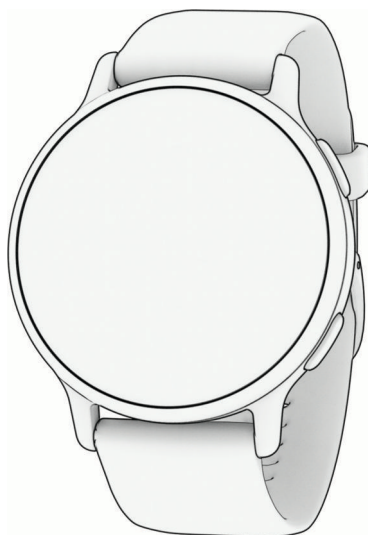


GARMIN®



VÍVOACTIVE® 5 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

Priročnik za uporabo

© 2025 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® in vivoactive® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v Združenih državah Amerike in drugih državah. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, družina HRM-Pro™, Index™, tempe™ in Varia™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

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

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

M/N: A04724

Kazalo vsebine

Uvod.....	1
Pregled.....	1
Nasveti za zaslon na dotik.....	2
Zaklepanje in odklepanje zaslona na dotik.....	2
Ikone.....	2
Nastavitev ure.....	3
Programi in dejavnosti.....	3
Začetek dejavnosti.....	3
Namigi za beleženje dejavnosti.....	3
Zaustavitev dejavnosti.....	3
Ocena dejavnosti.....	4
Dejavnosti v zaprtih prostorih.....	4
Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	4
Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	4
Beleženje dejavnosti HIIT.....	5
Beleženje dejavnosti meditacije.....	5
Beleženje dejavnosti dihalnih vaj.....	6
Umerjanje razdalje na tekalni stezi....	6
Igranje iger.....	6
Uporaba programa Garmin GameOn™.....	6
Beleženje ročne dejavnosti igranja iger.....	7
Plavanje v bazenu.....	7
Nastavljanje velikosti bazena.....	7
Plavalna terminologija.....	7
Samodejni in ročni počitek pri plavanju.....	8
Dejavnosti na prostem.....	8
Tek.....	8
Vožnja.....	8
Plavanje v odprtih vodah.....	9
Golf.....	10
Igranje golfa.....	10
Meni za golf.....	12
Ogled smeri do zastavice.....	12
Sprememba lokacije zastavice.....	12
Ogled razdalj krivulj in zavojev.....	12
Ogled ovir.....	13
Merjenje udarca s funkcijo Garmin AutoShot™.....	13

Ročno dodajanje udarca.....	14
Beleženje rezultatov.....	14
Nastavitev načina beleženja rezultatov.....	14
Spremljanje statističnih podatkov o golfu.....	14
Beleženje statističnih podatkov o golfu.....	15
Ogled zgodovine udarcev.....	15
Ogled povzetka kroga.....	15
Končanje kroga.....	15
Prilagajanje seznama palic za golf..	15
Nastavitve golfa.....	16
Health Snapshot™.....	16
Dodajanje dejavnosti po meri.....	16
Programi.....	17
Prilagajanje seznama dejavnosti in programov.....	19
Nastavitve dejavnosti in programov....	20
Prilagajanje podatkovnih zaslonov..	21
Opozorila dejavnosti.....	21
Nastavitev opozoril.....	22
Auto Lap.....	22
Označevanje krogov s funkcijo Auto Lap.....	22
Uporaba funkcije Auto Pause®.....	23
Uporaba samodejnega pomikanja...	23
Spreminjanje nastavitve GPS.....	23

Videz.....	23
Nastavitve videza ure.....	23
Spreminjanje videza ure.....	24
Ustvarjanje videza ure po meri.....	24
Urejanje videza ure.....	24
Hitri pregledi.....	25
Ogled hitrih pregledov.....	27
Prilagajanje kolesa hitrih pregledov.....	28
Body Battery.....	28
Ogled hitrega pregleda merilnika Body Battery.....	28
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery.....	28
Stanje spremenljivosti srčnega utripa.....	29
Uporaba hitrega pregleda ravni stresa.....	29
Čas regeneracije.....	30

Ogled časa regeneracije.....	30
Srčni utrip med regeneracijo.....	30
Zdravje žensk.....	30
Spremljanje menstruacijskega cikla.....	30
Spremljanje nosečnosti.....	31
Spremljanje hidracije.....	32
Uporaba hitrega pregleda za spremljanje hidracije.....	32
Posodabljanje lokacije za vreme.....	32
Spreminjanje merskih enot za temperaturo in tlak.....	33
Dodajanje drugih časovnih pasov....	33
Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia.....	33
Upravljalni elementi.....	34
Prilagoditev menija upravljalnih elementov.....	35
Jutranje poročilo.....	36
Prilagajanje jutranjega poročila.....	36
Nastavitev bližnjice.....	36
Garmin Pay.....	36
Nastavitev denarnice Garmin Pay....	36
Plačilo nakupa z uro.....	37
Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay.....	37
Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay.....	37
Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay.....	38

Vadba.....38

Poenoteno stanje vadbe.....	38
Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti.....	38
Merjenje aktivnosti.....	38
Samodejni cilj.....	39
Uporaba opozorila za gibanje.....	39
Vklop opozorila o gibanju.....	39
Spremljanje spanja.....	39
Uporaba samodejnega spremljanja spanja.....	39
Spremembe vzorca dihanja.....	40
Minute intenzivnosti.....	40
Zbiranje minut intenzivnosti.....	40
Move IQ®.....	40
Omogočenje samoocene.....	40
Nastavitve merjenja aktivnosti.....	41

Izklop merjenja aktivnosti.....	41
Vadbe.....	41
Začetek vadbe.....	42
Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect.....	42
Uporaba načrtov vadb Garmin Connect.....	42
Funkcija Adaptive Training Plans.....	43
Začetek današnje vadbe.....	43
Ogled razporejenih vadb.....	43
Nastavitve in opozorila za zdravje in dobro počutje.....	43

Zgodovina..... 44

Uporaba zgodovine.....	44
Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa.....	44
Osební rekordi.....	44
Ogled osebnih rekordov.....	44
Brisanje osebnih rekordov.....	45
Ogled vseh podatkovnih vrednosti.....	45
Brisanje zgodovine.....	45

Funkcije za srčni utrip..... 45

Merilnik srčnega utripa na zapestju....	46
Nošenje ure.....	46
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	46
Ogled hitrega pregleda srčnega utripa.....	47
Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju.....	47
Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu.....	48
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin.....	48
Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.....	48
O območjih srčnega utripa.....	48
Nastavljanje območij srčnega utripa.....	49
Cilji pripravljenosti.....	49
Izračuni območij srčnega utripa.....	49
O ocenah najvišjega VO2.....	50
Pridobivanje ocene najvišjega VO2..	51
Ogled starosti telesa.....	51
Pulzni oksimeter.....	51

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra.....	51	Funkcije povezljivosti telefona.....	59
Spreminjanje načina merjenja s pulznim oksimetrom.....	52	Združevanje s telefonom.....	60
Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra.....	52	Ogled obvestil.....	60
Navigacija.....	52	Odgovarjanje s prilagojenim besedilnim sporočilom.....	60
Shranjevanje lokacije.....	52	Prejetje dohodnega telefonskega klica.....	60
Brisanje lokacije.....	52	Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo.....	61
Navigacija do shranjene lokacije.....	53	Upravljanje obvestil.....	61
Navigacija nazaj na začetek.....	53	Omogočanje obvestil Bluetooth.....	61
Ustavitev navigacije.....	53	Izklop povezave Bluetooth s telefonom.....	61
Kompas.....	53	Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom.....	62
Ročno umerjanje kompasa.....	53	Iskanje telefona.....	62
Brezžični senzorji.....	54	Iskanje izgubljenega telefona med dejavnostjo z GPS.....	62
Združevanje z brezžičnimi senzorji.....	54	Izklop opozoril funkcije Poišči moj telefon.....	62
Tempo in razdalja teka v dodatni opremi za merjenje srčnega utripa.....	55	Uporaba načina Ne moti.....	62
Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka.....	55	Funkcije povezljivosti Wi-Fi.....	62
Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa.....	55	Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi.....	63
Umerjanje senzorja hitrosti.....	55	Nastavitve telefona in tehnologije Bluetooth.....	63
Zavedanje razmer.....	55	Programi za telefon in računalnik.....	63
tempe.....	56	Garmin Connect.....	63
Profil uporabnika.....	56	Uporaba programa Garmin Connect.....	64
Nastavitev uporabniškega profila.....	56	Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku.....	64
Nastavitve spola.....	56	Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect.....	65
Način invalidskega vozička.....	56	Naročnina na storitev Garmin Connect+.....	65
Glasba.....	57	Funkcije Connect IQ.....	65
Prenos osebne zvočne vsebine.....	57	Prenos funkcij Connect IQ.....	65
Vzpostavljanje povezave s tretjim ponudnikom.....	57	Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom.....	66
Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika.....	57	Program Garmin Messenger.....	66
Prekinitev povezave s tretjim ponudnikom.....	58	Uporaba funkcije Messenger.....	67
Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth.....	58	Program Garmin Golf.....	67
Poslušanje glasbe.....	58	Funkcije za varnost in sledenje.....	67
Elementi za upravljanje predvajanja glasbe.....	59	Dodajanje stikov v sili.....	68
Povezljivost.....	59	Zaznavanje dogodkov.....	68

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov	68	Slušalke ne vzpostavijo povezave z uro	76
Prošnja za pomoč	68	Glasba se prekinja ali slušalke ne ostanejo povezane	76
Vklop funkcije LiveTrack	69	Jezik ure je napačen	76
Dodajanje stikov	69	Ura ne prikazuje pravilnega časa	77
Ure	69	Srčni utrip v uri ni točen	77
Nastavljanje opozorila	69	Podaljševanje življenjske dobe baterije	77
Brisanje alarma	69	Vnovični zagon ure	77
Uporaba štoparice	69	Ponastavitev vseh privzetih nastavitv	78
Vklop odštevalnika	70	Pridobivanje satelitskih signalov	78
Sinhronizacija časa z GPS-om	70	Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS	78
Ročna nastavitv časa	70	Merjenje aktivnosti	78
Prilagajanje ure	70	Moje število korakov ni točno	78
Nastavitve sistema	70	Zapiranje predstavitevne načina	78
Prilagajanje nastavitv zaslona	71	Pridobivanje dodatnih informacij	79
Nastavitve upravitelja baterije	71	Dodatek	79
Spreminjanje merskih enot	71	Podatkovna polja	79
Nastavitev številke gesla ure	71	Standardne ocene za najvišji VO2	82
Spreminjanje številke gesla ure	72	Velikost in premer kolesa	82
Časovni pasovi	72	Kazalo	83
Nastavitve Garmin Connect	72		
Informacije o napravi	72		
O zaslonu AMOLED	72		
Polnjenje ure	73		
Zamenjava pasčkov	73		
Ogled informacij o napravi	74		
Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki	74		
Nega naprave	74		
Čiščenje ure	74		
Čiščenje usnjenih pasčkov	74		
Posodobitve izdelkov	75		
Nastavitev programa Garmin Express	75		
Specifikacije	75		
Informacije o trajanju napajanja z baterijo	75		
Odpravljanje težav	75		
Ali je telefon združljiv z uro?	75		
Telefon ne vzpostavi povezave z uro ...	76		

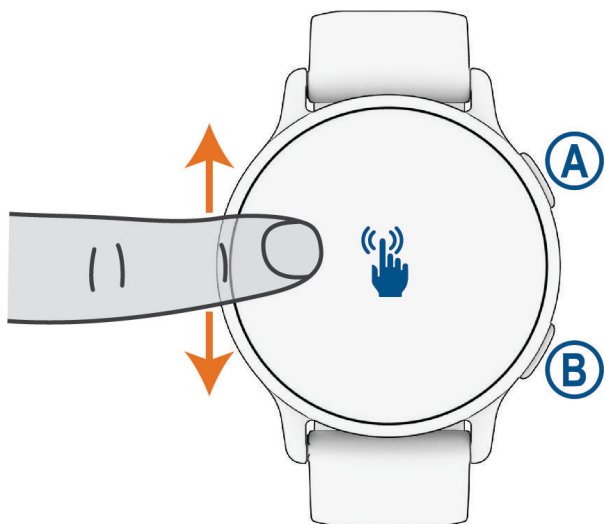
Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Pregled



A Interaktivni gumb: pritisnite za vklop ure.

Pritisnite za odpiranje menija dejavnosti in programov.

Pritisnite za vklop in izklop časovnika dejavnosti.

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

Držite, dokler ura trikrat ne zavibrira, za pošiljanje zahteve za pomoč (*Funkcije za varnost in sledenje, stran 67*).

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

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

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

Zaslona na dotik: podrsnite navzgor ali navzdol za pomikanje med hitrimi pregledi, funkcijami in meniji (*Nasveti za zaslon na dotik, stran 2*).

V videzu ure podrsnite desno za ogled funkcije bližnjice (*Nastavitve bližnjice, stran 36*).

Nasveti za zaslon na dotik

- Če se želite pomakniti po seznamih in menijih, povlecite navzgor ali navzdol.
- Če se želite hitro pomakniti, podrsnite navzgor ali navzdol.
- Če želite izbrati element, tapnite.
- Če želite prebuditi uro, tapnite.
- Če se želite pomakniti med hitrimi pregledi v uri, v videzu ure podrsnite navzgor ali navzdol.
- Če si želite ogledati dodatne informacije, ki so morda na voljo, tapnite hitri pregled.
- Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, podrsnite desno.
- Če želite prikazati kontekstualne podatke, ki so morda na voljo, kot so hitri pregledi ali meniji, tapnite in pridržite element v videzu ure.
- Če si želite med dejavnostjo ogledati naslednji podatkovni zaslon, podrsnite navzgor ali navzdol.
- Če si želite med dejavnostjo ogledati videz ure in hitre preglede, podrsnite desno, in če se želite vrniti na podatkovna polja dejavnosti, podrsnite levo.
- Če si želite po izbiri dejavnosti ogledati njene nastavitve in možnosti, podrsnite navzgor.
- Če so na voljo dodatne možnosti menija, za ogled izberite  ali podrsnite navzgor.
- Vsaka izbira v meniju naj bo ločeno dejanje.

Zaklepanje in odklepanje zaslona na dotik

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

OPOMBA: meni upravljalnih elementov lahko prilagajate ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 35](#)).

1 Pridržite , da se prikaže meni upravljalnih elementov.

2 Izberite .

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

3 Za odklepanje zaslona na dotik pridržite kateri koli gumb.

Ikone

Utripajoča ikona pomeni, da ura išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor. Prečrtana ikona pomeni, da je funkcija izklopljena.

	Stanje povezave s telefonom
	Stanje merilnika srčnega utripa
	Stanje LiveTrack
	Stanje senzorja hitrosti
	Stanje senzorja kadence
	Stanje kolesarske luči Varia™
	Stanje kolesarskega radarja Varia
	Stanje senzorja tempe™

Nastavitev ure

Če želite v celoti izkoristiti funkcije ure vivoactive 5, opravite naslednje.

- Združite uro s telefonom v programu Garmin Connect™ ([Združevanje s telefonom, stran 60](#)).
- Nastavite omrežja Wi-Fi® ([Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 63](#)).
- Nastavite glasbo ([Glasba, stran 57](#)).
- Nastavite denarnico Garmin Pay™ ([Nastavitev denarnice Garmin Pay, stran 36](#)).
- Nastavite varnostne funkcije ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 67](#)).
- Nastavite uporabniški profil ([Profil uporabnika, stran 56](#)).

Programi in dejavnosti

V uri so predhodno naloženi številni programi in dejavnosti.

Programi: programi omogočajo interaktivne funkcije za uro, kot je shranjevanje lokacije ali uporaba zaslona kot svetilke ([Programi, stran 17](#)).

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

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

Programi Connect IQ™: uri lahko dodate funkcije tako, da namestite programe iz programa Connect IQ ([Prenos funkcij Connect IQ, stran 65](#)).

Začetek dejavnosti

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

- 1 V videzu ure pritisnite **A**.
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Izberite dejavnost med priljubljenimi.
 - Izberite ●●● in izberite dejavnost na razširjenem seznamu dejavnosti.
- 3 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo in počakajte, dokler ura ni pripravljena.
Ura je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).
- 4 Pritisnite **A** za vklop časovnika dejavnosti.
Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite uro ([Polnjenje ure, stran 73](#)).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite **B**.
- Podrsajte navzgor ali navzdol za ogled dodatnih podatkovnih zaslonov.

Zaustavitev dejavnosti

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite zavreči dejavnost, izberite .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, pritisnite **A**.

Ocena dejavnosti

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

Nastavitev samoocene lahko prilagodite za določene dejavnosti (*Omogočenje samoocene, stran 40*).

- 1 Po končani dejavnosti izberite ✓ (*Zaustavitev dejavnosti, stran 3*).
- 2 Izberite, kako ste se počutili med dejavnostjo.
- 3 Izberite vrednost, ki ustreza zaznanemu naporu.

OPOMBA: če želite preskočiti samooceno, lahko izberete **Preskoči**.

Ocene si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Uro lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na sobnem kolesu. Sprejemnik GPS je med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopljen (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 20*).

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost in razdalja izračunata na podlagi merilnika pospeškov v uri. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih ali sprehodih na prostem z uporabo sistema GPS.

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

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

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

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

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Moč**.
- 3 Pritisnite **A** za vklop časovnika dejavnosti.
- 4 Začnite prvo serijo.

Ura privzeto šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve. Štetje ponovitev lahko onemogočite v nastavitvah dejavnosti (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 20*).

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

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

Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč

- Med izvajanjem ponovitev ne glejte na uro.
Uro uporabljajte na začetku in na koncu posamezne serije ter med počitki.
- Med izvajanjem ponovitev se osredotočite na držo.
- Izvajajte vaje z lastno težo ali vaje s prostimi utežmi.
- Ponovitve izvajajte z doslednim, širokim obsegom gibanja.
Posamezna ponovitev se zabeleži, ko se roka, na kateri imate uro, vrne v začetni položaj.
- **OPOMBA:** vaje za noge se morda ne bodo zabeležile.
- Vklopite samodejno zaznavanje serij za vklop in izklop serij.
- Dejavnost vadbe za moč shranite in pošljite v svoj račun Garmin Connect.
Podatke o dejavnosti si lahko ogledate in urejate z orodji v računu Garmin Connect.

Beleženje dejavnosti HIIT

Dejavnost visokointenzivne intervalne vadbe (HIIT) lahko beležite s posebnimi časovniki.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **HIIT**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite zabeležiti odprto, nestrukturirano dejavnost vadbe HIIT, izberite **Prosto**.
 - Če želite zabeležiti čim več ponovitev v določenem času, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > AMRAP**.
 - Če želite zabeležiti nastavljeno število gibov med vadbo, razdeljeno po minutah, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > EMOM**.
 - Če želite uporabiti izmenjujoče se 20-sekundne intervale pri največjem naprezanju in 10-sekundne intervale počitka, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Tabata**.
 - Če želite nastaviti čas gibanja, čas počitka, število gibov in število krogov, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Po meri**.
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Vadbe**.
- 4 Po potrebi upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Za začetek prvega kroga pritisnite **A**.
V uri se prikažeta odštevalnik in trenutni srčni utrip.
- 6 Po potrebi pritisnite **B**, da se ročno premaknete na naslednji krog ali počitek.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite **A**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 8 Izberite **✓**.

Beleženje dejavnosti meditacije

Uporabite lahko vodeno sejo ali ustvarite svojo dejavnost meditacije.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Meditacija**.
- 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite zabeležiti odprto, nestrukturirano dejavnost meditacije, izberite **Prosto**.
 - Če želite slediti vodeni seji z zvokom, izberite **Seja**.
 - Če želite ustvariti sejo z zvokom po meri, izberite **Po meri**.
- 4 Po potrebi pritisnite **B** ali upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Za poslušanje meditativnega zvoka vzpostavite povezavo s slušalkami (*[Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 58](#)*).
OPOMBA: med dejavnostjo meditacije so obvestila onemogočena.
- 6 Pritisnite **A**, da zaženete časovnik dejavnosti.
V uri se prikaže odštevalnik ali namen.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite **A** in izberite **✓**.

Beleženje dejavnosti dihalnih vaj

- 1 Pritisnite **A**.
 - 2 Izberite **Dihalne vaje**.
 - 3 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite doseči stanje umirjene pozornosti, izberite **Koherenca**.
 - Če si želite sprostiti telo in osredotočiti misli, izberite **Sprost. in osredot.**
 - Če si želite sprostiti telo in osredotočiti misli v krajšem času, izberite **Spros. in osred. (kratko)**.
 - Če želite znižati raven stresa in se pripraviti na spanje, izberite **Spokojnost**.
 - 4 Pritisnite **A**, da začnete dejavnost.
 - 5 Upoštevajte navodila na zaslonu, s katerimi vas ura vodi po dihalnih vajah.
 - 6 Ko končate dejavnost, pritisnite **A** in izberite .
- Prikažeta se sprememba ravni stresa in število dihov na minuto.

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

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

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

Igranje iger

Uporaba programa Garmin GameOn™

Ko uro združite z računalnikom, lahko v uri beležite dejavnost igranja iger in spremljate sprotne parametre zmogljivosti v računalniku.

- 1 V računalniku obiščite spletni naslov www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn in prenesite program Garmin GameOn.
- 2 Za dokončanje namestitve sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Zaženite program Garmin GameOn.
- 4 Ko vas program Garmin GameOn pozove, da opravite združitev z uro, na uri pritisnite **A** in izberite **Igranje iger**.

OPOMBA: ko je ura povezana s programom Garmin GameOn, so obvestila in druge funkcije Bluetooth® v njej onemogočeni.
- 5 Izberite **Združi zdaj**.
- 6 Na seznamu izberite uro in upoštevajte navodila na zaslonu.

NAMIG: če želite prilagoditi nastavitve, znova prebrati vadnico ali odstraniti uro, lahko kliknete  > **Nastavitve**. Ob naslednjem odpiranju programa Garmin GameOn so ura in nastavitve že shranjene v njem. Po potrebi lahko uro združite z drugim računalnikom (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 54*).
- 7 Izberite možnost:
 - V računalniku zaženite podprto igro za samodejni začetek dejavnosti igranja iger.
 - V uri začnite ročno dejavnost igranja iger (*Beleženje ročne dejavnosti igranja iger, stran 7*).

Program Garmin GameOn prikazuje sprotne parametre zmogljivosti. Ko končate dejavnost, program Garmin GameOn prikaže povzetek dejavnosti igranja iger in podatke o tekmah.

Beleženje ročne dejavnosti igranja iger

V uri lahko zabeležite dejavnost igranja iger in ročno vnesete statistične podatke za posamezno tekmo.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Igranje iger**.
- 3 Izberite **Preskoči**.
- 4 Izberite vrsto igre.
- 5 Pritisnite **A** za vklop časovnika dejavnosti.
- 6 Po koncu tekme pritisnite gumb **B**, da zabeležite rezultat tekme ali razvrstitev na tekmi.
- 7 Za začetek nove tekme pritisnite gumb **B**.
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite **A** in izberite .

Plavanje v bazenu

OPOMBA: zaslon na dotik ni na voljo med dejavnostmi plavanja.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Plavanje v bazenu**.
- 3 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.
- 4 Pritisnite **A** za vklop časovnika dejavnosti.
- 5 Začnite plavati.
Ura samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- 6 Med počitkom pritisnite gumb **B**.
NAMIG: če želite uro nastaviti tako, da samodejno zazna, kdaj počivate, in ustvari interval počitka, lahko omogočite funkcijo Samod. počit. (*Samodejni in ročni počitek pri plavanju, stran 8*).
Prikaže se zaslon počitka.
- 7 Pritisnite gumb **B**, da znova zaženete časovnik intervala.
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite gumb **A**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 9 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite shraniti dejavnost, pridržite gumb **A**.
 - Če želite zavreči dejavnost, pridržite gumb **B**.

Nastavljanje velikosti bazena

Za prikazovanje točne razdalje mora biti velikost bazena pravilna.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Plavanje v bazenu**.
- 3 Podrsajte navzgor.
- 4 Izberite **Nastavitve > Velikost bazena**.
- 5 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.
NAMIG: če želite nastaviti velikost bazena vsakič, ko začnete dejavnost plavanja v bazenu, lahko izberete **Poziv**.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

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

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

Swolf: vaš rezultat swolf je vsota časa ene dolžine bazena in števila zamahov za to dolžino. Čas 30 sekund in 15 zamahov na primer pomenita oceno swolf 45. Pri plavanju v odprtih vodah se swolf izračuna za vsakih 25 metrov. Swolf je meritev plavalne učinkovitost. Podobno kot pri golfu je nižji rezultat boljši.

Samodejni in ročni počitek pri plavanju

Funkcija samodejnega počitka je na voljo samo za plavanje v bazenu. Ura samodejno zazna, da počivate, in prikaže zaslon počitka. Če počivate dlje kot 15 sekund, ura samodejno ustvari interval počitka. Ko nadaljujete plavanje, ura samodejno začne nov interval plavanja.

NAMIG: za najboljše rezultate pri uporabi funkcije samodejnega počitka med počitkom čim manj premikajte roke.

Če želite namesto tega uporabljati ročne počitke, lahko funkcijo samodejnega počitka izklopite v možnostih dejavnosti (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 20*). Med dejavnostjo plavanja v bazenu ali v odprtih vodah, lahko ročno označite interval počitka, tako da pritisnete **(B)**. Podatki o plavanju se med intervalom počitka ne beležijo.

NAMIG: če imate kratke počitke ali želite zelo natančno meriti čase intervalov plavanja, uporabite ročne počitke.

Dejavnosti na prostem

V uri iz vivoactive 5 so predhodno naložene dejavnosti na prostem, kot sta tek in kolesarjenje. GPS se med dejavnostmi na prostem vklopi.

Tek

Preden lahko brezžični senzor uporabite za tek, ga morate združiti z uro (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 54*).

- 1 Nadenite si brezžične senzorje, na primer merilnik srčnega utripa (izbirno).
- 2 Pritisnite **(A)**.
- 3 Izberite **Tek**.
- 4 Ko uporabljate izbirne brezžične senzorje, počakajte, da ura vzpostavi povezavo z njimi.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.
- 6 Pritisnite **(A)** za vklop časovnika dejavnosti.
Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Če želite beležiti kroge (izbirno), pritisnite gumb **(B)** (*Označevanje krogov s funkcijo Auto Lap, stran 22*).
- 9 Če se želite pomakniti med podatkovnimi zasloni, podrsnite navzgor ali navzdol.
- 10 Ko končate dejavnost, pritisnite **(A)** in izberite **✓**.

Vožnja

Preden lahko brezžični senzor uporabite za kolesarjenje, ga morate združiti z uro (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 54*).

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

Plavanje v odprtih vodah

Beležite lahko podatke o plavanju, vključno z razdaljo, tempom in hitrostjo zamahov.

OPOMBA: zaslon na dotik ni na voljo med dejavnostmi plavanja.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Odperte vode**.
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.
- 4 Pritisnite gumb , da zaženete časovnik dejavnosti.
- 5 Začnite plavati.
- 6 Ko končate dejavnost, pridržite gumb .

Golf

Igranje golfa

Preden prvič igrate golf, morate prenesti program Garmin Golf™ iz trgovine s programi v telefonu ([Program Garmin Golf, stran 67](#)).

Pred igranjem golfa napolnite uro ([Polnjenje ure, stran 73](#)).

1 Pritisnite .

2 Izberite **Golf**.

Naprava poišče satelite, izračuna vašo lokacijo in izbere igrišče, če je v bližini samo eno igrišče.

3 Če se prikaže seznam igrišč, izberite želeno igrišče na seznamu.

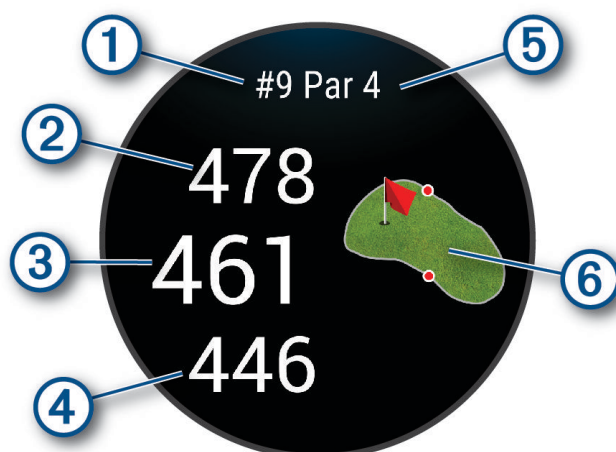
Igrišča se samodejno posodobijo.

4 Pritisnite .

5 Za beleženje rezultatov izberite .

6 Izberite udarjališče.

Prikaže se zaslon z informacijami o luknjah.



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

OPOMBA: lokacije zastavic se spreminjajo, zato ura izračuna razdaljo do sprednjega, srednjega ter zadnjega dela zelenice in ne do dejanske lokacije zastavice.

7 Izberite možnost:

- Če si želite ogledati več podrobnosti ali spremeniti lokacijo zastavice, tapnite zemljevid ([Sprememba lokacije zastavice, stran 12](#)).
- Če želite odpreti meni za golf, pritisnite gumb **A** ([Meni za golf, stran 12](#)).
- Če želite odpreti nastavitve golfa, pridržite gumb **A** ([Nastavitve golfa, stran 16](#)).

Ko se premaknete na naslednjo luknjo, ura samodejno preklopi na prikaz informacij o novi luknji.

Meni za golf

Med krogom lahko pritisnete gumb  za ogled dodatnih funkcij v meniju za golf.

Ovire: prikaže peščene in vodne ovire za trenutno luknjo.

Krivulje: prikaže možnosti predložkov in razdalj za trenutno luknjo (samo luknje par 4 in par 5).

Sprem. luknjo: omogoča ročno spreminjanje luknje.

Kartica z rezultati: odpre kartico z rezultati za krog (*Beleženje rezultatov, stran 14*).

Kazalec zastavice: funkcija PinPointer je kompas, ki vas usmeri do lokacije zastavice, kadar ne vidite zelenice. Ta funkcija vam lahko pomaga usmeriti udarec, tudi ko ste v gozdu ali globoki peščeni pasti.

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

Povzetek kroga: med krogom omogoča ogleda rezultata, statističnih podatkov in podatkov o korakih.

Zadnji udarec: omogoča ogled podatkov o zadnjem udarcu.

OPOMBA: ogledate si lahko dolžine vseh udarcev, zaznanih v trenutnem krogu. Po potrebi lahko udarec dodate ročno (*Ročno dodajanje udarca, stran 14*).

Končni krog: konča trenutni krog.

Ogled smeri do zastavice

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

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

1 Pritisnite .

2 Izberite .

Puščica kaže proti lokaciji zastavice.

Sprememba lokacije zastavice

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

1 Izberite zemljevid.

Prikaže se večji pogled zelenice.

2 Dotaknite se zastavice in jo povlecite na ustrezno lokacijo.

Simbol  označuje izbrano lokacijo zastavice.

3 Pritisnite gumb , da sprejmete lokacijo zastavice.

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

Ogled razdalj krivulj in zavojev

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

1 Pritisnite gumb .

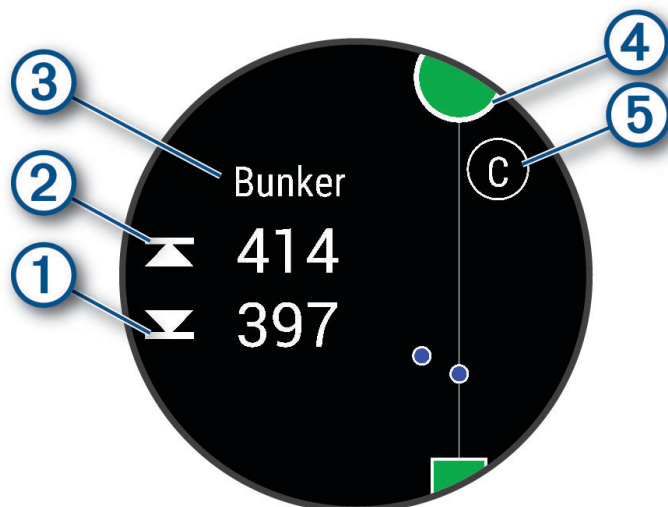
2 Izberite **Krivulje**.

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

Ogled ovir

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

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



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

Merjenje udarca s funkcijo Garmin AutoShot™

Ob vsakem udarcu na čistini ura zabeleži dolžino udarca, ki so jo lahko ogledate pozneje ([Ogled zgodovine udarcev, stran 15](#)). Pati se ne zaznajo.

- 1 Za boljše zaznavanje udarcev uro med igranjem golfa nosite na zapestju vodilne roke. Ko ura zazna udarec, se na pasici **1** na vrhu zaslona prikaže vaša oddaljenost od lokacije udarca.



NAMIG: če želite, da se pasica skrije za 10 sekund, jo tapnite.

- 2 Izvedite naslednji udarec.
Ura zabeleži dolžino zadnjega udarca.

Ročno dodajanje udarca

Če naprava ne zazna udarca, ga lahko dodate ročno. Manjkajoči udarec morate dodati na lokaciji, na kateri ste ga izvedli.

- 1 Pritisnite gumb **A**.
- 2 Izberite **Zadnji udarec** >  > **Dodaj udarec**.
- 3 Za začetek novega udarca na trenutni lokaciji izberite .

Beleženje rezultatov

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

Nastavitev načina beleženja rezultatov

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

- 1 Med krogom pridržite gumb **B**.
- 2 Izberite **Nastavitve golfa** > **Beleženje rezultata** > **Način beleženja rezult.**
- 3 Izberite način beleženja rezultatov.

O načinu beleženja rezultatov stableford

Ko izberete način beleženja rezultatov stableford ([Nastavitev načina beleženja rezultatov, stran 14](#)), se točke dodeljujejo na podlagi števila izvedenih udarcev glede na par. Na koncu kroga zmaga igralec z najvišjim rezultatom. Naprava dodeli točke, kot to določa organizacija United States Golf Association.

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

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

Spremljanje statističnih podatkov o golfu

Ko v uri omogočite spremljanje statističnih podatkov, si lahko ogledate statistične podatke o trenutnem krogu ([Ogled povzetka kroga, stran 15](#)). S programom Garmin Golf lahko primerjate kroge in spremljate izboljšave.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Golf**.
Naprava poišče satelite, izračuna vašo lokacijo in izbere igrišče, če je v bližini samo eno igrišče.
- 3 Če se prikaže seznam igrišč, izberite zeleno igrišče na seznamu.
Igrišča se samodejno posodobijo.
- 4 Izberite  > **Nastavitve** > **Beleženje rezultata** > **Sledenje stat.**

Beleženje statističnih podatkov o golfu

Preden lahko beležite statistične podatke, morate omogočiti spremljanje statističnih podatkov (*Spremljanje statističnih podatkov o golfu, stran 14*).

- 1 Na kartici z rezultati izberite luknjo.
- 2 Nastavite število izvedenih udarcev, vključno s pati, in izberite ✓.
- 3 Nastavite število izvedenih patov in izberite ✓.

OPOMBA: število izvedenih patov se uporablja samo za beleženje statističnih podatkov in ne poveča vašega rezultata.

- 4 Izberite možnost:
 - Če je žogica padla na čistino, izberite ↑.
 - Če je žogica zgrešila čistino, izberite ↶ ali ↷.
- 5 Izberite ✓.

Ogled zgodovine udarcev

- 1 Ko odigrate luknjo, pritisnite gumb **A**.
- 2 Če si želite ogledati informacije o zadnjem udarcu, izberite **Zadnji udarec**.

Ogled povzetka kroga

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

- 1 Pritisnite gumb **A**.
- 2 Izberite **Povzetek kroga**.
- 3 Za ogled dodatnih podatkov podrsnite navzgor ali navzdol.

Končanje kroga

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

Prilagajanje seznama palic za golf

Ko združljivo uro za golf združite s telefonom prek programa Garmin Golf, lahko s programom prilagodite privzeti seznam palic za golf.

- 1 V telefonu odprite program Garmin Golf.
- 2 Izberite **Profil > Moja torba**.
- 3 Izberite možnost za dodajanje, urejanje, brisanje ali označitev palice kot neaktivne.
- 4 Sinhronizirajte združljivo uro za golf Garmin® s programom Garmin Golf.
V uri za golf se prikaže posodobljen seznam palic za golf.

Nastavitve golfa

Pritisnite gumb , izberite **Golf**, izberite igrišče za golf in nato  > **Nastavitve**, da prilagodite nastavitve in funkcije za golf.

Beleženje rezultata: omogoča, da izberete nastavitve za beleženje rezultatov in vklopite beleženje statističnih podatkov.

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

Razdalja za golf: nastavi mersko enoto za razdaljo.

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

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

Senzorji palic: omogoči ogled senzorjev palic ali združitev novega kompleta senzorjev palic.

Health Snapshot™

Funkcija Health Snapshot beleži več pomembnih parametrov zdravstvenega stanja, medtem ko dve minuti mirujete. Nudi vpogled v stanje celotnega kardiovaskularnega sistema. Ura beleži parametre, kot so povprečni srčni utrip, raven stresa in hitrost dihanja. Funkcijo Health Snapshot lahko dodate na seznam priljubljenih programov ([Prilagajanje seznama dejavnosti in programov, stran 19](#)).

Dodajanje dejavnosti po meri

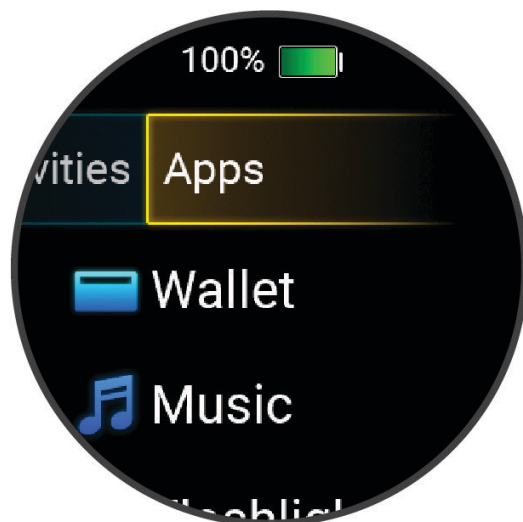
Ustvarite lahko dejavnost po meri in jo dodate na seznam dejavnosti.

- 1 Pritisnite gumb .
- 2 Izberite  >  > .
- 3 Izberite vrsto dejavnosti, ki jo želite kopirati.
- 4 Izberite ime dejavnosti.
- 5 Po potrebi uredite nastavitve programa za dejavnost ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 20](#)).
- 6 Ko končate, izberite **Končano**.

Programi

Uro lahko prilagodite z menijem programov, ki omogoča hiter dostop do funkcij in možnosti ure. Za nekatere programe je potrebna povezava Bluetooth z združljivim telefonom. Veliko programov je na voljo tudi v hitrih pregledih ([Hitri pregledi, stran 25](#)).

Pritisnite gumb  in izberite Programi.



Ikona	Ime	Več informacij
	Alarmi	Nastavljanje opozorila, stran 69
	Drugi časovni pasovi	(Dodajanje drugih časovnih pasov, stran 33)
	Body Battery™	Body Battery, stran 28
	Koledar	Izberite za ogled prihodnjih dogodkov na koledarju telefona.
	Kalorije	Izberite za ogled podatkov o aktivnih kalorijah in kalorijah v mirovanju za trenutni dan.
	Izzivi	Izberite za ogled trenutne uvrstitve na lestvici, če sodelujete v izzivu programa Garmin Connect.
	Trener Garmin	Funkcija Adaptive Training Plans, stran 43
	Health Snapshot	Health Snapshot™, stran 16
	Srčni utrip	Ogled hitrega pregleda srčnega utripa, stran 47
	Stanje spremenljivosti srčnega utripa	Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 29
	HIDRACIJA	Spremljanje hidracije, stran 32
	Minute intenzivnosti	Minute intenzivnosti, stran 40
	Zadnja dejavnost	Izberite za ogled kratkega povzetka zadnje zabeležene dejavnosti.
	Zadnji golf	Izberite za ogled kratkega povzetka zadnje zabeležene dejavnosti golfa in zgodovine golfa.
	Zadnje potiskanje	Izberite za ogled kratkega povzetka zadnje zabeležene dejavnosti potiskanja invalidskega vozička in zgodovine potiskanja.
	Zadnja vožnja	Izberite za ogled kratkega povzetka zadnje zabeležene dejavnosti kolesarjenja in zgodovine kolesarjenja.
	Zadnji tek	Izberite za ogled kratkega povzetka zadnje zabeležene dejavnosti teka in zgodovine teka.
	Zad. vad. za moč	Izberite za ogled kratkega povzetka zadnje zabeležene dejavnosti vadbe za moč in zgodovine vadbe za moč.
	Zadnje plavanje	Izberite za ogled kratkega povzetka zadnje zabeležene dejavnosti plavanja in zgodovine plavanja.
	Luči	Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 33
	Messenger	Program Garmin Messenger, stran 66

Ikona	Ime	Več informacij
	Glasba	Glasba, stran 57
	Dremeži	Izberite za vklop časovnika za dremež in nastavitev alarma, ki vas bo zbudil.
	Obvestila	Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 61
	Pulzni oksimeter	Pulzni oksimeter, stran 51
	Regeneracija	Izberite za ogled časa regeneracije. Najdaljši čas je 4 dni, najkrajši pa 6 ur.
	Dihanje	Izberite za ogled zgodovine hitrosti dihanja in opravljanje dihalne dejavnosti, ki vam pomaga, da se sprostite.
	Vodnik za spanje	Izberite za ogled priporočene potrebe po spanju na podlagi zgodovine spanja, zgodovine dejavnosti, stanja spremenljivosti srčnega utripa in dremežev.
	Rezultat spanja	Izberite za ogled rezultata spanja na podlagi kakovosti in trajanja spanja v pretekli noči.
	Koraki	Samodejni cilj, stran 39
	Štoparica	Uporaba štoparice, stran 69
	Stres	Uporaba hitrega pregleda ravni stresa, stran 29
	Časovnik	Vklop odštevalnika, stran 70
	Namigi	Izberite za ogled interaktivnih namigov ure in optično branje neposredne povezave do spletnega mesta support.garmin.com za dostop do priročnika za uporabo ure.
	Denarnica	Izberite za odpiranje denarnice Garmin Pay (Garmin Pay, stran 36).
	Vreme	Izberite za ogled trenutne vremenske napovedi in razmer.
	Zdravje žensk	Spremljanje menstruacijskega cikla, stran 30

Prilagajanje seznama dejavnosti in programov

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Dejavnosti** ali **Programi**.
- 3 Izberite .
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite dodati dejavnost ali program, izberite .
 - Če želite odstraniti dejavnost ali program, izberite dejavnost ali program, nato pa izberite .
 - Če želite spremeniti vrstni red seznama, izberite dejavnost ali program, pridržite  in povlecite dejavnost ali program na želeno mesto na zaslonu.

Nastavitve dejavnosti in programov

S temi nastavitvami lahko vsak predhodno naložen program za dejavnosti prilagodite svojim potrebam. Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ter omogočite opozorila in funkcije vadbe. Vse nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

Pritisnite gumb , izberite dejavnost in izberite  > **Nastavitve**.

2 igralca: nastavi, da se v kartici z rezultati beležijo rezultati dveh igralcev.

OPOMBA: ta nastavek je na voljo samo med krogom. To nastavek morate omogočiti vsakič, ko začnete krog.

Barva za poudarjanje: nastavi barvo za poudarjanje vsake dejavnosti, ki pomaga pri prepoznavanju, katera dejavnost je aktivna.

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo za posamezno dejavnost ([Opozorila dejavnosti, stran 21](#)).

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap® ([Auto Lap, stran 22](#)).

Auto Pause: nastavi uro tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost ([Uporaba funkcije Auto Pause®, stran 23](#)).

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

Samodejno pomikanje: omogoča vam samodejno premikanje med vsemi zasloni s podatki o dejavnosti, ko deluje časovnik ([Uporaba samodejnega pomikanja, stran 23](#)).

Samod. serija: omogoča, da ura samodejno začne in ustavi serije vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Oddajanje srčnega utripa: omogoči samodejno oddajanje podatkov o srčnem utripu, ko začnete dejavnost ([Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 48](#)).

Oddajanje v program GameOn: omogoči samodejno oddajanje biometričnih podatkov v program Garmin GameOn, ko začnete dejavnost igranja iger ([Uporaba programa Garmin GameOn™, stran 6](#)).

Poziv za palico: po vsakem zaznanem udarcu prikaže poziv za vnos palice za golf, ki ste jo uporabili.

Podatkovni zasloni: omogoči prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 21](#)).

Enota razdalje: nastavi mersko enoto za razdaljo.

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

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

Opozorila za končanje: nastavi opozorilo, ki vas obvesti, da se seja meditacije končuje.

GPS: nastavi način za anteno GPS ([Spreminjanje nastavitve GPS, stran 23](#)).

Način poskokov: nastavi cilj dejavnosti poskokov s kolebnico na določen čas, število ponovitev ali nedoločen konec.

Vrsta meditacije: nastavi dejavnost meditacije na vodeno sejo, sejo po meri ali sejo z nedoločenim koncem.

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu ([Nastavljanje velikosti bazena, stran 7](#)).

Poziv: omogoči ali onemogoči nastavljanje velikosti bazena vsakič, ko začnete dejavnost plavanja v bazenu.

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

Štetje ponov.: omogoči ali onemogoči štetje ponovitev med dejavnostjo vadbe za moč.

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

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

Samoocena: nastavi, kako pogosto lahko ocenite zaznani napor za dejavnost ([Ocena dejavnosti, stran 4](#)).

Sledenje stat.: omogoči spremljanje statistike med igranjem golfa.

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

Način turnirja: onemogoči funkcije, ki niso dovoljene na odobrenih turnirjih v golfu.

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

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Podatkovne zaslone lahko prilagodite ciljem vadbe ali izbirni dodatni opremi. Enega od podatkovnih zaslonov lahko na primer prilagodite tako, da prikazuje tempo kroga ali območje srčnega utripa ([Podatkovna polja, stran 79](#)).

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

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse dejavnosti.

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

Opozorila dejavnosti

Za vsako dejavnost lahko nastavite opozorila, ki vam lahko pomagajo pri napredku do določenih ciljev ali izboljšanju zavedanja o razmerah v okolici. Nekatera opozorila so na voljo samo za določene dejavnosti. Za nekatera opozorila je potrebna dodatna oprema, kot je merilnik srčnega utripa ali senzor kadence. Obstajajo tri vrste opozoril: opozorila o dogodku, opozorila o obsegu in ponavljajoča se opozorila.

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

Opozorilo o obsegu: opozorilo o obsegu vas obvesti vsakič, ko je ura zunaj določenega obsega vrednosti. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš tempo višji od 10 minut na miljo in nižji od 15 minut na miljo.

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

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadenca	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Po meri	Dogodek, ponavljajoče	Izberete lahko obstoječe sporočilo ali ustvarite sporočilo po meri in izberete vrsto opozorila.
Razdalja	Ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Srčni utrip	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja (<i>Izračuni območij srčnega utripa, stran 49</i>).
Tempo	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Hitrost	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Hitrost zavesljajev	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.

Nastavitev opozoril

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 3 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 4 Izberite **Alarmi**.
- 5 Izberite možnost:
 - Za dodajanje novega opozorila za dejavnost izberite **Dodaj novo**.
 - Za urejanje obstoječega opozorila izberite ime opozorila.
- 6 Če je treba, izberite vrsto opozorila.
- 7 Izberite območje ter za opozorilo vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali vrednost po meri.
- 8 Če je treba, vklopite opozorilo.

Pri opozorilih o dogodkih in ponavljajočih se opozorilih se sporočilo prikaže vsakič, ko dosežete vrednost za opozorilo (*Opozorila dejavnosti, stran 21*). Pri opozorilih o območjih se sporočilo prikaže vsakič, ko presežete ali padete pod naveden obseg (najnižjo in najvišjo vrednost).

Auto Lap

Označevanje krogov s funkcijo Auto Lap

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

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 3 Izberite **▲ > Nastavitve > Auto Lap**.
- 4 Vnesite razdaljo med krogi.
- 5 Če želite vklopiti ali izklopiti funkcijo Auto Lap, izberite preklopno stikalo.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če je vklopljeno vibriranje, naprava tudi vibrira (*Nastavitve sistema, stran 70*).

Uporaba funkcije Auto Pause®

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

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

1 Pritisnite .

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Izberite  > **Nastavitve** > **Auto Pause**.

4 Izberite možnost:

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse dejavnosti.

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

Uporaba samodejnega pomikanja

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

1 Pritisnite .

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Izberite  > **Nastavitve** > **Samodejno pomikanje**.

4 Izberite hitrost prikaza.

Spreminjanje nastavitve GPS

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

1 Pritisnite .

2 Izberite dejavnost.

3 Izberite  > **Nastavitve** > **GPS**.

4 Izberite možnost:

- Za onemogočenje GPS za dejavnost izberite **Izklopljeno**.
- Za omogočanje satelitskega sistema GPS izberite **Samo GPS**.
- Za omogočanje več satelitskih sistemov izberite **Vsi sistemi**.

OPOMBA: če hkrati uporabljate sistem GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

Videz

Videz ure in funkcije hitrega dostopa lahko prilagodite na kolesu hitrih pregledov in v meniju upravljalnih elementov.

Nastavitve videza ure

Videz sprednje strani ure lahko prilagodite tako, da izberete postavitev, barve in druge podatke. Videze ure po meri lahko prenesete tudi iz trgovine Connect IQ.

Spreminjanje videza ure

Izbirate lahko med številnimi predhodno naloženimi videzi ure ali uporabite videz ure Connect IQ, ki ga prenesete v uro (*Prenos funkcij Connect IQ, stran 65*). Poleg tega lahko tudi uredite obstoječ videz ure (*Urejanje videza ure, stran 24*) ali ustvarite novega (*Ustvarjanje videza ure po meri, stran 24*).

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

Ustvarjanje videza ure po meri

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

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

Urejanje videza ure

Za posamezen videz ure lahko prilagodite slog in podatkovna polja.

OPOMBA: nekaterih videzov ure ni mogoče urejati.

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

Hitri pregledi

V uri so predhodno naloženi hitri pregledi za hiter ogled informacij ([Ogled hitrih pregledov, stran 27](#)). Za nekatere hitre preglede je potrebna povezava Bluetooth z združljivim telefonom.

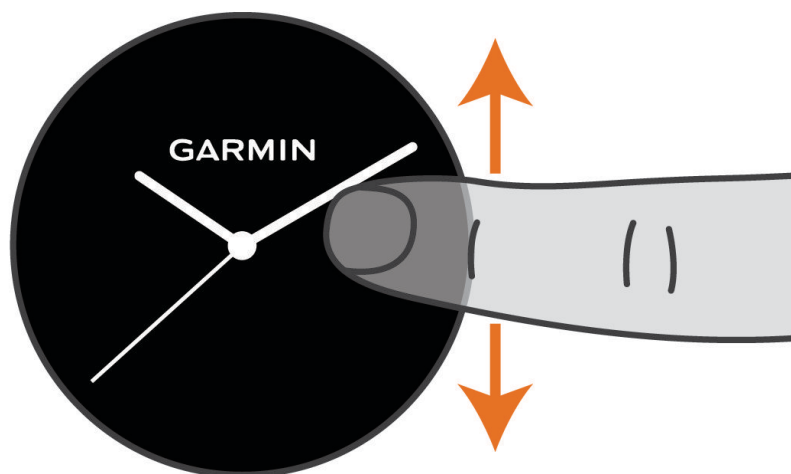
V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri hitri pregledi niso vidni. Na seznam hitrih pregledov jih lahko dodate ročno ([Prilaganje kolesa hitrih pregledov, stran 28](#)). Nekateri hitri pregledi so skupine povezanih parametrov, denimo za zdravje ali zmogljivost med dejavnostjo.

Ime	Opis
Drugi časovni pasovi	Prikaže trenutni čas v dodatnih časovnih pasovih.
Body Battery	Pri celodnevem nošenju prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni za zadnjih nekaj ur (<i>Body Battery, stran 28</i>).
Koledar	Prikaže prihodnje sestanke na koledarju telefona.
Kalorije	Prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.
Izzivi	Prikaže vašo trenutno uvrstitev na lestvici, če sodelujete pri izzivu Garmin Connect.
Trener Garmin	Prikaže razporejene vadbe, ko izberete prilagodljiv načrt vadbe trenerja Garmin v računu Garmin Connect. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja.
Health Snapshot	Prikaže povzetke shranjenih sej Health Snapshot (<i>Health Snapshot™, stran 16</i>).
Srčni utrip	Prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto in grafikon povprečnega srčnega utripa v mirovanju.
Zgodovina	Prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti (<i>Uporaba zgodovine, stran 44</i>).
Stanje spremenljivosti srčnega utripa	Prikaže sedemdnevno povprečje spremenljivosti srčnega utripa čez noč (<i>Stanje spremenljivosti srčnega utripa, stran 29</i>).
Hidracija	Omogoča, da spremljate količino vode, ki jo zaužijete, in napredek pri doseganju dnevnega cilja (<i>Prenos funkcij Connect IQ, stran 65</i>).
Minute intenzivnosti	Spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.
Zadnja dejavnost	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti.
Zadnji golf Zadnja vožnja Zadnji tek Zadnja vadba za moč Zadnje plavanje Zadnje potiskanje	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti in zgodovino navedenega športa.
Luči	Omogoča upravljanje luči kolesa, ko je z uro vívoactive 5 združena luč Varia.
Messenger	Prikaže pogovore v programu Garmin Messenger™ in omogoča, da odgovorite na sporočila v uri (<i>Program Garmin Messenger, stran 66</i>).
Glasba	Omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v telefonu ali uri.
Dremeži	Prikaže skupni čas dremeža in zvišanje ravni energije Body Battery. Zaženete lahko časovnik za dremež in nastavite alarm za bujenje.
Obvestila	Opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil telefona (<i>Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 61</i>).
Pulzni oksimeter	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra (<i>Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 51</i>). Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura izmerila vrednost pulznega oksimetra, se meritve ne zabeležijo.

Ime	Opis
Potiski	V načinu invalidskega vozička beleži dnevno število potiskov invalidskega vozička, cilj potiskov in podatke za pretekle dni (<i>Način invalidskega vozička, stran 56</i>).
Regeneracija	Prikaže čas regeneracije. Najdaljši čas je štiri dni.
Dihanje	Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.
Vodnik za spanje	Prikaže priporočeno potrebo po spanju na podlagi zgodovine spanja in dejavnosti, stanja spremenljivosti srčnega utripa in dremežev.
Rezultat spanja	Prikaže skupni čas spanja, rezultat spanja in informacije o fazah spanja za preteklo noč. Ogledate si lahko tudi morebitne spremembe vzorca dihanja ponoči (<i>Spremljanje spanja, stran 39</i>).
Koraki	Beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekle dni.
Stres	Prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite. Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila raven stresa, se meritve ne zabeležijo.
Vreme	Prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.
Zdravje žensk	Prikaže trenutni cikel ali stanje spremljanja nosečnosti. Ogledate si lahko dnevne simptome in jih zabeležite.

Ogled hitrih pregledov

- V videzu ure podrsajte navzgor ali navzdol.



Ura se pomakne po kolesu hitrih pregledov.

- Za ogled dodatnih informacij izberite hitri pregled.
- Za ogled dodatnih možnosti in funkcij za hitri pregled izberite **B**.

Prilagajanje kolesa hitrih pregledov

- 1 V videzu ure podrsajte navzgor ali navzdol.
Ura se pomakne po kolesu hitrih pregledov.
- 2 Izberite .
- 3 Izberite hitri pregled.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite odstraniti hitri pregled s kolesa, izberite **X**.
 - Če želite spremeniti mesto hitrega pregleda na kolesu, izberite in držite , nato pa povlecite hitri pregled na želeno mesto na zaslonu.
- 5 Če želite dodati hitri pregled na kolo, izberite **+**.

Body Battery

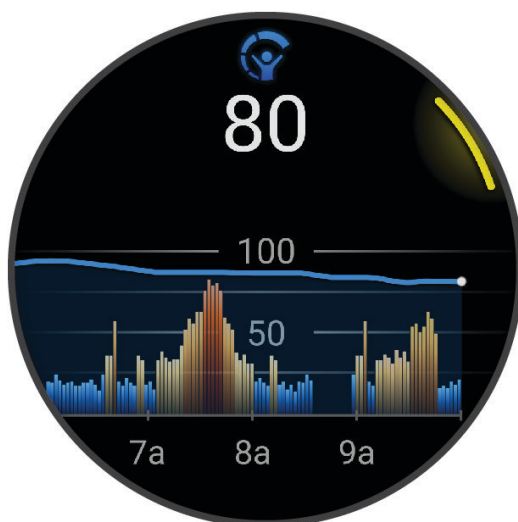
Ura z analizo spremenljivosti srčnega utripa, ravni stresa, kakovosti spanja in podatkov o dejavnosti določi splošno raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalog energije. Raven energije Body Battery se meri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

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 28](#)).

Ogled hitrega pregleda merilnika Body Battery

Hitri pregled merilnika Body Battery prikaže vašo trenutno raven energije Body Battery.

- 1 Za ogled hitrega pregleda merilnika Body Battery podrsajte navzgor ali navzdol.
OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na kolo hitrih pregledov ([Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 28](#)).
- 2 Če si želite ogledati podatke merilnika Body Battery od polnoči, izberite hitri pregled.



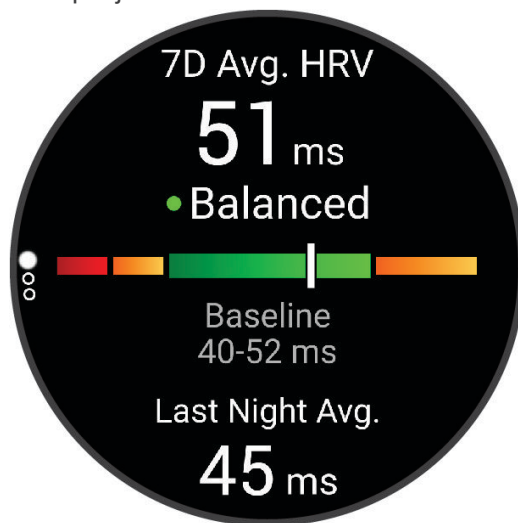
- 3 Za ogled združenega grafikona merilnika Body Battery in ravni stresa podrsajte navzgor.

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

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

Stanje spremenljivosti srčnega utripa

Med vašim spanjem ura analizira vrednosti srčnega utripa na zapestju, da lahko določi spremenljivost srčnega utripa (HRV). Vadba, fizična dejavnost, spanje, prehrana in zdrave navade vplivajo na spremenljivost srčnega utripa. Vrednosti spremenljivosti srčnega utripa se lahko zelo razlikujejo glede na spol, starost in raven telesne pripravljenosti. Uravnoteženo stanje spremenljivosti srčnega utripa lahko pomeni pozitivne znake za zdravje, kot so dobra uravnoteženost vadbe in regeneracije, boljša kardiovaskularna pripravljenost in odpornost na stres. Neuravnovešeno ali slabo stanje je lahko znak utrujenosti, potrebe po dodatni regeneraciji ali povečanega stresa. Za najboljše rezultate uro nosite med spanjem. Za prikaz stanja spremenljivosti srčnega utripa potrebuje ura tri tedne neprekinjenih podatkov o spanju.



Stanje	Opis
Uravnoteženo	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znotraj območja osnovnih vrednosti.
Neuravnoteženo	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je nižja od območja osnovnih vrednosti.
Nizko	Sedemdnevna povprečna spremenljivost srčnega utripa je znatno nižja od območja osnovnih vrednosti.
Slabo Ni stanja	Povprečje vaših vrednosti spremenljivosti srčnega utripa je znatno nižje od običajnega območja za vašo starost. Odsotnost stanja pomeni, da ni dovolj podatkov za izračun sedemdnednega povprečja.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate trenutno stanje spremenljivosti srčnega utripa, trende in poučne povratne informacije.

Uporaba hitrega pregleda ravni stresa

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

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, podrsnite navzgor ali navzdol, da prikazete hitri pregled ravni stresa.
NAMIG: če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila vašo raven stresa, se namesto številke ravni stresa prikaže sporočilo. Raven stresa lahko ponovno preverite po nekaj minutah neaktivnosti.
- 2 Če si želite ogledati grafikon ravni stresa od polnoči, tapnite hitri pregled.
Modri stolpci označujejo obdobja mirovanja. Rumeni stolpci označujejo obdobja stresa. Sivi stolpci označujejo obdobja, ko ste bili preveč aktivni, da bi bilo mogoče določiti vašo raven stresa.
- 3 Če želite začeti dihalno dejavnost, podrsnite navzgor in izberite ✓.

Čas regeneracije

Napravo Garmin lahko skupaj z merilnikom srčnega utripa na zapestju ali združljivim prsnim merilnikom srčnega utripa uporabljate za prikaz časa, ki ga še potrebujete, da si popolnoma opomorete in ste pripravljeni za naslednjo naporno vadbo.

OPOMBA: priporočeni čas regeneracije temelji na oceni najvišjega VO2 in je lahko sprva netočen. Dokončati morate nekaj dejavnosti, da naprava spozna vašo zmogljivost.

Čas regeneracije se prikaže takoj po dejavnosti. Čas se odšteva do optimalnega trenutka za naslednjo težjo vadbo. Naprava posodablja čas regeneracije čez dan na podlagi sprememb spanja, stresa, sproščanja in telesne aktivnosti.

Ogled časa regeneracije

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 56](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 49](#)).

- 1 Začnite s tekom.
- 2 Po končanem teku izberite ✓.
- 3 Podrsnite navzgor za ogled povzetka dejavnosti in časa regeneracije.
Najdaljši čas regeneracije je 4 dni.

Srčni utrip med regeneracijo

Če pri vadbi uporabljate merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa, lahko po vsaki dejavnosti preverite vrednost srčnega utripa med regeneracijo. Srčni utrip med regeneracijo je razlika med srčnim utripom med vadbo in srčnim utripom dve minuti po končani vadbi. Na primer po običajnem vadbenem teku ustavite časovnik. Vaš srčni utrip znaša 140 utripov na minuto. Po dveh minutah nedejavnosti ali ohlajanja vaš srčni utrip znaša 90 utripov na minuto. Vaš srčni utrip med regeneracijo znaša 50 utripov na minuto (140 minus 90). Nekatere študije srčni utrip med regeneracijo povezujejo z zdravjem srca. Višje številke načeloma pomenijo bolj zdravo srce.

NAMIG: za najboljše rezultate se za dve minuti ustavite, da naprava izračuna vrednost srčnega utripa med regeneracijo.

OPOMBA: srčni utrip med regeneracijo se ne izračuna pri dejavnostih z nizko ravno naprežanja, kot je joga.

Zdravje žensk

Spremljanje menstruacijskega cikla

Menstruacijski cikel je pomemben del zdravja. Z uro lahko beležite telesne simptome, spolno poželenje, spolno aktivnost, dneve ovulacije in številne druge podrobnosti ([Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu, stran 31](#)). V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

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

OPOMBA: hitre preglede lahko dodate in odstranite s programom Garmin Connect.

Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu

Preden lahko beležite podatke o menstrualnem ciklu v uri vivoactive 5, morate v programu Garmin Connect nastaviti spremljanje menstrualnega cikla.

- 1 Podrsnite za ogled hitrega pregleda spremljanja zdravja žensk.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Izberite **+**.
- 4 Če je trenutni dan dan menstruacije, izberite **Dan menstruacije** > ✓.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite oceniti tok z oceno od blago do močno, izberite **Tok**.
 - Če želite zabeležiti telesne simptome, kot so mozolji, bolečine v hrbtu in utrujenost, izberite **Simptomi**.
 - Če želite zabeležiti razpoloženje, izberite **Razpoloženje**.
 - Če želite zabeležiti iztekanje, izberite **Iztekanje**.
 - Če želite označiti trenutni datum kot dan ovulacije, izberite **Dan ovulacije**.
 - Če želite zabeležiti spolno aktivnost, izberite **Spolna aktivnost**.
 - Če želite oceniti spolno poželenje z oceno od nizko do visoko, izberite **Spolno poželenje**.
 - Če želite označiti trenutni datum kot dan menstruacije, izberite **Dan menstruacije**.

Spremljanje nosečnosti

Funkcija za spremljanje nosečnosti prikazuje tedenska obvestila o vaši nosečnosti ter informacije o zdravju in prehrani. Z uro lahko beležite telesne in čustvene simptome, izmerjene vrednosti glukoze v krvi in premikanje otroka ([Beleženje podatkov o nosečnosti, stran 31](#)). V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

Beleženje podatkov o nosečnosti

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

- 1 Podrsnite za ogled hitrega pregleda spremljanja zdravja žensk.



- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite zabeležiti telesne simptome, razpoloženje in druge posebnosti, izberite **Simptomi**.
 - Če želite zabeležiti ravni glukoze pred obroki ali po njih in pred spanjem, izberite **Glukoza v krvi**.
 - Če želite s štoparico ali časovnikom zabeležiti premikanje otroka, izberite **Premik**.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Spremljanje hidracije

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

OPOMBA: s programom Connect IQ lahko dodate in odstranite hitre preglede.

Uporaba hitrega pregleda za spremljanje hidracije

Hitri pregled za spremljanje hidracije prikazuje vnos tekočine in dnevni cilj za hidracijo.

- 1 Za ogled hitrega pregleda hidracije pritisnite navzgor ali navzdol.
- 2 Za dodajanje vnosa tekočine izberite hitri pregled.



- 3 Izberite **+** za vsako porcijo tekočine, ki jo zaužijete (1 cup, 8 oz ali 250 ml).
- 4 Izberite posodo, za prostornino katere želite, da se poveča količina vnesene tekočine.
- 5 Za prilagoditev hitrega ogleda pritisnite gumb **B**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti merske enote, izberite **Enote**.
 - Če želite omogočiti dinamične dnevne cilje, ki se povečajo potem, ko zabeležite dejavnost, izberite **Samodejno povišaj cilj**.
 - Če želite vklopiti opomnike za hidracijo, izberite **Alarmi**.
 - Če želite prilagoditi velikosti posod, izberite **Posode**, izberite posodo, izberite mersko enoto in vnesite velikost posode.

Posodabljanje lokacije za vreme

- 1 Za ogled hitrega pregleda vremena pritisnite navzgor ali navzdol.
- 2 Izberite hitri pregled za ogled trenutnega vremena na svoji lokaciji.
- 3 Pritisnite **B**.
- 4 Izberite **Možnosti vremena > Posodobi trenutno lokacijo**.
- 5 Počakajte, da ura poišče satelite (*Pridobivanje satelitskih signalov, stran 78*).

Spreminjanje merskih enot za temperaturo in tlak

- 1 Za ogled hitrega pregleda vremena podrsnite navzgor ali navzdol.
- 2 Izberite hitri pregled za ogled trenutnega vremena na svoji lokaciji.
- 3 Pridržite **B**.
- 4 Izberite **Možnosti vremena**.
- 5 Izberite eno od možnosti:
 - Če želite spremeniti mersko enoto za temperaturo, izberite **Temperatura**.
 - Če želite spremeniti mersko enoto za tlak, izberite **Tlak**.

Dodajanje drugih časovnih pasov

Trenutni čas lahko prikažete v dodatnih časovnih pasovih, in sicer v hitrem pregledu drugih časovnih pasov.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled drugih časovnih pasov dodati na kolo hitrih pregledov (*Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 28*).

- 1 Za ogled hitrega pregleda drugih časovnih pasov podrsnite navzgor ali navzdol.
- 2 Izberite hitri pregled za dodajanje časovnega pasu.
- 3 Izberite **Dodaj časovni pas**.
- 4 Izberite regijo.
- 5 Pritisnite gumb **A**.
- 6 Izberite časovni pas.

Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia

OBVESTILO

V nekaterih jurisdikcijah je lahko snemanje videa, zvoka in fotografij prepovedano ali pa se zahteva, da so pred snemanjem vsi udeleženci seznanjeni s snemanjem in soglašajo z njim. Vaša odgovornost je, da poznate in upoštevate zakonodajo, predpise in morebitne druge omejitve v jurisdikcijah, kjer nameravate uporabljati to napravo.

Preden lahko uporabljate elemente za upravljanje kamere Varia, morate dodatno opremo združiti z uro (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 54*).

- 1 V uro dodajte hitri pregled **Luči** (*Hitri pregledi, stran 25*).
Ko ura zazna kamero Varia, se naslov hitrega pregleda spremeni v UPRAVLJANJE KAMERE.
- 2 V hitrem pregledu **Luči** izberite možnost:
 - Če želite spremeniti način snemanja, izberite .
 - Če želite zajeti fotografijo, izberite .
 - Če želite shraniti posnetek, izberite .

Upravljalni elementi

Meni upravljalnih elementov omogoča hiter dostop do funkcij in možnosti ure. Možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 35*).

Na katerem koli zaslonu pridržite gumb .



Ikona	Ime	Opis
	Pomoč	Izberite za pošiljanje zahteve za pomoč (<i>Prošnja za pomoč, stran 68</i>).
	Varčevanje z baterijo	Izberite za vklop ali izklop funkcije varčevanja z baterijo (<i>Nastavitve upravitelja baterije, stran 71</i>).
	Svetlost	Izberite za nastavitev svetlosti zaslona (<i>Prilagajanje nastavitev zaslona, stran 71</i>).
	Oddajanje srčnega utripa	Izberite za vklop oddajanja srčnega utripa v združeno napravo (<i>Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 48</i>).
	Ne moti	Izberite za vklop ali izklop načina Ne moti, ki zatemni zaslon in onemogoči opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med ogledom filma.
	Poišči moj telefon	Izberite za predvajanje zvočnega opozorila v združenem telefonu, če je telefon v dosegu tehnologije Bluetooth. Moč signala tehnologije Bluetooth je prikazana na zaslonu ure vivoactive 5 in se povečuje, ko se približujete telefonu. Izberite, če želite uporabiti navigacijo do telefona, izgubljenega med dejavnostjo z GPS (<i>Iskanje izgubljenega telefona med dejavnostjo z GPS, stran 62</i>).
	Zakleni zaslon	Izberite za zaklenitev gumbov in zaslona na dotik, s čimer se izognete odzivom ure ob nenamernemu pritiskanju in dotikanju.
	Povezava s telefonom	Izberite za vklop ali izklop tehnologije Bluetooth in povezave z združenim telefonom.
	Izklop	Izberite za izklop ure.
	Rdeči premik	Izberite za preklon zaslona v rdeče odtenke za uporabo ure pri šibki svetlobi.
	Način mirovanja	Izberite za vklop ali izklop možnosti Način mirovanja, nastavitev časovnika za dremež in ročno beleženje dremežev.
	Sinhronizacija	Izberite za sinhronizacijo ure z združenim telefonom.
	Sinhronizacija časa	Izberite za sinhronizacijo ure s časom v telefonu ali ob uporabi satelitov.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti (*Upravljalni elementi, stran 34*).

1 Pridržite gumb .

Prikaže se meni upravljalnih elementov.

2 Izberite **Urejanje**.

3 Izberite bližnjico, ki jo želite prilagoditi.

4 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti mesto bližnjice v meniju upravljalnih elementov, izberite in držite , nato pa povlecite bližnjico na želeno mesto na zaslonu.
- Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, izberite .

5 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati bližnjico, izberite .

Jutranje poročilo

Ura prikaže jutranje poročilo ob času, ko se zjutraj običajno zbudite. Pritisnite in si oglejte poročilo, ki vključuje podatke o vremenu, spanju, stanju spremenljivosti srčnega utripa ponoči in še mnogo drugega (*Prilagajanje jutranjega poročila, stran 36*).

Prilagajanje jutranjega poročila

OPOMBA: te nastavitve lahko prilagodite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Pridržite gumb **B**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Jutranje poročilo**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite omogočiti ali onemogočiti jutranje poročilo, izberite **Prikaži poroč..**
 - Če želite prilagoditi vrstni red in vrsto podatkov, ki se prikažejo v jutranjem poročilu, izberite **Urejanje poročila**.
 - Če želite prilagoditi svoje prikazno ime, izberite **Vaše ime**.

Nastavitev bližnjice

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

- 1 Pridržite gumb **B**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Bližnjica**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite bližnjico.
 - Če želite onemogočiti delovanje gumba ali giba ob podrsnjenju, izberite **Onemogoči**.

Garmin Pay

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

Nastavitev denarnice Garmin Pay

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

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

Plačilo nakupa z uro

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

Z uro lahko plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Programi > Denarnica**.
- 3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

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

Prikaže se plačilna kartica, ki ste jo nazadnje uporabili.



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

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

Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay

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

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Garmin Pay > ⋮ > Dodaj kartico**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ko je kartica dodana, jo lahko izberete v uri, ko želite plačati.

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno prekličete ali izbrišete.

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

- 1 V programu Garmin Connect izberite **•••**.
- 2 Izberite **Garmin Pay**.
- 3 Izberite kartico.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite začasno preklicati kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekliči kartico**. Če želite nakupovati z uro vívoactive 5, mora biti kartica aktivna.
 - Če želite izbrisati kartico, izberite **🗑**.

Spreminjanje številke gesla Garmin Pay

Za spreminjanje številke gesla morate poznati trenutno številsko geslo. Če pozabite številsko geslo, morate ponastaviti funkcijo Garmin Pay za uro vivoactive 5, ustvariti novo številsko geslo in znova vnesti informacije o kartici.

- 1 V programu Garmin Connect izberite •••.
- 2 Izberite **Garmin Pay > Spremeni številsko geslo**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ob naslednjem plačilu z uro vivoactive 5 morate vnesti novo številsko geslo.

Vadba

Poenoteno stanje vadbe

Kadar uporabljate več kot eno napravo Garmin s svojim računom Garmin Connect, lahko izberete, katera naprava je primarni vir podatkov za vsakodnevno uporabo in za namene vadbe.

V programu Garmin Connect izberite ••• > **Nastavitve**.

Primarna naprava za vadbo: nastavi prednostni vir podatkov za parametre vadbe, kot sta stanje vadbe in osredotočenost obremenitve pri vadbi.

Primarna nosljiva naprava: nastavi prednostni vir podatkov za dnevne parametre zdravja, kot so koraki in spanje. To mora biti ura, ki jo nosite najpogosteje.

NAMIG: družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate pogosto opravite sinhronizacijo s svojim računom Garmin Connect.

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

Dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z uro vivoactive 5 v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša ura natančneje prikaže vadbo in telesno pripravljenost. S kolesarskim računalnikom Edge® lahko na primer zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti in čas regeneracije pa si ogledate v uri vivoactive 5.

Uro vivoactive 5 in druge naprave Garmin sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

NAMIG: v programu Garmin Connect lahko nastavite primarno napravo za vadbo in primarno nosljivo napravo ([Poenoteno stanje vadbe, stran 38](#)).

Nedavne dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin se prikažejo v uri vivoactive 5.

Merjenje aktivnosti

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

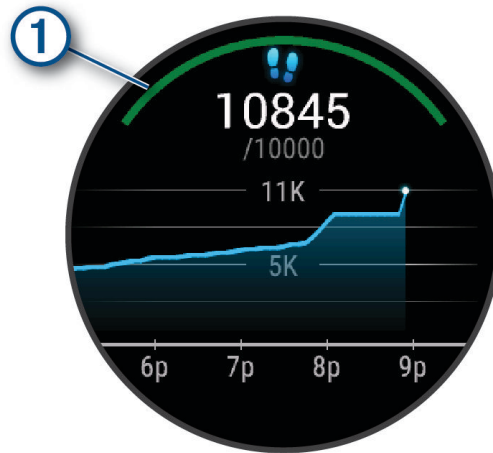
Število korakov, ki jih naredite čez dan, je prikazano v hitrem pregledu korakov. Število korakov se redno posodablja.

Ko je omogočen način invalidskega vozička, ura namesto korakov beleži druge parametre, kot so potiski ([Način invalidskega vozička, stran 56](#)).

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

Samodejni cilj

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



Ko je omogočen način invalidskega vozička, ura namesto korakov beleži potiske in ustvari dnevni cilj potiskov (*Način invalidskega vozička, stran 56*).

Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojene cilje.

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri nedejavnosti se prikaže sporočilo. Če je vklopljeno vibriranje, ura tudi vibrira (*Nastavitve sistema, stran 70*).

Za ponastavitev opozorila za gibanje se odpravite na kratek sprehod (vsaj nekaj minut) ali opravite gibe, ki so predlagani na zaslonu.

Vklop opozorila o gibanju

- 1 Pridržite ^B.
- 2 Izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Zdravje in dobro počutje > Op. o prem. > Vklop.**

Spremljanje spanja

Ko spite, ura samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v programu Garmin Connect ali v nastavitvah ure. Statistični podatki o spanju vključujejo skupno število ur spanja, faze spanja, premikanje med spanjem in rezultat spanja. Vodnik za spanje prikaže priporočeno potrebo po spanju na podlagi zgodovine spanja in dejavnosti, stanja spremenljivosti srčnega utripa in dremežev (*Hitri pregledi, stran 25*). Dremeži se dodajo v statistične podatke o spanju in lahko vplivajo tudi na regeneracijo. Statistične podatke o spanju si lahko ogledate v računu Garmin Connect.

OPOMBA: Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov (*Uporaba načina Ne moti, stran 62*).

Uporaba samodejnega spremljanja spanja

- 1 Uro nosite med spanjem.
- 2 Podatke o spremljanju spanja naložite v račun Garmin Connect (*Uporaba programa Garmin Connect, stran 64*).

Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

Podatke o spanju, vključno z dremeži, si lahko ogledate v uri vivoactive 5 (*Hitri pregledi, stran 25*).

Spremembe vzorca dihanja

POZOR

Naprava vívoactive 5 ni medicinski pripomoček in ni namenjena uporabi pri diagnosticiranju ali spremljanju zdravstvenega stanja. Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Optični merilnik srčnega utripa v napravi vívoactive 5 ima funkcijo pulznega oksimetra, ki lahko meri spremembe vzorca dihanja ponoči. Vpogledi v spremembe vzorca dihanja izboljšajo zavedanje o okolju, v katerem spite, in splošnem počutju. Vzrok za občasne ali pogoste spremembe vzorca dihanja so lahko posamezni dejavniki v vašem življenju ali okolje, v katerem spite. Če ste zaskrbljeni zaradi ravni sprememb vzorca dihanja, se posvetujte z zdravnikom ali ponudnikom zdravstvenih storitev.

OPOMBA: za zaznavanje sprememb vzorca dihanja morate vklopiti merjenje s pulznim oksimetrom med spanjem (*Spreminjanje načina merjenja s pulznim oksimetrom, stran 52*).

Hitri pregled rezultata spanja prikazuje trenutne podatke o spremembah vzorca dihanja.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na seznam hitrih pregledov (*Prilaganje kolesa hitrih pregledov, stran 28*).

V računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o spremembah vzorca dihanja, vključno s trendi v obdobju več dni.

Minute intenzivnosti

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

Ura spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Ura sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Ura vívoactive 5 izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, ura izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu v mirovanju uro nosite podnevi in ponoči.

Move IQ®

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

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

Omogočenje samoocene

Ko shranite vadbo, lahko ocenite zaznan napor in svoje počutje med dejavnostjo. Podatke o samooceni si lahko ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect.

1 Pritisnite .

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Izberite  > **Nastavitve** > **Samoocena**.

4 Izberite možnost:

- Če želite opraviti samooceno samo po vadbah, izberite **Samo pri vadbah**.
- Če želite opraviti samooceno po vsaki dejavnosti, izberite **Vedno**.

Nastavitve merjenja aktivnosti

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

Stanje: izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov Move IQ.

Samodejni začetek dejavnosti: omogoča, da ura samodejno ustvari in shrani dejavnosti z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna, da hodite ali tečete. Najmanjšo mejno vrednost za čas lahko nastavite za hojo in tek.

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

Izklop merjenja aktivnosti

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

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

Vadbe

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

Če je ura v načinu invalidskega vozička, vključuje vadbe za dejavnosti potiskanja, ročno kolesarjenje in druge možnosti ([Profil uporabnika, stran 56](#)).

V uri: na seznamu dejavnosti lahko odprete program z vadbami in prikažete vse vadbe, ki so trenutno naložene v uri ([Prilaganje seznama dejavnosti in programov, stran 19](#)).

Ogledate si lahko tudi zgodovino vadbe.

V programu: ustvarite in poiščete lahko dodatne vadbe, izberete pa lahko tudi načrt vadbe, ki ima vključene vadbe, in jih prenesete v uro ([Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect, stran 42](#)).

Vadbe lahko razporedite.

Trenutne vadbe lahko posodobite in uredite.

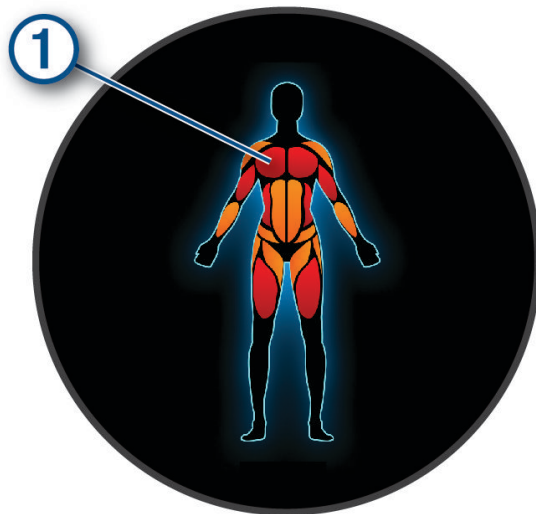
Začetek vadbe

Ura vas lahko vodi po več korakih v vadbi.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **^** > **Vadbe**.
- 4 Izberite vadbo.

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

NAMIG: če je na voljo zemljevid mišic **1**, ga lahko tapnete in si ogledate ciljne mišične skupine.



- 5 Podrsnite navzgor za ogled korakov vadbe (izbirno).

- 6 Pritisnite **A** za vklop časovnika dejavnosti.

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

Sledenje vadbi iz storitve Garmin Connect

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 63).

- 1 Izberite možnost:
 - Odprite program Garmin Connect in izberite **...**.
 - Obiščite spletno mesto connect.garmin.com.
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje** > **Vadbe**.
- 3 Poiščite vadbo ali ustvarite in shranite novo vadbo.
- 4 Izberite **➡** ali **Pošlji v napravo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Predn lahko prenesete in uporabite načrt vadbe, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect](#), stran 63), napravo vivoactive 5 pa morate združiti z združljivim telefonom.

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

Funkcija Adaptive Training Plans

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

Začetek današnje vadbe

Ko v uro pošljete načrt vadbe, se na kolesu hitrih pregledov prikaže hitri pregled trenerja Garmin.

- 1 V videzu ure podrsajte za ogled hitrega pregleda trenerja Garmin.
- 2 Izberite hitri pregled.
Če je vadba za to dejavnost razporejena za danes, ura prikaže ime vadbe in vas pozove, da jo začnete.
- 3 Izberite vadbo.
- 4 Izberite **Ogled**, da si ogledate korake vadbe, po ogledu korakov pa podrsajte desno (izbirno).
- 5 Izberite **Začni z vadbo**.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ogled razporejenih vadb

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

- 1 Pritisnite gumb **A**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Podrsajte navzgor.
- 4 Izberite **Koledar vadb**.
Prikažejo se razporejene vadbe, razvrščene po datumu.
- 5 Izberite vadbo.
- 6 Pomaknite se za ogled korakov vadbe.
- 7 Za začetek vadbe pritisnite gumb **A**.

Nastavitve in opozorila za zdravje in dobro počutje

Pridržite gumb **B** in izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Zdravje in dobro počutje**.

Srčni utrip: glejte *Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 48*.

Op. o prem.: omogoči funkcijo Op. o prem. (*Uporaba opozorila za gibanje, stran 39*).

Opozorila o stresu: obvesti vas, ko obdobja stresa izčrpajo vašo energijo Body Battery (*Uporaba hitrega pregleda ravni stresa, stran 29*).

Op. o umir. ob.: obvesti vas po umirjenem obdobju in o vplivu tega obdobja na vašo energijo Body Battery (*Body Battery, stran 28*).

Dnevni povzet.: omogoči dnevni povzetek merilnika Body Battery, ki se prikaže nekaj ur pred začetkom obdobja spanja. Dnevni povzetek omogoča vpogled v to, kako dnevni stres in zgodovina dejavnosti vplivata na vašo energijo Body Battery (*Ogled hitrega pregleda merilnika Body Battery, stran 28*).

Cilji: omogoča, da vklopite in izklopite opozorila o ciljih ali da jih vklopite med splošno uporabo, ko ne poteka nobena dejavnost. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Opozorilo za prenos teže: v načinu invalidskega vozička omogoča, da nastavite časovnik, ki vas opomni, da morate prenesti težo na invalidskem vozičku (*Način invalidskega vozička, stran 56*).

Zgodovina

Ura shrani do 200 ur podatkov o dejavnosti. Podatke lahko sinhronizirate in si neomejeno število dejavnosti ter neomejeno količino podatkov o merjenju aktivnosti in merjenju srčnega utripa ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 64](#)) ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 64](#)).

Ko je pomnilnik ure poln, se najstarejši podatki preprišejo.

Uporaba zgodovine

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Programi > Zgodovina**.
OPOMBA: morda boste morali program dodati na začetni zaslon ([Prilagajanje seznama dejavnosti in programov, stran 19](#)).
Ura prikaže skupni čas dejavnosti v urah.
- 3 Izberite **...** in izberite možnost.
 - Če si želite ogledati prejšnjo dejavnost, podrsnite navzgor.
 - Če si želite ogledati dodatne podatke o posamezni dejavnosti, jo izberite in podrsnite navzgor.
- 4 Pridržite gumb **B** in izberite možnost:
 - Če želite nastaviti obseg podatkov, ki so prikazani na grafikonu zgodovine, izberite **Pogled grafikona**.
 - Če si želite ogledati svoj osebni rekord za določen šport, izberite **Rekordi**.
 - Če si želite ogledati tedenske in mesečne skupne vrednosti za določen šport, izberite **Skupno**.
 - Če želite izbrisati dejavnosti ali ponastaviti skupne vrednosti, izberite **Možnosti**.

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

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

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

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Programi > Zgodovina**.
OPOMBA: morda boste morali program dodati na začetni zaslon ([Prilagajanje seznama dejavnosti in programov, stran 19](#)).
- 3 Izberite **...**.
- 4 Podrsnite navzgor in izberite dejavnost.
- 5 Podrsnite navzgor za ogled podatkov o območju srčnega utripa.

Osebni rekordi

Ko končate dejavnost, ura prikaže morebitne nove osebne rekorde, ki ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo vaš najhitrejši čas na različnih običajnih tekmovalnih razdaljah, najvišjo vrednost uteži pri dejavnosti za moč pri večjih gibih ter vaš najdaljši tek, vožnjo ali plavanje. Pri dejavnostih za invalidski voziček osebni rekordi vključujejo potiske, ročno kolesarjenje in zaporedna doseganja ciljev.

Ogled osebnih rekordov

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Programi > Zgodovina**.
OPOMBA: morda boste morali program dodati na začetni zaslon ([Prilagajanje seznama dejavnosti in programov, stran 19](#)).
- 3 Pridržite gumb **B**.
- 4 Izberite **Rekordi**.
- 5 Izberite šport.

Brisanje osebnih rekordov

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Programi > Zgodovina**.
OPOMBA: morda boste morali program dodati na začetni zaslon (*Prilagajanje seznama dejavnosti in programov, stran 19*).
- 3 Pridržite gumb **B**.
- 4 Izberite **Rekordi**.
- 5 Izberite šport.
- 6 Izberite možnost:
 - Izberite rekord, nato pa izberite **Počisti zapis**.
 - Izberite **Počisti vse zapise**.
- 7 Izberite **✓**.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Programi > Zgodovina**.
OPOMBA: morda boste morali program dodati na začetni zaslon (*Prilagajanje seznama dejavnosti in programov, stran 19*).
- 3 Pridržite gumb **B**.
- 4 Izberite **Skupno**.
- 5 Izberite šport.
- 6 Izberite **Tedenski** ali **Mesecno**.

Brisanje zgodovine

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Programi > Zgodovina**.
OPOMBA: morda boste morali program dodati na začetni zaslon (*Prilagajanje seznama dejavnosti in programov, stran 19*).
- 3 Pridržite gumb **B**.
- 4 Izberite **Možnosti**.
- 5 Izberite možnost:
 - Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
 - Izberite možnost **Ponastavi skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.
OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.
- 6 Izberite **✓**.

Funkcije za srčni utrip

Ura vivoactive 5 je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju, prav tako pa je združljiva z merilniki srčnega utripa na prsnem traku (na prodaj ločeno). Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v hitrem pregledu srčnega utripa. Če so ob začetku dejavnosti na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku, ura uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku.

Merilnik srčnega utripa na zapestju

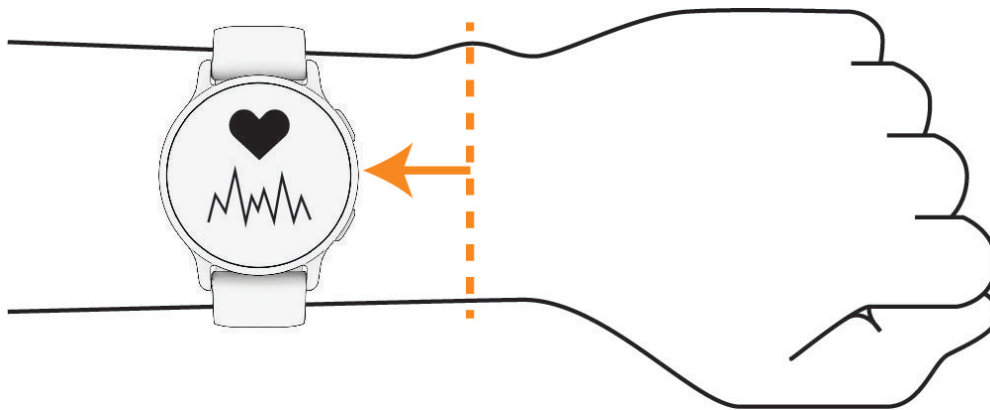
Nošenje ure

⚠ POZOR

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

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

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



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 46*.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 52*.
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

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

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

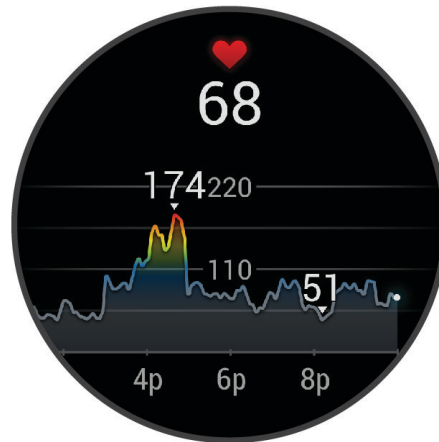
Ogled hitrega pregleda srčnega utripa

Hitri pregled srčnega utripa prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm). Za več informacij o natančnosti merjenja srčnega utripa obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled srčnega utripa, v videzu ure podrsnite navzgor ali navzdol.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na kolo hitrih pregledov (*Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 28*).

- 2 Če si želite ogledati trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (utr./min) in grafikon srčnega utripa za zadnje 4 ure, izberite hitri pregled.



- 3 Če želite premakniti grafikon, ga tapnite in podrsnite levo ali desno.
- 4 Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa v mirovanju za zadnjih 7 dni, podrsnite navzgor.

Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju

Pridržite gumb **(B)** in izberite **Nastavitve > Senzorji ure > Merilnik srčnega utripa na zapestju**.

Stanje: omogoča vklop ali izklop merilnika srčnega utripa na zapestju. Privzeta vrednost je Samodejno, ki samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če uro združite z zunanjim merilnikom srčnega utripa.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi senzor pulznega oksimetra na zapestju. Podatke lahko ročno odčitate iz hitrega pregleda pulznega oksimetra.

Oddajanje srčnega utripa: omogoča oddajanje podatkov o srčnem utripu v združeno napravo (*Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 48*).

Preklapljanje med viroma: omogoča, da ura izbere najboljši vir podatkov o srčnem utripu, ko nosite uro in zunanji merilnik srčnega utripa. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Med plavanj.: omogoča vklop ali izklop merilnika srčnega utripa na zapestju med dejavnostmi plavanja.

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori, ko srčni utrip pade pod izbrano raven med časom spanja, nastavljenim v programu Garmin Connect. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Zdravje in dobro počutje > Srčni utrip.**
- 3 Za vklop opozorila izberite **Opoz. - vis.** ali **Opoz. - niz.**
- 4 Izberite vrednost praga za srčni utrip.

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

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin

Podatke o srčnem utripu iz ure lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah. Oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

NAMIG: nastavitve dejavnosti lahko nastavite tako, da ura samodejno oddaja podatke o srčnem utripu, ko začnete dejavnost. (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 20*). Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge med kolesarjenjem.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji ure > Merilnik srčnega utripa na zapestju > Oddajanje srčnega utripa.**
- 3 Pritisnite .

Ura začne oddajati podatke o srčnem utripu.

- 4 Uro združite z združljivo napravo.

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

- 5 Za ustavitev oddajanja podatkov o srčnem utripu pritisnite .

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

Privzeta vrednost za nastavitev Merilnik srčnega utripa na zapestju je Samodejno. Ura samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite s prsnim merilnikom srčnega utripa. Podatki prsnega merilnika srčnega utripa so na voljo samo med dejavnostjo.

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

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi funkcijo zaznavanja naprave na zapestju za plačila Garmin Pay, zato morate pred vsakim plačilom vnesti številsko geslo (*Garmin Pay, stran 36*).

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji ure > Merilnik srčnega utripa na zapestju > Stanje > Izklopljeno.**

Po izklopu merilnika srčnega utripa na zapestju lahko nekatere lučke senzorja utripajo.

O območjih srčnega utripa

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

Nastavljanje območij srčnega utripa

Ura določi vaša privzeta območja srčnega utripa na podlagi informacij uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Nastavite lahko ločena območja srčnega utripa za profile za različne športe, kot sta tek in kolesarjenje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Pridržite gumb **B**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Srčni utrip**.
- 3 Izberite **Najvišji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.
- 4 Izberite **✓**.
- 5 Izberite **SU ob pocitku**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite uporabiti povprečni srčni utrip v mirovanju, ki je v uri, izberite **Uporabi povpr.**
 - Če želite nastaviti srčni utrip v mirovanju po meri, izberite **Nastavi po meri**.
- 7 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 8 Izberite profil za šport, ki mu želite dodati ločena območja srčnega utripa (izbirno).
- 9 Za dodajanje območij srčnega utripa za posamezen šport ponovite korake (izbirno).

Cilji pripravljenosti

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

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

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico (*Izračuni območij srčnega utripa, stran 49*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

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

Izračuni območij srčnega utripa

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

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Naprava vívoactive 5 za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa.

V napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana s številko, opisom in položajem na barvnem merilniku.

V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni svojega najvišjega VO2, denimo, kam se uvršča glede na vašo starost in spol.

OPOMBA: najvišji VO2 ni na voljo, ko je ura v načinu invalidskega vozička.



 Vijolično	Izjemni
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics™. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 82*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 54](#)).

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 56](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 49](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Najvišji VO2**.
Če ste že zabeležili hitro hojo ali tek na prostem, se lahko prikaže ocena najvišjega VO2. Ura prikazuje datum zadnje posodobitve ocene najvišjega VO2. Ura oceno najvišjega VO2 posodobi po vsaki končani hoji ali teku na prostem, ki traja najmanj 15 minut. Za pridobitev posodobljene ocene lahko ročno zaženete test najvišjega VO2.
- 3 Za preskus najvišjega VO2 tapnite zaslon.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu, da pridobite oceno najvišjega VO2.
Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

Ogled starosti telesa

Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola. Ura določi starost telesa na podlagi podatkov, kot so starost, indeks telesne mase (ITM), podatki o srčnem utripu v mirovanju in zgodovina živahne dejavnosti. Če imate tehniko Index™, ura določi starost telesa na podlagi deleža telesne maščobe in ne indeksa telesne mase. Na starost telesa lahko vplivajo vadba in spremembe življenjskega sloga.

OPOMBA: za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavitve uporabniškega profila ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 56](#)).

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Starost telesa**.

Pulzni oksimeter

Ura vivoactive 5 ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje nasičenosti krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje razumete, kakšno je vaše splošno zdravstveno stanje, in lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja nadmorski višini. Ura meri raven kisika v krvi tako, da oddaja svetlobo v kožo in preverja, koliko svetlobe se absorbira. To se imenuje SpO₂.

V napravi so vrednosti pulznega oksimetra prikazane kot odstotek SpO₂. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o izmerjenih vrednostih pulznega oksimetra, vključno z s trendi v obdobju več dni ([Spreminjanje načina merjenja s pulznim oksimetrom, stran 52](#)). Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete prek hitrega pregleda pulznega oksimetra. Natančnost izmerjene vrednosti pulznega oksimetra je odvisna od pretoka krvi, položaja ure na zapestju in vašega mirovanja.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled pulznega oksimetra dodati na kolo hitrih pregledov ([Prilagajanje kolesa hitrih pregledov, stran 28](#)).

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, podrsajte navzgor ali navzdol za hitri pregled pulznega oksimetra.
- 2 Za začetek merjenja izberite hitri pregled.
- 3 Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- 4 Mirujte.
Ura prikaže nasičenost s kisikom v odstotkih, grafikon izmerjenih vrednosti pulznega oksimetra in vrednosti srčnega utripa za zadnjih 24 ur.

Spreminjanje načina merjenja s pulznim oksimetrom

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji ure > Pulzni oksimeter > Način merjenja**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti merjenje med nedejavnostjo čez dan, izberite **Cel dan**.
OPOMBA: vklop merjenja s pulznim oksimetrom skrajša trajanje napajanja z baterijo.
 - Če želite vklopiti neprekinjeno merjenje med spanjem, izberite **Med spanjem**.
OPOMBA: nenavadni položaji med spanjem lahko povzročijo abnormalno nizke vrednosti meritev SpO2 med spanjem.
 - Če želite izklopiti samodejno merjenje, izberite **Na zahtevo**.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

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

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

Navigacija

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

Shranjevanje lokacije

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

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

- 1 Pojdite na mesto, kjer želite označiti lokacijo.
- 2 Pritisnite **A**.
- 3 Izberite **Navigacija > Shrani položaj**.
NAMIG: za hitro označevanje lokacije lahko v meniju programov izberete  (*Prilagajanje seznama dejavnosti in programov, stran 19*).
- Ko ura pridobi signale GPS, se prikažejo informacije o lokaciji.
- 4 Izberite .
- 5 Izberite ikono.

Brisanje lokacije

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

Navigacija do shranjene lokacije

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

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite lokacijo, nato pa izberite **Pojdi**.
- 4 Pritisnite **A** za vklop časovnika dejavnosti.
- 5 Podrsnite navzgor za ogled podatkovnega zaslona kompasa.
OPOMBA: puščica kompasa kaže proti shranjeni lokaciji.
- 6 Premaknite se naprej.
NAMIG: za natančnejšo navigacijo zgornji del zaslona obrnite v smer, v katero se premikate.

Navigacija nazaj na začetek

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

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

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

Ustavitev navigacije

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

Kompas

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

Ročno umerjanje kompasa

OBVESTILO

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

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

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

Brezžični senzorji

Z uporabo tehnologije ANT+® ali Bluetooth lahko uro združite in uporabljate z brezžičnimi senzorji ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 54](#)). Po združitvi naprav lahko prilagodite izbirna podatkovna polja ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 21](#)). Če je bil uri priložen senzor, sta napravi že združeni.

Za informacije o združljivosti posameznih senzorjev Garmin, nakup ali ogled priročnika za uporabo obiščite spletni naslov buy.garmin.com za posamezni senzor.

Vrsta senzorja	Opis
Senzorji palic	Senzorje palic za golf Approach® CT10 lahko uporabite za samodejno beleženje udarcev, vključno z lokacijo, dolžino in vrsto palice.
e-kolo	Uro lahko uporabljate skupaj z električnim kolesom in si med vožnjo ogledate podatke o kolesu, kot so informacije o bateriji in dosegu.
Srčni utrip	Z zunanjim senzorjem, kot je merilnik srčnega utripa iz družine HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ali HRM-Pro™, lahko med dejavnostmi spremljate podatke o srčnem utripu.
Senzor korakov	S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak.
Luči	S pametnimi kolesarskimi lučmi Varia lahko izboljšate zavedanje o razmerah.
Radar	Z radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia lahko izboljšate zavedanje o razmerah in pošiljate opozorila o približujočih se vozilih. Z radarjem s kamero in zadnjo lučjo Varia lahko med vožnjo posnamete tudi fotografije in videoposnetke (Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 33).
Hitrost/kadenca	Na kolo lahko namestite senzorje hitrosti ali kadenca in med vožnjo spremljate podatke. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa (Umerjanje senzorja hitrosti, stran 55). Senzorje hitrosti ali kadenca lahko namestite tudi na invalidski voziček in med dejavnostjo spremljate podatke. Ko je senzor nameščen, ura ustvari dejavnost in jo shrani v račun Garmin Connect ob vsakem potiskanju invalidskega vozička.
tempe	Temperaturni senzor tempe lahko pritrdite na varnostni trak ali zanko, kjer je izpostavljen zunanjemu zraku in deluje kot dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi.

Združevanje z brezžičnimi senzorji

Ko brezžični senzor prvič povezujete z uro prek tehnologije ANT+ ali Bluetooth, morate uro in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu. Za več informacij o vrstah povezav obiščite spletni naslov www.garmin.com/hrm_connection_types.

1 Nadenite si merilnik srčnega utripa, namestite senzor ali pritisnite gumb, da prebudite senzor.

OPOMBA: informacije o združevanju si oglejte v priročniku za uporabo brezžičnega senzorja.

2 Uro postavite največ 3 m (10 čevljev) od senzorja.

OPOMBA: med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih brezžičnih senzorjev.

3 Pridržite gumb .

4 Izberite **Nastavitve > Dodatna oprema > Dodaj novo**.

5 Izberite eno od možnosti:

- Izberite **Preišči vse**.
- Izberite vrsto senzorja.

Ko senzor združite z uro, se stanje senzorja iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki senzorja se prikažejo na kolesu podatkovnih zaslonov ali v podatkovnem polju po meri. Izbirna podatkovna polja lahko prilagodite ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 21](#)).

Tempo in razdalja teka v dodatni opremi za merjenje srčnega utripa

Dodatna oprema iz družin HRM 600, HRM-Fit in HRM-Pro izračuna tempo in razdaljo teka na podlagi vašega uporabniškega profila in gibanja, ki ga senzor zabeleži ob vsakem koraku. Merilnik srčnega utripa zagotavlja tempo in razdaljo teka, ko GPS ni na voljo, na primer med tekom na tekalni stezi. Tempo in razdaljo teka lahko prikažete v združljivi uri vivoactive 5, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije ANT+ ali varne tehnologije Bluetooth. Prikažete ju lahko tudi v združljivih vadbenih programih drugih ponudnikov.

Natančnost tempa in razdalje se izboljša z umerjanjem.

Samodejno umerjanje: privzeta nastavitve za uro je **Samodejno umerjanje**. Dodatna oprema za merjenje srčnega utripa se umeri vsakič, ko tečete na prostem in je vzpostavljena povezava z združljivo uro vivoactive 5.

OPOMBA: samodejno umerjanje ne deluje pri dejavnostih teka v zaprtem prostoru, gorskega teka ali ultra teka ([Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka, stran 55](#)).

Ročno umerjanje: po teku na tekalni stezi s povezano dodatno opremo za merjenje srčnega utripa lahko izberete **Umeri in shrani** ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 6](#)).

Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka

- Posodobite programsko opremo ure vivoactive 5 ([Posodobitve izdelkov, stran 75](#)).
- Opravite nekaj tekov na prostem z vklopljenim sprejemnikom GPS in povezano dodatno opremo iz družine HRM-Fit ali HRM-Pro. Pomembno je, da se območje tempov na prostem ujema z območjem tempov na tekalni stezi.
- Če tečete po pesku ali globokem snegu, odprite nastavitve senzorjev in izklopite **Samodejno umerjanje**.
- Če ste v preteklosti prek tehnologije ANT+ vzpostavili povezavo z združljivim senzorjem korakov, nastavite stanje senzorja korakov na **Izklopljeno** ali senzor odstranite s seznama povezanih senzorjev.
- Opravite tek na tekalni stezi z ročnim umerjanjem ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 6](#)).
- Če samodejno in ročno umerjanje nista natančna, odprite nastavitve senzorjev in izberite **Tempo in razdalja za merilnik HRM > Ponastavi podatke umerjanja**.

OPOMBA: poskusite lahko tudi s tem, da izklopite **Samodejno umerjanje**, nato pa znova opravite ročno umerjanje ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 6](#)).

Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa

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

- Združite senzor z uro ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 54](#)).
- Nastavite velikost kolesa ([Umerjanje senzorja hitrosti, stran 55](#)).
- Odpravite se kolesarit ([Vožnja, stran 8](#)).

Umerjanje senzorja hitrosti

Pred umerjanjem senzorja hitrosti morate uro združiti z združljivim senzorjem hitrosti ([Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 54](#)).

Z izbirnim ročnim umerjanjem lahko povečate natančnost.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Dodatna oprema > Hitrost/kadence > Velikost kolesa**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite, da naprava samodejno izračuna velikost kolesa in umeri senzor hitrosti, izberite **Samodejno**.
 - Če želite ročno umeriti senzor hitrosti, izberite **Ročno** in vnesite velikost kolesa ([Velikost in premer kolesa, stran 82](#)).

Zavedanje razmer

Uro vivoactive 5 lahko uporabljate skupaj s pametnimi kolesarskimi lučmi in radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia za boljše zavedanje o razmerah. Za več informacij si oglejte uporabniški priročnik naprave Varia.

tempe

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

Profil uporabnika

Svoj profil uporabnika lahko posodobite prek ure ali programa Garmin Connect.

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, letnice rojstva, višine, teže, zapestja in območij srčnega utripa ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 49](#)). Ura uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

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

Nastavitve spola

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

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

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

Način invalidskega vozička

Način invalidskega vozička posodobi hitre preglede, programe in razpoložljive dejavnosti. V načinu invalidskega vozička so na primer namesto dejavnosti teka in hoje na voljo dejavnosti potiskanja in ročnega kolesarjenja v zaprtem prostoru in na prostem, kot sta Potiskanje s hitrostjo teka in Potiskanje s hitrostjo hoje. Ko je vklopljen način invalidskega vozička, ura vivoactive 5 beleži gibe kot potiske in ne kot korake. Posodobijo se tudi ikone, da je prikazan uporabnik invalidskega vozička. V načinu invalidskega vozička ura ne posodablja ocene najvišjega VO2. Tudi zaznavanje dogodkov je onemogočeno.

Ko v uri prvič omogočite način invalidskega vozička, lahko izberete pogostost vadbe, s čimer nastavite raven aktivnosti na ustrezen algoritem. Ko je vklopljen način invalidskega vozička, lahko združite senzor kadence za prejemanje podatkov o razdalji in hitrosti pri dejavnostih, kot je ročno kolesarjenje. Pri dejavnostih v zaprtem prostoru morate za podatke o hitrosti opraviti združitev s senzorjem hitrosti, vendar senzor hitrosti ni potreben za beleženje dejavnosti. Za informacije o združljivosti posameznih senzorjev Garmin, nakup ali ogled priročnika za uporabo obiščite spletni naslov buy.garmin.com za posamezni senzor.

Način invalidskega vozička lahko vklopite ali izklopite v nastavitvah uporabniškega profila ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 56](#)).

Za več informacij o fiziologiji pri uporabi invalidskega vozička, obiščite spletni naslov garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Glasba

OPOMBA: za uro vivoactive 5 so na voljo tri različne možnosti predvajanja glasbe.

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

V uro vivoactive 5 lahko prenesete zvočno vsebino iz računalnika ali zvočno vsebino tretjega ponudnika in jo poslušate, ko telefona ni v bližini. Če želite poslušati zvočno vsebino, shranjeno v uri, lahko povežete slušalke Bluetooth.

Prenos osebne zvočne vsebine

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

V uro vivoactive 5 lahko naložite osebne zvočne datoteke iz računalnika, kot so datoteke .mp3 in .m4a. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/musicfiles.

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

Vzpostavljanje povezave s tretjim ponudnikom

Preden lahko v uro prenesete glasbo ali druge zvočne datoteke podprtega tretjega ponudnika, morate ponudnika povezati z uro.

Za dodatne možnosti lahko v telefon prenesete program Connect IQ (*Prenos funkcij Connect IQ, stran 65*).

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Programi > Trgovina Connect IQ™**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za namestitev tretjega ponudnika glasbe.
- 4 V uri v meniju programov izberite **Glasba**.
- 5 Izberite ponudnika glasbe.
OPOMBA: če želite izbrati še enega ponudnika, pridržite gumb , izberite **Nastavitve > Glasba > Ponudniki glasbe** in upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika

Preden lahko prenesete zvočno vsebino tretjega ponudnika, morate vzpostaviti povezavo z omrežjem Wi-Fi (*Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 63*).

- 1 V uri v meniju programov izberite **Glasba**.
- 2 Pridržite gumb .
- 3 Izberite **Ponudniki glasbe**.
- 4 Izberite povezanega ponudnika ali izberite **Dodaj programe za glasbo**, da dodate ponudnika glasbe iz trgovine Connect IQ.
- 5 Izberite seznam predvajanja ali drug element, ki ga želite prenesti v uro.
- 6 Po potrebi pritisnite  tolikokrat, da vas ura pozove k sinhronizaciji s storitvijo.

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

Prekinitev povezave s tretjim ponudnikom

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

Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth

Če želite poslušati glasbo, ki je naložena v uri vivoactive 5, morate vzpostaviti povezavo s slušalkami Bluetooth.

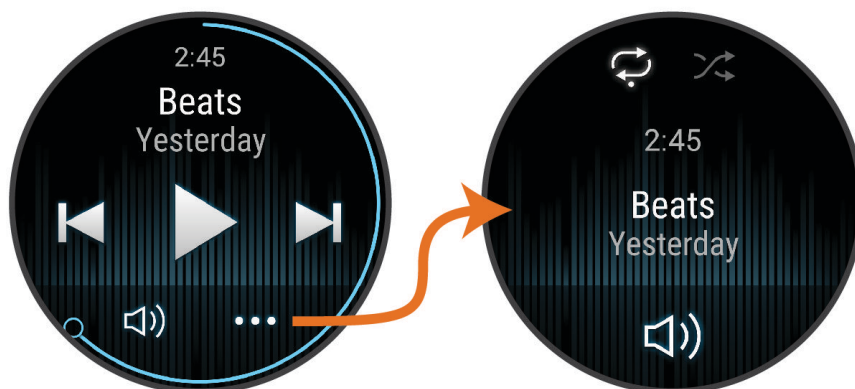
- 1 Slušalke postavite največ 2 m (6,6 čevlja) od ure.
- 2 V slušalkah omogočite način združevanja.
- 3 Pridržite **(B)**.
- 4 Izberite **Nastavitve > Glasba > Slušalke > Dodaj novo**.
- 5 Izberite slušalke, da dokončate postopek združitve.

Poslušanje glasbe

- 1 V uri v meniju programov izberite **Glasba**.
- 2 Pridržite gumb **(B)**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če prvič poslušate glasbo, izberite **Nastavitve > Glasba > Ponudniki glasbe**.
 - Če glasbe ne poslušate prvič, izberite **Ponudniki glasbe**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite poslušati glasbo, ki ste jo prenesli v uro iz računalnika, izberite **Moja glasba** in izberite možnost ([Prenos osebne zvočne vsebine, stran 57](#)).
 - Če želite poslušati glasbo tretjega ponudnika, izberite ime ponudnika in nato seznam predvajanja.
 - Če želite upravljati predvajanje glasbe v telefonu, izberite **Telefon**.
- 5 Po potrebi vzpostavite povezavo s slušalkami Bluetooth ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 58](#)).
- 6 Izberite **▶**.

Elementi za upravljanje predvajanja glasbe

OPOMBA: glede na izbrani vir glasbe so lahko prikazani drugačni elementi za upravljanje predvajanja glasbe.



...	Izberite za ogled dodatnih elementov za upravljanje predvajanja glasbe.
🔊	Izberite za prilagajanje glasnosti.
▶	Izberite za predvajanje in začasno zaustavitev trenutne zvočne datoteke.
▶	Izberite za preskok na naslednjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za hitro previjanje po trenutni zvočni datoteki.
◀	Izberite za ponovno predvajanje trenutne zvočne datoteke. Izberite dvakrat za preskok na prejšnjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za previjanje nazaj po trenutni zvočni datoteki.
🔄	Izberite za spremembo načina ponavljanja.
🔀	Izberite za spremembo načina naključnega predvajanja.

Povezljivost

Funkcije povezljivosti so na voljo za uro, ko jo združite z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 60](#)). Dodatne funkcije so na voljo, ko uro povežete z omrežjem Wi-Fi ([Vzpostavljajte povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 63](#)).

Funkcije povezljivosti telefona

Funkcije povezljivosti telefona so za uro vivoactive 5 na voljo, ko jo združite prek programa Garmin Connect ([Združevanje s telefonom, stran 60](#)).

- Funkcije programa iz programa Garmin Connect, programa Connect IQ in še več ([Programi za telefon in računalnik, stran 63](#))
- Hitri pregledi ([Hitri pregledi, stran 25](#))
- Funkcije menija upravljalnih elementov ([Upravljalni elementi, stran 34](#))
- Funkcije varnosti in sledenja ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 67](#))
- Interakcije s telefonom, kot so obvestila ([Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 61](#))

Združevanje s telefonom

Za nastavitve ure vivoactive 5 je treba uro združiti neposredno v programu Garmin Connect in ne v nastavitvah Bluetooth v telefonu.

- 1 Med začetno nastavitvijo v uri izberite , ko se prikaže poziv, da opravite združitev s telefonom.

OPOMBA: če ste predhodno preskočili postopek združevanja in želite ročno odpreti način združevanja, lahko pridržite gumb  in izberete **Nastavitve > Sistem > Povezljivost > Telefon > Združi s telefonom**.

- 2 S telefonom preberite kodo QR in upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje združitve in nastavitve.

Ogled obvestil

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled obvestil, v videzu ure podrsajte navzgor ali navzdol.

- 2 Izberite hitri pregled.

- 3 Če želite prebrati celotno obvestilo, ga izberite.

- 4 Za ogled možnosti za obvestila podrsajte navzgor.

- 5 Izberite možnost:

- Če se želite odzvati na obvestilo, izberite dejanje, denimo **Opusti** ali **Odgovori**.

Dejanja, ki so na voljo, so odvisna od vrste obvestila in operacijskega sistema telefona. Ko opustite obvestilo v telefonu ali uri vivoactive 5, obvestilo ni več prikazano v hitrem pregledu.

- Če se želite vrniti na seznam obvestil, podrsajte desno.

Odgovarjanje s prilagojenim besedilnim sporočilom

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je ura povezana s telefonom Android™ prek tehnologije Bluetooth.

Ko v uri vivoactive 5 prejmete obvestilo o besedilnem sporočilu, lahko pošljete hiter odgovor, ki ga izberete na seznamu sporočil. Sporočila lahko prilagodite v programu Garmin Connect.

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

- 1 Za ogled hitrega pregleda obvestil podrsajte navzgor ali navzdol.

- 2 Izberite hitri pregled.

- 3 Izberite obvestilo o besedilnem sporočilu.

- 4 Za ogled možnosti za obvestila podrsajte navzgor.

- 5 Izberite **Odgovori**.

- 6 Na seznamu izberite sporočilo.

Telefon pošlje izbrano sporočilo kot besedilno sporočilo.

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezani telefon prejmete telefonski klic, ura vivoactive 5 prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejetje telefonskega klica izberite .

OPOMBA: za pogovor s klicateljem morate uporabiti povezani telefon.

- Za zavrnitev telefonskega klica izberite .

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

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

Predvajanje zvočnih pozivov med dejavnostjo

Uro vivoactive 5 lahko nastavite tako, da med tekom ali drugo dejavnostjo predvaja motivacijska obvestila o stanju. Zvočni pozivi se predvajajo v povezanih slušalkah Bluetooth, če so na voljo. Sicer se zvočni pozivi predvajajo v telefonu, ki je združen prek programa Garmin Connect. Med predvajanjem zvočnega poziva ura ali telefon zniža glasnost glavnega zvoka, da lahko predvaja obvestilo.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 Pridržite gumb **B**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Zvočni pozivi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite slišati poziv za vsak krog, izberite **Op. o krogu**.
 - Če želite pozive prilagoditi z informacijami o tempu in hitrosti, izberite **Opozorilo za tempo/hitrost**.
 - Če želite pozive prilagoditi z informacijami o srčnem utripu, izberite **Opozorilo o srčnem utripu**.
 - Če želite pozive slišati, ko vklopite in izklopite časovnik, vključno s funkcijo Auto Pause, izberite **Dog. časovn..**
 - Če želite, da se opozorila za vadbo predvajajo kot zvočni pozivi, izberite **Opoz. za vad..**
 - Če želite, da se opozorila o dejavnosti predvajajo kot zvočni pozivi, izberite **Opozor. dejav.** (*Opozorila dejavnosti, stran 21*).
 - Če želite spremeniti jezik ali narečje glasovnih pozivov, izberite **Narečje**.
 - Če želite spremeniti glas pozivov v moškega ali ženskega, izberite **Govor**.

Upravljanje obvestil

Z združljivim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v uri vivoactive 5.

Izberite eno od možnosti:

- Če uporabljate napravo iPhone®, odprite nastavitve obvestil sistema iOS® in izberite obvestila, ki se prikažejo v telefonu in uri.
OPOMBA: vsa obvestila, ki jih omogočite v napravi iPhone, se prikažejo tudi v uri.
- Če uporabljate telefon Android, v programu Garmin Connect izberite **••• > Nastavitve > Obvestila > Obvestila programov** in izberite obvestila, za katera želite, da so prikazana v uri.

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate uro vivoactive 5 združiti z združljivim telefonom (*Združevanje s telefonom, stran 60*).

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Obvestila in opozorila > Pametna obvestila**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite izbrati nastavitve obvestil, ki se prikažejo v načinu ure, izberite **Splošna uporaba**.
 - Če želite izbrati nastavitve obvestil, ki se prikažejo med beleženjem dejavnosti, izberite **Med dejavnostjo**.
 - Če želite vklopiti ali izklopiti način **Ne moti**, izberite **Med spanjem**.
 - Če želite izbrati nastavev zasebnosti, izberite **Zasebnost**.

Izklop povezave Bluetooth s telefonom

Povezavo Bluetooth s telefonom lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 35*).

- 1 Za ogled menija upravljalnih elementov pridržite gumb **A**.
- 2 Izberite  za izklop povezave Bluetooth s telefonom v uri vivoactive 5.
Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v telefonu si oglejte priročnik za uporabo telefona.

Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom

Uro vivoactive 5 lahko nastavite tako, da vas opozori, ko združeni telefon vzpostavi in prekine povezavo s tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: opozorila o povezavi s telefonom so privzeto izklopljena.

- 1 Pridržite **(B)**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Povezljivost > Telefon > Povezana opozorila**.

Iskanje telefona

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

- 1 Pridržite **(A)**.
- 2 Izberite .
Na zaslonu ure vivoactive 5 se prikažejo indikatorji za moč signala, v telefonu pa se predvaja zvočno opozorilo. Ko se približujete telefonu, se indikatorji povečujejo.
- 3 Za prekinitev iskanja pritisnite gumb **(B)**.

Iskanje izgubljenega telefona med dejavnostjo z GPS

Ura vivoactive 5 samodejno shrani lokacijo GPS, ko se med dejavnostjo z GPS prekine povezava s tehnologijo Bluetooth v združenem telefonu. To funkcijo lahko uporabite za lažje iskanje med dejavnostjo izgubljenega telefona.

- 1 Začnite dejavnost z GPS.
- 2 Ko ste pozvani k uporabi navigacije do zadnje znane lokacije naprave, izberite .
- 3 Postavite se tako, da kazalec smeri cilja zasveti zeleno, kar označuje vašo smer premikanja.
- 4 Podrsnite navzgor, da znova povežete uro s telefonom (izbirno).
Telefon predvaja zvočno opozorilo.
- 5 Uporabite navigacijo do telefona.
- 6 Ko je ura v dosegu tehnologije Bluetooth telefona, se na zaslonu prikaže moč signala Bluetooth.
Ko se približujete telefonu, se moč signala povečuje.

Izklop opozoril funkcije Poišči moj telefon

- 1 Pridržite **(B)**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Povezljivost > Telefon > Opozorila funkcije Poišči moj telefon**.

Uporaba načina Ne moti

Z načinom Ne moti lahko izklopite vibriranje in zaslon ob prejemu opozoril in obvestil ([Prilaganje nastavitev zaslona, stran 71](#)). Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

- Če želite ročno vklopiti ali izklopiti način Ne moti, pridržite gumb **(A)** in izberite .
- Če želite, da se način Ne moti samodejno vklopi v času, ko spite, odprite nastavitve naprave v programu Garmin Connect in izberite **Obvestila in opozorila > Pametna obvestila > Med spanjem**.

Funkcije povezljivosti Wi-Fi

Nalaganje dejavnosti v račun Garmin Connect: samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehate beležiti.

Posodobitve programske opreme: prenesete in namestite lahko najnovejšo programsko opremo.

Vadbe in načrti vadb: poiščete in izberete lahko vadb in načrte vadb v računu Garmin Connect. Ko ura naslednjič vzpostavi povezavo z omrežjem Wi-Fi, se datoteke pošljejo vanjo.

Vzpostavlanje povezave z omrežjem Wi-Fi

Povezavo z omrežjem Wi-Fi lahko vzpostavite v uri, s programom Garmin Connect v telefonu ali s programom Garmin Express v računalniku (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 64*).

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

- 1 Postavite se v doseg omrežja Wi-Fi.
- 2 Če želite povezavo vzpostaviti v programu Garmin Connect, izberite **••• > Naprave Garmin** in izberite svojo uro.
- 3 Izberite **Sistem > Povezljivost > Wi-Fi > Moja omrežja > Dodajte omrežje**.
- 4 Izberite razpoložljivo omrežje Wi-Fi in vnesite podatke za prijavo.

Nastavitve telefona in tehnologije Bluetooth

Pridržite gumb **B** in izberite **Nastavitve > Sistem > Povezljivost > Telefon**.

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

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

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

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

Programi za telefon in računalnik

Uro lahko povežete z več programi Garmin za telefon in računalnik z istim računom Garmin.

Garmin Connect

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

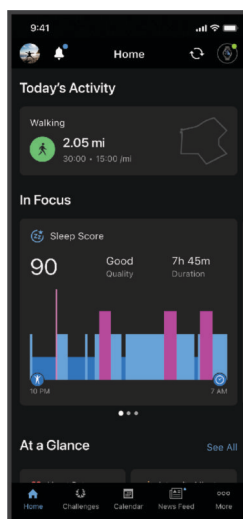
Brezplačni račun Garmin Connect lahko ustvarite, ko združite uro in telefon s programom Garmin Connect.

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

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

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

OPOMBA: za ogled določenih podatkov morate uro združiti z izbirnimi brezžičnim senzorjem (*Združevanje z brezžičnimi senzorji, stran 54*).



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

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

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

Uporaba programa Garmin Connect

Po združitvi ure s telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 60](#)) lahko s programom Garmin Connect naložite vse podatke o dejavnostih v račun Garmin Connect.

1 Preverite, ali se program Garmin Connect izvaja v telefonu.

2 Uro postavite največ 10 m (30 čevljev) od telefona.

Ura samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect in računom Garmin Connect.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 60](#)).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 64](#)).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v uro.

Posodobitev se namesti, ko ure ne uporabljate aktivno. Ko je posodobitev končana, se ura znova zažene.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express poveže uro z vašim računom Garmin Connect prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbe ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v uro. V uro lahko dodate tudi glasbo ([Prenos osebnih zvočnih vsebin, stran 57](#)). Namestite lahko tudi posodobitve programske opreme in upravljate programe Connect IQ.

1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.

2 Obiščite spletni naslov garmin.com/express.

3 Prenesite in namestite program Garmin Express.

4 Odprite program Garmin Express in izberite **Dodaj napravo**.

5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate imeti račun Garmin Connect in prenesti program Garmin Express.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.

- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.

OPOMBA: če ste napravo že nastavili za uporabo omrežij Wi-Fi, lahko program Garmin Connect samodejno prenese razpoložljive posodobitve programske opreme v napravo, ko vzpostavi povezavo prek omrežja Wi-Fi.

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 35*).

- 1 Pridržite tipko  za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite **Sinhronizacija**.

Naročnina na storitev Garmin Connect+

Z naročnino na storitev Garmin Connect+ lahko izboljšate podatke, povezave in vadbo, ki so na voljo v računu Garmin Connect. Za prijavo lahko prenesete program Garmin Connect iz trgovine s programi v telefonu ali obiščete spletni naslov connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): prejemajte vpogleda z umetno inteligenco Active Intelligence v zvezi s svojimi podatki in dejavnostmi.

LiveTrack+: pošiljajte besedilna sporočila funkcije LiveTrack, pridobite prilagojeno stran profila in si oglejte pretekle seje funkcije LiveTrack.

Vodenje vadbe: zagotovite si dodatno strokovno podporo in vodenje za izbrane načrte vadbe funkcije Trener Garmin.

Nadzorna plošča za zmogljivost: oglejte si podatke o vadbi na svoj način s prilagojenimi preglednicami in grafikoni.

Funkcije za druženje: pridobite dostop do ekskluzivnih značk, izzivov za značke in dvojnih točk za izzive. Avatar profila lahko posodobite s prilagodljivimi okviri.

Funkcije Connect IQ

V uro lahko dodate programe, hitre preglede, ponudnike glasbe, videze ure in številne druge pripomočke Connect IQ tako, da uporabite trgovino Connect IQ v uri ali telefonu (garmin.com/connectiqapp).

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

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

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

Glasba: uri lahko dodate ponudnike glasbe.

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate uro vivoactive 5 združiti s telefonom (*Združevanje s telefonom, stran 60*).

- 1 V telefonu namestite in zaženite program Connect IQ iz trgovine s programi.
- 2 Po potrebi izberite svojo uro.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

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

Program Garmin Messenger

OPOZORILO

Funkcije inReach® programa Garmin Messenger, vključno s funkcijo SOS, sledenjem in Podatki o vremenu inReach™, niso na voljo brez povezane naprave za satelitsko komunikacijo inReach in aktivne naročnine na satelitske storitve. Preden program uporabite na potovanju, ga vedno preskusite na prostem.

POZOR

Na funkcije za pošiljanje sporočil brez satelitov v programu Garmin Messenger se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili.

OBVESTILO

Program deluje tako prek interneta (z brezžično povezavo ali mobilnim prenosom podatkov v telefonu) kot prek satelitskega omrežja Iridium®. Če uporabljate mobilni prenos podatkov, mora imeti združeni telefon zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Če ste na območju, kjer ni signala omrežja, in želite uporabljati satelitsko omrežje inReach, potrebujete aktivno naročnino na satelitske storitve za napravo za satelitsko komunikacijo Iridium.

S programom Garmin Messenger lahko pošiljate sporočila drugim uporabnikom programa, vključno s prijatelji in družinskimi člani, ki nimajo naprav Garmin. Vsakdo lahko prenese program in vzpostavi povezavo s telefonom za komunikacijo z drugimi uporabniki programa prek interneta (prijava ni potrebna). Uporabniki programa lahko ustvarijo tudi niti skupinskih sporočil z drugimi telefonskimi številkami, ki sprejemajo sporočila SMS. Novi člani, dodani v skupinsko sporočilo, lahko prenesejo program in si ogledajo sporočila drugih članov skupine.

Pri pošiljanju sporočil z brezžično povezavo ali mobilnim prenosom podatkov v telefonu ne nastanejo stroški za prenos podatkov ali dodatni stroški v okviru naročnine na satelitske storitve. Pri prejemanju sporočil lahko nastanejo stroški, če dostava sporočil poteka tako prek satelitskega omrežja Iridium kot prek interneta. Besedilna sporočila se obračunajo po standardnih tarifah paketa za mobilni prenos podatkov.

Program Garmin Messenger lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/messengerapp).

Uporaba funkcije Messenger

⚠ POZOR

Na funkcije za pošiljanje sporočil brez satelitov v programu Garmin Messenger se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcijo Messenger, mora biti ura vívoactive 5 povezana s programom Garmin Messenger v združljivem telefonu prek tehnologije Bluetooth.

Funkcija Messenger v uri omogoča ogled sporočil, pisanje sporočil in odgovarjanje na sporočila v programu za telefone Garmin Messenger.

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled funkcije **Messenger**, v videzu ure podrsnite navzgor ali navzdol.
NAMIG: funkcija Messenger je v uri na voljo kot hitri pregled ali možnost v meniju programov.
- 2 Če želite odpreti hitri pogled, ga izberite.
- 3 Če prvič uporabljate funkcijo **Messenger**, s telefonom preberite kodo QR in upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje združitve in nastavitve.
- 4 V uri izberite možnost:
 - Če želite napisati novo sporočilo, izberite **Novo sporočilo**, izberite prejemnika in izberite predhodno določeno sporočilo ali napišite svoje.
 - Če si želite ogledati pogovor, podrsnite navzgor ali navzdol in izberite pogovor.
 - Če želite odgovoriti na sporočilo, izberite pogovor, izberite **Odgovori** in izberite predhodno določeno sporočilo ali napišite svoje.

Program Garmin Golf

Program Garmin Golf omogoča, da naložite kartice z rezultati iz naprave vívoactive 5 ter si ogledate podrobne statistične podatke in analize udarcev. S programom Garmin Golf lahko igralci golfa tekmujejo med seboj na različnih igriščih. Za več kot 43.000 igrišč so na voljo lestvice, ki se jim lahko pridruži kdor koli. Ustvarite lahko turnir in nanj povabite igralce.

Program Garmin Golf sinhronizira podatke z računom Garmin Connect. Program Garmin Golf lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/golfapp).

Funkcije za varnost in sledenje

⚠ POZOR

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

Zaznavanje dogodkov ni na voljo, ko je ura v načinu invalidskega vozička.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura vívoactive 5 povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

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

- ✱ **Pomoč:** omogoča pošiljanje sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.
- ✱ **Zaznavanje dogodkov:** ko ura vívoactive 5 zazna dogodek med določenimi dejavnostmi na prostem, pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.
- 👁 **LiveTrack:** prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na spletni strani v živo ogledajo vaše podatke.

Dodajanje stikov v sili

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

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

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

Zaznavanje dogodkov

⚠ POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili.

Zaznavanje dogodkov ni na voljo, ko je ura v načinu invalidskega vozička.

OBVESTILO

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili (*Dodajanje stikov v sili*, stran 68). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

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

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

Ko ura vivoactive 5 zazna dogodek in je telefon povezan, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS (če je na voljo). V uri in združenem telefonu se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 15 sekund. Če ne potrebujete pomoči, lahko samodejno sporočilo v sili prekličete.

Prošnja za pomoč

⚠ POZOR

Pomoč je dodatna funkcija, na katero se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Preden lahko zahtevate pomoč, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili (*Dodajanje stikov v sili*, stran 68). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite **A**.
- 2 Ko naprava trikrat zavibira, spustite gumb, da aktivirate funkcijo pomoči.
Prikaže se zaslon za odštevanje.
- 3 Pred koncem odštevanja po potrebi izberite možnost:
 - Če želite poslati prilagojeno sporočilo z zahtevo, izberite .
 - Če želite preklicati sporočilo, izberite **X**.

Vklop funkcije LiveTrack

Preden lahko začnete prvo sejo LiveTrack, morate nastaviti stike v programu Garmin Connect ([Dodajanje stikov v sili, stran 68](#)).

- 1 Držite tipko **(B)**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Varnost in sledenje > LiveTrack**.
- 3 Če želite, da se seja LiveTrack začne vsakič, ko začnete to vrsto dejavnosti, izberite **Samodejni začetek > Vklop**.

Dodajanje stikov

- 1 V programu Garmin Connect izberite **••• > Stiki**.
- 2 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Po dodajanju stikov morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v uri vívoactive 5 ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 64](#)).

Ure

Nastavljanje opozorila

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

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

Brisanje alarma

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

Uporaba štoparice

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

Vklop odštevalnika

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

Sinhronizacija časa z GPS-om

Vsakokrat, ko vklopite uro in pridobite satelitske signale, ura samodejno zazna časovne pasove in trenutni čas dneva. Ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas, lahko čas sinhronizirate z GPS-om tudi ročno.

- 1 Pridržite gumb **B**.
- 2 Izberite **Ure** > **Čas** > **Sinhronizacija časa**.
- 3 Počakajte, da ura poišče satelite (*Pridobivanje satelitskih signalov, stran 78*).

Ročna nastavitve časa

Privzeto se čas samodejno nastavi, ko je ura vivoactive 5 združena s telefonom.

- 1 Pridržite gumb **B**.
- 2 Izberite **Ure** > **Čas** > **Vir časa** > **Ročno**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro.

Prilagajanje ure

Nastavitve sistema

Pridržite gumb **B** in izberite **Nastavitve** > **Sistem**.

Zaslona: nastavi časovno omejitev in svetlost zaslona (*Prilagajanje nastavitev zaslona, stran 71*).

Vibriranje: vklopi ali izklopi vibriranje in nastavi moč vibriranja.

Upravitelj baterije: omogoča, da spremljate porabo baterije in vklopite Varčevanje z baterijo za podaljšanje časa napajanja z baterijo (*Nastavitve upravitelja baterije, stran 71*).

Povezljivost: omogoča združitev s telefonom ter upravljanje nastavitev telefona in tehnologije Wi-Fi (*Nastavitve telefona in tehnologije Bluetooth, stran 63*).

Oblika: nastavi merske enote za prikazovanje podatkov (*Spreminjanje merskih enot, stran 71*).

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

Številsko geslo: nastavi štirimestno številsko geslo, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju (*Nastavitve številskega gesla ure, stran 71*).

Samodejno zaklepanje: omogoča, da uporabite samodejno zaklenitev gumbov in zaslona na dotik, s čimer se izognete odzivom ure ob nenamernemu pritiskanju gumbov in dotikanju zaslona na dotik. Z možnostjo Med dejavnostjo lahko zaklenete gumb in zaslon na dotik med dejavnostjo z merjenjem časa. Za odklepanje zaslona na dotik pridržite kateri koli gumb.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v uri.

Pon.: omogoča, da ponastavite privzete nastavitve ali izbrišete osebne podatke in ponastavite nastavitve (*Ponastavitev vseh privzetih nastavitev, stran 78*).

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

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

Vizitka: prikaže ID naprave, različico programske opreme, zakonsko predpisane informacije in licenčno pogodbo.

Prilagajanje nastavitev zaslona

- 1 Pridržite gumb **B**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Zaslona**.
- 3 Če želite povečati velikost besedila na zaslonu, vklopite možnost **Velike pisave**.
- 4 Če želite nastaviti raven svetlosti zaslona, izberite **Svetlost**.
- 5 Izberite **Splošna uporaba** ali **Med dejavnostjo**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite nastaviti čas, po katerem se zaslon izklopi, izberite **Premor**.
 - Če želite, da so podatki v videzu ure prikazani, svetlost zmanjšana in ozadje zatemnjeno, izberite **Vedn.vkl.**. Ta možnost vpliva na trajanje napajanja z baterijo in življenjsko dobo zaslona ([O zaslonu AMOLED, stran 72](#)).
 - Če želite, da se osvetlitev zaslona vklopi, ko dvignete in zasukate roko, da bi pogledali na zapestje, izberite **Gib**.
 - Če želite prilagoditi občutljivost na gibe za pogostejše ali redkejša vklapljanje zaslona, izberite **Občutljivost**.
 - Če želite zaslon preklopiti v rdeče tone, da lahko uro uporabljate pri šibki svetlobi, ne da bi vam to okrnilo nočni vid, izberite **Rdeči premik**.
- 7 Če želite za določeno obdobje spanja izbrati videz ure za spanje s kar se da malo nastavitvami, ki so zatemnjene, ali obdržati privzeti videz ure, izberite **Med spanjem > Videz ure**.

Nastavitve upravitelja baterije

Pridržite gumb **B** in izberite **Nastavitve > Sistem > Upravitelj baterije**.

Varčevanje z baterijo: izklopi določene funkcije za daljše napajanje z baterijo.

Odstotek napolnjenosti baterije: prikaže preostali čas napajanja z baterijo v odstotkih.

Ocena baterije: prikaže trajanje napajanja z baterijo kot oceno preostalega časa.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo in hitrost, višino in druge meritve lahko prilagajate po meri.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Oblika**.
- 3 Izberite možnost.
 - Če želite nastaviti glavne merske enote za uro, izberite **Enote**.
 - Če želite, da sta med dejavnostjo z merjenjem časa tempo in hitrost prikazana v miljah ali kilometrih, izberite **Tempo/hitrost**.

Nastavitev številke gesla ure

OBVESTILO

Če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se ura začasno zaklene. Po petih nepravilnih poskusih se ura zaklene in je zaklenjena, dokler ne ponastavite številke gesla v programu Garmin Connect. Če ura ni združena s telefonom, po petih nepravilnih poskusih izbriše vaše podatke in se ponastavi na tovarniške privzete nastavitve.

Nastavite lahko številsko geslo ure, s katerim se zaščitijo osebni podatki, ko ure nimate na zapestju. Če uporabljate funkcijo Garmin Pay, ura uporablja štirimestno geslo, ki je potrebno za odpiranje denarnice ([Garmin Pay, stran 36](#)).

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Številsko geslo > Nastavitev številke gesla**.
- 3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Spreminjanje številskega gesla ure

Za spreminjanje številskega gesla morate poznati obstoječe številsko geslo ure. Če številsko geslo pozabite ali če prevečkrat poskusite vnesti nepravilno številsko geslo, morate številsko geslo ponastaviti v programu Garmin Connect.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Številsko geslo > Spremeni številsko geslo**.
- 3 Vnesite obstoječe štirimestno številsko geslo.
- 4 Vnesite novo štirimestno številsko geslo.

Ko naslednjič snamete uro z zapestja, morate vnesti številsko geslo, šele nato si lahko ogledate kakršne koli podatke.

Časovni pasovi

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

Nastavitve Garmin Connect

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

- V programu Garmin Connect izberite **••• > Naprave Garmin** in nato svojo uro.
- V pripomočku za naprave v programu Garmin Connect izberite svojo uro.

Po prilagoditvi nastavitve sinhronizirajte podatke, da se spremembe uveljavijo v uri ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 64](#), [Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 64](#)).

Informacije o napravi

O zaslonu AMOLED

Privzeto so nastavitve ure optimizirane za čim daljše trajanje napajanja z baterijo in čim boljše delovanje ([Podaljševanje življenjske dobe baterije, stran 77](#)).

Pri napravah z zasloni AMOLED so vztrajanje slike ali vžgane slikovne pike običajen pojav. Če želite podaljšati življenjsko dobo zaslona, se izogibajte temu, da bi bile nepremične slike dlje časa prikazane pri visokih ravneh svetlosti. Zaradi zmanjšanja pojavnosti vžgane slike se zaslon ure vivoactive 5 izklopi po preteku izbrane časovne omejitve ([Prilagajanje nastavitve zaslona, stran 71](#)). Za prebuditev ure zasukajte zapestje proti telesu, tapnite zaslon na dotik ali pritisnite gumb.

Polnjenje ure

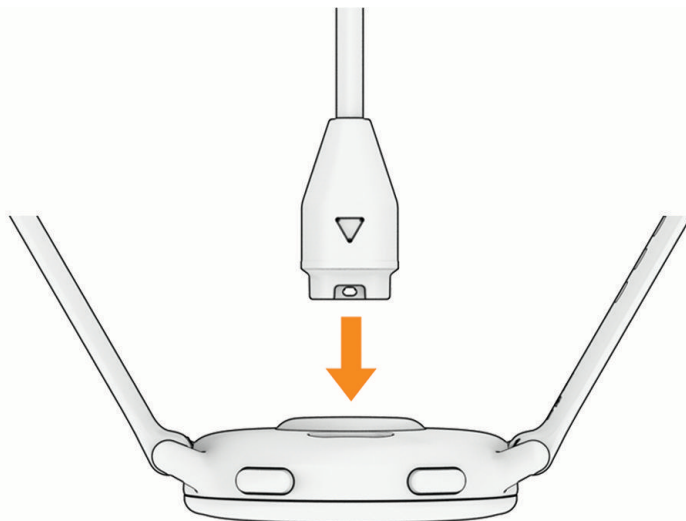
⚠ OPOZORILO

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

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Nega naprave, stran 74*).

- 1 Kabel (konec ▲) priklopite v polnilna vrata na uri.



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

Zamenjava paščkov

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

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



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

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko ID enote, različico programske opreme, informacije o predpisih in licenčno pogodbo.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

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

Držite gumb  10 sekund.

Nega naprave

OBVESTILO

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

Ne pritiskajte gumbov pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

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

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

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

Čiščenje ure

POZOR

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

OBVESTILO

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

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

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

Čiščenje usnjenih paščkov

- 1 Usnjena paščka obrišite s suho krpo.
- 2 Za čiščenje usnjenih paščkov uporabite sredstvo za nego usnja.

Posodobitve izdelkov

Naprava samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je vzpostavljena povezava s tehnologijo Bluetooth ali Wi-Fi. Ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve, lahko opravite v sistemskih nastavitvah ([Nastavitve sistema, stran 70](#)). V računalniku namestite program Garmin Express (garmin.com/express). V telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Nastavitev programa Garmin Express

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite garmin.com/express.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Trajanje napajanja z baterijo	Do 11 dni v načinu pametne ure
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči 19,67 dBm
SAR za EU	1,05 W/kg trup, 0,38 W/kg okončine
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹

Informacije o trajanju napajanja z baterijo

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

Način	Trajanje napajanja z baterijo
Način pametne ure z merjenjem aktivnosti in stalnim merjenjem srčnega utripa na zapestju	Do 11 dni
Način pametne ure z varčevanjem z baterijo	Do 21 dni
Način Samo GPS	Do 21 ur
Način GPS Vsi sistemi	Do 17 h
Način GPS Vsi sistemi s predvajanjem glasbe	Do 8 ur
Način zaslona Vedn.vkl.	Do 5 dni

Odpravljanje težav

Ali je telefon združljiv z uro?

Ura vivoactive 5 je združljiva s telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti s tehnologijo Bluetooth obiščite spletni naslov garmin.com/ble.

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

Telefon ne vzpostavi povezave z uro

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

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

Slušalke ne vzpostavijo povezave z uro

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

- Izklopite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo telefona.
- Med vzpostavljanjem povezave med slušalkami in uro bodite oddaljeni vsaj 10 m (33 čevljev) od telefona.
- Združite slušalke z uro ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 58](#)).

Glasba se prekinja ali slušalke ne ostanejo povezane

Ko uporabljate uro vivoactive 5, povezano s slušalkami Bluetooth, je signal najmočnejši, kadar med uro in anteno na slušalkah ni ovir.

- Če signal prehaja skozi vaše telo, se lahko izgubi signal ali prekine povezava s slušalkami.
- Če uro vivoactive 5 nosite na levem zapestju, poskrbite, da bo antena slušalk Bluetooth na levem ušesu.
- Ker se slušalke razlikujejo glede na model, lahko poskusite uro nositi na drugem zapestju.
- Če uporabljate kovinske ali usnjene pasčke za uro, lahko moč signala izboljšate tako, da jih zamenjate s silikonskimi.

Jezik ure je napačen

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

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Podrsnite navzdol do zadnjega elementa na seznamu in ga izberite.
- 3 Podrsnite navzdol do zadnjega elementa na seznamu in ga izberite.
- 4 Podrsnite navzdol do devetega elementa na seznamu in ga izberite.
- 5 Izberite jezik.

Ura ne prikazuje pravilnega časa

Ura posodobi čas in datum, ko se sinhronizira s telefonom ali ko pridobi signale GPS. Uro sinhronizirajte, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko jo želite posodobiti na poletni čas, da bo prikazovala pravilen čas.

- 1 Pridržite gumb **B** in izberite **Ure > Čas**.
- 2 Preverite, ali je omogočena možnost **Samodejno za Vir časa**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite čas sinhronizirati s telefonom, izberite **Sinhronizacija časa** in počakajte, da se ura samodejno sinhronizira s telefonom.
 - Če želite čas sinhronizirati s satelitskimi signali, izberite **Sinhronizacija časa > Uporabi GPS**, se odpravite na prosto na odprto območje z neoviranim pogledom na nebo in počakajte, da ura pridobi satelitske signale.

Srčni utrip v uri ni točen

Za več informacij o senzorju srčnega utripa obiščite spletni naslov garmin.com/heartrate.

Podaljševanje življenjske dobe baterije

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Vključite **Varčevanje z baterijo** (*Nastavitve upravitelja baterije, stran 71*).
- Prenehajte uporabljati možnost za časovno omejitev zaslona **Vedn.vkl.** in izberite krajšo časovno omejitev zaslona (*Prilagajanje nastavitev zaslona, stran 71*).
- Zmanjšajte svetlost zaslona (*Prilagajanje nastavitev zaslona, stran 71*).
- Dinamični videz ure zamenjajte z videzom ure, ki ima nepremično ozadje (*Spreminjanje videza ure, stran 24*).
- Izključite tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij (*Izklop povezave Bluetooth s telefonom, stran 61*).
- Izključite merjenje aktivnosti (*Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 41*).
- Omejite vrsto obvestil telefona (*Upravljanje obvestil, stran 61*).
- Izključite samodejno merjenje s pulznim oksimetrom (*Spreminjanje načina merjenja s pulznim oksimetrom, stran 52*).

Vnovični zagon ure

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

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

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

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

Preden ponastavite vse privzete nastavitve, sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect, da naložite podatke o dejavnosti.

Vse nastavitve ure lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

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

Pridobivanje satelitskih signalov

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

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

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

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

Merjenje aktivnosti

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

Moje število korakov ni točno

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

- Uro nosite na zapestju, ki ni dominantno.
 - Ko potiskate voziček ali kosilnico, uro nosite v žepu.
 - Ko aktivno uporabljate le roke, uro nosite v žepu.
- OPOMBA:** ura lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Zapiranje predstavitvenega načina

Predstavitveni način prikaže predogled funkcij v uri.

- 1 Osemkrat na kratko pritisnite **B**.
- 2 Izberite **✓**.

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.
- Obiščite www.garmin.com/ataccuracy.

Ta naprava ni medicinski pripomoček. Funkcija pulznega oksimetra ni na voljo v vseh državah.

Dodatek

Podatkovna polja

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

% najvišjega srčnega utripa pri vaji: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa pri trenutni vaji.

% najvišjega srčnega utripa pri zadnji vaji: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa pri zadnji opravljeni vaji.

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

% najvišjega SU: odstotek najvišjega srčnega utripa.

BATERIJA E-KOLESA: preostala napolnjenost akumulatorja električnega kolesa.

Body Battery: igranje iger. Preostala količina zaloga energije, ki jo imate za preostanek dneva.

Čas aktivnosti: skupni čas aktivnega gibanja za trenutno dejavnost.

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

Cas intervala: čas na štoparici za trenutni interval.

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Časovnik: čas na štoparici za trenutno dejavnost.

Časovnik: trenutni čas časovnika dejavnosti.

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

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

ČAS VAJE: čas na štoparici za trenutno vajo.

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

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

Čas zadnjega položaja: čas na štoparici za zadnji opravljeni položaj.

Čas zadnje vaje: čas na štoparici za zadnjo zaključeno vajo.

Čas za položaj: čas na štoparici za trenutni položaj.

Dolžine: število dolžin bazena, preplavlanih med trenutno dejavnostjo.

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

DOSEG E-KOLESA: predvidena razdalja, ki jo lahko prepotujete, glede na trenutne nastavitve električnega kolesa in preostalo napolnjenost akumulatorja.

Glavna: igranje iger. Glavni zaslon s podatki o vadbi.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

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

Hitrost pri vaji: povprečna hitrost pri trenutni vaji.

Hitrost pri zadnji vaji: povprečna hitrost pri zadnji opravljeni vaji.

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

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

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

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

Kadenca kroga: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca kroga: tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

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

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

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Koraki: število korakov med trenutno dejavnostjo.

Koraki kroga: število korakov v trenutnem krogu.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Krogi: število skupin vaj, opravljenih med dejavnostjo, kot so poskoki s kolebnico.

Moč med igro: igranje iger. Predvidena preostala moč med trenutno dejavnostjo.

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

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

Največja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

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

Ponovitve: število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo notranje vadbe.

POTISKI: število potiskov invalidskega vozička med trenutno dejavnostjo.

Potiski v krogu: število potiskov invalidskega vozička v trenutnem krogu.

POV. T./500 M: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

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

Povprečni čas kroga: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

Povprečni čas položaja: povprečni čas položaja pri trenutni dejavnosti.

Povprečni čas vaje: povprečni čas vaje pri trenutni dejavnosti.

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

Povprečni SU: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

Povprečni Swolf: povprečni rezultat swolf za trenutno dejavnost. Rezultat swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 7*).

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

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

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

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

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

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja/zavesljaj v krogu: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj za trenutni krog.

Razdalja/zavesljaj v zadnjem krogu: veslaški športi. Povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj za zadnji opravljeni krog.

Razdalja intervala: prepotovana razdalja za trenutni interval.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja na zavesljaj: prepotovana razdalja na zavesljaj.

Razdalja pri vaji: prepotovana razdalja pri trenutni vaji.

Razdalja pri zadnji vaji: prepotovana razdalja pri zadnji zaključeni vaji.

Skupno število minut: skupno število minut intenzivnosti.

Smer gibanja: smer, v katero se premikate.

Sončni vzhod: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Sončni zahod: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

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

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

Srčni utrip pri vaji: povprečni srčni utrip pri trenutni vaji.

Srčni utrip pri zadnji vaji: povprečni srčni utrip pri zadnji opravljeni vaji.

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

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

Število minut živahne intenzivnosti: število minut živahne intenzivnosti.

Število minut zmerne intenzivnosti: število minut zmerne intenzivnosti.

Število ponovitev v zadnjem krogu: število ponovitev v zadnjem krogu dejavnosti.

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

Stres: trenutna raven stresa.

Swolf na intervalu: povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.

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

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

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

Tempo: trenutni tempo.

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

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

TEMPO NA 500 M V KROGU: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutni krog.

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

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

Tempo pri vaji: povprečni tempo pri trenutni vaji.

Tempo pri zadnji vaji: povprečni tempo pri zadnji opravljeni vaji.

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo v zadnjem zaključenem krogu.

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

VAJ: skupno število opravljenih vaj med trenutno dejavnostjo.

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

Vrsta zavesljajev na intervalu: trenutna vrsta zamahov za interval.

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

Zavesljaji: skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.

Standardne ocene za najvišji VO2

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

OPOMBA: najvišji VO2 ni na voljo, ko je ura v načinu invalidskega vozička.

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

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

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

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa, ko ga uporabljate za kolesarjenje. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

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

Kazalo

A

alarmi 69

B

baterija, podaljševanje 61, 77
beleženje rezultata 14
besedilna sporočila 60
Bluetooth tehnologija 75
Body Battery 28

C

Connect IQ 65, 66

Č

časovnik 4, 5, 8
odštevalnik 70
čiščenje naprave 74

D

dejavnosti 4, 5

G

Garmin Connect 43, 64, 65
shranjevanje podatkov 64
Garmin Express 75
Garmin Pay 36
glasba, nalaganje 57
GPS 69
signal 78

H

hidracija 32
HIIT 5
hitri pregledi 23, 27, 28, 32

I

ID naprave 74

K

kadenca, senzorji 55
kartica z rezultati 15
koledar 43
kolesarjenje 8
kolesarski senzorji 55
kompas 12, 53
umerjanje 53
krog golfa, konec 15

L

licenca 74
LiveTrack 69
lokacija zastavice, pogled na zelenico 12
lokacije, brisanje 52

M

meni upravljalnih elementov 23
menstrualni cikel 30, 31
merjenje aktivnosti 40, 41
merjenje razdalje udarca 13
minute intenzivnosti 40

N

nadomestni deli 73
nasičenost s kisikom 51
navigacija 52, 53
ustavljanje 53

O

obvestila 60
besedilna sporočila 60
odpravljanje težav 28, 46, 52, 75, 77, 78
odštevalnik 70

P

paščki 73
plačila 36

podatki

prenašanje 64, 65
shranjevanje 64
podatkovna polja 8
pogled na zelenico, lokacija zastavice 12
ponastavitev ure 77
posodobitve, programska oprema 64, 65
prenos podatkov 64, 65
profil uporabnika 56
profili, uporabnik 56
programi 63
programska oprema
posodabljanje 64, 65
različica 74
pulzni oksimeter 46, 51, 52

R

računalnik 57
raven stresa 28, 29
regeneracija 30

S

satelitski signali 78
senzor hitrosti in kadence 55
senzorji ANT+ 55
shranjevanje dejavnosti 4, 8
srčni utrip 45, 46
merilnik 30, 46
območja 48, 49
statistični podatki o zdravju 30, 31
statistika 15

Š

štoparica 69

T

tehnologija Bluetooth 61, 62
telefon 65, 75
tempe 56
temperatura 56
tipke 74

U

učinek na telo 28
umerjanje, kompas 53
upravljanje glasbe 59
ura 69
USB 65

V

vadba
koledar 43
načrti 43
strani 8
vadbe 43
videzi ure 23, 24

W

Wi-Fi 65

Z

zgodovina 8, 44
pošiljanje v računalnik 64

