Za prikaz postavki vježbanja, poput dana treniranja, vrste cilja i upita za vježbanje, odaberite **Više** > **Postavke**, a potom odaberite opciju.

  SAVJET: Ako onemogućite opciju **Upit za vježbanje**, upite ponovno kasnije možete omogućiti. Iz aktivnosti odaberite **Trening** > **Biblioteka vježbanja** > **Dnevne preporuke**, odaberite vježbanje, pritisnite i odaberite **Postavke** > **Upit za vježbanje**.

Preporučeno vježbanje automatski se ažurira u skladu s promjenama u navikama treniranja, vremenom oporavka i maksimalnim VO2.

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect™

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect™*, stranica 80).

1 Odaberite opciju:
- Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite •••.
- Idite na **connect.garmin.com**.

2 Odaberite **Trenir. i planiranje** > **Vježbanje**.

3 Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.
4 Odaberite ili **Pošalji na uređaj**.
5 Slijedite upute na zaslonu.

Intervalno vježbanje

Intervalna vježbanja mogu biti nedefinirana ili strukturirana. Strukturirana ponavljanja mogu se temeljiti na udaljenosti ili vremenu. Uređaj sprema prilagođeno intervalno vježbanje dok ponovo ne uredite vježbanje.

SAVJET: Sva intervalna vježbanja uključuju otvoreni interval hlađenja.

Početak intervalnog vježbanja

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
3 Pomaknite se prema dolje.
4 Odaberite **Trening**.
5 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Intervali**.
   - Odaberite **Ciljevi i intervali** > **Intervali**.
6 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Nedefinirani broj ponavljanja** kako biste ručno označili intervale i razdoblja odmora pritiskom .
   - Odaberite **Strukturirana ponavljanja** > **Započni vježbanje** kako biste izveli intervalno vježbanje na temelju udaljenosti ili vremena.
7 Ako je potrebno, odaberite kako biste se prije vježbanja zagrijali.
8 Pritisnite kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
9 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala pritisnite .
10 Slijedite upute na zaslonu.
11 U bilo kojem trenutku pritisnite kako biste zaustavili trenutni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora (opcionalno).

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Prilagođavanje intervalnog vježbanja

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
3 Pomaknite se prema dolje.
4 Odaberite **Trening**.
5 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Intervali**.
   - Odaberite **Ciljevi i intervali** > **Intervali**.
6 Odaberite **Strukturirana ponavljanja**.
7 Pomaknite se prema dolje.
8 Odaberite **Više** > **Uredi vježbanje**.
9 Odaberite jednu ili više opcija:
   - Za postavljanje trajanja i vrste intervala odaberite **Interval**.
   - Za postavljanje trajanja i vrste odmora odaberite **Odmor**.
   - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
   - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje** > **Uključi**.
10 Povucite prstom udesno za povratak na aktivnost.

Sat sprema prilagođeno intervalno vježbanje dok ponovo ne uredite vježbanje.

Zaustavljanje intervalnog vježbanja

- U bilo kojem trenutku pritisnite kako biste zaustavili trenutni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora.

- Nakon što se dovrše svi intervali i razdoblja odmora, pritisnite kako biste završili intervalno vježbanje i prešli na mjerač vremena koji se može upotrijebiti za hlađenje.
- Za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti u bilo kojem trenutku pritisnite . Možete nastaviti rad mjerača vremena ili završiti intervalno vježbanje.

Postavljanje cilja treniranja

Funkcija cilja treniranja radi zajedno s funkcijom Virtual Partner® pa treningom možete pokušati dostići postavljenu udaljenost, udaljenost i vrijeme, udaljenost i tempo ili udaljenost i brzinu. Za vrijeme treninga sat vam u stvarnom vremenu daje informacije o tome koliko ste blizu postizanja postavljenog cilja treniranja.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
3. Pomaknite se prema dolje.
4. Odaberite **Trening**.
5. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Postavi cilj**.
   - Odaberite **Ciljevi i intervali**.

   NAPOMENA: Sve opcije nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.
6. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Udaljenost i vrijeme** za odabir ciljane udaljenosti i vremena.
   - Odaberite **Udaljenost i tempo** ili **Udaljenost i brzina** za odabir ciljane udaljenosti i tempa ili brzine.
   - Odaberite **Samo udaljenost** za odabir zadane udaljenosti ili unos prilagođene udaljenosti.
   - Odaberite **Kalorije** da biste odabrali cilj u kalorijama.
7. Pritisnite kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.

PacePro™ treniranje

Mnogi trkači vole nositi narukvicu s tempom tijekom utrke koja im pomaže u dostizanju cilja utrke. Funkcija PacePro omogućuje vam stvaranje prilagođene narukvice s tempom na temelju udaljenosti i tempa ili udaljenosti i vremena. Možete stvoriti i narukvicu s tempom za poznatu stazu kako biste optimizirali tempo na temelju promjena nadmorske visine.

Možete stvoriti PacePro plan pomoću aplikacije Garmin Connect™. Možete pregledati podjele i grafikon nadmorske visine prije trčanja stazom.

Preuzimanje PacePro™ plana iz aplikacije Garmin Connect™

Prije preuzimanja PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect™*, stranica 80).

1. Odaberite opciju:
   - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite •••.
   - Idite na **connect.garmin.com**.
2. Odaberite **Trenir. i planiranje** > **PacePro strategije za tempo**.
3. Slijedite upute na zaslonu da biste stvorili i spremili PacePro plan.
4. Odaberite ili **Pošalji na uređaj**.

Stvaranje PacePro™ plana na vašem satu

Prije stvaranja plana PacePro na satu morate stvoriti stazu (*Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect™*, stranica 90).

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost trčanja na otvorenom.
3. Pomaknite prstom prema dolje za odabir **Trening** > **PacePro planovi** > **Stvori novo**.
4. Odaberite stazu.
5. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Ciljni tempo**, a zatim unesite željeni ciljni tempo.
   - Odaberite **Ciljno vrijeme** i unesite željeno ciljno vrijeme.

   Povucite prstom prema dolje kako biste prikazali svoju prilagođenu traku s tempom i pregledom dionica.
6. Pritisnite .

7 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Pokreni plan** za pokretanje plana.
   - Odaberite **Karta** kako biste stazu vidjeli na karti.
   - Odaberite **Izbriši** za odbacivanje plana.

Pokretanje PacePro™ plana

Prije pokretanja PacePro plana morate preuzeti plan sa svojeg Garmin Connect™ računa.

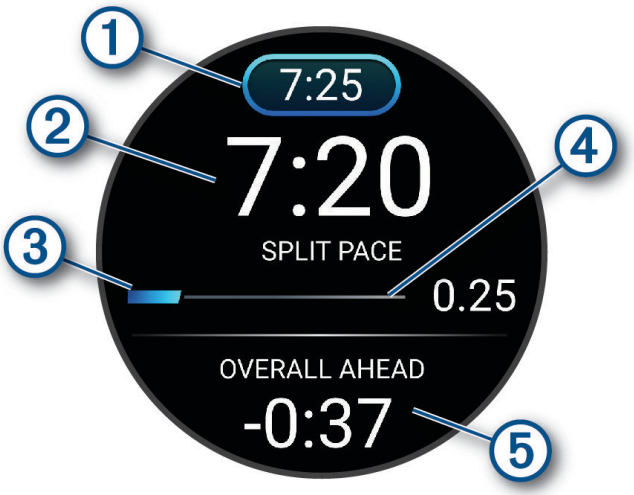
1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost trčanja na otvorenom.
3 Pomaknite se prema dolje.
4 Odaberite **Trening** > **PacePro planovi**.
5 Odaberite pretplatu.

   SAVJET: Povucite prstom prema dolje kako biste prikazali svoju prilagođenu traku s tempom i pregledom dionica.

6 Pritisnite .

   SAVJET: Možete odabrati Karta za pregled karte prije prihvaćanja plana PacePro.

7 Odaberite **Pokreni plan** za pokretanje plana.
8 Ako je potrebno, odaberite ✔ kako biste omogućili navigaciju po stazi.
9 Pritisnite kako biste započeli mjerač vremena aktivnosti.



①	Ciljni tempo na prolazu
②	Trenutačni tempo na prolazu
③	Napredak dovršetka prolaza
④	Preostala udaljenost prolaza
⑤	Ukupno vrijeme ispred ili iza ciljnog vremena

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkivati s prethodno zabilježenom aktivnošću ili preuzeti vrijeme aktivnosti staze. Ova funkcija radi s funkcijom Virtual Partner® pa za vrijeme aktivnosti možete vidjeti jeste li u prednosti ili u zaostatku.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
3 Pomaknite se prema dolje.
4 Odaberite **Trening** > **Utrkivanje sa samim sobom**.
5 Odaberite opciju:

- Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
- Odaberite **Preuzeto** za odabir staze koje ste preuzeli s vašeg računa Garmin Connect™.

6 Odaberite aktivnost.

7 Ako je potrebno, pritisnite i odaberite **Utrka**.

8 Pritisnite kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.

9 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite i odaberite **Spremi**.

Kalendar utrka i primarna utrka

Kada u Garmin Connect™ kalendar dodate utrku, događaj možete vidjeti na satu ako mu dodate brzi pregled widgeta primarne utrke (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 36). Datum događaja mora biti unutar sljedećih 365 dana. Sat prikazuje odbrojavanje do događaja, vaše ciljno vrijeme ili predviđeno vrijeme završetka (samo za trčanje) i podatke o vremenskim uvjetima.



NAPOMENA: Povijesni meteorološki podaci za lokaciju i datum dostupni su odmah. Podaci o lokalnoj prognozi prikazuju se približno 14 dana prije događaja.

Ako dodate više od jedne utrke, od vas će se zatražiti da odaberete primarni događaj.

Ovisno o dostupnim podacima o stazi za događaj, možete vidjeti podatke o nadmorskoj visini, kartu staze i dodati PacePro™ plan (*PacePro™ treniranje*, stranica 50).

Treniranje za utrku

Vaš sat može preporučiti vježbanja dana koja će vam pomoći da trenirate za utrku ili biciklistički događaj ako imate procijenjenu maksimalnu vrijednost VO2 (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 54).

1 U aplikaciji Garmin Connect™ odaberite •••.

2 Odaberite **Trenir. i planiranje** > **Utrke i događaji** > **Pronađi događaj**.

3 Potražite događaj u svojem području.

Također možete odabrati opciju **Stvori događaj** i izraditi vlastiti događaj.

4 Odaberite **Dodaj u kalendar**.

5 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.

6 Na satu prijeđite na brz pregled widgeta primarne utrke kako biste vidjeli odbrojavanje do primarne utrke.

7 Na zaslonu sata pritisnite i odaberite aktivnost trčanja ili bicikliranja.

NAPOMENA: Ako ste dovršili najmanje jedno trčanje na otvorenom s podacima o pulsu ili jednu vožnju s podacima o pulsu i snazi, preporučeno vježbanje dana prikazat će se na vašem satu.

Bilježenje testa kritične brzine plivanja

Vrijednost kritične brzine plivanja (KBP) rezultat je kronometarskog testa izraženog kao tempo na 100 metara. Vaš KBP teoretska je brzina koju možete trajno održavati bez iscrpljenosti. Možete upotrijebiti svoj KBP za vođenje tempa treniranja i praćenje napretka.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.

2 Odaberite **Aktivnosti** > **Plivanje** > **Plivanje u bazenu**.

3 Pomaknite se prema dolje.
4 Odaberite **Trening** > **Biblioteka vježbanja** > **Kritična brzina plivanja** > **Izvrši test kritične brzine plivanja**.
5 Prijeđite prstom prema dolje za pregled koraka vježbanja (opcionalno).
6 Odaberite ✔.
7 Pritisnite ⌚ kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
8 Slijedite upute na zaslonu.

Korištenje funkcije Virtual Partner®

Funkcija Virtual Partner je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da postignete svoje ciljeve. Možete postaviti tempo za funkciju Virtual Partner i utrkivati se s njom.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
3 Pomaknite se prema dolje i odaberite postavke aktivnosti.
4 Odaberite **Zasloni s podacima** > **Dodaj novo** > **Virtual Partner**.
5 Unesite tempo ili brzinu.
NAPOMENA: Možete promijeniti redoslijed zaslona s podacima (opcionalno).
6 Započnite aktivnost (*Započinjanje aktivnosti*, stranica 14).
7 Na zaslonu Virtual Partner možete provjeriti tko je u vodstvu.

O kalendaru treninga

Kalendar treninga na satu proširenje je kalendara treninga ili rasporeda koji postavite u Garmin Connect™ računu. Nakon što ste u kalendar na usluzi Garmin Connect dodali nekoliko vježbanja, možete ih poslati na uređaj. Sva zakazana vježbanja koja ste poslali na uređaj možete vidjeti u brzom pregledu widgeta kalendara. Kada u kalendaru odaberete dan, možete pregledati ili započeti s vježbanjem. Zakazani trening ostaje na satu neovisno o tome jeste li ga dovršili ili preskočili. Kada s usluge Garmin Connect pošaljete zakazane treninge, oni će prebrisati postojeći kalendar treninga.

Prilagodljivi plan treniranja

Na vašem Garmin Connect™ računu postoje prilagodljivi plan treniranja i Garmin® trener koji odgovaraju vašim ciljevima vježbanja. Na primjer, ako odgovorite na nekoliko pitanja, možete pronaći plan koji će vam pomoći da istrčite utrku od 5 km. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke. Nakon što pokrenete plan, Garminbrzi pregled widgeta trenera dodat će se slijedu brzih pregleda widgeta na vašem Venu® satu.

Omogućavanje samoprocjene

Kada spremite aktivnost, možete procijeniti svoj percipirani trud i kako ste se osjećali tijekom aktivnosti. Informacije iz samoprocjene moguće je pregledati na vašem računu Garmin Connect™.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
3 Odaberite **Postavke** > **Samoprocjena**.
4 Odaberite opciju:
- Kako biste izvršili samoprocjenu samo nakon vježbanja, odaberite **Samo vježbanja**.
- Kako biste izvršili samoprocjenu nakon svake aktivnosti, odaberite **Uvijek**.

Mjerenje performansi

Mjerenja performansi predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama. Za ova je mjerenja potrebno nekoliko aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Za mjerenje biciklističkih performansi potreban je senzor pulsa i mjerač snage.

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics™. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vaše performanse.

Funkcionalni prag snage (FTP): Za procjenjivanje funkcionalnog praga snage (FTP) sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli pri početnom postavljanju (*Dobivanje procjene FTP-a*, stranica 57).

Status varijabilnosti pulsa: Sat analizira očitanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi na temelju vaših osobnih, dugoročnih prosječnih vrijednosti varijabilnosti pulsa utvrdio vašu varijabilnost pulsa (*Status varijabilnosti pulsa*, stranica 56).

Laktatni prag: Laktatni prag je točka u kojoj se vaši mišići brzo umaraju. Vaš sat mjeri laktatni prag s pomoću podataka o pulsu i tempa (*Laktatni prag*, stranica 57).

Predviđeno vrijeme utrke: Sat upotrebljava procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke na temelju vaše trenutačne kondicije (*Prikaz predviđenih vremena utrke*, stranica 55).

Stanje performansi: Stanje performansi je procjena u stvarnom vremenu koja se izračunava nakon što ste se 6 do 20 minuta bavili aktivnošću. Može se dodati kao podatkovno polje pa svoje stanje performansi možete pregledavati i u drugom dijelu aktivnosti. Uspoređuje vašu trenutačnu kondiciju s vašom prosječnom kondicijom (*Stanje performansi*, stranica 56).

maksimalni VO2: Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 54).

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Za uređaj Venu® 4 potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima kako bi mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2. Uređaj ima različite procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 za trčanje i vožnju bicikla. Kako biste dobili preciznu procjenu maksimalnog VO2, morate nekoliko minuta na umjerenoj razini intenziteta trčati na otvorenom uz GPS ili voziti bicikl s kompatibilnim mjeračem snage.

Procjena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj, opis i položaj na skali boja. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2, npr. kakav je u usporedbi s drugima vaše dobi i spola, možete vidjeti na Garmin Connect™ računu.



Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvrsno
Zelena	Dobro
Narančasta	Slabije
Crvena	Loša

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics™. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2*, stranica 114) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za trčanje

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 73).

Za najpreciznu procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila*, stranica 97) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa*, stranica 98). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja (*Postavke aktivnosti*, stranica 31).

1. Započnite aktivnost trčanja.
2. Trčite na otvorenom pri umjerenom ili visokom intenzitetu te doesgnite barem 70 % svojeg maksimalnog pulsa.
3. Nakon barem 10 minuta odaberite **Spremi**.
4. Povucite prstom prema gore i dolje za kretanje kroz mjerenja performansi.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam

Za ovu su funkciju potrebni mjerač snage i mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Mjerač snage mora biti uparen sa satom (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 73). Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom.

Za najpreciznu procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila*, stranica 97) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa*, stranica 98). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

1. Započnite biciklističku aktivnost.
2. Vozite ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.
3. Nakon vožnje odaberite **Spremi**.
4. Povucite prstom prema gore i dolje za kretanje kroz mjerenja performansi.

Prikaz predviđenih vremena utrke

Za najpreciznu procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila*, stranica 97) i postavite maksimalni puls (*Postavljanje zona pulsa*, stranica 98).

Vaš sat koristi procjenu maksimalnih vrijednosti VO2 i vašu povijest treniranja kako bi dao ciljno vrijeme utrke (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 54). Sat analizira podatke o treniranju za nekoliko tjedana kako bi preciznije procijenio vrijeme utrke.

1. Na zaslonu satu povucite prstom gore kako biste prikazali brzi pregled widgeta performansi.
2. Odaberite brzi pregled widgeta performansi.
3. Krećite se kroz zaslon za prikaz predviđenog vremena utrke.

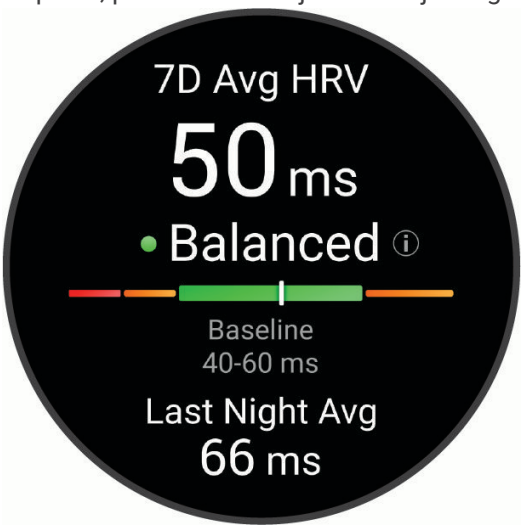


4. Pritisnite ⌚ za prikaz predviđanja za druge udaljenosti.

   NAPOMENA: Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.

Status varijabilnosti pulsa

Vaš sat analizira očitanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi utvrdio varijabilnost vašeg pulsa. Treniranje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i zdrave navike utječu na varijabilnost pulsa. Vrijednosti varijabilnosti pulsa mogu se uvelike razlikovati ovisno o spolu, dobi i razini kondicije. Uravnoteženi status varijabilnosti pulsa može ukazivati na pozitivne aspekte zdravlja kao što su dobra ravnoteža između treniranja i oporavka, veća kardiovaskularna kondicija i otpornost na stres. Neuravnotežen ili loš status može biti znak umora, većih potreba za oporavkom ili povećanog stresa. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate. Da bi sat mogao prikazati status varijabilnosti pulsa, potrebna su tri tjedna dosljednog bilježenja podataka o spavanju.



Zona boje	Status	Opis
Zelena	Srednje	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi se unutar vašeg osnovnog raspona.
Narančasta	Neuravnoteženo	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi manji je ili veći od vašeg osnovnog raspona.
Crvena	Nizak	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa puno je manji od vašeg osnovnog raspona.
Bez boje	Loš Nema statusa	Prosječne vrijednosti vaše varijabilnosti pulsa izrazito su manje od raspona normalnog za vašu dob. Ako nema statusa, to znači da nema dovoljno podataka za generiranje sedmodnevnog prosjeka.

Sat možete sinkronizirati s Garmin Connect™ računom da biste vidjeli trenutačni status varijabilnosti pulsa, trendove i dodatne povratne informacije.

Stanje performansi

Dok dovršavate aktivnost kao što su trčanje ili vožnja biciklom, funkcija stanja performansi analizira vaš tempo, puls i oscilacije pulsa i u stvarnom vremenu daje procjenu stanja vaših performansi u usporedbi s vašom prosječnom kondicijom. To je vrijednost koja je približna stvarnom odstupanju od procjene osnovnog maksimalnog VO2 izražena u postocima.

Vrijednosti stanja performansi kreću se od -20 do +20. Nakon prvih 6 do 20 minuta aktivnosti, na zaslonu uređaja prikazat će se vaše stanje performansi. Primjerice, rezultat veći od 5 znači da ste odmorni, svježi i spremni za dobro trčanje ili vožnju. Stanje performansi možete dodati kao podatkovno polje na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti. Stanje performansi također može biti i pokazatelj razine umora, posebno na kraju dugog trčanja ili vožnje.

NAPOMENA: Kako bi procjene maksimalnog VO2 i vaših trkačkih ili biciklističkih mogućnosti bile točne, uređaju su potrebni podaci o nekoliko trčanja ili vožnji s monitorom pulsa (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 54).

Pregledavanje stanja performansi

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan monitor pulsa na prsima.

1. Dodajte **Stanje performansi** na zaslon s podacima (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 30).
2. Krenite na trčanje ili vožnju bicikla.

   Nakon 6 do 20 minuta pojavit će se podatak o stanju performansi.

3 Prijeđite na zaslon s podacima kako biste tijekom trčanja ili vožnje mogli pratiti stanje performansi.

Dobivanje procjene FTP-a

Kako biste dobili procjenu svog funkcionalnog praga snage (FTP), najprije sa satom morate upariti mjerač snage sa svojim satom (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 73) i morate procijeniti maksimalni VO2 (*Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam*, stranica 55).

Za procjenu funkcionalnog praga snage (FTP) sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju i procjenu maksimalnog VO2. Sat će automatski odrediti vaš funkcionalni prag snage (FTP) tijekom ujednačenih vožnji visokog intenziteta s pomoću mjerača snage. Za najbolje rezultate također trebate voziti sa senzorom pulsa.

1 Na zaslonu sata pomaknite se prema dolje za brzi pregled widgeta performansi.
2 Odaberite brzi pregled widgeta za prikaz podataka o izvedbi.
3 Pomaknite se na prikaz procijenjenog FTP-a.

Vaš se procijenjeni FTP pojavljuje kao vrijednost izražena u vatima po kilogramu, izlaznoj snazi u vatima te položaj na skali boja.

Ljubičasta	Izvanredno
Plava	Izvrsno
Zelena	Dobro
Narančasta	Slabije
Crvena	Početnik

Informacije potražite u dodatku (*FTP ocjene*, stranica 115).

Laktatni prag

Laktatni prag je razina intenziteta vježbanja na kojoj se laktati (mliječna kiselina) počinju nakupljati u krvi. Za trčanje se ta razina intenziteta procjenjuje u smislu tempa, pulsa ili snage. Kada trkač prijeđe taj prag, počinje se brže umarati. Za iskusne trkače to se obično događa na otprilike 90 % maksimalnog pulsa pri tempu trčanja u rasponu između utrke od 10 km i polumaratona. Za prosječne trkače laktatni prag često se dostigne prilično ispod 90 % maksimalnog pulsa. Ako znate svoj laktatni prag, možete odrediti koliko intenzivno trenirati ili kada ubrzati za vrijeme utrke.

Ako već znate vrijednost pulsa pri kojem dostižete svoj laktatni prag, možete ga unijeti u postavke svog korisničkog profila (*Postavljanje zona pulsa*, stranica 98).Uključivanjem funkcije **Automatsko prepoznavanje** moći ćete automatski bilježiti laktatni prag tijekom aktivnosti.

Status treniranja

Ova mjerenja predstavljaju procjene koje vam mogu pomoći da pratite i razumijete svoje treninge. Za ova je mjerenja potrebno u dva tjedna dovršiti aktivnosti uz mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Za mjerenje biciklističkih performansi potreban je senzor pulsa i mjerač snage. Mjerenja se isprva mogu činiti netočnima kada sat još uvijek uči o vašoj izvedbi.

Ove procjene pruža i omogućuje Firstbeat Analytics™. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.



Status treniranja: Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na kondiciju i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama maksimalnog VO2, akutnog opterećenja i statusa varijabilnosti pulsa u duljem vremenskom razdoblju.

maksimalni VO2: Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 54).

Varijabilnost pulsa: Varijabilnost pulsa je status varijabilnosti pulsa u proteklih sedam dana (*Status varijabilnosti pulsa*, stranica 56).

Akutno opterećenje: Akutno opterećenje ponderirani je zbroj vaših nedavnih opterećenja vježbanja koje uključuje trajanje vježbanja i intenzitet. (*Akutno opterećenje*, stranica 59).

Fokus opterećenja treniranja: Sat analizira i razvrstava opterećenje treniranja u razne kategorije ovisno o intenzitetu i strukturi svake zabilježene aktivnosti. Fokus opterećenja treniranja uključuje ukupno opterećenje akumulirano po kategoriji i fokus treniranja. Sat prikazuje distribuciju opterećenja tijekom posljednja 4 tjedna (*Fokus opterećenja treniranja*, stranica 59).

Vrijeme oporavka: Vrijeme oporavka pokazuje vrijeme preostalo do vašeg potpunog oporavka kada ćete biti spremni za sljedeće naporno vježbanje (*Vrijeme oporavka*, stranica 61).

Razine statusa treniranja

Status treniranja pokazuje kako treniranje utječe na razinu kondicije i izvedbu. Status treniranja temelji se na promjenama maksimalnog VO2, akutnog opterećenja i statusa varijabilnosti pulsa u duljem vremenskom razdoblju. Pomoću statusa treniranja planirajte buduće treninge i nastavite poboljšavati svoju razinu kondicije.

Nema statusa: Za utvrđivanje statusa treniranja na satu morate u dva tjedna zabilježiti više aktivnosti s mjerenjem maksimalnog VO2 tijekom trčanja ili bicikliranja.

Smanjenje kondicije zbog nevježbanja: Na tjedan ili dulje prekinuli ste svoju rutinu treniranja ili trenirate puno manje nego inače. Nevježbanje znači da ne možete održavati svoju razinu kondicije. Ako želite poboljšanje, povećajte opterećenje treniranja.

Oporavak: Lagano opterećenje treniranja omogućuje oporavak vašeg tijela i neophodno je tijekom dugih razdoblja napornog treniranja. Kada budete spremni, ponovno se možete vratiti na treniranje s većim opterećenjem.

Održavanje: Trenutno opterećenje treniranja dovoljno je za održavanje razine kondicije. Ako želite poboljšanje, neka vam vježbe budu raznolikije ili povećajte volumen treniranja.

Produktivno: Uz trenutno opterećenje treniranja vaša se razina kondicije i performanse kreću u pravom smjeru. Za održavanje razine kondicije trebali biste u treniranje uključiti planirana razdoblja za oporavak.

Pri vrhuncu: Nalazite se na razini idealnoj za utrkivanje. Nedavno smanjenje opterećenja treniranja omogućuje vašem tijelu da se oporavi i potpuno nadoknadi prethodno treniranje. Stanje pri vrhuncu može se održati samo kratko vrijeme pa planirajte unaprijed.

Prenaporna aktivnost: Vaše je opterećenje treniranja vrlo visoko i kontraproduktivno. Vašem je tijelu potreban odmor. Dajte si vremena za oporavak i u raspored uključite vrijeme s lakšim opterećenjem treniranja.

Neproduktivno: Opterećenje treniranja je na dobroj razini, no vaša se kondicija smanjuje. Fokusirajte se na odmaranje, prehranu i načine na koje se nosite sa stresom.

Pod opterećenjem: Opterećenje treniranja i oporavak nisu u ravnoteži. Ovo je normalna posljedica napornog treniranja ili važnih događaja. Vaše se tijelo možda pokušava oporaviti pa obratite pozornost na svoje ukupno zdravlje.

Savjeti za dobivanje statusa treniranja

Funkcija statusa treniranja ovisi o ažuriranim procjenama vaše razine kondicije, uključujući najmanje jedno mjerenje maksimalnog VO2 tjedno (*O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2*, stranica 54). Aktivnosti trčanja u zatvorenom ne generiraju procjenu maksimalnog VO2 radi očuvanja točnosti trenda vaše razine kondicije. Ako ne želite da te vrste trčanja utječu na procjenu maksimalnog VO2, možete onemogućiti bilježenje maksimalnog VO2 za aktivnosti ultra trčanja i terenskog trčanja (*Postavke aktivnosti*, stranica 31).

Kako biste u potpunosti iskoristili funkciju statusa treniranja, isprobajte ove savjete.

- Najmanje jednom tjedno trčite ili vozite na otvorenom uz mjerač snage i dosegnite puls viši od 70 % vašeg maksimalnog pulsa na najmanje 10 minuta.

  Status treniranja bit će dostupan nakon što sat koristite jedan ili dva tjedna.
- Zabilježite sve svoje fitness aktivnosti na primarnom uređaju za treniranje kako bi vaš sat učio vašim performansama (*Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi*, stranica 81).
- Sat nosite dosljedno tijekom spavanja kako biste nastavili izrađivati ažurirani status varijabilnosti pulsa. Valjani status varijabilnosti pulsa pomaže u održavanju statusa treniranja kada nemate mnogo aktivnosti s mjerenjima maksimalnog VO2.

Akutno opterećenje

Akutno opterećenje treniranja ponderirani je zbroj mjerenja povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) u proteklih nekoliko dana. Mjerač pokazuje je li vaše trenutačno opterećenje nisko, optimalno, visoko ili previsoko. Optimalni se raspon temelji na vašoj individualnoj razini kondicije i povijesti treniranja. Raspon se podešava kako se povećavaju ili smanjuju vrijeme treniranja i intenzitet.

Fokus opterećenja treniranja

Da bi se postigli maksimalni rezultati i napredak kondicije, trening bi trebao biti podijeljen u tri kategorije: aerobne aktivnosti niskog intenziteta, aerobne aktivnosti visokog intenziteta i anaerobne aktivnosti. Fokus opterećenja treniranja pokazuje koliko je svaka kategorija trenutačno zastupljena u vašem treningu i prikazuje ciljeve treniranja. Potrebno je najmanje 7 dana treniranja kako bi fokus opterećenja treniranja odredio je li vaše opterećenje treniranja nisko, optimalno ili visoko. Nakon 4 tjedna treniranja procjena opterećenja treniranja sadržavat će detaljnije informacije o cilju kako biste uravnotežili svoje treninge.

Ispod ciljeva: Vaše je opterećenje treniranja nakon 4 tjedna niže od optimalnog u svim kategorijama intenziteta.

Manjak aerobnih aktivnosti niskog intenziteta: Pokušajte dodati više aerobnih aktivnosti niskog intenziteta kako biste osigurali oporavak i ravnotežu za aktivnosti višeg intenziteta.

Manjak aerobnih aktivnosti visokog intenziteta: Pokušajte dodati više aerobnih aktivnosti visokog intenziteta kako biste s vremenom povisili laktatni prag i maksimalni VO2.

Manjak anaerobnih aktivnosti: Pokušajte dodati više intenzivnih anaerobnih aktivnosti kako biste s vremenom povećali brzinu i anaerobni kapacitet.

Srednje: Vaše je opterećenje treniranja uravnoteženo i osigurava sve aspekte kondicije tijekom treninga.

Fokus – aerobne aktivnosti niskog intenziteta: Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aerobne aktivnosti niskog intenziteta. One osiguravaju solidan temelj i pripremaju vas za dodavanje intenzivnijih vježbi.

Fokus – aerobne aktivnosti visokog intenziteta: Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aerobne aktivnosti visokog intenziteta. Te aktivnosti pomažu povisiti laktatni prag, maksimalni VO2 i izdržljivost.

Fokus – anaerobne aktivnosti: Vaše opterećenje treniranja uglavnom se odnosi na aktivnosti visokog intenziteta. One dovode do brzog napretka kondicije, ali ih treba nadopuniti aerobnim aktivnostima niskog intenziteta.

Iznad ciljeva: Vaše je opterećenje treniranja nakon 4 tjedna više od optimalnog.

Omjer opterećenja

Omjer opterećenja je omjer vašeg akutnog (kratkoročnog) opterećenja treniranja i vašeg kroničnog (dugoročnog) opterećenja treniranja. Koristan je za praćenje promjena opterećenja treniranja.

Status	Vrijednost	Opis
Nema statusa	Ništa	Omjer opterećenja vidjet će se nakon 2 tjedna treniranja.
Nizak	Manji od 0,8	Vaše kratkoročno opterećenje treniranja manje je od dugoročnog opterećenja treniranja.

Status	Vrijednost	Opis
Optimalan	0,8 do 1,4	Uravnoteženo je i kratkoročno i dugoročno opterećenje treniranja. Optimalni se raspon temelji na vašoj individualnoj razini kondicije i povijesti treniranja.
Visok	1,5 do 1,9	Vaše kratkoročno opterećenje treniranja veće je od dugoročnog opterećenja treniranja.
Vrlo visok	2,0 ili više	Vaše kratkoročno opterećenje treniranja znatno je veće od dugoročnog opterećenja treniranja.

O efektu vježbanja

Efekt vježbanja mjeri utjecaj aktivnosti na aerobnu i anaerobnu kondiciju. Efekt vježbanja akumulira se tijekom aktivnosti. Vrijednost efekta vježbanja povećava se napretkom aktivnosti. Efekt vježbanja određuje se prema podacima i povijesti treniranja iz korisničkog profila, pulsu, trajanju i intenzitetu aktivnosti. Primarnu korist aktivnosti opisuje sedam različitih oznaka efekta vježbanja. Svaka je oznaka istaknuta bojom i odgovara fokusu opterećenja treniranja (*Fokus opterećenja treniranja*, stranica 59). Za svaku povratnu informaciju, na primjer, "Izrazit utjecaj na maksimalni VO2", postoji objašnjenje koje možete pronaći u pojedinostima o aktivnosti na usluzi Garmin Connect™.

Efekt aerobnog vježbanja pomoću vašeg pulsa mjeri kako ukupni intenzitet vježbanja utječe na aerobni fitness i utvrđuje je li vježbanje imalo efekt održavanja ili poboljšavanja razine kondicije. Povećanje potrošnje kisika nakon vježbanja (EPOC) prikupljeno tijekom vježbanja raspoređuje se u raspone vrijednosti koji pokazuju vašu razinu kondicije i navike prilikom treniranja. Ujednačeno vježbanje uz umjereni napor ili vježbanje koje uključuje dulje intervale (> 180 sekundi) ima pozitivan utjecaj na vaš aerobni metabolizam i poboljšava efekt aerobnog vježbanja.

Efekt anaerobnog vježbanja pomoću pulsa i brzine (ili snage) određuje kako vježbanje utječe na performanse pri vrlo visokom intenzitetu. Primit ćete vrijednost temeljenu na doprinosu anaerobnog vježbanja EPOC-u i vrstu aktivnosti. Opetovani intervali visokog intenziteta u trajanju od 10 do 120 sekundi imaju naročito koristan utjecaj na vašu anaerobnu sposobnost i stoga kao rezultat imaju poboljšanje efekta anaerobnog vježbanja.

Efekt aerobnog vježbanja i Efekt anaerobnog vježbanja možete dodati kao podatkovna polja na jedan od svojih zaslona za treniranje kako biste tijekom aktivnosti pratili svoje mogućnosti.

Efekt vježbanja	Aerobna korist	Anaerobna korist
Od 0,0 do 0,9	Nema koristi.	Nema koristi.
Od 1,0 do 1,9	Minimalna korist.	Minimalna korist.
Od 2,0 do 2,9	Održava vašu aerobnu kondiciju.	Održava vašu anaerobnu kondiciju.
Od 3,0 do 3,9	Utječe na aerobnu kondiciju.	Utječe na anaerobnu kondiciju.
Od 4,0 do 4,9	Izrazito utječe na aerobnu kondiciju.	Izrazito utječe na anaerobnu kondiciju.
5,0	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.	Prenaporna aktivnost koja bez dovoljno vremena za oporavak može biti štetna.

Tehnologiju efekta vježbanja pruža i omogućuje Firstbeat Analytics™. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data.

Spremnost za treniranje

Spremnost za treniranje sastoji se od ocjene i kratke poruke koji vam pokazuju koliko ste svakog dana spremni za treniranje. Ocjena se kroz dan neprestano izračunava i ažurira s pomoću sljedećih čimbenika:

- Ocjena spavanja (posljednja noć)
- Vrijeme oporavka
- Status varijabilnosti pulsa
- Akutno opterećenje
- Povijest spavanja (posljednje 3 noći)
- Povijest stresa (posljednja tri dana)

Zona boje	Rezultat	Opis
Ljubičasta	95 do 100	Potpuno ste spremni Najbolje moguće
Plava	75 do 94	Visok Spremni za izazove

Zona boje	Rezultat	Opis
Zelena	50 do 74	Umjeren Spremni za rad
Narančasta	25 do 49	Nizak Vrijeme je da usporite
Crvena	1 do 24	Loš Omogućite tijelu da se oporavi



Za prikaz povijesnih ocjena spremnosti za treniranje odite na račun Garmin Connect™.

Vrijeme oporavka

Možete koristiti svoj Garmin® uređaj u kombinaciji sa senzorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim senzorom pulsa na prsima za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sljedeće vježbanje.

Preporuka vremena oporavka temelji se na procjeni maksimalnog VO2 i u početku se može činiti nepreciznom. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

Vrijeme oporavka prikazuje se odmah nakon aktivnosti. Vrijeme se odbrojava do optimalnog trenutka za novo vježbanje. Uređaj ažurira vaše vrijeme oporavka tijekom dana na temelju promjena u spavanju, stresa, opuštanja i fizičke aktivnosti.

Puls oporavka

Ako trenirate s monitorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim monitorom pulsa na prsima, nakon svake aktivnosti možete provjeriti vrijednost pulsa za vrijeme oporavka. Puls za vrijeme oporavka izračunava se kao razlika između trenutnog pulsa i pulsa izmjerenog dvije minute nakon završetka vježbanja. Na primjer, zaustavili ste mjerač nakon tipične runde trčanja. Vaš puls iznosi 140 otk./ min. Nakon dvije minute bez aktivnosti ili hlađenja, vaš puls je 90 otk./min. Vaš puls za vrijeme oporavka iznosi 50 otk./min (140 manje 90). Neka istraživanja povezuju puls za vrijeme oporavka i zdravlje kardiološkog sustava. Veće vrijednosti u pravilu znače zdravije srce.

SAVJET: Za najbolje rezultate dvije minute koje su potrebne uređaju da izračuna vaš puls za vrijeme oporavka trebali biste mirovati.

NAPOMENA: Puls za vrijeme oporavka ne računa se za aktivnosti nižeg intenziteta kao što je joga.

Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, prosječan tempo ili brzina, podaci o dionici i informacije s opcionalnog senzora.

NAPOMENA: Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži spremljene podatke o aktivnostima, rekordima i ukupnim vrijednostima.

1. Odaberite opciju:
   - Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
   - Na satu pritisnite .
   - Na zaslonu sata povucite prstom prema gore.
2. Odaberite **Povijest**.

   Pojavit će se stupičasti grafikon s vašim nedavnim aktivnostima.
3. Za prikaz opcija povucite prstom ulijevo.
4. Odaberite opciju:
   - Za promjenu vremenskog razdoblja stupičastog grafikona odaberite **Opcije grafikona**.
   - Za prikaz osobnih rekorda za pojedini sport odaberite **Rekordi** (*Osobni rekordi*, stranica 62).
   - Za prikaz trenutnih ili mjesečnih ukupnih vrijednosti odaberite **Ukupno** (*Pregledavanje ukupnih podataka*, stranica 63).
5. Pritisnite za povratak na stupčasti grafikon.
6. Krećite se prema dolje kako biste vidjeli povijest aktivnosti.
7. Odaberite aktivnost.
8. Za prikaz opcija povucite prstom ulijevo.

Povijest multisport aktivnosti

Uređaj sprema sažetak multisport aktivnosti, uključujući prijeđenu udaljenost, vrijeme, kalorije i podatke o dodatnom priboru. Uređaj odvaja podatke o aktivnosti po sportskim segmentima i prijelazima pa možete uspoređivati slične treninge i pratiti brzinu prijelaza. Povijest prijelaza uključuje udaljenost, vrijeme, prosječnu brzinu i kalorije.

Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, sat prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka, najveću težinu podignutu u sklopu glavnih pokreta u vježbama snage te najduže trčanje, vožnju ili plivanje. Za aktivnosti u invalidskim kolicima osobni rekordi uključuju guranja, vožnju ručnog bicikla i neprekinuti niz ciljeva.

NAPOMENA: Osobni rekordi za vožnju bicikla uključuju i najveću uzbrdicu i najbolju snagu (potreban je mjerač snage).

Pregledavanje osobnih rekorda

1. Odaberite opciju:
   - Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
   - Na zaslonu sata pritisnite .
   - Na zaslonu sata povucite prstom prema gore.
2. Odaberite **Povijest**.
3. Za prikaz opcija povucite prstom ulijevo.
4. Odaberite **Rekordi**.
5. Odaberite sport.
6. Odaberite rekord.
7. Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

1. Odaberite opciju:
   - Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.

- Na zaslonu sata pritisnite .
- Na zaslonu sata povucite prstom prema gore.

2 Odaberite **Povijest**.
3 Za prikaz opcija povucite prstom ulijevo.
4 Odaberite **Rekordi**.
5 Odaberite sport.
6 Odaberite rekord koji želite vratiti.
7 Odaberite **Prethodno** > ✔.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnih rekorda

1 Odaberite opciju:
- Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
- Na satu pritisnite .
- Na zaslonu sata povucite prstom prema gore.

2 Odaberite **Povijest**.
3 Za prikaz opcija povucite prstom ulijevo.
4 Odaberite **Rekordi**.
5 Odaberite sport.
6 Odaberite opciju:
- Da biste obrisali rekord, odaberite rekord, a zatim odaberite **Izbriši rekord** > ✔.
- Za brisanje svih rekorda u određenom sportu odaberite **Izbriši sve rekorde** > ✔.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Pregledavanje ukupnih podataka

Možete pregledati akumulirane podatke o udaljenosti i vremenu koji su spremljeni na satu.

1 Odaberite opciju:
- Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
- Na satu pritisnite .
- Na zaslonu sata povucite prstom prema gore.

2 Odaberite **Povijest**.
3 Za prikaz opcija povucite prstom ulijevo.
4 Odaberite **Ukupno**.
5 Odaberite aktivnost.
6 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Aplikacija Satovi

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Satovi** > **Alarmi**.
3 Odaberite opciju:
   - Za prvo postavljanje i spremanje alarma unesite vrijeme alarma.
   - Za postavljanje i spremanje dodatnih alarma odaberite **Dodaj alarm** i unesite naziv alarma.
4 Za više opcija prijeđite dolje.
5 Odaberite **Spremi**.

Uređivanje alarma

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Satovi** > **Alarmi**.
3 Odaberite alarm.
4 Odaberite opciju:
   - Za uključivanje ili isključivanje alarma odaberite **Status**.
   - Za promjenu vremena alarma odaberite **Vrijeme**.
   - Kako biste postavili alarm za lagano buđenje unutar razdoblja od 30 minuta prije vašeg zakazanog alarma, a temeljen na optimalnom vremenu spavanja, odaberite **Pametno buđenje**.

     NAPOMENA: Alarm će uvijek zvoniti u odabrano vrijeme, uz sve ranije alarme. Na primjer, ako ste svoj alarm postavili za 8 ujutro, alarm vas može lagano upozoriti na buđenje u razdoblju između 7.30 i 8 sati.
   - Kako biste postavili alarm koji se redovito ponavlja, odaberite **Ponavljanje** i odaberite kada će se alarm ponavljati.
   - Za odabir vrstu obavijesti za alarme odaberite **Zvuk i vibracija**.

     NAPOMENA: Možete i pregledati zvuk alarma, podesiti glasnoću i odabrati opcije vibracije. Možete odabrati **Tihi početak** ako želite da se alarm pokrene tiho, a zatim glasnije.
   - Za odabir opisa alarma odaberite **Oznaka**.
5 Odaberite opciju:
   - Za spremanje uređenih stavki odaberite **Gotovo**.
   - Za brisanje alarma odaberite **Izbriši**.

Alarm za pametno buđenje

Alarm za pametno buđenje stvara okvir od 30 minuta u kojem vas sat Venu® 4 pokušava probuditi te prilagođava vrijeme buđenja na temelju vašeg sna. Na primjer, ako ste svoj alarm postavili za 8 ujutro, alarm vas može lagano upozoriti na buđenje u razdoblju između 7.30 i 8 sati. Bilo koji alarm možete učiniti alarmom za pametno buđenje (*Postavljanje alarma*, stranica 64).

Vaš alarm uvijek će se uključiti u odabrano vrijeme.

Korištenje mjerača odbrojavanja

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Satovi** > **Mjerači vremena**.
3 Ako nikad niste spremili mjerač vremena, unesite vrijeme.
4 Ako ste prethodno spremili brojač vremena, odaberite opciju:
   - Za postavljanje novog mjerača odbrojavanja bez njegovog spremanja odaberite **Brzi mjerač vremena** i unesite vrijeme.
   - Za postavljanje i spremanje novog mjerača odbrojavanja odaberite **Uređivanje** > **Dod.mjer.** i unesite vrijeme.
   - Za postavljanje spremljenog mjerača odbrojavanja odaberite spremljeni mjerač odbrojavanja.
5 Pritisnite kako biste pokrenuli brojač vremena.
6 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
   - Za zaustavljanje mjerača s preostalim vremenom odaberite ■.
   - Za ponovno pokretanje mjerača vremena odaberite ↶.

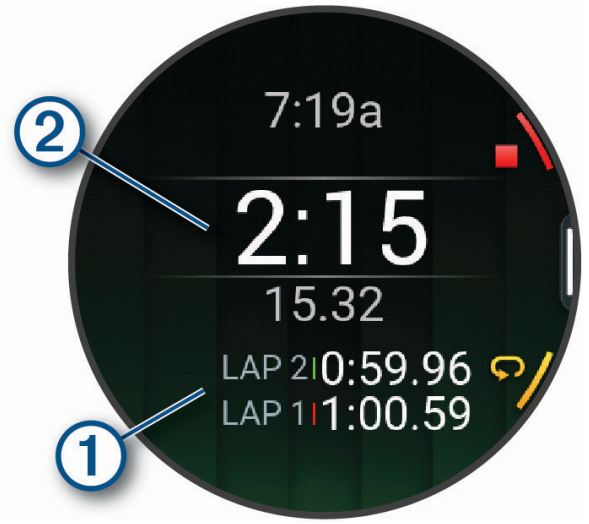
- Za zaustavljanje mjerača vremena i njegovo ponovno postavljanje pomaknite prstom ulijevo i odaberite **Otkaži mjerač vremena**.
- Za spremanje mjerača vremena pomaknite prstom ulijevo i odaberite **Spremanje mjerača vremena**.
- Za automatsko ponovno pokretanje mjerača vremena nakon isteka povucite prstom ulijevo i odaberite **Automatsko ponovno pokretanje**.
- Za prilagodbu obavijesti mjerača vremena povucite prstom ulijevo i odaberite **Zvuk i vibracija**.

Brisanje mjerača odbrojavanja

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Satovi** > **Mjerači vremena** > **Uređivanje**.
3 Odaberite mjerač vremena.
4 Odaberite **Izbriši**.

Korištenje štoperice

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Satovi** > **Štoperica**.
3 Pritisnite kako biste pokrenuli brojač vremena.
4 Pritisnite kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

5 Pritisnite kako biste zaustavili oba brojača vremena.
6 Odaberite opciju:
- Za ponovno pokretanje oba brojača vremena odaberite .
- Za spremanje vremena štoperice kao aktivnosti povucite prstom prema lijevo i odaberite **Spremi aktivnost**.
- Kako biste omogućili ili onemogućili bilježenje dionice, pritisnite **Tipka Dionica**.

Dodavanje alternativnih vremenskih zona

Možete prikazati trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
SAVJET: Alternativne vremenske zone možete pregledati na popisu widgeta (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 38).
2 Odaberite **Satovi** > **Alternativne vremenske zone** > **Dodaj zonu**.
3 Povucite prstom ulijevo ili udesno kako biste označili regiju.
4 Pritisnite kako biste odabrali regiju.
5 Odaberite vremensku zonu.

Uređivanje alternativne vremenske zone

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.

SAVJET: Alternativne vremenske zone možete pregledati na popisu widgeta (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 38).

2 Odaberite **Satovi** > **Alternativne vremenske zone**.

3 Odaberite vremensku zonu.

4 Pritisnite .

5 Odaberite opciju:
- Za postavljanje vremenske zone tako da se prikazuje na popisu widgeta odaberite **Postavljanje aplikacije kao favorita**.
- Za unos prilagođenog naziva vremenske zone odaberite **Preimenuj**.
- Za unos prilagođene kratice vremenske zone odaberite **Kratica**.
- Za promjenu vremenske zone odaberite **Promijeni vremensku zonu**.
- Za brisanje vremenske zone odaberite **Izbriši**.

Dodavanje događaja s odbrojavanjem

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.

2 Odaberite **Satovi** > **Odbrojavanja** > **Dodaj**.

3 Unesite naziv.

4 Odaberite godinu, mjesec i dan.

5 Odaberite opciju:
- Odaberite **Čitav dan**.
- Odaberite **Određeno vrijeme** i unesite vrijeme.

6 Odaberite ikonu.

Uređivanja događaja s odbrojavanjem

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.

2 Odaberite **Satovi** > **Odbrojavanja**.

3 Odaberite događaj s odbrojavanjem.

4 Povucite prstom ulijevo i odaberite **Postavljanje aplikacije kao favorita** kako biste događaj s odbrojavanjem prikazali na popisu brzih pregleda widgeta (opcionalno).

5 Povucite prstom ulijevo i odaberite **Uredi odbrojavanje**.

6 Odaberite opciju za uređivanje:
- Za promjenu naziva događaja odaberite **Naziv**.
- Za promjenu datuma odaberite **Datum**.
- Za promjenu vremena odaberite **Vrijeme**.
- Za promjenu ikone odaberite **Ikona**.
- Za dodavanje skraćenog naziva događaju odaberite **Kratica**.
- ZA dodavanje podsjetnika na događaj odaberite **Podsjetnici**.
- Za ponavljanje događaja svake godine odaberite **Ponovi godišnje**.
- Za uklanjanje događaja odaberite **Izbriši odbrojavanje**.

Postavke obavijesti i upozorenja

Na zaslonu sata pritisnite ⌚ i odaberite **Postavke** > **Obavijesti i upozorenja**.

Pametne obavijesti: Prilagodba pametnih obavijesti koje se pojavljuju na vašem satu (*Omogućivanje telefonskih obavijesti*, stranica 77).

Zdravlje i wellness: Prilagodba upozorenja za zdravlje i wellness koja se pojavljuju na vašem satu (*Upozorenja za zdravlje i wellness*, stranica 67).

Postavke izvješća: Omogućava izvješća i prilagođava podatke i temu izvješća. Možete odabrati **Jutarnje izvješće** za izradu i uređivanje dnevnih poruka u jutarnjem izvješću (*Prilagodba jutarnjeg izvješća*, stranica 68). Možete odabrati **Večernje izvješće** za postavljanje rasporeda za večernje izvješće (*Prilagodba vašeg večernjeg izvješća*, stranica 68). Možete odabrati **Odabir teme za prilagodbu pozadinske teme izvješća.**

Upozorenja sustava: Postavljanje upozorenja za vrijeme (*Postavljanje upozorenja za vrijeme*, stranica 68), barometar (*Postavljanje upozorenja na oluju*, stranica 68) ili o povezivanju telefona (*Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom*, stranica 69).

Centar za obavijesti: Omogućuje da se u centru za obavijesti prikazuju nove obavijesti (*Prikaz obavijesti*, stranica 77).

Upozorenja za zdravlje i wellness

Na izgledu sata držite ⌚ i odaberite **Postavke** > **Obavijesti i upozorenja** > **Zdravlje i wellness**.

Dnevni sažetak: Body Battery™ dnevni sažetak prikazuje se nekoliko sati prije početka razdoblja u kojem obično spavate. Dnevni sažetak pruža uvid u to kako su stres i aktivnosti tog dana utjecali na Body Battery razinu (*Body Battery™*, stranica 38).

Upozorenja o stresu: Obavještava vas kad razdoblja stresa isprazne Body Battery razinu.

Upozorenja za odmor: Obavještava vas o razdoblju odmaranja i njegovom učinku na Body Battery razinu.

Upozorenja za neuobičajeni puls: Obavještava vas kada vam puls prekorači ciljnu vrijednost ili padne ispod nje (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls*, stranica 67).

Savjetnik za oporavak od umora od letenja: Daje savjet za simptome umora od letenja poput preporuka za spavanje i vježbanje (*Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja*, stranica 41).

Upozorenje za kretanje: Podsjeća vas da se nastavite kretati (*Prilagođavanje upozorenja za kretanje*, stranica 67).

Upozorenja na ciljeve: Obavještava vas kada ostvarite ciljni broj koraka u danu, ciljni broj katova za uspon u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

⚠ OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon barem deset minuta neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o padu pulsa ispod postavljenog praga tijekom razdoblja spavanja odabranog u aplikaciji Garmin Connect™. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Postavke** > **Obavijesti i upozorenja** > **Zdravlje i wellness** > **Upozorenja za neuobičajeni puls**.
3. Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje za slab puls**.
4. Postavite vrijednost praga pulsa.

Pri svakom prekoračenju ili padu pulsa ispod vrijednosti praga prikazuje se poruka, a sat vibrira.

Upozorenje za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sata neaktivnosti prikazuje se poruka. Sat se također oglašava zvučnim signalima ili vibracijom ako su zvukovi uključeni (*Postavke zvuka i vibriranja*, stranica 70). Možete prilagoditi da se vaše upozorenje za kretanje odbaci kada krene hodati ili izvoditi neku drugu kretnju.

Prilagođavanje upozorenja za kretanje

1. Pritisnite ⌚.
2. Odaberite **Postavke** > **Obavijesti i upozorenja** > **Zdravlje i wellness** > **Upozorenje za kretanje** > **Uključi**.

3 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Vrsta upozorenja** kako biste postavili upozorenje utemeljeno na koracima ili drugoj vrsti kretanja.
   - Odaberite **Kretanja** da biste dopustili čišćenje upozorenja sjedećim ili slobodnim pokretima.
   - Odaberite **Trajanje kretanja** da biste postavili čišćenje upozorenja nakon 30, 45 ili 60 sekundi.

Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Povucite prstom kako biste vidjeli izvješće koje uključuje podatke o vremenskim uvjetima, spavanju, statusu varijabilnosti pulsa tijekom noći i još mnogo toga (*Prilagodba jutarnjeg izvješća*, stranica 68).

Prilagodba jutarnjeg izvješća

NAPOMENA: Ove postavke možete prilagoditi na satu ili u Garmin Connect™ računu.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Obavijesti i upozorenja** > **Postavke izvješća** > **Jutarnje izvješće**.
3 Odaberite opciju:
   - Za uključivanje ili isključivanje jutarnjeg izvješća odaberite **Prikaži izvještaj**.
   - Odaberite **Uređivanje izvješća** kako biste prilagodili redoslijed i vrstu podataka koji se prikazuju u jutarnjem izvješću.
   - Za pisanje prilagođenih poruka i njihovo dodavanje u jutarnje izvješće odaberite **Prilagođavanje dnevnih poruka** > **Uredi poruke**.

Večernje izvješće

Vaš sat prikazuje večernje izvješće prije vremena spavanja. Krećite se kroz zaslon da biste vidjeli izvješće, koje uključuje vaše detalje Body Battery™, sutrašnju tjelovježbu i vrijeme, preporuku trenera spavanja i još toga (*Prilagodba vašeg večernjeg izvješća*, stranica 68).

Prilagodba vašeg večernjeg izvješća

NAPOMENA: Ove postavke možete prilagoditi na satu ili u Garmin Connect™ računu.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Obavijesti i upozorenja** > **Postavke izvješća** > **Večernje izvješće**.
3 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Prikaži izvještaj** kako biste omogućili ili onemogućili večernje izvješće.
   - Odaberite **Uređivanje izvješća** kako biste prilagodili redoslijed i vrstu podataka koji se prikazuju u večernjem izvješću.
   - Odaberite **Prijedlog spavanja** kako biste omogućili ili onemogućili prijedlog za spavanje u večernjem izvješću.
   - Odaberite **Zakaži izvješće** za postavljanje vremena između izvješća i početka spavanja (*Postavljanje rasporeda spavanja*, stranica 47).

Postavljanje upozorenja za vrijeme

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Obavijesti i upozorenja** > **Upozorenja sustava** > **Vrijeme**.
3 Odaberite opciju:
   - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije zalaska sunca, odaberite **Prije zalaska sunca** > **Status** > **Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
   - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije izlaska sunca odaberite **Prije izlaska sunca** > **Status** > **Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
   - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti svaki sat, odaberite **Upozorenje po satu** > **Uključi**.

Postavljanje upozorenja na oluju

⚠ UPOZORENJE

Ovo je upozorenje informativna funkcija i nije namijenjeno kao primarni izvor za praćenje promjena u vremenu. Vaša je odgovornost da pregledate vremenske uvjete i izvješća, budete svjesni svoje okoline i da primjenjujete sigurnosna pravila, naročito u vrijeme loših vremenskih prilika. Nepridržavanjem ovog upozorenja može doći do teške ozljede ili smrti.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Obavijesti i upozorenja** > **Upozorenja sustava** > **Barometar** > **Upozorenje na oluju**.
3 Odaberite opciju:
   - Za uključivanje i isključivanje upozorenja odaberite **Status**.
   - Za ažuriranje razine promjene barometarskog tlaka koja uključuje upozorenje na oluju odaberite **Kalibracija kompasa**.

Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom

Sat možete podesiti da vas upozori kada se upareni telefon putem Bluetooth® tehnologije povezuje ili prekida vezu.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Obavijesti i upozorenja** > **Upozorenja sustava** > **Telefon**.

Postavke zvuka i vibriranja

Na zaslonu sata pritisnite ⌚ i odaberite **Postavke** > **Zvuk i vibracija**. Također možete prilagoditi ove postavke za različite situacije, poput spavanja i aktivnosti (*Načini rada fokusa*, stranica 84).

Tihi način rada: Odaberite opciju za isključivanje svih zvukova.

Glasnoća upozorenja: Glasnoću za upozorenja podesite pomoću klizača.

Tonovi upozorenja: Reproducira ton za upozorenja.

Melodija zvona: Reproducira ton kada pritisnete gumb.

Vibracija: Postavlja vibracije sata za upozorenja i pritiske gumba.

Postavke zaslona i osvjetljenja

Na zaslonu sata pritisnite ⌚ i odaberite **Postavke** > **Zaslon i svjetlina**.

Svjetlina: Postavlja razinu svjetline zaslona.

Uvijek uključeni zaslon: Postavka koja omogućuje da izgled sata ostane vidljiv te smanjuje svjetlinu i pozadinu. Ta opcija utječe na trajanje baterije i zaslona (*O AMOLED zaslonu*, stranica 107).

Sekunde na izgledu sata: Postavlja učestalost pojavljivanja izgleda sata kada je uključena postavka Uvijek uključeni zaslon. Ta opcija utječe na trajanje baterije i zaslona (*O AMOLED zaslonu*, stranica 107).

Veličina teksta: Podešavanje veličine teksta na zaslonu.

Promjena boje: Prelazak zaslona na nijanse crvene, zelene ili narančaste za upotrebu sata u uvjetima slabog osvjetljenja i kako biste očuvali svoj noćni vid ili smanjili naprezanje očiju. Možete odabrati **Način rada** > **Filtar plavog svjetla** kako biste smanjili količinu plave svjetlosti koju sat emitira. Odaberite **Raspored** za postavljanje vremena filtera, uključujući **Prije početka spavanja**.

Uključivanje za upozorenja: Uključuje zaslon kada primite obavijest ili upozorenje.

Uključivanje za pokrete: Uključivanje zaslona kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.

Pauza prije početka: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja zaslona.

Zaključavanje zaslona: Zaključavanje zaslona kako bi se spriječili slučajni dodiri. Uključivanje te opcije zahtijeva prelazak prsta s vrha zaslona prema dolje za otključavanje dodirnog zaslona.

Povezivanje

Funkcije povezivanja na vašem satu dostupne su kada ga uparite s kompatibilnim telefonom (*Uparivanje telefona*, stranica 76). Dodatne funkcije dostupne su kada sat povežete s mrežom Wi-Fi® (*Povezivanje s Wi-Fi® mrežom*, stranica 79).

Senzori i dodaci

Sat Venu® 4 ima nekoliko unutarnjih senzora i možete upariti dodatne bežične senzore za aktivnosti.

Bežični senzori

Vaš se sat može upariti i upotrebljavati s bežičnim senzorima s ANT+® ili Bluetooth® tehnologijom (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 73). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 30). Ako je vaš sat isporučen sa senzorom, već su upareni.

Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin® senzorom, informacije o kupnji ili korisnički priručnik potražite na web-mjesto garmin.com za taj senzor.

Vrsta senzora	Opis
Senzori palice	Možete upotrebljavati senzore palica za golf Approach® za automatsko praćenje udaraca u golfu, uključujući lokaciju, udaljenost i vrstu palice.
eBike	Sat možete upotrebljavati uz eBike i pregledavati podatke o biciklu, kao što su informacije o baterije i rasponu tijekom vožnje.
Prošireni zaslon	U načinu rada Prošireni zaslon podatkovne zaslone sa sata Venu® 4 tijekom vožnje ili triatlona možete prikazivati na kompatibilnom biciklističkom računalu Edge®.
Puls	S pomoću vanjskog senzora pulsa, kao što su senzori pulsa iz serija HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ili HRM-Pro™ možete pregledavati podatke o pulsu tijekom aktivnosti. Neki senzori pulsa mogu i spremiti podatke ili pružiti napredne podatke o trčanju (*Dinamika trčanja*, stranica 73) (*Snaga trčanja*, stranica 74).
Nožni senzor	Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete bilježiti s pomoću pedometra umjesto s pomoću GPS-a.
Slušalice	S pomoću Bluetooth slušalica možete slušati glazbu učitanu na vašem satu Venu 4 (*Povezivanje Bluetooth® slušalica*, stranica 96).
inReach	Funkcija inReach® daljinskog upravljača omogućuje upravljanje inReach uređajem za satelitsku komunikaciju putem sata Venu 4 (*Upotreba daljinskog upravljača inReach®*, stranica 75).
Svjetla	Možete se koristiti Varia™ pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji. S pomoću prednjeg svjetla s kamerom Varia također možete fotografirati i snimati videozapise tijekom vožnje (*Upotreba kontrola Varia™ kamere*, stranica 75).
Snaga	Pedalama za bicikle s mjeračem snage Rally™ ili Vector™ možete pregledavati podatke o snazi na satu. Možete prilagoditi zone snage kako bi odgovarale vašim ciljevima i sposobnostima (*Postavljanje zona snage*, stranica 98) ili upotrebljavati upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (*Postavljanje upozorenja*, stranica 33).
Radar	S pomoću Varia stražnjeg radara za bicikl možete povećati svjesnost o prometnoj situaciji i dobiti upozorenja o vozilima koja vam se približavaju. S pomoću Varia stražnjeg svjetla s radarom i kamerom tijekom vožnje možete snimati fotografije i videozapise (*Upotreba kontrola Varia™ kamere*, stranica 75).
RD Pod	Running Dynamics Pod možete upotrebljavati za bilježenje podataka o dinamici trčanja i pregled tih podataka na satu (*Dinamika trčanja*, stranica 73).
Promjena brzina	S pomoću elektroničkih mjenjača možete pregledavati podatke o mijenjanju brzina tijekom vožnje. Na satu Venu 4 prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.
Sustav Shimano Di2	S pomoću Shimano® Di2™ elektroničkih mjenjača možete pregledavati podatke o mijenjanju brzina tijekom vožnje. Na satu Venu 4 prikazuju se trenutne podešene vrijednosti kada je senzor u načinu rada za podešavanje.
Pametni trenažer	S pomoću sata i dvoranskog pametnog trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu (*Korištenje dvoranskog trenažera*, stranica 17).

Vrsta senzora	Opis
Brzina/ kadenca	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača (*Veličina i opseg kotača*, stranica 115). Na invalidska kolica možete i postaviti senzor brzine ili kadence te pratiti podatke tijekom aktivnosti. Kada je postavljen senzor, vaš sat izrađuje i pohranjuje aktivnost na vaš račun Garmin Connect™ pri svakom guranju invalidskih kolica.
tempe	Senzor temperature tempe™ možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi.

Uparivanje bežičnih senzora

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i sata putem tehnologije ANT+® ili Bluetooth®, morate upariti sat sa senzorom. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa. Za više informacija o vrstama veza posjetite garmin.com/hrm_connection_types.

1. Postavite monitor pulsa, instalirajte senzor ili pritisnite gumb za uključivanje senzora.

   NAPOMENA: Provjerite korisnički priručnik svojeg bežičnog senzora za informacije o uparivanju.
2. Postavite sat unutar 3 m (10 ft) od senzora.

   NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.
3. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
4. Odaberite **Postavke** > **Povezivost** > **Senzori sata** > **Dodaj novo**.
5. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Pretraži sve**.
   - Odaberite vrstu senzora.

   Kada je uparivanje senzora i sata završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima. Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 30).

Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja

Dodaci iz serija HRM 600, HRM-Fit™ i HRM-Pro™ izračunavaju tempo i udaljenost trčanja na temelju vašeg korisničkog profila i kretanja koje senzor mjeri pri svakom koraku. Senzor pulsa pruža podatke o tempu i udaljenosti trčanja kada GPS nije dostupan, primjerice tijekom trčanja na traci za trčanje. Tempo i udaljenost trčanja možete pregledati na svojem kompatibilnom satu Venu® kada ga spojite s pomoću tehnologije ANT+® ili sigurne tehnologije Bluetooth®. Podatke također možete pregledati na kompatibilnim aplikacijama za treniranje trećih strana.

Preciznost tempa i udaljenosti poboljšava se kalibracijom.

Automatska kalibracija: Zadana postavka za vaš sat je **Automatska kalibracija**. Dodatak za mjerenje pulsa kalibrira se svaki put kad trčite vani dok je povezan s vašim kompatibilnim satom Venu.

NAPOMENA: Automatska kalibracija ne radi za aktivnosti trčanja na dvoranskoj atletskoj stazi, terenskog trčanja ili ultra trčanja (*Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja*, stranica 73).

Ručna kalibracija: Možete odabrati **Kalibriraj i spremi** nakon trčanja na traci za trčanje s povezanim dodatkom za mjerenje pulsa (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje*, stranica 16).

Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu Venu® (*Nadogradnja proizvoda*, stranica 110).
- Nekoliko puta trčite vani uz aktiviran GPS i povezani dodatak iz serije HRM 600, HRM-Fit™ ili HRM-Pro™. Važno je da vaš raspon tempa na otvorenom bude u skladu s vašim rasponom tempa na traci za trčanje.
- Ako trčite na pijesku ili u dubokom snijegu, otvorite postavke senzora i isključite opciju **Automatska kalibracija**.
- Ako ste prethodno povezali kompatibilan pedometar s pomoću ANT+® tehnologije, postavite status pedometra na **Isključi** ili ga uklonite s popisa povezanih senzora.
- Trčite na traci uz ručnu kalibraciju (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje*, stranica 16).
- Ako se automatska i ručna kalibracija ne čine točnima, otvorite postavke senzora i odaberite **Tempo i udaljenost senzora pulsa** > **Ponovno postavljanje kalibracijskih podataka**.

  NAPOMENA: Možete pokušati isključiti opciju **Automatska kalibracija** i zatim ponovo izvršiti ručnu kalibraciju (*Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje*, stranica 16).

Dinamika trčanja

Dinamika trčanja je povratna informacija o vašoj trkačkoj kondiciji u stvarnom vremenu. Vaš sat Venu® ima brzinomjer koji izračunava pet parametara trkačke forme. Za prikaz svih parametara trkačke forme, morate

upariti svoj sat Venu s dodatkom iz serije HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ ili drugim dodatkom za dinamiku trčanja koji mjeri pokrete torza. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

Metričke	Vrsta senzora	Opis
Kadenca	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Kadenca je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).
Duljina koraka	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.
Vertikalna oscilacija	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.
Omjer vertikalne oscilacije	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.
Vrijeme dodira s tlom	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama. **NAPOMENA:** Parametri dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.
Balans vremena dodira s tlom	Samo kompatibilna dodatna oprema	Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

U ovoj temi pronaći ćete savjete za upotrebu kompatibilnog dodatka za mjerenje dinamike trčanja. Ako dodatak nije povezan s vašim satom, sat se automatski prebacuje na mjerenje dinamike trčanja na zapešću.

- Provjerite imate li dodatak koji mjeri dinamiku trčanja, kao što je dodatak iz serijeHRM 600, HRM-Fit™ ili HRM-Pro™.
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i sat.
- Ako upotrebljavate dodatak HRM 600, uparite ga sa satom pomoću sigurne veze Bluetooth®, a ne otvorene veze.

  Za više informacija o vrstama veza posjetite garmin.com/hrm_connection_types.
- Ako upotrebljavate dodatak iz serije HRM-Fit ili HRM-Pro, uparite ga satom putem ANT+® tehnologije umjesto putem Bluetooth tehnologije.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.

  NAPOMENA: Neki parametri ne prikazuju se tijekom hodanja (*Dinamika trčanja*, stranica 73).

Snaga trčanja

Garmin® snaga trčanja izračunava se na temelju izmjerenih podataka o dinamici trčanja, tjelesne mase korisnika, podataka o okruženju i drugih podataka senzora. Mjerenjem snage procjenjuje se količina snage koju trkač primjeni na površinu ceste i prikazuje se u vatima. Korištenje podacima o snazi trčanja kao mjerilom napora nekim trkačima može odgovarati bolje od korištenja podacima o tempu ili pulsu. Podaci o snazi trčanja mogu biti precizniji od podataka o pulsu za određivanje razine napora, a pritom mogu uračunati uzbrdice, nizbrdice i vjetar, što nije moguće u mjerenju tempa. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

Snagu tračanja moguće je mjeriti kompatibilnom opremom za mjerenje dinamike trčanja ili senzorima sata. Podatkovna polja za snagu trčanja možete prilagoditi tako da prikazuju vašu izlaznu snagu i prilagoditi treniranje (*Podatkovna polja*, stranica 116). Možete postaviti upozorenja za snagu kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu razinu snage (*Upozorenja za aktivnosti*, stranica 33).

Zone snage koriste se zadanim vrijednostima na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Zone možete podesiti ručno na satu ili u vašem Garmin Connect™ računu (*Postavljanje zona snage*, stranica 98).

Postavke snage trčanja

Na zaslonu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost trčanja, pritisnite , odaberite postavke aktivnosti, a zatim **Snaga trčanja**.

Status: Omogućuje ili onemogućuje snimanje Garmin® podataka o snazi trčanja. Ovu postavku možete koristiti ako želite koristiti podatke o snazi trčanja drugih proizvođača.

Izvor: Omogućuje odabir uređaja koji će se koristiti za snimanje podataka o snazi trčanja. Opcija Pametni način rada automatski otkriva i koristi dodatak za mjerenje dinamike trčanja, ako je dostupan. Kada dodatak nije priključen, sat koristi podatke o snazi trčanja na temelju senzora na zapešću.

Uračunavanje vjetra: Omogućuje ili onemogućuje korištenje podataka o vjetru pri izračunu snage trčanja. Podaci o vjetru kombinacija su podataka o brzini, smjeru i barometru s vašeg sata i dostupnih podataka o vjetru s vašeg telefona.

Mjerenje pulsa na prsima za vrijeme plivanja

Dodaci za mjerenje pulsa HRM 600, HRM-Pro™, HRM-Swim™ i HRM-Tri™ bilježe i spremaju podatke o vašem pulsu tijekom plivanja. Kako biste mogli vidjeti podatke o svom pulsu, možete dodati podatkovna polja za puls (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 30).

NAPOMENA: Podaci o pulsu izmjerenom na prsima ne mogu se vidjeti na kompatibilnim satovima dok je senzor pulsa pod vodom.

Na uparenom satu morate pokrenuti mjerenu aktivnost kako biste kasnije mogli vidjeti spremljene podatke o pulsu. Za vrijeme intervala odmaranja kada se nalazite izvan vode, dodatak za mjerenje pulsa šalje podatke o pulsu do vašeg sata. Sat automatski preuzima spremljene podatke o pulsu kada spremite mjerenu aktivnost. Dodatak za mjerenje pulsa mora biti izvan vode, aktivan i unutar dometa sata (3 m) za vrijeme preuzimanja podataka. Podatke o pulsu možete pregledavati u povijesnim podacima sata i na svom Garmin Connect™ računu.

Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima, sat će upotrebljavati podatke o pulsu izmjerene na prsima.

Upotreba kontrola Varia™ kamere

OBAVIJEST

U nekim je nadležnostima snimanje videozapisa, zvuka ili fotografija zabranjeno ili regulirano ili može biti potrebno da sve strane budu upoznate sa snimanjem te da daju pristanak. Vaša je odgovornost da proučite zakone, prava i sve ostala ograničenja u području nadležnosti u kojemu namjeravate upotrebljavati uređaj i da ih se pridržavate.

Da biste mogli upotrebljavati kontrole Varia kamere, najprije morate upariti dodatak i sat (*Uparivanje bežičnih senzora*, stranica 73).

1. Odaberite opciju:
   - Dodajte kontrolu **Upravljanje kamerom** svom satu (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 44).
   - Dodajte kratki prikaz **Upravljanje kamerom** svom satu (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 38).
2. U kontroli ili kratkom prikazu **Upravljanje kamerom** odaberite opciju:
   - Odaberite ⋮ > ⚙ za prikaz postavki kamere.
   - Odaberite ⋮ > ● za snimanje vožnje.
   - Odaberite 📷 za snimanje fotografije.
   - Odaberite ▶ da biste spremili isječak.

inReach® daljinski upravljač

Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje upravljanje uređajem za satelitsku komunikaciju inReach putem sata Venu® 4. Više informacija o kompatibilnim uređajima potražite na web-mjestu garmin.com.

Upotreba daljinskog upravljača inReach®

Prije upotrebe funkcije daljinskog upravljača inReach morate dodati brzi pogled inReach na popis brzih pogleda (*Prilagođavanje popisa brzih pregleda widgeta*, stranica 38).

1. Uključite uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.
2. Na satu Venu® 4 prijeđite prstom dolje po zaslonu za prikaz brzog pregleda inReach.
3. Pritisnite ⌚ radi pretraživanje uređaja za satelitsku komunikaciju inReach.
4. Pritisnite ⌚ za uparivanje uređaja za satelitsku komunikaciju inReach.
5. Pritisnite ⌚ i odaberite opciju:
   - Za slanje SOS poruke odaberite **Pokreni SOS poruku**.
     NAPOMENA: SOS funkciju upotrebljavajte samo u situaciji stvarnog hitnog slučaja.
   - Za slanje tekstne poruke odaberite **Poruke** > **Nova poruka**, odaberite kontakte za poruku i unesite tekst poruke ili odaberite opciju brze tekstne poruke.
   - Za slanje zadane poruke odaberite **Slanje zadane poruke** i odaberite poruku na popisu.
   - Za prikaz mjerača vremena i udaljenosti prijeđene tijekom aktivnosti odaberite **Praćenje**.

Funkcije povezivanja telefona

Funkcije povezivanja telefona na satu Venu® 4 dostupne su kada ga uparite putem Garmin Connect™aplikacije (*Uparivanje telefona*, stranica 76).

- Funkcije iz Garmin Connect aplikacije (*Garmin Connect™*, stranica 80)
- Funkcije iz aplikacije Connect IQ™ i druge (*Telefonske i računalne aplikacije*, stranica 80)
- Brzi pregledi widgeta (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 36)
- Funkcije izbornika kontrola (*Kontrole*, stranica 42)
- Funkcije za sigurnost i praćenje (*Funkcije za sigurnost i praćenje*, stranica 93)
- Interakcije s telefonom, primjerice, obavijesti (*Omogućivanje telefonskih obavijesti*, stranica 77)

Uparivanje telefona

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na satu, morate ga upariti izravno putem aplikacije Garmin Connect™ umjesto putem Bluetooth® postavki na telefonu.

NAPOMENA: Idite na garmin.com/ble za informacije o kompatibilnosti Bluetooth telefona. Idite na garmin.com/voicefunctionality za informacije o kompatibilnosti funkcije glasovnog upravljanja.

1 Odaberite opciju:
   - Tijekom početnog postavljanja na satu odaberite ✔ kada se postavi upit za uparivanje s telefonom.
   - Ako ste prethodno preskočili postupak uparivanja, na zaslonu sata pritisnite ⌚ i odaberite **Postavke** > **Povezivost** > **Uparivanje telefona**.
   - Ako želite upariti novi telefon, na zaslonu sata pritisnite ⌚ i odaberite **Postavke** > **Povezivost** > **Telefon** > **Uparivanje telefona**.

     NAPOMENA: Ova opcija prikazuje se samo kada sat nije povezan s uparenim telefonom.
2 Telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.

Upućivanje poziva iz aplikacije Telefon

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš sat povezan s kompatibilnim telefonom s putem Bluetooth® tehnologije.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Telefon**.
3 Odaberite opciju:
   - Za biranje telefonskog broja s pomoću tipkovnice odaberite ⋮⋮⋮, birajte telefonski broj i odaberite 📞.
   - Kako biste nazvali telefonski broj iz kontakata, odaberite 👤, odaberite ime kontakta i odaberite telefonski broj (*Dodavanje kontakata*, stranica 93).
   - Kako biste pregledali nedavne pozive koji su upućeni ili primljeni putem sata, povucite prstom prema gore.

     NAPOMENA: Sat se ne sinkronizira s popisom nedavnih poziva na telefonu.
4 Pričekajte na povezivanje poziva.
5 Prijeđite prstom gore za opcije poziva.
6 Odaberite opciju:
   - Kako biste isključili mikrofon sata, odaberite 🎙.
   - Za podešavanje glasnoće zvučnika sata odaberite 🔊.
   - Za prijenos poziva sa sata na povezani telefon odaberite 📲.
7 Za prekid poziva odaberite 📞.

Upotreba telefonskog pomoćnika

Za upotrebu telefonskog pomoćnika vaš sat mora biti povezan s kompatibilnim telefonom putem Bluetooth® tehnologije (*Uparivanje telefona*, stranica 76). Informacije o kompatibilnim telefonima potražite na web-mjestu garmin.com/voicefunctionality.

S pomoću ugrađenog zvučnika i mikrofona na satu možete komunicirati s telefonskim pomoćnikom na telefonu. Savjete o postavljanju telefonskog pomoćnika potražite na web-mjestu garmin.com/voicefunctionality/tips.

1 Odaberite opciju:
   - Povucite prstom ulijevo po zaslonu sata i odaberite **Telefonski pomoćnik**
   - Držite ⌚ i odaberite **Telefonski pomoćnik**.

NAPOMENA: Izbornik kontrola možete prilagođavati (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 44).

- Recite **"Phone Assistant"**.

  NAPOMENA: Riječ za aktivaciju **"Phone Assistant"** možete omogućiti u postavkama sustava (*Omogućavanje riječi za aktivaciju sata*, stranica 104).

Kada se povežete s telefonskim pomoćnikom na telefonu, prikazuje se .

2 Izgovorite naredbu kao što je *Call Mom* ili *Send a text message*.

NAPOMENA: Komunikacija s telefonskim pomoćnikom odvija se samo putem zvuka.

Omogućivanje telefonskih obavijesti

Možete prilagoditi kako obavijesti s vašeg uparenog telefona zvuče te kako se prikazuju na vašem satu tijekom normalne upotrebe.

NAPOMENA: Obavijesti tijekom spavanja ili aktivnosti možete prilagoditi u postavkama Načini rada fokusa (*Načini rada fokusa*, stranica 84).

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Povezivost** > **Telefon** > **Obavijesti**.
3 Odaberite opciju:
   - Za omogućivanje telefonskih obavijesti odaberite **Status** > **Uključi**.
   - Za omogućivanje obavijesti za telefonske pozive odaberite **Pozivi**, a zatim odaberite opcije statusa i upozorenja.
   - Za omogućivanje obavijesti za tekstualne poruke odaberite **Tekstne poruke**, a zatim odaberite opcije statusa i upozorenja.
   - Za omogućivanje obavijesti za telefonske aplikacije odaberite **Aplikacije**, a zatim odaberiteopcije statusa i upozorenja.
   - Za prikaz dopuštenja za obavijesti aplikacije odaberite **Aplikacije** i listajte za pregled popisa aplikacija.

     NAPOMENA: Na telefonu možete odrediti obavijesti kojih aplikacija će se prikazivati na satu.

     Na iOS® telefonima, kada telefon i sat prime obavijest od aplikacije, aplikacija se prikazuje na popisu **Povezane aplikacije** na satu. U aplikaciji Garmin Connect™ možete odabrati ••• > **Postavke** > **Povezane aplikacije**, odabrati aplikaciju i odabrati podatke za dijeljenje. Također možete odabrati **Prekidanje** da biste aplikaciju odspojili od sata.

     Na Android™ telefonima u aplikaciji Garmin Connect možete odabrati ••• > **Postavke** > **Obavijesti** > **Obavijesti aplikacija** pa odabrati koje obavijesti aplikacija želite omogućiti. Na popisu **Blokirane aplikacije** na satu prikazuju se aplikacije koje ne šalju obavijesti na sat.
   - Za skrivanje detalja obavijesti dok ne poduzmete radnju odaberite **Privatnost**, a zatim odaberite opciju.
   - Za mijenjanje trajanja prikaza obavijesti na satu, odaberite **Pauza prije početka**.
   - Za dodavanje potpisa odgovorima na tekstualne poruke s vašeg sata odaberite **Potpis**.

     NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za kompatibilne Android telefone.

Prikaz obavijesti

Svoje telefonske obavijesti možete prikazati na svojem satu s više lokacija izbornika.

1 Odaberite opciju:
   - Na izgledu sata povucite prstom prema dolje za prikaz centra za obavijesti.
   - Na zaslonu satu povucite prstom gore kako biste prikazali brzi pregled widgeta za obavijesti.

     SAVJET: S kratkog pregleda možete povući prstom prema lijevo da biste odbacili obavijest.
   - Na zaslonu sata pritisnite i odaberite **Obavijesti** za prikaz aplikacije obavijesti.
   - Držite i odaberite **Obavijesti** za prikaz kontrola obavijesti.
2 Odaberite obavijest.
3 Odaberite opciju:
   - Prijeđite prstom ulijevo u odaberite **Uzvrati poziv** ili **Izbriši**.
   - Prijeđite prstom prema dolje kako biste zanemarili obavijest.
4 Listajte do vrha obavijesti i odaberite **Odbaci sve** da biste odbacili sve obavijesti.

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat Venu® 4 prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite .
- Za odbijanje poziva odaberite .

- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite i zatim odaberite poruku s popisa.

  NAPOMENA: Kako biste pozivatelju poslali poruku, morate biti povezani s kompatibilnim Android™ telefonom putem Bluetooth® tehnologije.

Odgovaranje na tekstualnu poruku

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za kompatibilne Android™ telefone.

Kad na satu primite obavijest o tekstualnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka. Poruke možete prilagoditi u aplikaciji Garmin Connect™.

NAPOMENA: Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke vašeg operatera i telefonske tarife. Za dodatne informacije o troškovima i ograničenjima za tekstualne poruke obratite se svom davatelju mobilnih usluga.

1. Na zaslonu sata povucite prstom prema dolje za prikaz centra za obavijesti.
2. Odaberite obavijest o poruci.
3. Pritisnite .
4. Odaberite **Odgovor**.
5. Odaberite poruku s popisa.

   Telefon odabranu poruku šalje kao SMS poruku.

Pronalaženje izgubljenog uređaja

Uz pomoć ove funkcije možete lakše pronaći uređaj Garmin® izgubljen u dometu uparenog telefona.

1. U aplikaciji Garmin Connect™ odaberite ••• > **Uređaji tvrtke Garmin**.
2. Odaberite svoj uređaj.
3. Odaberite **Pronađi moj uređaj**.

   Telefon počinje tražiti upareni sat Venu® 4. Sat vibrira i emitira zvučni signal dok ne pritisnete gumb.
4. U aplikaciji Garmin Connect odaberite **OK**.

Isključivanje Bluetooth® veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.

NAPOMENA: Izbornik kontrola možete prilagođavati (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 44).

1. Za prikaz izbornika kontrola zadržite .
2. Odaberite .

   Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom telefonu potražite u korisničkom priručniku telefona.

Uključivanje i isključivanje upozorenja za pronalaženje pametnog telefona

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Postavke** > **Povezivost** > **Telefon** > **Upoz. za Pronađi moj tel.**.

Pronalaženje pametnog telefona izgubljenog tijekom GPS aktivnosti

Vaš sat Venu® 4 automatski sprema GPS lokaciju kad se veza s uparenim pametnim telefonom prekine tijekom GPS aktivnosti. S pomoću te funkcije možete pronaći pametni telefon koji je izgubljen tijekom aktivnosti.

Za više informacija pogledajte garmin.com/findmyphonewithgps.

1. Pokrenite GPS aktivnost.
2. Kad se od vas zatraži da navigirate do posljednje poznate lokacije uređaja, odaberite .
3. Navigirajte do lokacije na karti.
4. Pomaknite prstom prema gore kako biste vidjeli kompas koji pokazuje prema lokaciji (opcionalno).
5. Kad je sat u Bluetooth® dometu pametnog telefona, na zaslonu će se prikazati Bluetooth jačina signala.

   Kako se budete približavali svojem pametnom telefonu, povećavat će se jačina signala.

Wi-Fi® Funkcije povezivanja

Prijenos aktivnosti na Garmin Connect™ račun: Automatski šalje vašu aktivnost na vaš Garmin Connect račun čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Zvučni sadržaj: Omogućuje vam sinkronizaciju zvučnog sadržaja izvora treće strane.

Nadogradnje staza: Omogućuje vam preuzimanje i instaliranje nadogradnja golf terena.

Nadogradnja softvera: Možete preuzeti i instalirati najnoviju verziju softvera.

Vježbanja i planovi treninga: Na računu Garmin Connect možete pregledavati i odabrati vježbanja i planove treninga. Kada sat sljedeći put uspostavi Wi-Fi vezu, datoteke se šalju na vaš sat.

Povezivanje s Wi-Fi® mrežom

Sat morate povezati s aplikacijom Garmin Connect™ na pametnom telefonu ili s aplikacijom Garmin Express™ na računalu prije povezivanja s Wi-Fi mrežom.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Povezivost** > **Wi-Fi** > **Moje mreže** > **Traži mreže**.
Na satu se prikazuje popis Wi-Fi mreža u blizini.
3 Odaberite mrežu.
4 Prema potrebi unesite lozinku za mrežu.

Sat se povezuje s mrežom i mreža se dodaje na popis spremljenih mreža. Sat se automatski ponovo povezuje s tom mrežom kad je u dometu.

Garmin Share

OBAVIJEST

Vi ste odgovorni za razborito dijeljenje informacija s drugim korisnicima. Uvijek morate znati s kojim osobama dijelite informacije i odgovara li vam to.

Funkcija Garmin Share omogućuje bežično dijeljenje vaših podataka s drugim kompatibilnim uređajima Garmin® putem tehnologije Bluetooth®. Uz omogućen Garmin Share i uređajima Garmin u međusobnom dometu možete odabrati spremljene lokacije, staze i vježbanja kako biste ih, bez telefona ili veze Wi-Fi®, izravnom i zaštićenom vezom između uređaja prenijeli na drugi uređaj.

Dijeljenje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth®. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin® putem Garmin Share.

Kada je povezan s drugim kompatibilnim uređajem Garmin, satVenu® 4 može slati i primati podatke (*Primanje podataka s Garmin Share*, stranica 79). Također možete prenositi podatke između različitih uređaja. Na primjer, možete podijeliti omiljene staze sa svog Edge® biciklističkog računala na svoj kompatibilni Garmin sat.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Garmin Share** > **Dijeli**.
3 Odaberite kategoriju i odaberite jednu stavku.
4 Odaberite opciju:
- Odaberite **Dijeli**.
- Odaberite **Dodaj više** > **Dijeli** kako biste odabrali više od jedne stavke za dijeljenje.

5 Pričekajte dok uređaj traži kompatibilne uređaje.
6 Odaberite uređaj.
7 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite ✔.
8 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
9 Odaberite **Pon. podijeli** kako biste iste stavke podijelili s drugim korisnikom (opcionalno).
10 Odaberite **Gotovo**.

Primanje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth®. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin® putem Garmin Share.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Garmin Share**.
3 Pričekajte da uređaj pronađe druge kompatibilne uređaje u dometu.
4 Odaberite ✔.
5 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite ✔.
6 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
7 Odaberite **Gotovo**.

Postavke za Garmin Share

Na zaslonu sata pritisnite ⌚ i odaberite **Postavke** > **Povezivost** > **Garmin Share**.

Status: Omogućuje satu da šalje i prima stavke putem značajke Garmin Share.

Zaboravi uređaje: Uklanja sve uređaje s kojima je sat prethodno podijelio stavke.

Telefonske i računalne aplikacije

Sat možete povezati s više telefonskih i računalnih Garmin® aplikacija putem istog Garmin računa.

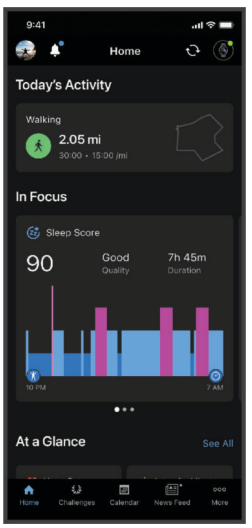
Garmin Connect™

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Kako biste se prijavili za besplatan račun, aplikaciju možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu (garmin.com/connectapp) ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

Spremite svoje aktivnosti: Nakon što dovršite i spremite aktivnost na svom satu, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect račun i čuvati je ondje koliko god želite.

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, nadmorsku visinu, puls, potrošene kalorije, kadencu, dinamiku trčanja, tlocrtni prikaz karte, grafikone kadence i brzine i izvješća koja se mogu prilagoditi.

NAPOMENA: Za neke podatke potreban je dodatni pribor kao što je senzor pulsa.



Planirajte trening: Možete odabrati cilj treninga ili učitati neki od dnevnih planova treninga.

Pratite svoj napredak: Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom natjecanju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

Podijelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili dijelili veze na aktivnosti.

Upravljajte svojim postavkama: Postavke sata i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

Pretplata Garmin Connect+™

Možete poboljšati podatke, veze i treninge dostupne na računu Garmin Connect pomoću pretplate Garmin Connect+. Kako biste se prijavili, aplikaciju Garmin Connect možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): Primajte sadržaje o svojim podacima i aktivnostima kreirane uz umjetnu inteligenciju, uključujući prehranu.

LiveTrack+: Šaljite LiveTrack tekstualne poruke, dobijte personaliziranu profilnu stranicu i pregledajte prethodne sesije LiveTrack.

Pratite Garmin Trails: Ostvarite pristup stazama na otvorenom koje preporučuju baze podataka Garmin® i drugi korisnici usluge Garmin, uz slike, ocjene, izvješća o izletima i još toga.

Statistika aktivnosti uživo: Pratite vježbanje u aplikaciji Garmin Connect i podatke o treniranju u stvarnom vremenu.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti i uređaje.

Smjernice za treniranje: Uz odabrane Garmin Coach planove treninga, dobijte dodatnu potporu i smjernice stručnjaka.

Bilježenje prehrane: Pratite svakodnevnu prehranu pomoću opsežnih baza podataka o hrani i pregledajte detaljna izvješća o potrošenim makaronutrijentima i kalorijama. Na kompatibilnom Garmin uređaju možete jednostavno pregledati dnevne nutricionističke podatke, ručno bilježiti hranu i primati jutarnja i večernja izvješća o prehrani. U Garmin Connect aplikaciji možete skenirati UPC, zabilježiti nove prehrambene proizvode, stvarati prehrambene ciljeve i još mnogo toga.

Upravljačka ploča uspjeha: Pratite podatke o treninzima na svoj način uz prilagođene karte i grafikone, uključujući parametre prehrane.

Značajke za društvene mreže: Ostvarite pristup ekskluzivnim medaljama, izazovima za medalje i dvostrukim bodovima za izazove. Avatar profila možete ažurirati s pomoću prilagodljivih okvira.

Upotreba aplikacije Garmin Connect™

Nakon što sat uparite s pametnim telefonom (*Uparivanje telefona*, stranica 76), s pomoću aplikacije Garmin Connect možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na svoj Garmin Connect račun.

1. Provjerite je li aplikacija Garmin Connect pokrenuta na telefonu.
2. Postavite sat na udaljenost od najviše 10 m (30 ft) od telefona.

   Sat automatski sinkronizira vaše podatke s aplikacijom Garmin Connect i vašim Garmin Connect računom.

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect™

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon (*Uparivanje telefona*, stranica 76).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect (*Upotreba aplikacije Garmin Connect™*, stranica 81).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš sat.

Objedinjeni status treniranja

Ako upotrebljavate više uređaja Garmin® na Garmin Connect™ računu, možete odabrati koji je uređaj primarni izvor podataka za svakodnevnu upotrebu i za treniranje.

U aplikaciji Garmin Connect odaberite ••• > **Postavke**.

Primarni uređaj za treniranje: Postavlja izvor podataka o prioritetu za parametre treniranja kao što su status treniranja i fokus opterećenja.

Primarni nosivi uređaj: Postavlja izvor podataka o prioritetu za dobivanje dnevnih podataka o zdravstvenim parametrima kao što su koraci i spavanje. To bi trebao biti sat koji najčešće nosite.

SAVJET: Za najtočnije rezultate Garmin preporučuje da se često sinkronizirate sa svojim Garmin Connect računom.

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih uređajaGarmin® možete sinkronizirati na sat Venu® 4 putem računa Garmin Connect™. Tako sat može prikazati točnije informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Na primjer, vožnju možete zabilježiti biciklističkim računalom Edge®, a pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja pregledati na satu Venu 4.

Sinkronizirajte sat Venu 4 i druge uređaje Garmin s računom Garmin Connect.

SAVJET: U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti primarni uređaj za treniranje i primarni nosivi uređaj (*Objedinjeni status treniranja*, stranica 81).

Posljednje aktivnosti i mjerenja performansi s vaših drugih uređaja Garmin prikazuju se na satu Venu 4.

Korištenje usluge Garmin Connect™ na računalu

Aplikacija Garmin Express™ putem računala povezuje sat s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj sat. Na sat možete dodati i glazbu (*Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja*, stranica 95). Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver i upravljati Connect IQ™ aplikacijama.

1. Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
2. Posjetite **garmin.com/express**.
3. Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
4. Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
5. Slijedite upute na zaslonu.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express™

Prije nadogradnje softvera uređaja morate imati Garmin Connect™ račun i preuzeti Garmin Express aplikaciju.

1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
   Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
2 Slijedite upute na zaslonu.
3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.
   Ako ste na uređaju već postavili Wi-Fi vezu, Garmin Connect može automatski preuzeti dostupne nadogradnje softvera na uređaj kada se povezuje pomoću Wi-Fi mreže.

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect™

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 44).

1 Za prikaz izbornika kontrola držite .
2 Odaberite **Sinkronizacija**.

Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ™ aplikacije, brze preglede widgeta, izvore glazbe, zaslone za sat itd. putem Connect IQ trgovine na satu ili pametnom telefonu (garmin.com/connectiqapp).

Izgledi sata: Prilagodite izgled sata.

Aplikacije uređaja: Svom satu dodajte interaktivne funkcije, na primjer, brze preglede widgeta i nove vrste aktivnosti na otvorenom ili fitness aktivnosti.

Podatkovna polja: Preuzmite nova podatkovna polja koja na novi način prikazuju podatke sa senzora, podatke o aktivnostima i prethodne podatke. Ugrađenim funkcijama i stranicama možete dodati Connect IQ podatkovna polja.

Glazba: Satu dodajte izvore glazbe.

Preuzimanje Connect IQ™ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti sat Venu® 4 i telefon (*Uparivanje telefona*, stranica 76).

1 Iz trgovine aplikacijama na telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.
2 Ako je potrebno, odaberite svoj sat.
3 Odaberite Connect IQ funkciju.
4 Slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje Connect IQ™ funkcija pomoću računala

1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
2 Idite na web-mjesto **apps.garmin.com** i prijavite se.
3 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
4 Slijedite upute na zaslonu.

Aplikacija Garmin Messenger™

⚠ UPOZORENJE

Funkcije inReach® Garmin Messenger aplikacije, uključujući SOS, praćenje i inReach™ prognoza, nisu dostupne bez povezanog inReach uređaja za satelitsku komunikaciju i aktivne satelitske pretplate. Aplikaciju prije upotrebe na putovanju obavezno isprobajte na otvorenom.

⚠ OPREZ

Na funkcije slanja poruka bez upotrebe satelita Garmin Messenger aplikacije ne smije se oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Aplikacija radi i putem Iridium® satelitske mreže i putem interneta (putem bežične veze ili upotrebom mobilnih podataka vašeg telefona). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom. Ako se nalazite u području koje nije pokriveno mrežom, za upotrebu inReach satelitske mreže morate imati aktivnu satelitsku pretplatu za upotrebu Iridium uređaja za satelitsku komunikaciju.

Aplikaciju možete koristiti za slanje poruka drugim Garmin Messenger korisnicima aplikacije, uključujući prijatelje i obitelj bez Garmin® uređaja. Svatko može preuzeti aplikaciju i povezati svoj telefon i komunicirati

s drugim korisnicima aplikacije putem interneta (nije potrebna prijava). Korisnici aplikacije mogu stvoriti i nizove za grupno razmjenjivanje poruka s ostalim telefonskim brojevima. Novi članovi niza za grupno razmjenjivanje poruka mogu preuzeti aplikaciju kako bi vidjeli što ostali govore.

Poruke poslane putem bežične veze ili podatkovnog prometa telefona ne uzrokuju naplatu podataka ili dodatne troškove u vašoj satelitskoj pretplati. Primljene poruke mogu uzrokovati troškove ako se poruka pokušala dostaviti i putem Iridium mreže satelita i putem interneta. Primjenjuju se standardne naknade za slanje i primanje tekstnih poruka vašeg paketa podatkovnog prometa.

Aplikaciju Garmin Messenger možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/messengerapp).

Aplikacija Garmin Golf™

Aplikacija Garmin Golf omogućuje vam prijenos kartica s rezultatima s kompatibilnog uređaja Venu® 4 za prikaz detaljnih statističkih podataka i analiza udaraca. Igrači golfa mogu se međusobno natjecati na različitim terenima s pomoću aplikacije Garmin Golf. Više od 43 000 terena sadrže ljestvice poretka u koje se svatko može uključiti. Možete pokrenuti turnir i pozvati igrače na međusobno natjecanje. Uz Garmin Golf članstvo možete pristupiti dodatnim značajkama kao što su podaci o konturama greena i još mnogo.

Aplikacija Garmin Golf sinkronizira vaše podatke s vašim Garmin Connect™ računom. Aplikaciju Garmin Golf možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/golfapp).

Načini rada fokusa

Načini rada fokusa prilagođavaju postavke i ponašanja sata različitim situacijama, poput spavanja i aktivnosti. Kada promijenite postavke dok je neki način rada fokusa omogućen, postavke se ažuriraju samo za taj način rada fokusa.

Prilagodba zadanog načina rada fokusa

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Postavke** > **Načini rada fokusa**.
3. Odaberite način rada fokusa.
4. Odaberite opciju:

   NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve načine rada fokusa.

   - Odaberite **Status** za uključivanje/isključivanje načina rada fokusa.
   - Za konfiguriranje plana odaberite **Raspored**.
   - Odaberite **Izgled sata** za promjenu zaslona sata.
   - Za postavljanje GNSS satelitskih sustava i upotrebu svih aktivnosti odaberite **Sateliti**.

     SAVJET: Možete prilagoditi postavku **Sateliti** za pojedinačne aktivnosti (*Postavke aktivnosti*, stranica 31).
   - Odaberite **Glasovna upozorenja** za omogućavanje glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti (*Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti*, stranica 34).
   - U odjeljku **Obavijesti i upozorenja** odaberite opciju za konfiguriranje obavijesti telefona, upozorenja za zdravlje i wellness ili sistemskih upozorenja (*Postavke obavijesti i upozorenja*, stranica 67).
   - U odjeljku **Zvuk i vibracija** odaberite opciju za konfiguriranje tonova upozorenja i postavki vibracija (*Postavke zvuka i vibriranja*, stranica 70).
   - U odjeljku **Zaslon i svjetlina** odaberite opciju za konfiguriranje postavki zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja*, stranica 71).
   - Želite li dodati još prilagodbi, odaberite **Dodaj**.
   - Želite li ukloniti način rada fokusa, odaberite **Izbriši način rada fokusa**.
   - Za vraćanje zadanih postavki odaberite **Zad. post.**.

Izrada prilagođenog načina rada fokusa

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Postavke** > **Načini rada fokusa** > **Dodaj**.
3. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Standardno** za izradu prilagođenog načina rada fokusa koji možete upotrijebiti u bilo kojem trenutku.
   - Odaberite **Aktivnost** kako biste konfigurirali način rada fokusa za konkretnu aktivnost.
4. Unesite naziv načina rada fokusa i odaberite ✔.
5. Odaberite ikonu i boju.
6. Odaberite novi način rada fokusa.
7. Odaberite opciju:

   U načinima rada fokusa neće biti dostupne sve opcije za Standardno i Aktivnost.

   - Odaberite **Status** za uključivanje/isključivanje prilagođenih načina rada fokusa.
   - Za konfiguriranje plana odaberite **Raspored**.
   - Za odabir aktivnosti koja će aktivirati prilagođeni način rada fokusa odaberite **Automatsko pokretanje**.
   - Za uređivanje naziva i prilagođenog načina rada fokusa, odaberite **Naziv**.
   - Za uređivanje boje i simbola ikone prilagođenog način rada fokusa, odaberite **Ikona**.
   - Odaberite **Dodaj** > **Obavijesti i upozorenja** za konfiguriranje telefona i sata s obzirom na obavijesti i upozorenja (*Postavke obavijesti i upozorenja*, stranica 67).
   - Odaberite **Dodaj** > **Zvuk i vibracija** kako biste konfigurirali postavke za tonove, glasnoću i vibraciju (*Postavke zvuka i vibriranja*, stranica 70).
   - Odaberite **Dodaj** > **Zaslon i svjetlina** kako biste konfigurirali postavke zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja*, stranica 71).
8. Odaberite **Gotovo**.

Postavke za zdravlje i wellness

Na zaslonu sata pritisnite te odaberite **Postavke** > **Zdravlje i wellness**.

Puls na zapešću: Prilagođava postavke senzora pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću*, stranica 86).

Pulsni oksimetar: Postavlja način rada pulsnog oksimetra (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra*, stranica 87).

Move IQ: Omogućuje Move IQ® događaje. Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

Automatsko pokretanje aktivnosti: Satu omogućuje automatsko stvaranje i spremanje mjerenih aktivnosti kad funkcija Move IQ prepozna hodate li ili trčite. Minimalni vremenski prag za trčanje i hodanje možete postaviti sami.

Puls na zapešću

Vaš sat sadrži senzor pulsa na zapešću pa možete pregledavati podatke o pulsu na brzom pregledu widgeta pulsa (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 38).

Sat je kompatibilan i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima kada započnete aktivnost, sat će upotrijebiti podatke o pulsu izmjerene na prsima.

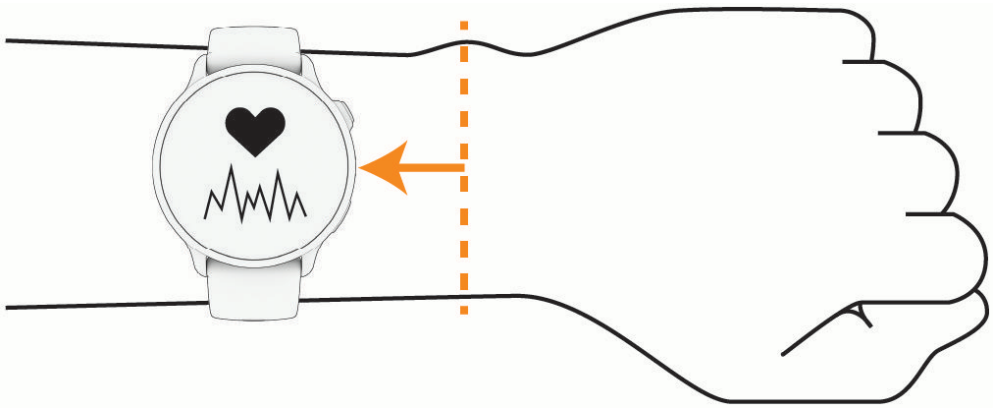
Nošenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

  NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitanja pulsnim oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



  NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.
- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku *Savjeti za čudne podatke o pulsu*, stranica 85.
- Dodatne informacije o senzoru pulsnog oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra*, stranica 87.
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu **garmin.com/ataccuracy**.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu **garmin.com/fitandcare**.

Savjeti za čudne podatke o pulsu

Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.

- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

  NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Postavke senzora pulsa na zapešću

Na zaslonu sata pritisnite ⌚ i odaberite **Postavke** > **Zdravlje i wellness** > **Puls na zapešću**.

Status: Omogućuje senzor pulsa na zapešću. Zadana vrijednost je Automatski koja automatski upotrebljava senzor pulsa na zapešću osim ako ne uparite vanjski senzor pulsa.

NAPOMENA: Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje senzor pulsnog oksimetra na zapešću. S pomoću brzog pregleda widgeta pulsnog oksimetra možete napraviti ručno očitanje.

Prebacivanje između izvora: Odabire najbolji izvor podataka o pulsu kada nosite sat i vanjski senzor pulsa. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Slanje pulsa: Odašilje podatke o pulsu na upareni uređaj (*Odašiljanje podataka o pulsu*, stranica 86).

Odašiljanje podataka o pulsu

Podatke o pulsu možete odašiljati sa sata i prikazivati ih na uparenim uređajima. Odašiljanje podataka o pulsu smanjuje razinu napunjenosti baterije.

SAVJET: Postavke aktivnosti možete prilagoditi tako da se podaci o pulsu automatski odašilju kada pokrenete aktivnost (*Postavke aktivnosti*, stranica 31). Primjerice, podatke o pulsu možete slati na biciklističko računalo Edge® dok vozite bicikl.

1 Odaberite opciju:
   - Pritisnite ⌚ i odaberite **Postavke** > **Zdravlje i wellness** > **Puls na zapešću** > **Slanje pulsa**.
   - Za otvaranje izbornika kontrola držite ⌚ i odaberite ❤.

     NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 44).
2 Pritisnite ⌚.

   Sat počinje odašiljati podatke o pulsu.
3 Uparite sat i kompatibilan uređaj.

   NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin®. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.
4 Za prekid odašiljanja podataka o pulsu pritisnite ⌚.

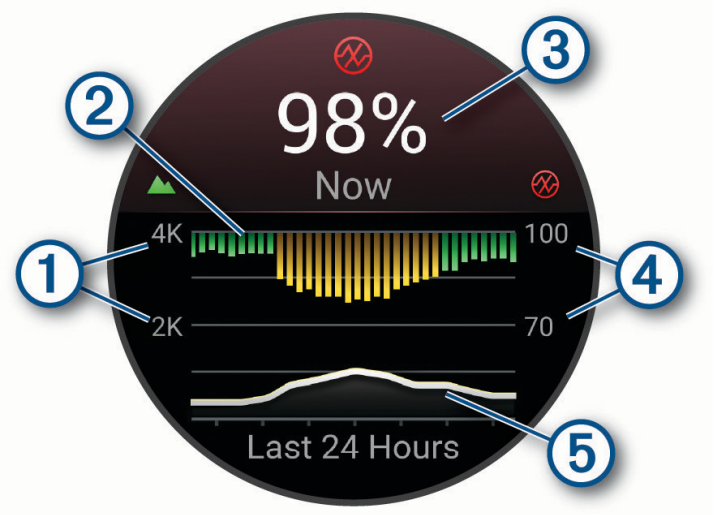
Pulsni oksimetar

Sat ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje periferne zasićenosti krvi kisikom (SpO2). Kako se povećava nadmorska visina, zasićenost krvi kisikom može se početi smanjivati. Ako znate zasićenost kisikom, možete utvrditi kako se vaše tijelo prilagođava na visoke nadmorske visine za alpske sportove i ekspedicije..

Možete ručno pokrenuti očitanje pulsnog oksimetra s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar (*Očitanje pulsnim oksimetrom*, stranica 87). Možete uključiti i cjelodnevna očitanja (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra*, stranica 87). Pri brzom pregledu widgeta za pulsni oksimetar dok se ne mičete sat analizira vašu zasićenost kisikom i nadmorsku visinu. Profil nadmorske visine pomaže u prikazu promjena očitanja pulsnog oksimetra u odnosu na vašu nadmorsku visinu.

Na satu se očitanje pulsnog oksimetra prikazuje kao postotak zasićenost kisikom i kao boja na grafikonu. Dodatne pojedinosti o očitanjima pulsnog oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect™ računu.

Više informacija o točnosti pulsnog oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.



1	Skala nadmorske visine.
2	Grafikon prosječnih očitanja zasićenosti kisikom tijekom posljednja 24 sata.
3	Zadnje očitanje zasićenosti kisikom.
4	Skala postotka zasićenosti kisikom.
5	Grafikon očitanja nadmorske visine tijekom posljednja 24 sata.

Očitanje pulsnim oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitanje pulsnim oksimetrom s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar. Brzi pregled widgeta prikazuje vaš zadnji postotak zasićenosti krvi kisikom, grafikon vaših očitanja koja su provedena svakih sat vremena u posljednjih 24 sata i grafikon vaše nadmorske visine tijekom posljednjih 24 sata.

NAPOMENA: Prilikom prvog pregledavanja brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar sat mora pronaći satelitske signale kako bi utvrdio visinu na kojoj se nalazite. Izađite na otvoreno i pričekajte da sat pronađe satelite.

1. Kada sjedite ili ste neaktivni, povucite prstom prema gore na zaslonu sata.
2. Prijeđite prstom do brzog widgeta za pulsni oksimetar.
3. Odaberite brzi widget za pulsni oksimetar.
   Sat započinje očitanje pulsnog oksimetra.
4. Mirujte 30 sekundi.
   NAPOMENA: Ako ste preaktivni da sat izvrši očitanje pulsnog oksimetra, umjesto postotka prikazat će se poruka. Nakon nekoliko minuta neaktivnosti možete ponovno provjeriti. Za najbolje rezultate držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri vašu zasićenosti krvi kisikom.
5. Povucite prstom prema dolje za prikaz grafikona očitanja pulsnog oksimetra za posljednjih sedam dana.

Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Postavke** > **Zdravlje i wellness** > **Pulsni oksimetar**.
3. Odaberite opciju:
   - Za uključivanje mjerenja dok ste neaktivni tijekom dana odaberite **Čitav dan**.
     NAPOMENA: Uključivanje funkcije **Čitav dan** skraćuje trajanje baterije.
   - Za uključivanje kontinuiranog mjerenja dok spavate odaberite **Za vrijeme načina rada za spavanje**.
     NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) tijekom spavanja.
   - Za isključivanje automatskog mjerenja odaberite **Na zahtjev**.

Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra

Ako su podaci pulsnog oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok sat mjeri vašu zasićenosti krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Sat prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Sat zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat Venu® 4 izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, sat izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju sat nosite cijeli dan i noć.

Navigacija

GPS navigacijske funkcije sata možete koristiti za spremanje lokacije, navigaciju do lokacija i pronalazak puta do vlastitog doma.

Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremiti i kasnije do nje navigirati.

1 Držite .
2 Odaberite **Spremi lokaciju**.
Možda ćete ovu stavku morati dodati u izbornik kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 44).
3 Slijedite upute na zaslonu.

Pregled i uređivanje spremljenih lokacija

SAVJET: Lokaciju možete spremiti u izborniku kontrola (*Kontrole*, stranica 42).

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite aktivnost.
3 Listajte dolje i odaberite **Navigiraj** > **Spremljene lokacije**.
4 Odaberite spremljenu lokaciju.
5 Odaberite opciju pregledavanja ili uređivanja pojedinosti o lokaciji.

Brisanje lokacije

1 Pritisnite .
2 Odaberite aktivnost koja upotrebljava GPS, na primjer **Trčanje**.
3 Listajte dolje i odaberite **Navigiraj** > **Spremljene lokacije**.
4 Odaberite spremljenu lokaciju.
5 Odaberite **Izbriši**.

Navigacija prema odredištu

Uz pomoć uređaja možete navigirati do prethodnog odredišta ili spremljene lokacije.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite GPS aktivnost.
3 Povucite prstom prema dolje i odaberite **Navigiraj**.
4 Odaberite opciju.
- Odaberite **Prošle aktivnosti**, odaberite aktivnost pa odaberite **Idi**.
- Odaberite **Spremljene lokacije**, odaberite lokaciju pa odaberite **Idi na**.

SAVJET: Lokaciju možete spremiti u izborniku kontrola (*Kontrole*, stranica 42).

5 Pritisnite za početak navigacije.

Navigacija do početne točke

Prije navigacije do početne točke morate locirati satelite, pokrenuti mjerač vremena i započeti aktivnost.

U bilo kojem trenutku tijekom aktivnosti možete se vratiti na početnu lokaciju. Ako na primjer trčite u novom gradu i niste sigurni kako se vratiti na početak staze ili u hotel, možete navigirati natrag do svoje početne lokacije. Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

1 Pritisnite .
2 Odaberite aktivnost koja upotrebljava GPS, na primjer **Trčanje**.
3 Tijekom aktivnosti povucite prstom udesno.
4 Odaberite **Navigiraj** > **Natrag na početak**.
5 Odaberite **TracBack** ili **Pravocrtno**.
Pojavljuje se zaslon za navigaciju.
6 Počnite se kretati prema naprijed.
Strelica pokazuje prema početnoj točki.
SAVJET: Za precizniju navigaciju okrenite sat u smjeru u kojem navigirate.

Zaustavljanje navigacije

- Za zaustavljanje navigacije i nastavak aktivnosti povucite prstom udesno na bilo kojem zaslonu s podacima, odaberite prvu opciju, pritisnite ⌚ i odaberite **Zaustavljanje navigacije** ili **Zaustavi stazu**.
  Mjerač vremena aktivnosti i dalje bilježi podatke.
- Za zaustavljanje navigacije i spremanje aktivnosti pritisnite ⌚ i odaberite **Spremi**.

Staze

⚠ UPOZORENJE

Ova funkcija korisnicima omogućuje preuzimanje terena koje su stvorili drugi korisnici. Garmin® ne zastupa sigurnost, točnost, pouzdanost, potpunost ili pravodobnost terena koje su izradile treće strane. Na vlastiti rizik upotrebljavate ili se oslanjate na kursove koje su izradile treće strane.

Stazu s računa usluge Garmin Connect™ možete poslati na svoj uređaj. Nakon spremanja staze na uređaj možete navigirati tom stazom pomoću uređaja.

Ako se radi o dobroj ruti, možete pratiti spremljenu stazu. Primjerice, možete spremiti i pratiti rutu za put na posao kojom se mogu kretati biciklisti.

Možete pratiti i spremljenu stazu te pokušati dostići ili premašiti prethodno postavljene ciljeve performansi. Primjerice, ako je staza izvorno prijeđena za 30 minuta, vi i Virtual Partner® možete se utrkivati nastojeći prijeći stazu za manje od 30 minuta.

Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect™

Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect™*, stranica 80).

1. U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2. Odaberite **Trenir. i planiranje** > **Staze** > **Stvaranje staze**.
3. Odaberite vrstu staze.
4. Slijedite upute na zaslonu.
5. Odaberite **Gotovo**.
   NAPOMENA: Ovu stazu možete poslati na uređaj (*Slanje staze na uređaj*, stranica 90).

Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect™ (*Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect™*, stranica 90).

1. U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2. Odaberite **Trenir. i planiranje** > **Staze**.
3. Odaberite stazu.
4. Odaberite .
5. Odaberite kompatibilan uređaj.
6. Slijedite upute na zaslonu.

Praćenje staze na uređaju

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite GPS aktivnost.
3. Povucite prstom prema dolje i odaberite **Navigiraj** > **Staze**.
4. Odaberite stazu.
5. Povucite prstom ulijevo.
6. Odaberite **Slijedi stazu** ili **Dovršavanje staze obrnutim redoslijedom**.
7. Za pokretanje navigacije pritisnite ⌚.

Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi

Možete pregledati ili urediti pojedinosti o stazi prije navigacije stazom.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite GPS aktivnost.
3. Povucite prstom prema dolje i odaberite **Navigiraj** > **Staze**.
4. Odaberite stazu.

5 Povucite prstom ulijevo.
6 Odaberite opciju:
- Za početak navigacije odaberite **Slijedi stazu**.
- Za stvaranje prilagođene narukvice s tempom odaberite **PacePro** (*PacePro™ treniranje*, stranica 50).
- Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
- Za pokretanje staze u suprotnom smjeru odaberite **Dovršavanje staze obrnutim redoslijedom**.
- Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine**.
- Za promjenu naziva staze odaberite **Naziv**.
- Za brisanje staze odaberite **Izbriši**.

Postavljanje smjera kompasa

1 Odaberite opciju:
- Na zaslonu sata se pomaknite za brzi pregled i otvaranje widgeta kompasa.
- Držite ○ i odaberite kontrolu kompasa.
- Držite ○, odaberite kontrolu ABC te prijeđite na prikaz kompasa.

2 Za prikaz opcija povucite prstom ulijevo.
3 Odaberite **Zaključavanje smjera**.
4 Vrh sata uperite u svom smjeru i pritisnite ○.
Kada skrenete sa smjera, kompas prikazuje smjer i stupanj skretanja.

Karta

predstavlja vašu lokaciju na karti. Na karti se prikazuju nazivi lokacija i simbola. Kada se krećete prema odredištu, vaša je ruta na karti označena crtom.

Dodavanje zaslona s kartografskim podacima

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za GPS aktivnost.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Aktivnosti**, a zatim odaberite GPS aktivnost.
3. Prelistajte dolje i odaberite postavke aktivnosti.
4. Odaberite **Zasloni s podacima** > **Dodaj novo** > **Karta**.

Postavke karte

Na zaslonima s podacima o karti moguće je prilagoditi izgled karte.

Pritisnite , odaberite **Postavke > Karta i navigacija**.

Orijentacija: Postavlja orijentaciju karte. Opcija Sjever gore prikazuje sjever na gornjoj strani zaslona. Opcija Trag gore na gornjoj strani zaslona prikazuje trenutni smjer kretanja.

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva lokacije korisnika na karti.

Automatsko zumiranje: Automatski odabire razinu zumiranja za optimalno korištenje karte. Kad je ova opcija onemogućena, zumiranje se vrši ručno.

Funkcije za sigurnost i praćenje

⚠ OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije putem aplikacije Garmin Connect™ i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

Prepoznavanje pada nije dostupno kada je sat u načinu rada za vožnju u invalidskim kolicima.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje, Venu® sat mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth® tehnologije. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte za pomoć možete unijeti u vaš Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu garmin.com/safety.

Pomoć: Kada tražite pomoć, sat šalje poruku s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima za pomoć (*Traženje pomoći*, stranica 94).

Otkrivanje pada: Kada sat prepozna mogući pad, oglašava se alarmom i šalje poruku vašim kontaktima za pomoć. Kontinuirano prepoznavanje pada možete omogućiti za cijeli dan ili tijekom određenih aktivnosti (*Uključivanje i isključivanje prepoznavanja pada*, stranica 93).

NAPOMENA: Omogućavanje prepoznavanja pada skraćuje trajanje baterije.

LiveTrack: Slanje poveznice s web-stranicom prijateljima i članovima obitelji kako biste mogli pratiti aktivnosti utrka i treninga u stvarnom vremenu. S pomoću aplikacije Garmin Connect možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih mreža, kako biste im omogućili prikaz podataka uživo.

Dodavanje kontakata za pomoć

Brojevi telefona kontakata za pomoć primjenjuju se za funkcije sigurnosti i praćenja. Jedan telefonski broj iz kontakata za pomoć ili telefonski broj za hitne slučajeve kao što je 112 može se upotrebljavati kao vaš broj za pomoć.

1. U aplikaciji Garmin Connect™ odaberite •••.
2. Odaberite **Sigurnost i praćenje** > **Sigurnosne funkcije** > **Kontakti iz funkcije Assistance** > **Dodaj kontakt iz funkcije Assistance**.
3. Slijedite upute na zaslonu.

Vaši će kontakti za pomoć primiti poruku kada ih dodate kao kontakte za pomoć, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt za pomoć.

Dodavanje kontakata

U aplikaciju Garmin Connect™ možete dodati do 50 kontakata. Adrese e-pošte kontakata možete upotrijebiti u funkciji LiveTrack. Za kontakte za pomoć moguće je postaviti tri od tih kontakata (*Dodavanje kontakata za pomoć*, stranica 93).

1. U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2. Odaberite **Kontakti**.
3. Slijedite upute na zaslonu.

Nakon dodavanja kontakata morate sinkronizirati podatke kako biste primijenili izmjene na Venu® 4 uređaj (*Upotreba aplikacije Garmin Connect™*, stranica 81).

Uključivanje i isključivanje prepoznavanja pada

⚠ OPREZ

Prepoznavanje pada dodatna je funkcija i na nju se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect™ neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Prije omogućavanja prepoznavanja pada na satu, u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte za pomoć (*Dodavanje kontakata za pomoć*, stranica 93). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti za pomoć moraju moći primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Sigurnost i praćenje** > **Otkrivanje pada** > **Status**.
3 Odaberite opciju.
NAPOMENA: Odabirom prepoznavanja pada **Čitav dan** smanjuje se trajanje baterije.
4 Ako je potrebno, odaberite **Aktivnosti** kako biste prepoznavanje pada uključili za određene aktivnosti.

Kada vaš sat Venu® 4 prepozna pad, a povezan je s telefonom, aplikacija Garmin Connect vašim kontaktima za pomoć može poslati automatsku tekstnu poruku ili e-poštu s vašim imenom i GPS lokacijom (ako je dostupna). Poruka se pojavljuje na vašem satu i uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 15 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku.

SAVJET: Događaj pada možete pregledati u aplikaciji Garmin Connect.

Traženje pomoći

⚠ OPREZ

Pomoć je dodatna funkcija i na nju se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect™ neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte za pomoć u aplikaciji Garmin Connect (*Dodavanje kontakata za pomoć*, stranica 93). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti za pomoć moraju moći primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

1 Držite .
Sat vibrira dok je funkcija za pomoć aktivirana.
2 Pričekajte mjerač vremena.
Sat će poslati poruku vašim kontaktima za pomoć.
SAVJET: Prije završetka odbrojavanja možete držati bilo koji gumb da biste otkazali poruku.

Razmjena poruka s promatračem

OBAVIJEST

Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka.

Funkcija razmjene poruka s promatračem vašim LiveTrack pratiteljima omogućuje slanje glasovnih i tekstnih poruka tijekom vašeg trčanja. Ovu funkciju možete postaviti u LiveTrack postavkama aplikacije Garmin Connect™. Za primanje glasovnih poruka morate imati Bluetooth® slušalice povezane sa satom.

Blokiranje razmjene poruka s promatračem

Ako želite blokirati razmjenu poruka s promatračem, Garmin® preporučuje da tu funkciju isključite prije aktivnosti.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Sigurnost i praćenje** > **LiveTrack**.
SAVJET: Ako ste već počeli s aktivnosti, možete pritisnuti i odabrati Onemogući da biste blokirali ulazne poruke razmjene poruka s promatračima.

Glazba

NAPOMENA: Na satu Venu® 4 postoje tri mogućnosti za reprodukciju glazbe.

- Glazba iz izvora glazbe treće strane
- Vlastiti zvučni sadržaj
- Glazba pohranjena na vašem telefonu

Na satu Venu 4 možete preuzeti zvučne sadržaje na sat s računala ili putem izvora treće strane kako biste mogli slušati glazbu kada vam telefon nije u blizini. Za slušanje zvučnih sadržaja pohranjenih na sat možete povezati Bluetooth® slušalice. Zvučni sadržaj možete slušati i izravno putem zvučnika na satu.

Povezivanje s izvorom glazbe treće strane

Za preuzimanje glazbe i drugih zvučnih datoteka podržanog davatelja usluga treće strane na sat morate se povezati s izvorom glazbe za svoj sat.

Za više opcija možete preuzeti aplikaciju Connect IQ™ na telefon. (*Preuzimanje Connect IQ™ funkcija*, stranica 82).

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Connect IQ™ trgovina**.
3. Slijedite upute na zaslonu kako biste instalirali izvor glazbe treće strane.
4. U izborniku kontrola na satu odaberite **Glazba**.
5. Odaberite izvor glazbe.

   NAPOMENA: Ako želite odabrati drugi izvor glazbe, držite ⌚, odaberite **Postavke** > **Glazba** > **Izvori glazbe** i slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane

Prije preuzimanja zvučnih sadržaja iz izvora treće strane morate se povezati na Wi-Fi® mrežu (*Povezivanje s Wi-Fi® mrežom*, stranica 79).

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Postavke** > **Glazba** > **Izvori glazbe**.
3. Odaberite povezani izvor ili odaberite **Dodavanje glazbenih aplikacija** kako biste dodali izvor glazbe iz trgovine Connect IQ™.
4. Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na sat.
5. Ako je potrebno, pritisnite ⌚ sve dok se od vas ne zatraži sinkronizacija s uslugom.

NAPOMENA: Preuzimanje zvučnih sadržaja može isprazniti bateriju. Ako je baterija gotovo prazna, možda ćete morati priključiti sat na vanjski izvor napajanja.

Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja

Za slanje vlastite glazbe na sat najprije je potrebno instalirati aplikaciju Garmin Express™ na računalo (garmin.com/express).

S računala možete učitati vlastite zvučne datoteke, kao što su .mp3 i .m4a datoteke, na sat Venu® 4. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/musicfiles.

1. Povežite sat s računalom s pomoću priloženog USB kabela.
2. Na računalu otvorite aplikaciju Garmin Express, odaberite sat i zatim odaberite **Glazba**.

   SAVJET: Za Windows® računala možete odabrati ▪ i odabrati mapu u kojoj se nalaze vaše zvučne datoteke. Za Apple® računala, aplikacija Garmin Express služi se vašom iTunes® bibliotekom.
3. Na popisu **Moja glazba** ili **iTunes medijateka** odaberite kategoriju zvučnih datoteka, npr. pjesme ili popise pjesama.
4. Označite potvrdne okvire zvučnih datoteka pa odaberite **Pošalji na uređaj**.
5. Ako je potrebno, za uklanjanje zvučnih datoteka na popisu sata Venu 4 odaberite kategoriju, označite potvrdne okvire pa odaberite **Ukloni s uređaja**.

Slušanje glazbe

Pri prvom slušanju glazbe vaš odabir sprema se kao zadani. Ako glazbu ne slušate prvi put, za promjenu odabira pritisnite ⌚ na zaslonu sata i odaberite **Postavke** > **Glazba** > **Izvori glazbe**.

1. Otvorite upravljanje glazbom.
2. Odaberite opciju:

- Za slušanje glazbe koju ste s računala preuzeli na sat, odaberite opciju **Moja glazba** i odaberite opciju (*Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja*, stranica 95).
- Za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu odaberite **Upravljanje telefonom**.
- Za slušanje glazbe iz izvora treće strane odaberite **Dodavanje glazbenih aplikacija**, odaberite naziv izvora te odaberite popis pjesama (*Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane*, stranica 95).

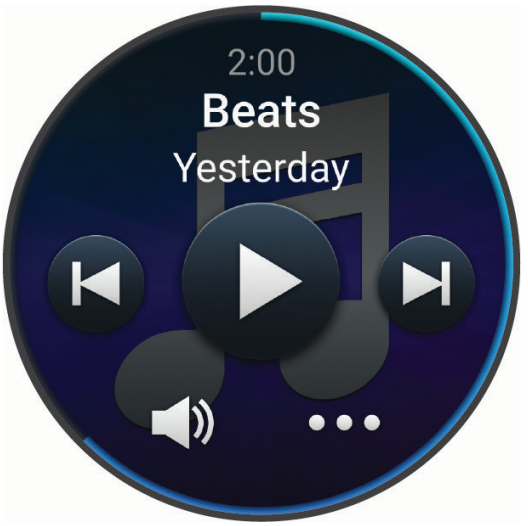
3 Po potrebi povežite slušalice s pomoću tehnologije Bluetooth® (*Povezivanje Bluetooth® slušalica*, stranica 96).

4 Odaberite ▶.

Kontrole za reprodukciju glazbe

NAPOMENA: Tijekom aktivnosti povucite prstom ulijevo za prikaz kontrola za reprodukciju glazbe.

Kontrole za reprodukciju glazbe mogu izgledati drugačije, ovisno o odabranom izvoru glazbe.



•••	Odaberite za prikaz više kontrola za reprodukciju glazbe.
	Odaberite za podešavanje glasnoće.
▶	Odaberite za reprodukciju i pauziranje trenutne zvučne datoteke.
▶|	Odaberite za preskakanje na sljedeću zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unaprijed.
|◀	Odaberite za ponovno pokretanje trenutne zvučne datoteke. Odaberite dvaput za preskakanje na prethodnu zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unatrag.
	Odaberite za promjenu načina ponavljanja datoteka.
	Odaberite za promjenu načina nasumične reprodukcije.

Povezivanje Bluetooth® slušalica

1 Postavite slušalice na udaljenost od najviše 2 m (6,6 ft) od sata.
2 Na slušalicama uključite način rada za uparivanje.
3 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
4 Odaberite **Postavke** > **Glazba** > **Audio izlaz** > **Dodaj novo**.
5 Odaberite slušalice za dovršetak postupka uparivanja.

Promjena načina rada zvuka

Možete promijeniti način reprodukcije glazbe iz stereouređaja u monozvuk.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Glazba** > **Audio**.
3 Odaberite opciju.

Korisnički profil

Svoj korisnički profil možete ažurirati na satu ili u aplikaciji Garmin Connect™.

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati spol, datum rođenja, visinu, težinu, dominantno zapešće, zonu pulsa, zonu snage i postavke kritične brzine plivanja (KBP) (*Bilježenje testa kritične brzine plivanja*, stranica 52). Sat te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Korisnički profil**.
3 Odaberite opciju.

Postavke spola

Kada prvi put postavljate sat, morate odabrati spol. Većina je algoritama za fitness i treniranje binarna. Za najpreciznije rezultate Garmin® preporučuje odabir spola naznačenog pri rođenju. Nakon početnog postavljanja, možete prilagoditi postavke profila u svojem Garmin Connect™ računu.

Profil i privatnost: Omogućuje prilagođavanje podataka na vašem javnom profilu.

Korisničke postavke: Ovdje se postavlja spol. Ako odaberete Nije navedeno, algoritmi koji zahtijevaju binarni unos upotrijebit će spol koji ste naveli kada ste prvi put postavili sat.

Način rada za invalidska kolica

Način rada za invalidska kolica ažurira vaše brze preglede, aplikacija i dostupne aktivnosti. Na primjer, način rada za invalidska kolica obuhvaća guranje u otvorenom i zatvorenom te aktivnosti ručnog bicikla, kao što su brzina trčanja pri guranju i brzina hodanja pri guranju umjesto aktivnosti trčanja i hodanja. Kada je uključen način rada za invalidska kolica, vaš sat Venu® 4 vaše pokrete prati kao guranja umjesto kao korake. Ikone se također ažuriraju da bi prikazivale korisnika invalidskih kolica. Dok ste u načinu rada za invalidska kolica, sat ne ažurira procjenu vašeg maksimalnog VO2. Prepoznavanje pada također je onemogućeno.

Pri prvom omogućavanju načina rada za invalidska kolica na satu možete odabrati učestalost vježbanja kako biste razinu aktivnosti postavili na ispravan algoritam. Dok je način rada u invalidskim kolicima uključen, možete upariti senzor kadence kako biste primili udaljenost i brzinu tijekom aktivnosti kao što je ručni biciklizam. Za aktivnosti u zatvorenom postavlja se odzivnik za uparivanje senzora brzine za podatke o brzini, ali senzor brzine nije potreban za bilježenje aktivnosti. Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin® senzorom, informacije o kupnji ili korisnički priručnik potražite na web-mjestu garmin.com za taj senzor.

Način rada za invalidska kolica možete uključiti ili isključiti u postavkama korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila*, stranica 97).

Dodatne informacije o fiziologiji kolica potražite na garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Prikaz kondicijske dobi

Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola. Vaš sat izračunava kondicijsku dob s pomoću informacija kao što su dob, indeks tjelesne mase (BMI), podaci o pulsu u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate vagu Index™, sat za određivanje vaše kondicijske dobi upotrebljava mjerenje postotka masnog tkiva umjesto indeksa tjelesne mase. Promjene u vježbanju i životnom stilu mogu utjecati na vašu kondicijsku dob.

NAPOMENA: Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila (*Postavljanje korisničkog profila*, stranica 97).

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Korisnički profil** > **Kondicijska dob**.

O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*Izračuni zona pulsa*, stranica 98) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Za profile sportova kao što su trčanje, bicikliranje i plivanje možete postaviti posebne zone pulsa. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect™ računa.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Postavke** > **Korisnički profil** > **Zone pulsa i snage** > **Puls**.
3. Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.

   Značajkom Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite maksimalni puls tijekom aktivnosti (*Automatsko otkrivanje mjerenja performansi*, stranica 99).
4. Odaberite **Laktatni prag** i unesite puls za laktatni prag (*Laktatni prag*, stranica 57).

   Značajkom Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite laktatni prag tijekom aktivnosti (*Automatsko otkrivanje mjerenja performansi*, stranica 99).
5. Odaberite **Puls u mirovanju** > **Postavi prilagođene** i unesite svoj puls u mirovanju.

   Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri sat ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.
6. Odaberite **Zone** > **Na temelju**.
7. Odaberite opciju:
   - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
   - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
   - Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
   - Odaberite **% laktatnog praga** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak pulsa pri laktatnom pragu.
8. Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
9. Odaberite **Zona pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).
10. Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

Prepuštanje satu da odredi zone pulsa

Zadana postavka omogućuje satu da odredi vaš maksimalni puls i zone pulsa postavi kao postotak maksimalnog pulsa.

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne (*Postavljanje korisničkog profila*, stranica 97).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite senzor pulsa na zapešću ili prsima.
- Pomoću svog Garmin Connect™ računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

Postavljanje zona snage

Zone snage koriste se zadanim vrijednostima na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Ako znate svoj funkcionalni prag snage (FTP) ili prag snage (TP),

unesite ga i omogućite softveru automatski izračun vaših zona snage. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect™ računa.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Korisnički profil** > **Zone pulsa i snage** > **Snaga**.
3 Odaberite aktivnost.
4 Odaberite **Na temelju**.
5 Odaberite opciju:
   - Odaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
   - Odaberite **% FTP** ili **% praga snage** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak praga snage.
6 Odaberite **FTP** ili **Prag snage** i unesite svoje vrijednosti.

   S pomoću funkcije Automatsko prepoznavanje automatski zabilježite prag snage tijekom aktivnosti (*Automatsko otkrivanje mjerenja performansi*, stranica 99).
7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
8 Po potrebi odaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrijednost snage.

Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

Funkcija Automatsko prepoznavanje uključena je prema zadanim postavkama. Sat može automatski prepoznati maksimalni puls i laktatni prag tijekom aktivnosti. Kad je uparen s kompatibilnim mjeračem snage, sat može automatski prepoznati i vaš funkcionalni prag snage (FTP) tijekom aktivnosti.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Korisnički profil** > **Zone pulsa i snage** > **Automatsko prepoznavanje**.
3 Odaberite opciju.

Postavke upravitelja napajanja

Na zaslonu sata pritisnite ⌚ i odaberite **Postavke** > **Upravitelj napajanja**.

Štednja baterije: Prilagođava funkciju štednje baterije u načinu rada sata.

Postotak napunjenosti baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao postotak.

Procijenjeni kapacitet baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao procijenjeni broj dana ili sati.

Upozorenje za nisku razinu baterije: Obaviještava vas kada je razina baterija niska.

Prilagodba funkcije štednje baterije

Funkcija štednje baterije omogućuje brzu prilagodbu postavki sustava za dulje trajanje baterije u načinu rada sata.

Možete uključiti funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola*, stranica 44)

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Postavke** > **Upravitelj napajanja** > **Štednja baterije**.
3. Odaberite **Status** za uključivanje funkcije štednje baterije.
4. Odaberite **Uređivanje** i odaberite opciju:
   - Odaberite **Izgled sata** da biste omogućili zaslon sata male potrošnje energije koji se ažurira jednom u minuti.
   - Odaberite **Glazba** da biste onemogućili slušanje glazbe putem sata.
   - Odaberite **Telefon** da biste prekinuli vezu uparenog telefona.
   - Odaberite **Wi-Fi** kako biste prekinuli vezu s Wi-Fi® mrežom.
   - Odaberite **Automatsko pokretanje aktivnosti** za onemogućavanje postavke (*Postavke za zdravlje i wellness*, stranica 85).
   - Odaberite **Puls na zapešću** da biste isključili mjerenje pulsa na zapešću.
   - Odaberite **Pulsni oksimetar** kako biste isključili senzor pulsnog oksimetra.
   - Odaberite opciju **Uvijek uključeni zaslon** za isključivanje zaslona kada se ne upotrebljava.
   - Odaberite **Svjetlina** za smanjenje svjetline zaslona.
   - Odaberite **Riječ za aktivaciju** kako biste onemogućili riječ za aktivaciju glasovnih naredbi.
   - Odaberite **Uključivanje za upozorenja** da biste spriječili uključivanje zaslona pri primanju obavijesti ili upozorenja.
   - Odaberite **Uključivanje za pokrete** da biste spriječili uključivanje zaslona pri podizanju i zakretanju ruke radi pogleda na zapešće.

   Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.
5. Odaberite **Upozorenje za nisku razinu baterije** kako biste primili upozorenje kad je baterija gotovo prazna.

Pristupačnost

Vaš Venu® sat ima značajke pristupačnosti, uključujući prilagođene filtre boja, podatke zaslona sata s govorom i druge postavke zvuka i zaslona.

Postavke pristupačnosti

Na zaslonu sata pritisnite ⌚ i odaberite **Postavke** > **Pristupačnost**.

Zaslon sata s govorom: Omogućava satu izgovaranje podataka sa zaslona. Možete odabrati opciju Samo datum i vrijeme ili Cijeli zaslon sata.

Filtri boja: Postavljanje načina rada boja za sve zaslone, uključujući uključivanje vidljivosti boja za daltoniste. Možete ukloniti konkretne boje, npr. crvenu, zelenu ili plavu ili pak odabrati Sivi tonovi za uklanjanje svih boja.

Način rada za vožnju u invalidskim kolicima: Uključuje ili isključuje način rada za invalidska kolica (*Način rada za invalidska kolica*, stranica 97).

Upozorenje po satu: Omogućava upozorenje na početku svakog sata. Ovo upozorenje možete postaviti kao zvuk sata ili vibraciju, vrijeme izgovorenog dana ili bilo koju kombinaciju.

Glasovna naredba: Postavlja jezik glasovnih naredbi i omogućuje riječ OK Garmin za aktiviranje sata za glasovne naredbe (*Upotreba glasovnih naredbi*, stranica 10).

Telefonski pomoćnik: Omogućuje riječ za aktivaciju glasovnog pomoćnika na telefonu za glasovne naredbe (*Upotreba telefonskog pomoćnika*, stranica 76).

Postavke sustava

Na zaslonu sata pritisnite ⌚ i odaberite **Postavke** > **Sustav**.

Jezik: Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

Prečaci: Dodjeljuje prečac gumbima (*Prilagodba prečaca gumba*, stranica 102).

Lozinka: Postavlja četveroznamenkastu pristupnu šifru kako biste osigurali svoje osobne informacije kada se sat ne nalazi na vašem zapešću (*Postavljanje pristupne šifre sata*, stranica 102).

Bez ometanja: Omogućuje način rada bez ometanja kako bi se prigušio zaslon i onemogućila upozorenja i obavijesti.

Kompas: Kalibrira unutarnji kompas i prilagođava postavke (*Kompas*, stranica 103).

Visinomjer i barometar: Kalibrira unutarnji barometarski visinomjer i prilagođava postavke (*Visinomjer i barometar*, stranica 103).

Vrijeme: Prilagođava postavke vremena (*Postavke vremena*, stranica 104).

Tipkovnica: Postavlja zadani jezik i format tipkovnice sata. Moguće je dodati još opcija tipkovnice i zamijeniti zadanu tipkovnicu (*Promjena zadane tipkovnice sata*, stranica 104).

Govor: Postavlja narječje govora i vrstu govora za sat, vaše narječje za glasovno upravljanje te omogućuje riječi za aktivaciju za glasovnog pomoćnika na satu ili telefonu (*Omogućavanje riječi za aktivaciju sata*, stranica 104). Tijekom aktivnosti možete postaviti i glasovna upozorenja (*Reprodukcija glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti*, stranica 34).

Napredno: Otvara napredne postavke sustava za postavljanje mjernih jedinica, način rada za snimanje podataka i USB način rada (*Napredne postavke sustava*, stranica 105).

Vrati i ponovno pokreni: Postavlja sigurnosne kopije sata i ponovno postavlja korisničke podatke i postavke (*Vratite i ponovno postavite postavke*, stranica 105).

Nadogradnja softvera: Instalira preuzete nadogradnje softvera, omogućuje automatske nadogradnje i omogućuje ručno pretraživanje nadogradnji (*Nadogradnja proizvoda*, stranica 110).

O: Prikazuje informacije o uređaju, softveru, licenci i pravne informacije (*Prikaz informacija o uređaju*, stranica 106).

Prilagodba prečaca gumba

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih gumba i kombinacija gumba.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Prečaci**.
3. Odaberite gumb ili kombinaciju gumba koju želite prilagoditi.
4. Odaberite funkciju.

Postavljanje pristupne šifre sata

OBAVIJEST

Ako svoju pristupnu šifru netočno unesete tri puta, sat će se privremeno zaključati. Nakon pet netočnih pokušaja sat će se zaključati sve dok ponovno ne postavite svoju pristupnu šifru u aplikaciji Garmin Connect™. Ako niste uparili svoj sat sa svojim telefonom, nakon pet netočnih pokušaja sat će obrisati vaše podatke i ponovno se postaviti na tvorničke postavke.

Pristupnu šifru sata možete postaviti kako biste osigurali svoje osobne informacije kada sat nije na vašem zapešću. Ako upotrebljavate značajku Garmin Pay™, sat upotrebljava istu četveroznamenkastu pristupnu šifru za otvaranje novčanika (*Garmin Pay™*, stranica 11).

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Lozinka** > **Postavljanje lozinke**.
3. Unesite četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Promjena pristupne šifre vašeg sata

Morate znati svoju trenutačnu pristupnu šifru sata kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite svoju pristupnu šifru ili je previše puta pogrešno unesete, morate je ponovno postaviti u aplikaciji Garmin Connect™.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Lozinka** > **Promjena lozinke**.

3 Unesite svoju postojeću četveroznamenkastu pristupnu šifru.

4 Unesite novu četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Isključivanje pristupne šifre sata

NAPOMENA: Morate znati svoju trenutačnu pristupnu šifru uređaja kako biste je mogli isključiti. Ako zaboravite svoju pristupnu šifru ili je previše puta pogrešno unesete, morate je ponovno postaviti u aplikaciji Garmin Connect™.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.

2 Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Lozinka** > **Lozinka** > **Samo Novčanik**.

3 Unesite svoju postojeću četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sat isključuje opciju pristupne šifre, osim za novčanik Garmin Pay.

Kompas

Sat sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu. Postavke kompasa možete promijeniti ručno (*Postavke kompasa*, stranica 103). Kompas možete vidjeti na izborniku s kontrolama (*Kontrole*, stranica 42), popisu brzih pregleda (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 36) ili zaslonu s podacima tijekom aktivnosti (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 30).

Postavke kompasa

Na izgledu sata pritisnite ⌚ i odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Kompas**.

Kalibriraj: Ručno kalibrira senzor kompasa (*Ručna kalibracija kompasa*, stranica 103).

Zaslon: Postavljanje smjera kretanja na kompasu na slova, stupnjeve ili miliradijane.

Referentni sjever: Postavljanje referentnog sjevera kompasa (*Postavljanje referentnog sjevera*, stranica 103).

Magnetsko odstupanje: Postavlja varijaciju magnetometra za referentni sjever.

Način rada: Postavljanje kompasa na primjenu kombinacije GPS podataka i podataka elektroničkog senzora tijekom kretanja (Automatski), samo GPS podataka ili magnetometra.

Ručna kalibracija kompasa

OBAVIJEST

Elektronički kompas kalibrirajte na otvorenom. Za bolju preciznost smjera nemojte stajati pored objekata koji utječu na magnetska polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

Sat će po zadanim postavkama rabiti automatsku kalibraciju. Ako dođe do neobičnog ponašanja kompasa, primjerice, nakon dugotrajnog kretanja ili nakon ekstremnih promjena temperature, ručno kalibrirajte kompas.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.

2 Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Kompas** > **Kalibriraj**.

3 Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

Postavljanje referentnog sjevera

Možete postaviti referentnu vrijednost smjera koja će se koristiti u izračunavanju smjera.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.

2 Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Kompas** > **Referentni sjever**.

3 Odaberite opciju:

- Za postavljanje geografskog sjevera kao referentnog smjera odaberite **Stvarni**.
- Za postavljanje magnetskog sjevera kao smjera bez deklinacije odaberite **Magnetski**.
- Za postavljanje mrežnog sjevera (000°) kao referentnog smjera odaberite **Mreža**.
- Za ručno postavljanje vrijednosti magnetskog odstupanja odaberite **Korisnik** > **Magnetsko odstupanje**, unesite magnetsko odstupanje i odaberite **Gotovo**.

Visinomjer i barometar

Sat sadrži unutarnji visinomjer i barometar. Sat kontinuirano prikuplja podatke o visini i tlaku, čak i u načinu rada sa smanjenom potrošnjom energije. Visinomjer prikazuje odgovarajuću nadmorsku visinu na temelju promjena tlaka zraka. Barometar prikazuje podatke o tlaku zraka u okolišu na temelju fiksne nadmorske visine na kojoj je visinomjer posljednji put kalibriran (*Postavke visinomjera i barometra*, stranica 104). Možete odabrati ⓘ na brzom pregledu widgeta visinomjera ili barometra kako biste brzo otvorili postavke visinomjera ili barometra.

Postavke visinomjera i barometra

Na zaslonu sata držite , odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Visinomjer i barometar**.

Kalibriraj: Ručna kalibracija senzora visinomjera i barometra.

Automatska kalibracija: Samostalna kalibracija senzora svaki put kada upotrebljavate sustave satelita.

Način rada senzora: Postavlja način rada za senzor. Opcija Automatski koristi i visinomjer i barometar prema vašem kretanju. Opciju Samo visinomjer upotrijebite kada vaša aktivnost uključuje promjene nadmorske visine, a opciju Samo barometar kada vaša aktivnost ne uključuje promjene nadmorske visine.

Nadm. visina: Postavlja mjerne jedinice za nadmorsku visinu.

Tlak: Postavlja mjerne jedinice za tlak.

Grafikon barometra: Postavlja vremensko razdoblje za prikaz grafikona na brzom pregledu widgeta barometra.

Kalibracija barometarskog visinomjera

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometarski visinomjer možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Postavke** > **Sustav**.
3. Odaberite **Visinomjer i barometar**.
4. Odaberite **Kalibriraj**.
5. Odaberite opciju:
   - Za ručni unos trenutačne nadmorske visine odaberite **Ručni unos**.
   - Za automatsku kalibraciju od vaše GPS lokacije odaberite **Koristi GPS**.

Postavke vremena

Na zaslonu sata pritisnite i odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Vrijeme**.

Format vremena: Postavlja sat tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom, 24-satnom ili vojnom formatu.

Format datuma: Postavlja redoslijed prikaza za datume, mjesece i godine.

Postavljanje vremena: Postavlja vremensku zonu za sat. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

Vrijeme: Postavlja vrijeme ako je opcija Postavljanje vremena postavljena na Ručno.

Sinkronizacija vremena: Sinkronizira vrijeme kada mijenjate vremenske zone i ažurira vrijeme sukladno ljetnom računanju vremena (*Sinkronizacija vremena*, stranica 104).

Sinkronizacija vremena

Pri svakom uključivanju sata i dohvaćanju satelitskog signala ili otvaranju aplikacije Garmin Connect™ na uparenom telefonu sat automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme kada mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Vrijeme** > **Sinkronizacija vremena**.
3. Pričekajte da se sat poveže s uparenim telefonom ili pronađe satelite (*Primanje satelitskih signala*, stranica 112).

   SAVJET: Možete povući prstom prema gore kako biste promijenili izvor.

Promjena zadane tipkovnice sata

Zadani jezik i format tipkovnice sata moguće je promijeniti.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Tipkovnica**.
3. Odaberite **Dodaj** i odaberite opciju tipkovnice.
   Opcija tipkovnice prikazuje se na popisu.
4. Odaberite opciju tipkovnice i prelistajte kako biste je pomaknuli na vrh popisa.
   Uz zadanu tipkovnicu prikazuje se ★.

Omogućavanje riječi za aktivaciju sata

Možete omogućiti riječ za aktivaciju glasovnog pomoćnika na satu i telefonu.

NAPOMENA: Omogućavanje ovih postavki skraćuje trajanje baterije.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Govor**.
3 Odaberite opciju:
   - Odaberite **"OK Garmin"** kako biste omogućili riječ za aktivaciju sata funkcijom **Glasovna naredba** (*Upotreba glasovnih naredbi*, stranica 10).
   - Odaberite **"Phone Assistant"** kako biste omogućili riječ za aktivaciju sata funkcijom **Telefonski pomoćnik** (*Upotreba telefonskog pomoćnika*, stranica 76).

Napredne postavke sustava

Na zaslonu sata pritisnite i odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Napredno**.

Format: Postavlja općenite preferencije formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti i prvog dana u tjednu (*Mijenjanje mjernih jedinica*, stranica 105).

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji sat bilježi podatke o aktivnosti (*Postavke snimanja podataka*, stranica 105).

USB rad: Postavljanje načina na koji sat upotrebljava način rada za MTP (Media Transfer Protocol) ili Garmin® način rada kada je povezan s računalom.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, nadmorsku visinu i druge.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Napredno** > **Format** > **Jedinice**.
3 Odaberite vrstu mjerenja.
4 Odaberite mjernu jedinicu.

Postavke snimanja podataka

Na zaslonu sata držite i odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Napredno** > **Snimanje podataka**.

Frekvencija: Postavlja učestalosti kojom sat bilježi podatke o aktivnosti. Opcija učestalosti bilježenja **Pametni** (zadana) omogućuje dulje bilježenje aktivnosti. Opcija bilježenja **Svake sekunde** detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće. Snima ključne točke na kojima možete promijeniti smjer, tempo ili puls. Zapisi o aktivnosti su manji pa u memoriju uređaja možete spremiti više aktivnosti.

Bilježenje varijabilnosti pulsa: Omogućava satu bilježenje varijabilnosti pulsa tijekom aktivnosti (*Status varijabilnosti pulsa*, stranica 56).

Poboljšanje položaja: Omogućava satu bilježenje više detalja o položaju za određene aktivnosti, kao što je trčanje ili planinarenje.

Vratite i ponovno postavite postavke

Možete izraditi sigurnosnu kopiju s postojećeg Garmin® sata i vratiti te postavke na različiti, kompatibilni Garmin sat pomoću Garmin Connect™ aplikacije (*Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect™*, stranica 105). Postavke uključuju sportske profile, brze preglede widgeta, korisničke postavke, treninge i još toga.

Na zaslonu sata pritisnite i odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Vrati i ponovno pokreni**.

Automatsko sigurnosno kopiranje: Periodički izrađuje sigurnosne kopije vaših postavki na Garmin Connect računu.

Izradi sigurnosnu kopiju sada: Ručno se izrađuje sigurnosna kopija vaših postavki na Garmin Connect računu.

Sigurnosno kopiranje sadržaja: Prikazuje vrstu podataka koji se spremaju.

Postavke se automatski uključuju u vaše sigurnosno kopiranje sadržaja.

Ponovo postavi: Ponovno postavlja odabrane postavke tvornički zadane vrijednosti (*Ponovno postavljanje svih zadanih postavki*, stranica 106).

Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect™

1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite •••.
2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
3 Odaberite **Sustav** > **Vrati i ponovno pokreni** > **Sigurnosne kopije uređaja**.
4 Odaberite sigurnosnu kopiju s popisa.
5 Odaberite **Vrati iz sigurnosne kopije** > **Vrati**.
6 Slijedite upute na zaslonu.

7 Pričekajte da se vaš sat sinkronizira s aplikacijom.
8 Na satu pritisnite te odaberite ✔.
Sat će se ponovno pokrenuti i vratiti vaše postavke i podatke.
9 Slijedite upute na zaslonu.

Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Prije no što vratite sve zadane postavke, sat biste trebali sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect™ kako biste prenijeli podatke o aktivnosti.

Sve postavke sata možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **Vrati i ponovno pokreni** > **Ponovo postavi**.
3 Odaberite opciju:
- Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve informacije koje je unio korisnik i povijest aktivnosti, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
- Da biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti, odaberite **Izbriši sve aktivnosti**.
- Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.
- Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zadanih postavki**.
NAPOMENA: Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay™ novčanik, tom ćete opcijom izbrisati novčanik sa svojeg sata. Ako ste na sat pohranili glazbu, tom ćete opcijom izbrisati pohranjenu glazbu.
- Za brisanje svih privremenih datoteka sa sata odaberite **Izbriši privremene datoteke**.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti informacije o uređaju, primjerice ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 Odaberite **Postavke** > **Sustav** > **O**.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog uređaja dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

1 Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2 U izborniku postavki odaberite **Sustav**.
3 Odaberite **O**.

Informacije o uređaju

O AMOLED zaslonu

Prema zadanoj postavci postavke sata optimizirane su za trajanje baterije i performanse (*Savjeti za produljenje trajanja baterije*, stranica 110).

Zadržavanje slike ili "nagorijevanje" piksela, uobičajene su pojave za AMOLED uređaje. Da biste produljili trajanje zaslona, trebate izbjegavati dugo prikazivanje statičnih slika pri visokim razinama osvjetljenja. Radi maksimalnog smanjenja nagorijevanja, zaslon sata Venu® 4 isključuje se nakon odabranog vremena isteka (*Postavke zaslona i osvjetljenja*, stranica 71). Možete okrenuti zapešće prema tijelu, dodirnuti dodirni zaslon ili pritisnuti gumb da biste aktivirali sat.

Punjenje sata

⚠ UPOZORENJE

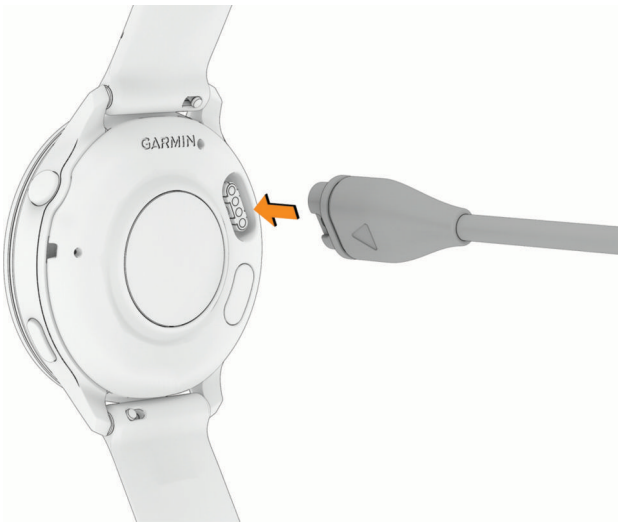
Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Postupanje s uređajem*, stranica 107).

Vaš sat dolazi s kabelom za punjenje. Za dodatnu opremu i zamjenske dijelove posjetite web-mjesto garmin.com ili kontaktirajte svojeg Garmin® zastupnika.

1 Priključite kabel (kraj sa ▲) u priključak za punjenje na satu.



2 Priključite drugi kraj kabla u USB-C® priključak računala ili AC adapter (5 W minimalna izlazna snaga).
Na satu se prikazuje trenutna razina napunjenosti baterije.

3 Odspojite sat nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Za upravljanje dodirnim zaslonom nikada nemojte koristiti tvrd ili oštar predmet jer biste ga na taj način mogli oštetiti.

Nemojte izlagati mikrofon i otvore zvučnika sredstvima za zaštitu od sunca ili drugim kemikalijama. Ako to učinite, može doći do začepljenja ili drugog štetnog utjecaja na mikrofon i zvučnik, što bi moglo negativno utjecati na njihov rad.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Nemojte pritiskati gumbe ispod vode.

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Čišćenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

1. Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
2. Ostavite sat da se potpuno osuši.

Čišćenje najlonskog remena

- Najlonski remen perite ručno blagim deterdžentom poput deterdženta za pranje posuđa.
- Najlonski remen ne stavljajte u perilicu ili sušilicu rublja.
- Kako bi se potpuno osušio, najlonski remen objesite ili polegnite na ravnu površinu.
- Dodatne informacije potražite na web-mjestu **garmin.com/fitandcare**.

Zamjena remena

Sat je kompatibilan sa standardnim remenima za brzo skidanje. Venu® 4 - 41 mm ima remene široke 18 mm, a Venu 4 - 45 mm ima remene široke 22 mm.

1. Povucite brzospojnom iglicom po iglici s oprugom kako biste uklonili remen.



2. U sat umetnite jednu stranu iglice s oprugom za novi remen.
3. Povucite brzospojnu iglicu i poravnajte iglicu s oprugom sa suprotnom stranom sata.
4. Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu drugog remena.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Vodootpornost	5 ATM[1]
Raspon radne i temperature skladištenja	Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° do 122 °F)
Raspon temperature pri USB punjenju	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
EU bežične frekvencije i snaga odašiljanja	2,4 GHz: < 20 dBm maksimalno 13,56 MHz: < 42 dBuA/m maksimalno na 10 m
SAR vrijednosti za EU	0,04 W/kg na glavi, 0,21 W/kg na udovima (41 mm); 0,07 W/kg na udovima (45 mm)

Informacije o bateriji

Stvarno trajanje baterije ovisi o omogućenim funkcijama vašeg sata kao što su mjerenje pulsa na zapešću, obavijesti s pametnog telefona, GPS, ugrađeni senzori i povezani senzori.

Način rada	Trajanje baterije Venu® 4 - 41 mm	Trajanje baterije Venu 4 - 45 mm
Način rada pametnog sata	Do 10 dana	Do 12 dana
Štednja baterije kada se uređaj upotrebljava kao sat	Do 18 dana	Do 25 dana
Samo GPS	Do 15 sati	Do 20 sati
Svi satelitski sustavi	Do 13 sati	Do 19 sati
Svi satelitski sustavi s reprodukcijom glazbe	Do 6 sati	Do 9 sati
Svi satelitski sustavi i više frekvencijskih pojasa	Do 12 sati	Do 17 sati
Svi satelitski sustavi i više frekvencijskih pojaseva, s reprodukcijom glazbe	Do 6 sati	Do 9 sati

[1] Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

Vaš uređaj automatski provjerava nadogradnje kada se upari s telefonom s pomoću tehnologije Bluetooth® ili kada se spoji na uređaj Wi-Fi®. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava (*Postavke sustava*, stranica 102). Na računalu instalirajte Garmin Express™ (**garmin.com/express**). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect™.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin® uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Dodatne informacije

Dodatne informacije o ovom proizvodu potražite na web-mjestu tvrtke Garmin®.

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu **support.garmin.com**.
- Posjetite **garmin.com** ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin te zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Informacije o preciznosti funkcije potražite na stranici **garmin.com/ataccuracy**.

  Ovaj uređaj nije medicinski uređaj.

Za moj je sat postavljen krivi jezik

Ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik, moguće je promijeniti odabir jezika sata.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite ⚙.
3. Odaberite ⚙⚙.
4. Odaberite 🌐.
5. Odaberite svoj jezik.

Savjeti za produljenje trajanja baterije

Za produljenje trajanja baterije možete isprobati ove savjete.

- Uključite funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrole*, stranica 42).
- Pomoću informacija o bateriji možete pregledati pojedinosti o korištenju i prilagoditi postavke sustava (*Brzi pregledi widgeta*, stranica 36).
- Skratite vrijeme isteka zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja*, stranica 71).
- Smanjite svjetlinu bljeskalice i uredite bljeskanje svjetla (*Uređivanje prilagođenog bljeskanja svjetla*, stranica 44).
- Prestanite upotrebljavati opciju vremena isteka zaslona **Uvijek uključeni zaslon** i odaberite kraći istek vremena zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja*, stranica 71).
- Smanjite svjetlinu zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja*, stranica 71).
- Isključite riječi za aktivaciju glasovnog pomoćnika na satu i telefonu (*Omogućavanje riječi za aktivaciju sata*, stranica 104).
- Tijekom aktivnosti upotrebljavajte način rada za GNSS satelite koji prioritet dodjeljuje trajanju baterije (*Postavke satelita*, stranica 34).
- Isključite Bluetooth® tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivanja (*Kontrole*, stranica 42).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** (*Zaustavljanje aktivnosti*, stranica 14).
- Koristite izgled sata koji se ne ažurira svake sekunde.

  Primjerice, upotrijebite izgled sata bez kazaljke za sekunde (*Prilagođavanje izgleda sata*, stranica 36).
- Ograničite prikaz obavijesti s telefona na satu (*Omogućivanje telefonskih obavijesti*, stranica 77).
- Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu*, stranica 86).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću*, stranica 86).

  NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću koristi se za izračunavanje minuta intenzivne aktivnosti i potrošenih kalorija.
- Uključite ručna očitanja pulsnog oksimetra (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra*, stranica 87).

Kako provesti prisilno ponovno pokretanje sata?

Ako sat prestane reagirati, možete ga pokušati ponovno pokrenuti s ova tri koraka.

- Držite dok se sat ne isključi, a potom držite kako biste uključili sat.
- Priključite sat na USB-C® priključak na punjenje na najmanje 30 sekundi, odspojite kabel i ponovno ga priključite.

Uređaj je u načinu rada za oporavak

Opcija načina rada za oporavak na uređaju se pojavljuje kada uređaj ne može razriješiti problem sa softverom.

Odaberite jednu ili više opcija načina rada za oporavak:

Attempt Recovery	Pokušaj oporavak: najčešće rješenje za popravak problema sa softverom. U većini slučajeva ne uzrokuje gubitak podataka o aktivnostima.
Help	Pomoć: skenirajte QR kod kako biste pristupili najnovijim informacijama za rješavanje problema službe za korisničku podršku tvrtke Garmin®.
Cancel Activity	Otkaži aktivnost: ako trenutačno bilježite aktivnost, ona se ovim otkazuje. ***OBAVIJEST*** Podaci o trenutačnog aktivnosti brišu se.
Connect to Computer	Priključivanje na računalo: kada imate pristup računalu, softver možete ažurirati putem aplikacije Garmin Express™.
Factory Reset	Ponovno postavljanje tvorničkih postavki: vraća uređaj na tvornički zadane vrijednosti. ***OBAVIJEST*** Pri tome se brišu svi podaci o korisniku, postavke te informacije o uparivanju. Svi podaci sinkronizirani u račun Garmin Connect™ mogu se vratiti.
Power Off	Isključi: uređaj se isključuje.

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat Venu® 4 kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu **garmin.com/ble** potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

Dodatne informacije o kompatibilnosti s funkcijom glasovnog upravljanja potražite na web-mjestu garmin.com/voicefunctionality.

Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje sa satom, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite telefon i sat i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth® tehnologiju na telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect™ na najnoviju verziju.
- Uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect i Bluetooth postavki na telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi telefon, uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect na telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od sata.
- Za pokretanja načina rada za uparivanje na telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite ••• > **Uređaji tvrtke Garmin** > **Dodaj uređaj**.
- Na zaslonu sata pritisnite i odaberite **Postavke** > **Povezivost** > **Telefon** > **Uparivanje telefona**.

Mogu li koristiti Bluetooth® senzor sa svojim satom?

Sat je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja senzora i Garmin® sata potrebno je upariti sat i senzor. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

1. Na zaslonu sata povucite prstom ulijevo.
2. Odaberite **Postavke** > **Povezivost** > **Senzori sata** > **Dodaj novo**.
3. Odaberite opciju:
   - Odaberite **Pretraži sve**.
   - Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima*, stranica 30).

Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva

Ako su vaše slušalice Bluetooth® prethodno bile povezane s vašim telefonom, mogle bi se s telefonom povezati prije nego sa satom. Možete pokušati provesti sljedeće radnje.

- Isključite Bluetooth tehnologiju na telefonu.

  Dodatne informacije o telefonu potražite u korisničkom priručniku.
- Pri povezivanju slušalica sa satom budite 10 m (33 stope) od telefona.
- Uparite slušalice sa satom (*Povezivanje Bluetooth® slušalica*, stranica 96).

Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama

Prilikom upotrebe sata Venu® 4 povezanog s Bluetooth® slušalicama, signal je najjači kada ne postoje prepreke između sata i antene na slušalicama.

- Ako signal prolazi kroz vaše tijelo, može doći do gubitka signala ili se veza sa slušalicama može prekinuti.
- Ako sat Venu 4 nosite na lijevom zapešću, Bluetooth antenu slušalica trebate nositi na lijevom uhu.
- Budući da se slušalice razlikuju prema modelu, možete pokušati nositi sat na drugom zapešću.
- Ako imate metalne ili kožne remene za sat, odabirom silikonskog remena za sat možete poboljšati jačinu signala.

Zvučnik ili mikrofon su tihi nakon izlaganja vodi

Nakon plivanja, kupanja ili izlaganja sata vodi, zaostala voda u priključku zvučnika ili mikrofona može uzrokovati da sat privremeno bude tiši nego inače. Voda ne može uzrokovati štetu satu, ali će za isparavanje vode možda biti potrebno do 24 sata. Pratite upute o postupanju s uređajem kada čistite svoj sat nakon izlaganja vodi (*Postupanje s uređajem*, stranica 107).

Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?

Tijekom aktivnosti mogli biste nehotično pritisnuti gumb za dionicu. U većini slučajeva, na zaslonu se pojavljuje ↶ pored gumba te ćete imati nekoliko sekundi da pritisnete gumb i odbacite posljednju dionicu ili promjenu sporta. Značajka poništenja dionice dostupna je za aktivnosti koje podržavaju ručne dionice, ručne promjene sporta i automatske promjene sporta. Značajka poništenja dionice nije dostupna za aktivnosti koje aktiviraju automatske dionice, trčanja, odmore ili pauze, npr. aktivnosti u teretani, plivanje u bazenu i vježbanje.

Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo. Vrijeme i datum postavljaju se automatski na temelju vaše GPS lokacije.

SAVJET: Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi garmin.com/aboutGPS.

1. Izađite van na otvoreno područje.

   Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
2. Pričekajte da uređaj pronađe satelite.

   Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Savjeti za poboljšavanje prijema GNSS satelita

- Često sinkronizirajte uređaj s Garmin® računom:
  - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express™.
  - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect™ putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth® vezom.
  - Povežite uređaj s Garmin računom putem Wi-Fi® bežične mreže.

  Dok je uređaj povezan s Garmin računom, uređaj preuzima satelitske podatke koji su prikupljani nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.
- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.
- Nosite remene za satove koji nemaju metalne dijelove uz kućište sata, primjerice silikonske remene za satove.

Puls na satu nije točan

Više informacija o senzoru pulsa potreažite na garmin.com/heartrate.

Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna

Vaša tjelesna temperatura utječe na unutarnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili najtočnije očitanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opcionalni tempe™ vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

Zatvaranje demonstracijskog načina rada

Demonstracijski način rada prikazuje pregled funkcija sata.

1 Brzo pritisnite osam puta.

2 Odaberite ✔.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

  NAPOMENA: Sat određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect™ računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate sat.

1 Odaberite opciju:
   - Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express™ (*Korištenje usluge Garmin Connect™ na računalu*, stranica 81).
   - Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Upotreba aplikacije Garmin Connect™*, stranica 81).

2 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.

  Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

  NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Express, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš sat upotrebljava ugrađeni barometar kako bi se izmjerile promjene u nadmorskoj visini kad se penjete katovima. Uspon na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Pronađite malene otvore za barometar u blizini kontakata za punjenje na poleđini sata i očistite područje oko kontakata za punjenje.

  Ako su otvori za barometar začepljeni, to može utjecati na mjerenja. Područje možete očistiti ispiranjem sata pod mlazom vode.

  Nakon čišćenja ostavite sat da se potpuno osuši.
- Prilikom uspona izbjegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vjetrovitom vremenu sat prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vjetra mogu uzrokovati čudna očitanja.

Dodatak

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U ovim se tablicama prikazuje standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu. Maksimalni VO2 nije dostupan kada je sat u načinu rada za invalidska kolica.

Muškarci	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvrsno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvrsno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute®. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.CooperInstitute.org.

Skala boja i podaci o dinamici trčanja

Zasloni dinamike trčanja prikazuju skalu boja za primarnu metriku. Kao primarnu metriku možete postaviti prikaz kadence, vertikalne oscilacije, balansa vremena dodira s tlom ili omjera vertikalne oscilacije. Skala boja uspoređuje podatke o vašoj dinamici trčanja s podacima drugih trkača. Zone boja određuju se na temelju percentila.

Garmin® je proučavao mnogo trkača različitih razina. Podaci u crvenoj ili narančastoj zoni tipični su za neiskusne ili sporije trkače. Podaci u zelenoj, plavoj ili ljubičastoj zoni tipični su za iskusne ili brže trkače. Iskusni su trkači kraće u dodiru s tlom, imaju manje vertikalne oscilacije i veću kadencu od neiskusnih trkača. Međutim, visoki trkači u pravilu imaju malo nižu kadencu, dulji korak i malo veću vertikalnu oscilaciju. Omjer vertikalne oscilacije prikazuje vašu vertikalnu oscilaciju podijeljenu s duljinom vašeg koraka. Nije povezana s visinom.

Dodatne informacije o dinamici trčanja potražite na web-mjestu garmin.com/runningdynamics. Dodatne teorije i tumačenja podataka o dinamici trčanja potražite u renomiranim izdanjima ili web-stranicama o trčanju.

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon kadence	Raspon dodira s tlom
Ljubičasta	> 95	> 183 k/min	< 218 ms
Plava	70 – 95	174 – 183 k/min	218 – 248 ms
Zelena	30 – 69	164 – 173 k/min	249 – 277 ms
Narančasta	5 – 29	153 – 163 k/min	278 – 308 ms
Crvena	< 5	< 153 k/min	> 308 ms

Podaci o balansu vremena dodira s tlom

Balans vremena dodira s tlom mjeri simetriju trčanja, a prikazuje se kao postotak vašeg ukupnog vremena dodira s tlom. Primjerice, 51,3 % i strelica okrenuta ulijevo pokazuju da je vrijeme dodira s tlom trkača veće za lijevu nogu. Ako zasloni s podacima prikazuju dva broja, primjerice 48 – 52, 48 % se odnosi na lijevu, a 52 % na desnu nogu.

Zona boje	Crvena	Narančasta	Zelena	Narančasta	Crvena
Simetrija	Loš	Slabije	Dobro	Slabije	Loš

Postotak drugih trkača	5 %	25 %	40 %	25 %	5 %
Balans vremena dodira s tlom	> 52,2 % L	50,8 – 52,2 % L	50,7 % L – 50,7 % D	50,8 – 52,2 % D	> 52,2 % D

Tijekom razvoja i testiranja dinamike trčanja tvrtka Garmin® ustanovila je da kod nekih trkača postoji veza između ozljeda i većeg disbalansa. Za mnogo trkača prilikom trčanja uzbrdo ili nizbrdo balans vremena dodira s tlom odmiče od omjera 50 – 50. Mnogi treneri trčanja smatraju da je simetrično trčanje dobro. Elitni trkači trče brzo i uravnoteženo.

Za vrijeme trčanja možete gledati mjerač ili podatkovno polje ili po dovršetku trčanja pregledati sažetak na svom Garmin Connect™ računu. Kao i drugi podaci o dinamici trčanja, balans vremena dodira s tlom kvantitativno je mjerenje koje vam može pomoći naučite nešto novo o načinu na koji trčite.

Vertikalna oscilacija i omjer vertikalne oscilacije

Rasponi podataka za vertikalnu oscilaciju i omjer vertikalne oscilacije blago se razlikuju ovisno o senzoru i tome nalazi li se na prsima (dodatna oprema HRM 600, HRM-Fit™ ili HRM-Pro™) ili na struku (dodatna oprema Running Dynamics Pod).

Zona boje	Percentil u zoni	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Raspon vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na prsima	Omjer vertikalne oscilacije za mjerenje pulsa na struku
Ljubičasta	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
Plava	70 – 95	6,4 – 8,1 cm	6,8 – 8,9 cm	6,1 – 7,4 %	6,5 – 8,3 %
Zelena	30 – 69	8,2 – 9,7 cm	9,0 – 10,9 cm	7,5 – 8,6 %	8,4 – 10,0 %
Naranča-sta	5 – 29	9,8 – 11,5 cm	11,0 – 13,0 cm	8,7 – 10,1 %	10,1 – 11,9 %
Crvena	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

FTP ocjene

U ovim se tablicama prikazuje klasifikacija procijenjenog funkcionalnog praga snage (FTP) prema spolu.

Muškarci	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	5,05 i više
Izvrsno	Od 3,93 do 5,04
Dobro	Od 2,79 do 3,92
Slabije	Od 2,23 do 2,78
Početnik	Manje od 2,23

Žene	Vata po kilogramu (W/kg)
Izvanredno	4,30 i više
Izvrsno	Od 3,33 do 4,29
Dobro	Od 2,36 do 3,32
Slabije	Od 1,90 do 2,35
Početnik	Manje od 1,90

FTP ocjene temelje se na istraživanju: Allen i Andrew Coggan, dr. *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Veličina i opseg kotača

Kad se upotrebljava za bicikliranje, senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Možete izmjeriti opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Podatkovna polja

NAPOMENA: Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti. Za neka je podatkovna polja potrebna dodatna oprema ANT+® ili Bluetooth® za prikaz podataka. Neka se podatkovna polja na satu pojavljuju u više od jedne kategorije .

SAVJET: Podatkovna polja možete prilagoditi putem postavki sata u aplikaciji Garmin Connect™.

Polja s kadencom

Naziv	Opis
Prosječna kadenca	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.
Prosječna kadenca	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.
Kadenca	Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadence.
Kadenca	Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).
Kadenca dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.
Kadenca dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.
Kadenca zadnje dionice	Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

Karte

Naziv	Opis
Grafikon barometra	Grafikon koji prikazuje barometarski tlak kroz vrijeme.
Grafikon nadmorske visine	Grafikon koji prikazuje nadmorsku visinu kroz vrijeme.
Grafikon pulsa	Grafikon koji prikazuje puls tijekom aktivnosti.
Tablica tempa	Grafikon koji prikazuje tempo tijekom aktivnosti.
Tablica snage	Grafikon koji prikazuje snagu tijekom aktivnosti.
Tablica brzine	Grafikon koji prikazuje brzinu tijekom aktivnosti.

Polja kompasa

Naziv	Opis
Smjer kompasa	Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.
GPS smjer	Smjer u kojem se krećete na temelju GPS sustava.
Smjer	Smjer u kojem se krećete.

Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Udaljen.	Prijeđena udaljenost za trenutačnu trasu ili aktivnost.
Udaljenost intervala	Prijeđena udaljenost za trenutačni interval.
Duljina dionice	Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.
Udaljenost zadnje dionice	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.
Udaljenost zadnje vježbe	Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu vježbu.
Udaljenost vježbe	Prijeđena udaljenost za trenutačnu vježbu.
Nautička udaljenost	Prijeđena udaljenost u nautičkim metrima ili nautičkim stopama.

Polja s udaljenosti

Naziv	Opis
Prosječni uspon	Prosječna okomita udaljenost uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Prosječni silazak	Prosječna okomita udaljenost silaska od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Nadm. visina	Visina vaše trenutačne lokacije iznad ili ispod razine mora.
Omjer klizanja	Omjer prijeđene vodoravne udaljenosti i promjene u okomitoj udaljenosti.
GPS visina	Visina vašeg trenutačnog položaja na temelju GPS sustava.

Naziv	Opis
Nagib	Izračun uspona (nadmorske visine) tijekom kretanja (udaljenosti). Na primjer, ako na svaka 3 m (10 ft) uspona prijeđete 60 m (200 ft), stupanj nagiba iznosi 5 %.
Uzbrdica dionice	Okomita udaljenost uspona za trenutačnu dionicu.
Nizbrdica dionice	Okomita udaljenost spusta za trenutačnu dionicu.
Uzbrdica zadnje dionice	Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu dionicu.
Nizbrdica zadnje dionice	Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu dionicu.
Uzbrdica zadnje vježbe	Okomita udaljenost uspona za posljednju dovršenu vježbu.
Nizbrdica zadnje vježbe	Okomita udaljenost spusta za posljednju dovršenu vježbu.
Maksimalni uspon	Maksimalna stopa uspona u stopama ili metrima u minuti od posljednjeg postavljanja.
Maksimalni silazak	Maksimalna stopa spusta u metrima ili stopama u minuti od posljednjeg postavljanja.
Maksimalna nadmorska visina	Najviša nadmorska visina dosegnuta od zadnjeg ponovnog postavljanja.
Minimalna nadmorska visina	Najniža nadmorska visina dosegnuta od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Uzbrdica vježbe	Okomita udaljenost uspona za trenutačnu vježbu.
Nizbrdica vježbe	Okomita udaljenost spusta za trenutačnu vježbu.
Ukupni uspon	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Ukupni silazak	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska od zadnjega postavljanja.

Polja za katove

Naziv	Opis
Broj katova na koje ste se popeli	Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.
Broj katova s kojih ste se spustili	Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.
Katovi u minuti	Broj katova na koje ste se popeli u minuti.

Prisili polja

Naziv	Opis
Snaga u 3 s	Prosjek sile kretanja unutar 3 sekunde primijenjene na platforme pedala, u Newtonima.
Snaga u 10 s	Prosjek sile kretanja unutar 10 sekundi primijenjene na platforme pedala, u Newtonima.
Snaga u 30 s	Prosjek sile kretanja unutar 30 sekundi primijenjene na platforme pedala, u Newtonima.
Prosj. sila	Prosječna sila primijenjena na platforme pedala tijekom aktivnosti, u Newtonima.
Sila	Sila primijenjena na platforme pedala, u Newtonima.
Snaga u dionici	Prosječna sila primijenjena na platforme pedala tijekom trenutačne dionice, u Newtonima.
Norm. snag. u dion.	Normalizirana sila primijenjena na platforme pedala tijekom trenutačne dionice, u Newtonima.
Snaga u zadnjoj dionici	Prosječna sila primijenjena na platforme pedala tijekom prethodne dionice, u Newtonima.
Norm. sn. u zad. dio.	Normalizirana sila primijenjena na platforme pedala tijekom prethodne dionice, u Newtonima.
Maks. snaga	Maksimalna sila primijenjena na platforme pedala tijekom aktivnosti, u Newtonima.
Maks. snaga u dionici	Maksimalna sila primijenjena na platforme pedala tijekom trenutačne dionice, u Newtonima.
Normalizirana snaga	Normalizirana sila primijenjena na platforme pedala, u Newtonima.

Brzine

Naziv	Opis
Di2 – baterija	Prestali kapacitet baterije Di2 senzora.
Prednji	Prednji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.
Baterija mjenjača	Status baterije senzora položaja mjenjača.
Kombinacija mjenjača	Trenutna kombinacija mjenjača na senzoru položaja mjenjača.
Brzine	Prednji i stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Naziv	Opis
Omjer brzina	Broj zubaca na prednjem i stražnjem mjenjaču brzine bicikla, kako ih utvrđuje senzor položaja mjenjača.
Stražnji	Stražnji mjenjač brzine bicikla na senzoru položaja mjenjača.

Grafički prikaz

Naziv	Opis
Brzi pregledi widgeta	Trčanje. Grafikon u boji koji prikazuje vaš trenutačni raspon kadence.
MJERAČ KOMPASA	Smjer u kojem se krećete na temelju kompasa.
Mjerač balansa vremena dodira s tlom	Grafikon u boji koji prikazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge tijekom trčanja.
Mjerač vremena dodira s tlom	Grafikon u boji koji prikazuje trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama.
Mjerač pulsa	Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu pulsa.
Omjer zona pulsa	Grafikon u boji koji prikazuje omjer vremena provedenog u svakoj zoni pulsa.
PacePro mjerač	Trčanje. Vaš trenutačni tempo na prolazu i vaš ciljni tempo na prolazu.
MJERAČ SNAGE	Grafikon u boji koji prikazuje vašu trenutačnu zonu snage.
Mjerač ukupnog uspona/silaska	Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona i silaska tijekom aktivnosti ili od posljednjeg ponovnog postavljanja.
Mjerač efekta vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne i anaerobne kondicije.
Mjerač vertikalne oscilacije	Grafikon u boji koji prikazuje količinu poskakivanja tijekom trčanja.
Mjerač omjera vertikalne oscilacije	Grafikon u boji koji prikazuje omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Polja s pulsom

Naziv	Opis
% rezerve pulsa	Postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju).
Efekt aerobnog vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu aerobne kondicije.
Efekt anaerobnog vježbanja	Utjecaj trenutačne aktivnosti na vašu razinu anaerobne kondicije.
Prosječni % rezerve pulsa	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu aktivnost.
Prosječan puls	Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.
Prosječan % maksimalnog pulsa	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu aktivnost.
Puls	Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora imati senzor za mjerenje pulsa na zapešću ili biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.
% maksimalnog pulsa	Postotak maksimalnog pulsa.
Zona pulsa	Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).
Prosječni % pulsa u mirovanju u intervalu	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Prosječni % maksimuma u intervalu	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Prosječni puls u intervalu	Prosječan puls za trenutačni interval plivanja.
Maksimalni % pulsa u mirovanju u intervalu	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačni interval plivanja.
Maksimalni % maksimuma u intervalu	Maksimalan postotak maksimalnog pulsa za trenutačni interval plivanja.
Maksimalni puls u intervalu	Maksimalni puls za trenutačni interval plivanja.
% rezerve pulsa po dionici	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu dionicu.
Puls po dionici	Prosječan puls za trenutačnu dionicu.

Naziv	Opis
Prosječni puls dionice, % od maksimalnog	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.
Prosječni % rezervnog pulsa na zadnjoj dionici	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu dionicu.
Puls na zadnjoj dionici	Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.
Prosječni puls dionice, % od maksimalnog	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.
% rezerve pulsa zadnje vježbe	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za posljednju dovršenu vježbu.
Puls zadnje vježbe	Prosječan puls za posljednju dovršenu vježbu.
% maksimalnog pulsa u zadnjoj vježbi	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu vježbu.
% rezerve pulsa vježbe	Prosječan postotak rezerve pulsa (maksimalan puls umanjen za puls u mirovanju) za trenutačnu vježbu.
Puls vježbe	Prosječni puls za trenutačnu vježbu.
% maksimalnog pulsa vježbe	Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu vježbu.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa.

Polja s duljinama

Naziv	Opis
Duljine intervala	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačnog intervala.
Duljine	Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačne aktivnosti.

Druga polja

Naziv	Opis
Aktivne kalorije	Kalorije potrošene tijekom aktivnosti.
Ambijentalni tlak	Nekalibrirani tlak okoliša.
Barometarski tlak	Trenutačni kalibrirani tlak okoliša.
Sati baterije	Broj preostalih sati prije potpunog pražnjenja baterije.
Razina baterije	Prestali kapacitet baterije.
eBike baterija	Preostali kapacitet baterije eBikea.
Domet eBikea	Procijenjena preostala udaljenost koju možete prijeći uz pomoć eBikea.
GPS	Jačina signala GPS satelita.
Intervali	Broj intervala dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Dionice	Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.
Zadnja ponavljanja	Broj ponavljanja u zadnjoj rundi aktivnosti.
Opterećenje	Opterećenje treniranja za trenutačnu aktivnost. Opterećenje treniranja je iznos povećanja potrošnje kisika nakon vježbanja (eng. excess post-exercise oxygen consumption, EPOC) koji izražava koliko je vaš trening zahtjevan.
Pokreti	Ukupan broj dovršenih vježbi tijekom trenutačne aktivnosti.
Stanje performansi	Izračun stanja performansi je procjena stanja vaših performansi u stvarnom vremenu.
Pon.	Tijekom aktivnosti za teretanu, broj ponavljanja u setu.
Broj udisaja	Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).
Runde	Broj grupa vježbi koje se izvode u aktivnosti kao što je preskakanje vijače.
Koraci	Broj koraka prijeđenih tijekom trenutačne aktivnosti.
Stres	Vaša trenutačna razina stresa.
Izl. sunca	Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.
Zal. sunca	Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Naziv	Opis
Doba dana	Doba dana na temelju vaših postavki za trenutačnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).
Ukupno kalorija	Ukupna količina potrošenih kalorija za dan.

Polja s tempom

Naziv	Opis
Tempo na 500 m	Trenutačni tempo veslanja na 500 metara.
Prosječni tempo na 500 m	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu aktivnost.
Prosječni tempo	Prosječni tempo za trenutačnu aktivnost.
Tempo prilagođen nagibu	Prosječan tempo prilagođen na temelju strmine terena.
Tempo intervala	Prosječan tempo za trenutačni interval.
Tempo na 500 m u dionici	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu dionicu.
Tempo dionice	Prosječan tempo za trenutačnu dionicu.
Tempo na 500 m u zadnjoj dionici	Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.
Tempo zadnje dionice	Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.
Tempo zadnje udaljenosti	Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.
Tempo zadnje vježbe	Prosječan tempo za posljednju dovršenu vježbu.
Tempo vježbe	Prosječan tempo za trenutačnu vježbu.
Tempo	Trenutačni tempo.
Brzina kretanja	Kontinuirani prosječni tempo posljednje dovršene milje ili kilometra.

PacePro polja

Naziv	Opis
Udaljenost na sljedećem prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost idućeg prolaza.
Ciljni tempo na sljedećem prolazu	Trčanje. Ciljni tempo za idući prolaz.
Udaljenost na prolazu	Trčanje. Ukupna udaljenost trenutačnog prolaza.
Preostala udaljenost na prolazu	Trčanje. Preostala udaljenost trenutačnog prolaza.
Tempo na prolazu	Trčanje. Tempo za trenutačni prolaz.
Ciljni tempo na prolazu	Trčanje. Ciljni tempo za trenutačni prolaz.

Polja za snagu

Naziv	Opis
% FTP	Trenutačna izlazna snaga kao postotak funkcionalnog praga snage.
Prosječni balans u periodu od 3 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 3 sekundi.
Snaga u 3 s	Prosjek kretanja unutar 3 sekunde za izlaznu snagu.
Snaga prema težini u 3 s	Prosječna snaga u 3 sekunde izmjerena u vatima po kilogramu za trenutnu aktivnosti.
Prosječni balans u periodu od 10 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 10 sekundi.
Snaga u 10 s	Prosjek kretanja u posljednjih 10 sekundi za izlaznu snagu.
Snaga prema težini u 10 s	Prosječna snaga u 10 sekundi izmjerena u vatima po kilogramu za trenutnu aktivnosti.
Prosječni balans u periodu od 30 s	Prosječni balans snage lijevo/desno za intervale mjerenja od 30 sekundi.
Snaga u 30 s	Prosjek kretanja u posljednjih 30 sekundi za izlaznu snagu.
Snaga prema težini u 30 s	Prosječna snaga u 30 sekundi izmjerena u vatima po kilogramu za trenutnu aktivnosti.
Prosječni balans	Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutačnu aktivnost.
Prosjek faze snage – lijevo	Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu aktivnost.
Prosječna snaga	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.

Naziv	Opis
Prosjek faze snage – desno	Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutačnu aktivnost.
Prosječni vršni kut faze snage – lijevo	Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu aktivnost.
Prosječni pomak od središta platforme	Prosječan pomak od središta platforme za trenutačnu aktivnost.
Prosječna snaga prema težini	Prosječna snaga izmjerena u vatima po kilogramu za trenutnu aktivnost.
Prosječni vršni kut faze snage – desno	Prosječni vršni kut faze snage za desnu nogu za trenutnu aktivnost.
Balans	Trenutačni balans snage lijevo/desno.
Intensity Factor	Intensity Factor™ za trenutačnu aktivnost.
Balans dionice	Prosječan balans snage lijevo/desno za trenutačnu dionicu.
Prosječni vršni kut faze snage u dionici – lijevo	Prosječna vršna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.
Faza snage u dionici – lijevo	Prosječna faza snage za lijevu nogu za trenutačnu dionicu.
Maksimalna snaga dionice	Najviša izlazna snaga za trenutačnu dionicu.
Normalized Power dionice	Prosječna vrijednost Normalized Power™ za trenutačnu dionicu.
P.p.s.p.d.	Prosječan pomak od središta platforme za trenutačnu dionicu.
Snaga dionice	Prosječna izlazna snaga za trenutačnu dionicu.
Snaga prema težini u dionici	Prosječna snaga izmjerena u vatima po kilogramu za trenutnu dionicu.
Prosječni vršni kut faze snage u dionici – desno	Prosječna vršna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.
Faza snage u dionici – desno	Prosječna faza snage za desnu nogu za trenutačnu dionicu.
Maksimalna snaga posljednje dionice	Najveća izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
Normalized Power zadnje dionice	Prosječna vrijednost Normalized Power za zadnju dovršenu dionicu.
Snaga zadnje dionice	Prosječna izlazna snaga za zadnju dovršenu dionicu.
Vršni kut faze snage – lijevo	Vršna faza snage za lijevu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.
Faza snage – lijevo	Trenutačna faza snage za lijevu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
Maksimalna snaga	Najviša izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.
NP	Normalized Power za trenutačnu aktivnost.
Glatkoća okretanja pedala	Mjerenje koje pokazuje koliko ravnomjerno biciklist primjenjuje silu na pedale za vrijeme svakog okreta pedale.
POMAK OD SREDIŠTA PLATFORME	Pomak od središta platforme. Pomak od središta platforme je mjesto na platformi pedale na koje se primjenjuje sila.
Snaga	Trenutačna izlazna snaga u vatima. Za aktivnosti skijanja vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.
Snaga prema težini	Količina trenutačne izlazne snage u vatima po kilogramu.
Zona snage	Trenutačni raspon izlazne snage na temelju FTP postavki ili prilagođenih postavki.
Vršni kut faze snage – desno	Vršna faza snage za desnu nogu. Vršna faza snage je raspon faza u kojem vozač proizvodi vršni dio snage vožnje.
Faza snage – desno	Trenutačna faza snage za desnu nogu. Faza snage je područje okreta pedale u kojem se proizvodi pozitivna snaga.
Vrijeme u zoni	Vrijeme provedeno u svakoj zoni snage.
Trajanje sjedenja	Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutačnu aktivnost.
Trajanje sjedenja tijekom dionice	Vrijeme okretanja pedala u sjedećem položaju za trenutačnu dionicu.
Trajanje stajanja	Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutačnu aktivnost.
Trajanje stajanja tijekom dionice	Vrijeme okretanja pedala u stojećem položaju za trenutačnu dionicu.
TSS	Training Stress Score™ za trenutačnu aktivnost.

Naziv	Opis
Učinkovitost zateznog momenta	Mjerenje koje pokazuje koliko učinkovito biciklist okreće pedale.
Rad	Akumulirani izvršeni rad (izlazna snaga) u kilodžulima.

Polja s vremenom odmora

Naziv	Opis
Ponavljanje uključeno	Mjerač vremena posljednjeg intervala i trenutačni odmor (plivanje u bazenu).
Mjerač vremena odmora	Mjerač vremena za trenutačni odmor (plivanje u bazenu).

Dinamika trčanja

Naziv	Opis
Prosječni balans vremena dodira s tlom	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu sesiju.
Prosječno vrijeme dodira s tlom	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu aktivnost.
Prosječna duljina koraka	Prosječna duljina koraka za trenutačnu sesiju.
Prosječna vertikalna oscilacija	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu aktivnost.
Prosječan omjer vertikalne oscilacije	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu sesiju.
Balans vremena dodira s tlom	Balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja.
Vrijeme dodira s tlom	Trajanje svakog koraka koji provedete na tlu tijekom trčanja, mjereno u milisekundama. Vrijeme dodira s tlom ne računa se tijekom hodanja.
Balans vremena dodira s tlom u dionici	Prosječni balans vremena dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Vrijeme dodira s tlom u dionici	Prosječno vrijeme dodira s tlom za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka u dionici	Prosječna duljina koraka za trenutačnu dionicu.
Okomita oscilacija po dionici	Prosječna količina vertikalne oscilacije za trenutačnu dionicu.
Omjer vertikalne oscilacije u dionici	Prosječni omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka za trenutačnu dionicu.
Duljina koraka	Duljina koraka u metrima od jednog mjesta dodira s tlom do drugog.
Vertikalna oscilacija	Količina poskakivanja tijekom trčanja. Okomito kretanje vašeg trupa, mjereno u centimetrima za svaki korak.
Omjer vertikalne oscilacije	Omjer vertikalne oscilacije i duljine koraka.

Polja s brzinom

Naziv	Opis
Prosječna brzina kretanja	Prosječna brzina tijekom kretanja za trenutačnu aktivnost.
Prosječna ukupna brzina	Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost, uključujući brzine kretanja i stajanja.
Prosječna brzina	Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost.
Prosječna kopnena brzina	Prosječna brzina kretanja za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Prosječna kopnena brzina dionice	Prosječna brzina kretanja za trenutačnu dionicu, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Brzina dionice	Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.
Kopnena brzina zadnje dionice	Prosječna brzina kretanja za zadnju prijeđenu dionicu, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Brzina zadnje dionice	Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.
Brzina zadnje vježbe	Prosječna brzina za posljednju dovršenu vježbu.
Maksimalna kopnena brzina	Maksimalna brzina kretanja za trenutačnu aktivnost, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Maksimalna brzina	Najveća brzina za trenutačnu aktivnost.
Brzina vježbe	Prosječna brzina za trenutačnu vježbu.
Brzina	Trenutačna stopa kretanja.

Naziv	Opis
SOG	Stvarna brzina kretanja, bez obzira na kurs u kojem ste usmjereni i privremene varijacije smjera.
Vertikalna brzina	Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

Polja s brojem zaveslaja

Naziv	Opis
Prosječna udaljenost po zaveslaju	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječna udaljenost po zaveslaju	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječna udaljenost po zavmahu	Skijanje u zatvorenom. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječna brzina zaveslaja	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječna brzina zamaha	Skijanje u zatvorenom. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.
Prosječan broj zaveslaja po duljini	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačne aktivnosti.
Udaljenost po zaveslaju	Veslački sportovi. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.
Udaljenost po zamahu	Skijanje u zatvorenom. Prijeđena udaljenost po zaveslaju.
Broj zaveslaja po duljini u intervalu	Prosječan broj zaveslaja po duljini bazena tijekom trenutačnog intervala.
Vrsta zaveslaja po intervalu	Trenutačna vrsta zaveslaja za interval.
Udaljenost po zaveslaju u dionici	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Udaljenost po zaveslaju u dionici	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Udaljenost po zamaha u dionici	Skijanje u zatvorenom. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne dionice.
Brzina zaveslaja u dionici	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Brzina zaveslaja u dionici	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Brzina zamaha u dionici	Skijanje u zatvorenom. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne dionice.
Zaveslaji u dionici	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
Zaveslaji u dionici	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
Zamasi u dionici	Skijanje u zatvorenom. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu dionicu.
Udaljenost po zaveslaju u zadnjoj dionici	Plivanje. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.
Udaljenost po zaveslaju u zadnjoj dionici	Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.
Udaljenost po zamahu u zadnjoj dionici	Skijanje u zatvorenom. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnje dovršene dionice.
Brzina zaveslaja u zadnjoj dionici	Plivanje. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.
Brzina zaveslaja u zadnjoj dionici	Veslački sportovi. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.
Brzina zamaha zadnjoj dionici	Skijanje u zatvorenom. Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje dovršene dionice.
Zaveslaji u zadnjoj dionici	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.
Zaveslaji u zadnjoj dionici	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.
Zamasi u zadnjoj dionici	Skijanje u zatvorenom. Ukupan broj zaveslaja za zadnju dovršenu dionicu.

Naziv	Opis
Broj zaveslaja u zadnjoj duljini	Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.
Vrsta zaveslaja zadnje duljine	Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednje prijeđene duljine bazena.
Brzina zaveslaja	Plivanje. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
Brzina zaveslaja	Veslački sportovi. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
Brzina zamaha	Skijanje u zatvorenom. Broj zaveslaja u minuti (z/min).
Zaveslaji	Plivanje. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.
Zaveslaji	Veslački sportovi. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.
Zamasi	Skijanje u zatvorenom. Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.

Swolf polja

Naziv	Opis
Prosječan Swolf	Prosječan swolf rezultat za trenutačnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu (*Terminologija za plivanje*, stranica 18). Prilikom plivanja u otvorenim vodama za izračunavanje swolf rezultata koristi se duljina od 25 metara.
Swolf intervala	Prosječan swolf rezultat za trenutačni interval.
Swolf dionice	SWOLF rezultat za trenutačnu dionicu.
Swolf u zadnjoj dionici	SWOLF rezultat za zadnju dovršenu dionicu.
Swolf u zadnjoj duljini	Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Polja s temperaturom

Naziv	Opis
24-satni maksimum	Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.
24-satni minimum	Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.
Temperatura	Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Možete upariti tempe™ senzor sa svojim uređajem kako biste imali stalan izvor točnih podataka o temperaturi.

Polja s podacima mjerača vremena

Naziv	Opis
Trajanje aktivnosti	Ukupno vrijeme aktivnog kretanja za trenutačnu aktivnost.
Prosječno vrijeme dionice	Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.
Prosječno vrijeme vježbe	Prosječno vrijeme vježbe za trenutačnu aktivnost.
Prosječno trajanje poze	Prosječno vrijeme poze za trenutačnu aktivnost.
Proteklo vrijeme	Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena aktivnosti i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.
Procijenjeno vrijeme završetka	Procijenjeno vrijeme završetka trenutačne aktivnosti.
Vrijeme intervala	Vrijeme štoperice za trenutačni interval.
Vrijeme dionice	Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.
Vrijeme zadnje dionice	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.
Vrijeme zadnje vježbe	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu vježbu.
Trajanje zadnje poze	Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu pozu.
Trajanje pokreta	Vrijeme štoperice za trenutačnu vježbu.
Vrijeme kretanja	Ukupno vrijeme kretanja za trenutačnu aktivnost.
Ukupno u prednosti/zaostatku	Ukupno vrijeme prednosti/zaostatka u odnosu na ciljni tempo ili brzinu.
Trajanje poze	Vrijeme štoperice za trenutačnu pozu.
Mjerač za setove	Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.
Vrijeme stajanja	Ukupno vrijeme stajanja za trenutačnu aktivnost.

Naziv	Opis
Trajanje plivanja	Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.
Mjerač	Trenutačno vrijeme za pokretanje mjerača vremena.

Polja s podacima o vježbanju

Naziv	Opis
Preostala ponavljanja	Tijekom vježbanja, broj preostalih ponavljanja.
Trajanje koraka	Preostalo vrijeme ili udaljenost za korak vježbanja.
Tempo koraka	Trenutačni tempo koraka vježbanja.
Brzina koraka	Trenutačna brzina koraka vježbanja.
Vrijeme koraka	Vrijeme proteklo za korak vježbanja.

support.garmin.com

© 2025 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, Venu® i Virtual Partner® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ serije, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ i Vector™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google LLC. Apple®, iPhone® i iTunes® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc. registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Di2™ je trgovački znak tvrtke Shimano, Inc. iOS® je registrirani trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. kojim se pod licencom koristi tvrtka Apple Inc. Iridium® je registrirani trgovački znak tvrtke Iridium Satellite LLC. Shimano® je registrirani trgovački znak tvrtke Shimano, Inc. USB-C® je registrirani trgovački znak tvrtke USB Implementers Forum. Wi-Fi® zaštićen je znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® registrirani je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Zwift™ trgovački je znak tvrtke Zwift, Inc. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

M/N: A04916, A04918