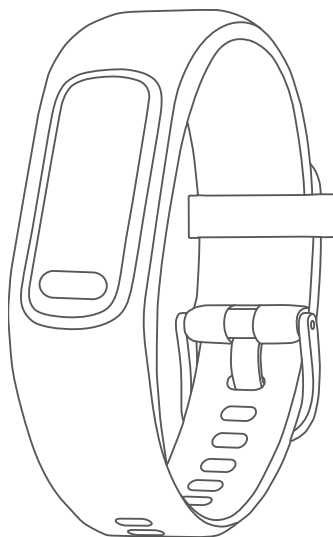


GARMIN®



ΝΙΒΟΣMART® 5

Εγχειρίδιο κατόχου

© 2022 Garmin Ltd. ή οι θυγατρικές της

Με την επιφύλαξη παντός δικαιώματος. Σύμφωνα με τους νόμους περί πνευματικών δικαιωμάτων, απαγορεύεται η αντιγραφή ολόκληρου ή τμήματος του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς τη γραπτή συγκατάθεση της Garmin. Η Garmin διατηρεί το δικαίωμα να αλλάξει ή να βελτιώσει τα προϊόντα της και να πραγματοποιήσει αλλαγές στο περιεχόμενο του παρόντος εγχειριδίου, χωρίς να είναι υποχρεωμένη να γνωστοποιήσει τις όποιες αλλαγές ή βελτιώσεις σε οποιοδήποτε φυσικό ή νομικό πρόσωπο. Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com για τρέχουσες ενημερώσεις και επιπλέον πληροφορίες σχετικά με τη χρήση του παρόντος προϊόντος.

Η ονομασία Garmin®, το λογότυπο Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Garmin Index™, VIRB® και νίvosmart® αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Οι ονομασίες Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™ και Garmin Move IQ™ αποτελούν εμπορικά σήματα της Garmin Ltd. ή των θυγατρικών της. Δεν επιτρέπεται η χρήση αυτών των εμπορικών σημάτων χωρίς τη ρητή άδεια της Garmin.

Η ονομασία Android™ αποτελεί εμπορικό σήμα της Google Inc. Το λεκτικό σήμα BLUETOOTH® και τα λογότυπα ανήκουν στην Bluetooth SIG, Inc. και οποιαδήποτε χρήση των εν λόγω σημάτων από την Garmin επιτρέπεται βάσει άδειας. Η ονομασία iOS® αποτελεί σήμα κατατεθέν της Cisco Systems, Inc. και χρησιμοποιείται βάσει αδειάς από την Apple Inc. Η ονομασία iPhone® αποτελεί εμπορικό σήμα της Apple Inc. και είναι καταχωρισμένη στις Η.Π.Α. και σε άλλες χώρες. Η ονομασία The Cooper Institute® καθώς και σχετικά εμπορικά σήματα είναι ιδιοκτησία του The Cooper Institute. Άλλα εμπορικά σήματα και ονομασίες ανήκουν στους αντίστοιχους κατόχους τους.

M/N: A04352

Πίνακας περιεχομένων

Παρουσίαση.....	1
Αντιστοίχιση τηλεφώνου.....	1
Χρήση του ρολογιού.....	1
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του ρολογιού.....	2
Προβολή widget και μενού.....	2
Επιλογές μενού.....	4
Τοποθέτηση του ρολογιού.....	4
Πεδία δεδομένων καντράν ρολογιού.....	5
Widget.....	6
Στόχος βημάτων.....	8
Γραμμή μετακινήσεων.....	8
Λεπτά έντασης.....	9
Απόκτηση λεπτών έντασης.....	9
Βελτίωση ακρίβειας των θερμίδων.....	9
Widget στατιστικών υγείας.....	9
Body Battery.....	9
Προβολή του widget Body Battery..	10
Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης.....	10
Προβολή του widget επιπέδου πίεσης.....	10
Προβολή του widget καρδιακών παλμών.....	10
Χρήση του widget παρακολούθησης ενυδάτωσης.....	10
Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου.....	11
Καταγραφή των πληροφοριών του έμμηνου κύκλου σας.....	11
Παρακολούθηση εγκυμοσύνης.....	11
Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας.....	12
Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής.....	12
Προβολή ειδοποιήσεων.....	12
Απάντηση σε μήνυμα κειμένου.....	13
Προπόνηση.....	13
Καταγραφή χρονομετρημένης δραστηριότητας.....	13
Καταγραφή μιας δραστηριότητας με τη λειτουργία "Συνδεδεμένο GPS".....	14
Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης.....	15

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης.....	15
Καταγραφή δραστηριότητας κολύμβησης.....	16
Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο.....	16
Λειτουργίες καρδιακών παλμών... 17	
Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό.....	17
Παλμικό οξύμετρο.....	17
Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου.....	18
Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο.....	18
Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2.....	18
Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2.....	19
Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης.....	19
Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin®.....	19
Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών.....	20
Ρολόγια.....	20
Ρύθμιση ειδοποίησης.....	20
Διαγραφή ειδοποίησης.....	20
Χρήση του χρονομέτρου.....	20
Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης.....	20
Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth.....	21
Διαχείριση ειδοποιήσεων.....	21
Εντοπισμός χαμένου τηλεφώνου.....	21
Λήψη εισερχόμενης κλήσης.....	22
Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε.....	22
Πρωινή αναφορά.....	22
Garmin Connect.....	22
Garmin Move IQ™.....	23
Συνδεδεμένο GPS.....	23
Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας.....	24

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης	24	Επισκευές συσκευής	35
Προσθήκη επαφών	24	Λήψη περισσότερων πληροφοριών ...	35
Αίτημα βοήθειας	25	Ενημερώσεις προϊόντος	35
Ανίχνευση συμβάντος	25	Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων	36
Παρακολούθηση ύπνου	25	Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect	36
Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect	26	Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express	36
Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας	26		
Ρύθμιση του Garmin Express	26		
Προσαρμογή του ρολογιού σας	26	Αντιμετώπιση προβλημάτων	36
Αλλαγή του καντράν ρολογιού	26	Επαναφορά του ρολογιού	36
Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου	27	Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;	36
Μενού στοιχείων ελέγχου	27	Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι	37
Ρυθμίσεις ρολογιού	28	Παρακολούθηση δραστηριότητας	37
Ρύθμιση ειδοποίησης ενυδάτωσης	28	Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής	37
Ρυθμίσεις συστήματος	28	Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν	37
Ρυθμίσεις Bluetooth	29	Δεν εμφανίζεται το επίπεδο πίεσής μου	37
Ρυθμίσεις Garmin Connect	29	Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν	37
Ρυθμίσεις εμφάνισης	29	Συμβουλές για την οθόνη αφής	38
Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων	30	Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών	38
Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας	30	Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery	38
Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας	31	Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου	39
Ρυθμίσεις προφίλ χρήστη	31	Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας	39
Ρυθμίσεις συστήματος	31	Η οθόνη του ρολογιού είναι δυσδιάκριτη σε εξωτερικό χώρο	39
Πληροφορίες συσκευής	32	Παράρτημα	40
Φόρτιση του ρολογιού	32	Στόχοι φυσικής κατάστασης	40
Συμβουλές για τη φόρτιση του ρολογιού σας	32	Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών	40
Φροντίδα της συσκευής σας	33	Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών	40
Καθαρισμός του ρολογιού	33	Τυπικές τιμές μέγ. VO2	41
Αντικατάσταση του βραχιολιού	34		
Προβολή πληροφοριών συσκευής	34		
Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα	34		
Προδιαγραφές	35		
Συντήρηση συσκευής	35		
Κέντρο υποστήριξης Garmin	35		

Παρουσίαση

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

Συνιστάται να συμβουλευέστε πάντοτε το γιατρό σας προτού ξεκινήσετε ή τροποποιήσετε οποιοδήποτε πρόγραμμα άσκησης.

Αντιστοίχιση τηλεφώνου

Για να ρυθμίσετε το ρολόι νίνosmart 5, πρέπει να το αντιστοιχίσετε απευθείας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect™ και όχι από τις ρυθμίσεις του Bluetooth® στο τηλέφωνό σας.

- 1 Από το κατάστημα εφαρμογών στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε και ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
- 2 Ορίστε μια επιλογή για να ενεργοποιήσετε τη λειτουργία αντιστοίχισης στο ρολόι σας:
 - Εάν ρυθμίζετε για πρώτη φορά τη συσκευή σας, πατήστε  για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.
 - Αν είχατε παραλείψει προηγουμένως τη διαδικασία αντιστοίχισης ή είχατε αντιστοιχίσει το ρολόι σας με διαφορετικό τηλέφωνο, πατήστε  και επιλέξτε  > **Τηλέφωνο** > **Αντιστοίχιση τηλεφώνου** για να μεταβείτε μη αυτόματα στη λειτουργία αντιστοίχισης.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Αν πρόκειται για το πρώτο ρολόι ή συσκευή που αντιστοιχίζετε με την εφαρμογή Garmin Connect, ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
 - Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει κάποιο άλλο ρολόι ή συσκευή με την εφαρμογή Garmin Connect, στο μενού του  ή του , επιλέξτε **Συσκευές Garmin** > **Προσθήκη συσκευής** και ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Χρήση του ρολογιού

Κίνηση καρπού: Στρέψτε και σηκώστε τον καρπό σας προς το σώμα σας, για να ενεργοποιήσετε την οθόνη. Στρέψτε τον καρπό σας μακριά από το σώμα σας, για να απενεργοποιήσετε την οθόνη.

Διπλό πάτημα: Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής  για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η οθόνη του ρολογιού παραμένει απενεργοποιημένη μέχρι να την ενεργοποιήσετε. Όταν η οθόνη είναι απενεργοποιημένη, το ρολόι παραμένει ενεργό και καταγράφει δεδομένα.

Πάτημα: Πατήστε το   για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.

Πατήστε το  για να ανοίξετε και να κλείσετε το μενού από το βασικό καντράν ρολογιού.

Πατήστε το  για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.

Παρατεταμένο πάτημα: Στη διάρκεια μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας, πατήστε παρατεταμένα το  για να σταματήσετε την αντίστροφη μέτρηση.

Για να ζητήσετε βοήθεια, πατήστε παρατεταμένα το  μέχρι να νιώσετε τρεις δονήσεις και μετά αφήστε το (*Αίτημα βοήθειας, σελίδα 25*).

Σάρωση: Σύρετε το δάχτυλο σας προς τα επάνω ή προς τα κάτω στην οθόνη αφής για να μετακινηθείτε με κύλιση στα widget και τις επιλογές μενού.

Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα δεξιά για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

Πάτημα: Πατήστε την οθόνη αφής για να ορίσετε μια επιλογή.



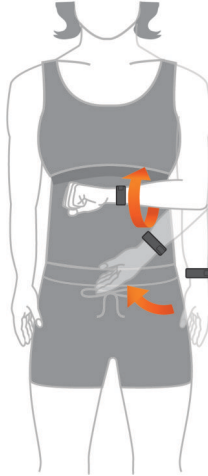
Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση του ρολογιού

Το ρολόι νίνosmart 5 ενεργοποιείται αυτόματα όταν αλληλεπιδράτε με αυτήν.

1 Ορίστε μια επιλογή για να ενεργοποιήσετε την οθόνη:

- Πατήστε δύο φορές στην οθόνη αφής.
- Πατήστε το .
- Στρέψτε και σηκώστε τον καρπό σας προς το σώμα σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν μπορείτε να ενεργοποιήσετε το ρολόι με χειρονομία όταν είναι ενεργοποιημένη η λειτουργία Μην ενοχλείτε (*Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 22*).



2 Στρέψτε τον καρπό σας μακριά από το σώμα σας, για να απενεργοποιήσετε την οθόνη.

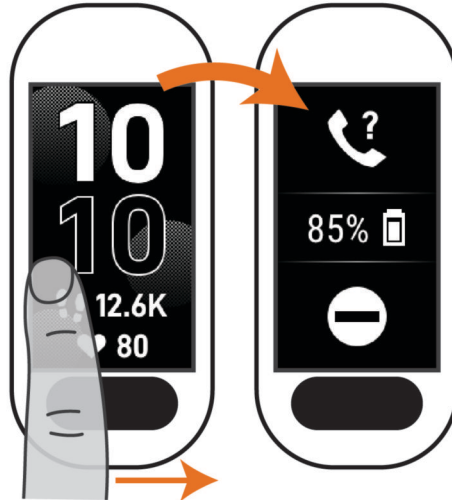
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η οθόνη απενεργοποιείται όταν δεν την χρησιμοποιείτε. Όταν η οθόνη είναι απενεργοποιημένη, το ρολόι παραμένει ενεργό και καταγράφει δεδομένα.

Προβολή widget και μενού

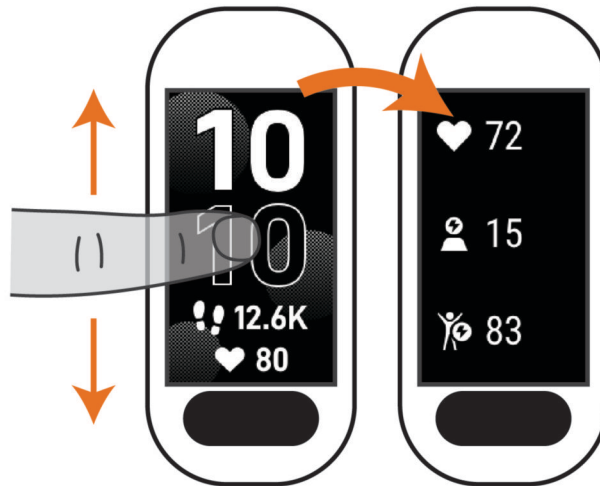
- Από το καντράν ρολογιού, πατήστε το  για να δείτε το κύριο μενού.



- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα δεξιά για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.



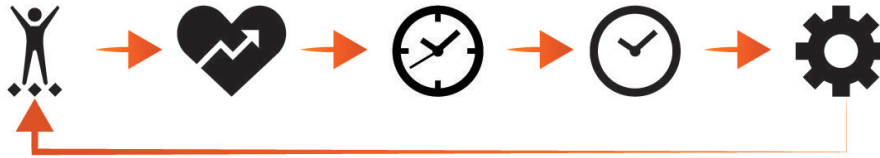
- Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα επάνω ή προς τα κάτω για να δείτε τα widget.



Επιλογές μενού

Μπορείτε να πατήσετε το  για να δείτε το μενού.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Σύρετε για να μετακινηθείτε με κύλιση στις επιλογές μενού.



	Δείχνει τις επιλογές χρονομετρημένης δραστηριότητας.
	Δείχνει τις λειτουργίες καρδιακών παλμών.
	Εμφανίζει τις επιλογές του καντράν ρολογιού.
	Δείχνει τις επιλογές για την αντίστροφη μέτρηση, το χρονόμετρο και την ειδοποίηση.
	Εμφανίζει τις ρυθμίσεις του ρολογιού.

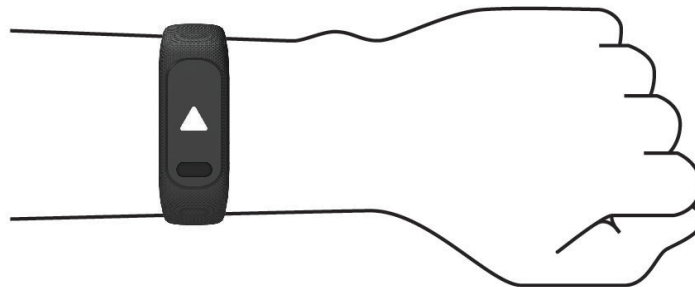
Τοποθέτηση του ρολογιού

ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίστε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας. Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση garmin.com/fitandcare.

- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο. Για να λαμβάνετε ενδείξεις καρδιακών παλμών με μεγαλύτερη ακρίβεια, δεν θα πρέπει να μετακινείτε το ρολόι ενώ τρέχετε ή γυμνάζεστε. Για να λαμβάνετε ενδείξεις από το παλμικό οξύμετρο, θα πρέπει να παραμένετε τελείως ακίνητοι.



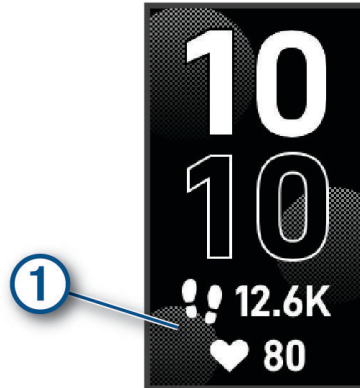
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο οπτικός αισθητήρας βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τη μέτρηση παλμών από τον καρπό, ανατρέξτε στην ενότητα [Αντιμέτωπιση προβλημάτων, σελίδα 36](#).
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον αισθητήρα παλμικού οξυμέτρου, ανατρέξτε στην ενότητα [Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 39](#).

- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.
- Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τον τρόπο τοποθέτησης και τη φροντίδα του ρολογιού, ανατρέξτε στη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

Πεδία δεδομένων καντράν ρολογιού

Ορισμένα καντράν του ρολογιού νίνosmart 5 εμφανίζουν πεδία δεδομένων (*Αλλαγή του καντράν ρολογιού, σελίδα 26*). Μπορείτε να πατήσετε το καντράν ρολογιού ① για να περιηγηθείτε με κύλιση στα βήματα, τους καρδιακούς παλμούς, τη στάθμη μπαταρίας, την ημερομηνία, τον καιρό, τις θερμίδες που κάψατε, τα λεπτά έντασης και το Body Battery™. Τα τελευταία πεδία δεδομένων που επιλέγετε εμφανίζονται όταν απενεργοποιείται και ενεργοποιείται ξανά η οθόνη.



Widget

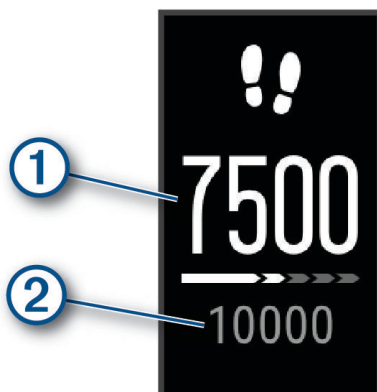
Το ρολόι σας διαθέτει προεγκατεστημένα widget που παρέχουν πληροφορίες με μια ματιά. Μπορείτε να σύρετε την οθόνη αφής για να πραγματοποιήσετε κύλιση στα widget. Για ορισμένα widget απαιτείται η χρήση αντιστοιχισμένου τηλεφώνου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσθέσετε ή να καταργήσετε widget.

Ημερομηνία και ώρα	Η τρέχουσα ώρα και ημερομηνία. Η ημερομηνία και η ώρα ρυθμίζονται αυτόματα όταν το ρολόι συγχρονίζεται με τον λογαριασμό σας Garmin Connect.
Η ημέρα μου	Μια δυναμική σύνοψη των σημερινών δραστηριοτήτων σας. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν βήματα, λεπτά έντασης και θερμίδες που καταναλώθηκαν.
	Ο συνολικός αριθμός βημάτων που πραγματοποιήσατε και ο ημερήσιος στόχος σας. Το ρολόι μαθαίνει και προτείνει κάθε μέρα έναν νέο προσωπικό στόχο βημάτων.
Στατιστικά υγείας	Μια δυναμική σύνοψη των στατιστικών υγείας τη δεδομένη στιγμή. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν τους καρδιακούς παλμούς, το επίπεδο πίεσης και το επίπεδο Body Battery.
Στατιστικά υγείας 2	Μια δυναμική σύνοψη των στατιστικών υγείας τη δεδομένη στιγμή. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν τον ύπνο, τις ενδείξεις παλμικού οξυμέτρου και τον ρυθμό αναπνοής.
	Προσεχείς συναντήσεις από το ημερολόγιο του τηλεφώνου σας.
	Η τρέχουσα θερμοκρασία και πρόγνωση του καιρού από ένα αντιστοιχισμένο τηλέφωνο.
	Η συνολική ποσότητα νερού που έχετε καταναλώσει και ο ημερήσιος στόχος σας.
	Τα συνολικά λεπτά έντασης και ο εβδομαδιαίος στόχος.
	Η απόσταση που διανύθηκε σε χιλιόμετρα ή μίλια τη συγκεκριμένη ημέρα.
	Η ποσότητα των συνολικών θερμίδων που καταναλώθηκαν την ημέρα, συμπεριλαμβανομένων των θερμίδων που καταναλώθηκαν από δραστηριότητες και εκείνων που καταναλώθηκαν σε κατάσταση ηρεμίας.
	Οι τρέχοντες καρδιακοί παλμοί σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.), καθώς και ο μέσος όρος των καρδιακών παλμών σας σε κατάσταση ανάπαυσης για ένα διάστημα επτά ημερών.
	Το τρέχον επίπεδο πίεσής σας. Το ρολόι μετρά τη μεταβλητότητα των καρδιακών παλμών σας όταν δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να υπολογίσει το επίπεδο πίεσης. Ένας μικρότερος αριθμός υποδεικνύει χαμηλότερο επίπεδο πίεσης.
	Το τρέχον επίπεδο ενέργειάς σας στο Body Battery. Το ρολόι υπολογίζει τα τρέχοντα αποθέματα ενέργειας με βάση τα δεδομένα ύπνου, πίεσης και δραστηριότητας. Τυχόν υψηλότερη τιμή υποδεικνύει υψηλότερα αποθέματα ενέργειας.
	Σας επιτρέπει να λάβετε μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου με μη αυτόματο τρόπο.
	Ειδοποιήσεις από το τηλέφωνό σας, όπως κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων και άλλα, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας.
	Στοιχεία ελέγχου για το πρόγραμμα αναπαραγωγής μουσικής στο τηλέφωνό σας.
	Ο τρέχων ρυθμός αναπνοής σε αναπνοές ανά λεπτό και ο μέσος όρος σε διάστημα επτά ημερών. Το ρολόι μετρά τον ρυθμό αναπνοής ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να εντοπίσει τυχόν μη φυσιολογική δραστηριότητα αναπνοής, καθώς και τυχόν αλλαγές σε σχέση με την πίεση.
	Τα δεδομένα ύπνου σας για την προηγούμενη νύχτα, συμπεριλαμβανομένου του συνολικού χρόνου ύπνου.

Στόχος βημάτων

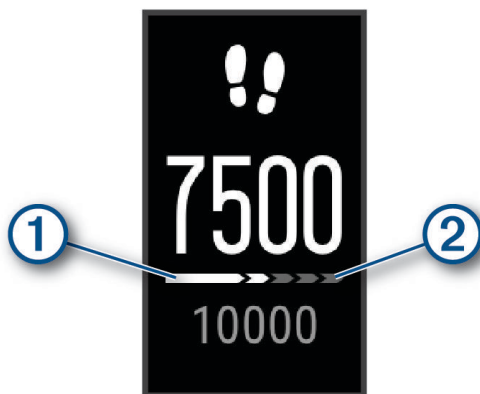
Το ρολόι σας δημιουργεί αυτόματα έναν ημερήσιο στόχο βημάτων με βάση τα προηγούμενα επίπεδα δραστηριότητας. Καθώς μετακινείστε κατά τη διάρκεια της ημέρας, το ρολόι καταγράφει την πρόοδο ❶ προς την επίτευξη του ημερήσιου στόχου ❷. Το ρολόι ξεκινά με έναν προεπιλεγμένο στόχο 7.500 βημάτων ανά ημέρα.



Εάν επιλέξετε να μην χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία αυτόματου στόχου, μπορείτε να την απενεργοποιήσετε και να ορίσετε έναν εξατομικευμένο στόχο βημάτων στο λογαριασμό σας Garmin Connect (*Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας, σελίδα 31*).

Γραμμή μετακινήσεων

Η παραμονή σε καθιστή θέση για παρατεταμένο χρονικό διάστημα μπορεί να προκαλέσει ανεπιθύμητες αλλαγές στην κατάσταση του μεταβολισμού. Η γραμμή μετακινήσεων σας υπενθυμίζει ότι πρέπει να συνεχίσετε να κινείστε. Μετά από μία ώρα αδράνειας, εμφανίζεται η γραμμή μετακινήσεων ❶. Πρόσθετα τμήματα ❷ εμφανίζονται κάθε 15 λεπτά αδράνειας.



Μπορείτε να πραγματοποιήσετε επαναφορά της γραμμής μετακινήσεων βαδίζοντας σε μικρή απόσταση.

Λεπτά έντασης

Για να βελτιώσετε την υγεία σας, οργανισμοί όπως ο Παγκόσμιος Οργανισμός Υγείας προτείνουν τουλάχιστον 150 λεπτά μέτριας δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το γρήγορο περπάτημα, ή 75 λεπτά έντονης δραστηριότητας την εβδομάδα, όπως το τρέξιμο.

Το ρολόι παρακολουθεί την ένταση της δραστηριότητας και καταγράφει τον χρόνο που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως αυξημένης έντασης (για τον ποσοτικό προσδιορισμό των δραστηριοτήτων αυξημένης έντασης απαιτούνται δεδομένα καρδιακών παλμών). Το ρολόι αθροίζει τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας μέτριας έντασης με τον αριθμό των λεπτών δραστηριότητας αυξημένης έντασης. Τα συνολικά λεπτά της δραστηριότητας αυξημένης έντασης διπλασιάζονται όταν προστίθενται.

Απόκτηση λεπτών έντασης

Το ρολόι νίνosmart 5 υπολογίζει τα λεπτά έντασης, συγκρίνοντας τα δεδομένα καρδιακών παλμών με τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σε ανάπαυση. Εάν οι καρδιακοί παλμοί είναι απενεργοποιημένοι, το ρολόι υπολογίζει τα λεπτά μέτριας έντασης αναλύοντας τα βήματά σας ανά λεπτό.

- Ξεκινήστε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για τον πιο ακριβή υπολογισμό των λεπτών έντασης.
- Φορέστε το ρολόι σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας και της νύχτας για πιο ακριβή αποτελέσματα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση.

Βελτίωση ακρίβειας των θερμίδων

Το ρολόι εμφανίζει μια εκτίμηση των συνολικών θερμίδων που κάψατε κατά την τρέχουσα ημέρα. Μπορείτε να βελτιώσετε την ακρίβεια αυτής της εκτίμησης, περπατώντας γρήγορα ή τρέχοντας σε εξωτερικό χώρο για 15 λεπτά.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να δείτε το widget θερμίδων.
- 2 Επιλέξτε το .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το  εμφανίζεται όταν πρέπει να βαθμονομηθούν οι θερμίδες. Αυτή η διαδικασία βαθμονόμησης πρέπει να ολοκληρωθεί μία φορά. Εάν έχετε ήδη καταγράψει ένα χρονομετρημένο περπάτημα ή τρέξιμο, το  ενδέχεται να μην εμφανίζεται.

- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Widget στατιστικών υγείας

Τα widget Στατιστικά υγείας και Στατιστικά υγείας 2 παρέχουν συνοπτικές παρουσιάσεις των δεδομένων υγείας σας. Τα widget περιλαμβάνουν δυναμικές συνόψεις που ενημερώνονται καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας. Οι μετρήσεις περιλαμβάνουν τους καρδιακούς παλμούς, το επίπεδο πίεσης, τη στάθμη Body Battery, πληροφορίες για τον ύπνο, ενδείξεις παλμικού οξυμέτρου και τον ρυθμό αναπνοής.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να επιλέξετε κάθε μέτρηση για να δείτε επιπλέον πληροφορίες.

Body Battery

Το ρολόι σας αναλύει τη μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού, το επίπεδο πίεσης, την ποιότητα ύπνου και τα δεδομένα δραστηριοτήτων σας για τον καθορισμό του συνολικού σας επιπέδου Body Battery. Όπως η ένδειξη του ρεζερβουάρ σε ένα αυτοκίνητο, αυτό εμφανίζει το ποσό του αποθέματος ενέργειας. Το εύρος του επιπέδου Body Battery κυμαίνεται από 0 έως 100, όπου 0 έως 25 υποδεικνύει χαμηλό απόθεμα ενέργειας, 26 έως 50 μέτριο απόθεμα ενέργειας, 51 έως 75 υψηλό απόθεμα ενέργειας και 76 έως 100 πολύ υψηλό απόθεμα ενέργειας.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect για προβολή του πιο ενημερωμένου επιπέδου Body Battery, των μακροπρόθεσμων τάσεων και πρόσθετων λεπτομερειών ([Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery, σελίδα 38](#)).

Προβολή του widget Body Battery

Το widget Body Battery εμφανίζει το τρέχον επίπεδο Body Battery.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget Body Battery.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής για να δείτε το γράφημα Body Battery.

Το γράφημα εμφανίζει την πρόσφατη δραστηριότητα Body Battery και τα υψηλά και χαμηλά επίπεδα για τις τελευταίες οχτώ ώρες.

Μεταβλητότητα καρδιακού ρυθμού και επίπεδο πίεσης

Το ρολόι σας αναλύει τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας, ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα, για να καθορίσει τη γενική πίεση που ασκείται σε εσάς. Η προπόνηση, η σωματική δραστηριότητα, ο ύπνος, η διατροφή και η συνολική πίεση της καθημερινότητας επηρεάζουν το επίπεδο πίεσης. Το εύρος του επιπέδου πίεσης κυμαίνεται από 0 έως 100, όπου 0 έως 25 υποδεικνύει κατάσταση ανάπαυσης, 26 έως 50 χαμηλή πίεση, 51 έως 75 μέτρια πίεση και 76 έως 100 κατάσταση υψηλής πίεσης. Εάν γνωρίζετε το επίπεδο πίεσής σας, μπορείτε να αναγνωρίσετε τις στιγμές πίεσης κατά τη διάρκεια της ημέρας. Για βέλτιστα αποτελέσματα, θα πρέπει να φοράτε το ρολόι ενώ κοιμάστε.

Μπορείτε να συγχρονίσετε το ρολόι σας με τον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να βλέπετε το επίπεδο πίεσης ολόκληρης της ημέρας, μακροπρόθεσμες τάσεις και πρόσθετες λεπτομέρειες.

Προβολή του widget επιπέδου πίεσης

Το widget επιπέδου πίεσης εμφανίζει το τρέχον επίπεδο πίεσης.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget του επιπέδου πίεσης.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής για να δείτε τα επίπεδα πίεσης για τις τελευταίες τέσσερις ώρες.
- 3 Σύρετε προς τα αριστερά και επιλέξτε το ► για να ξεκινήσετε μια άσκηση αναπνοής με καθοδήγηση (προαιρετικό).

Προβολή του widget καρδιακών παλμών

Το widget καρδιακών παλμών εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε παλμούς ανά λεπτό (π.α.λ.). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια των καρδιακών παλμών, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget των καρδιακών παλμών.
Το widget εμφανίζει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς και τον μέσο όρο των καρδιακών παλμών σας σε ανάπαυση (RHR) για τις τελευταίες 7 ημέρες.
- 2 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε το γράφημα καρδιακών παλμών.
Το γράφημα εμφανίζει την πρόσφατη δραστηριότητα καρδιακών παλμών και τους υψηλούς και χαμηλούς καρδιακούς παλμούς για την τελευταία ώρα.

Χρήση του widget παρακολούθησης ενυδάτωσης

Το widget παρακολούθησης ενυδάτωσης εμφανίζει τη λήψη υγρών και τον στόχο ημερήσιας ενυδάτωσης.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ενυδάτωσης.
- 2 Επιλέξτε το + κάθε φορά που καταναλώνετε κάποιο υγρό (1 ποτήρι, 8 oz. ή 250 mL).

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις ενυδάτωσης, όπως τις μονάδες που χρησιμοποιούνται και τον ημερήσιο στόχο, στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να ορίσετε μια υπενθύμιση ενυδάτωσης ([Ρύθμιση ειδοποίησης ενυδάτωσης](#), σελίδα 28).

Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου

Ο έμμηνος κύκλος σας είναι ένα σημαντικό κομμάτι της υγείας σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά συμπτώματα, σεξουαλική επιθυμία, σεξουαλική δραστηριότητα, ημέρες ωορρηξίας και πολλά περισσότερα ([Καταγραφή των πληροφοριών του έμμηνου κύκλου σας, σελίδα 11](#)). Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

- Παρακολούθηση έμμηνου κύκλου και λεπτομέρειες
- Σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα
- Προβλέψεις περιόδου και γονιμότητας
- Πληροφορίες υγείας και διατροφής

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσθέσετε και να καταργήσετε widget.

Καταγραφή των πληροφοριών του έμμηνου κύκλου σας

Για να μπορέσετε να καταγράψετε τις πληροφορίες του έμμηνου κύκλου σας από το ρολόι νίνosmart 5 που διαθέτετε, πρέπει να ρυθμίσετε την παρακολούθηση έμμηνου κύκλου στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget παρακολούθησης υγείας γυναικών.
- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
- 3 Επιλέξτε το **+**.
- 4 Εάν σήμερα είναι ημέρα περιόδου, επιλέξτε **Έναρξη περιόδου** > **✓**.
- 5 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να βαθμολογήσετε τη ροή σας από ελαφριά έως έντονη, επιλέξτε **Ροή**.
 - Για να καταγράψετε τα σωματικά σας συμπτώματα, όπως ακμή, οσφυαλγία και κόπωση, επιλέξτε **Συμπτώματα**.
 - Για να καταγράψετε τη διάθεσή σας, επιλέξτε **Διάθεση**.
 - Για να καταγράψετε τις εκκρίσεις σας, επιλέξτε **Εκκρίσεις**.
 - Για να ορίσετε την τρέχουσα ημερομηνία ως ημέρα ωορρηξίας, επιλέξτε **Ημέρα ωορρηξίας**.
 - Για να καταγράψετε τη σεξουαλική σας δραστηριότητα, επιλέξτε **Σεξουαλική δραστηριότητα**.
 - Για να βαθμολογήσετε τη σεξουαλική σας επιθυμία από χαμηλή έως υψηλή, επιλέξτε **Σεξουαλική επιθυμία**.
 - Για να ορίσετε την τρέχουσα ημερομηνία ως ημέρα περιόδου, επιλέξτε **Έναρξη περιόδου**.

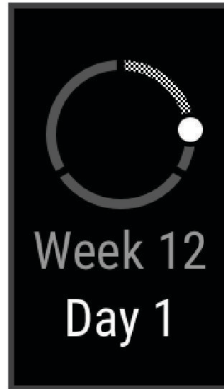
Παρακολούθηση εγκυμοσύνης

Η λειτουργία παρακολούθησης εγκυμοσύνης εμφανίζει εβδομαδιαίες ενημερώσεις σχετικά με την εγκυμοσύνη σας και παρέχει πληροφορίες για την υγεία και τη διατροφή. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το ρολόι σας για να καταγράψετε σωματικά και συναισθηματικά συμπτώματα, μετρήσεις των επιπέδων σακχάρου αίματος και τις κινήσεις του μωρού ([Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας, σελίδα 12](#)). Μπορείτε να μάθετε περισσότερα και να ρυθμίσετε αυτήν τη λειτουργία στις ρυθμίσεις Στατιστικά υγείας της εφαρμογής Garmin Connect.

Καταγραφή των πληροφοριών εγκυμοσύνης σας

Για να καταγράψετε τις πληροφορίες σας, πρέπει να ρυθμίσετε την παρακολούθηση εγκυμοσύνης στην εφαρμογή Garmin Connect.

- 1 Σύρετε για να δείτε το widget παρακολούθησης υγείας γυναικών.



- 2 Πατήστε την οθόνη αφής.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε **Συμπτώματα** για να καταγράψετε τα σωματικά σας συμπτώματα, τη διάθεση και πολλά άλλα.
 - Επιλέξτε **Επίπεδα σακχάρου αίματος** για να καταγράψετε τα επίπεδα σακχάρου πριν και μετά τα γεύματα και πριν από τον ύπνο.
 - Επιλέξτε **Κίνηση** για να χρησιμοποιήσετε ένα χρονόμετρο ή αντίστροφη μέτρηση για να καταγράψετε τις κινήσεις του μωρού.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Έλεγχος αναπαραγωγής μουσικής

Το widget στοιχείων ελέγχου μουσικής σας επιτρέπει να ελέγχετε τη μουσική στο τηλέφωνό σας χρησιμοποιώντας το ρολόι νίνosmart 5. Το widget ελέγχει την τρέχουσα ενεργή ή την πιο πρόσφατη ενεργή εφαρμογή αναπαραγωγής μέσων στο τηλέφωνό σας. Εάν δεν υπάρχει ενεργό πρόγραμμα αναπαραγωγής μέσων, το widget δεν εμφανίζει πληροφορίες κομματιού και πρέπει να ξεκινήσετε την αναπαραγωγή από το τηλέφωνό σας.

- 1 Στο τηλέφωνό σας, ξεκινήστε την αναπαραγωγή ενός τραγουδιού ή μιας λίστας αναπαραγωγής.
- 2 Στο ρολόι σας νίνosmart 5, σύρετε το δάκτυλό σας για να δείτε το widget ελέγχου μουσικής.

Προβολή ειδοποιήσεων

Όταν το ρολόι σας έχει αντιστοιχιστεί με την εφαρμογή Garmin Connect, μπορείτε να βλέπετε ειδοποιήσεις από το τηλέφωνο στο ρολόι σας, όπως μηνύματα κειμένου και email.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ειδοποιήσεων.
- 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Σύρετε για προβολή παλαιότερων ειδοποιήσεων.
- 3 Πατήστε την οθόνη αφής και επιλέξτε το  για να κλείσετε την ειδοποίηση.

Απάντηση σε μήνυμα κειμένου

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο για τηλέφωνα Android™.

Όταν λαμβάνετε μια ειδοποίηση μηνύματος κειμένου στο ρολόι νίνosmart 5, μπορείτε να στείλετε μια γρήγορη απάντηση επιλέγοντας από μια λίστα μηνυμάτων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία στέλνει μηνύματα κειμένου χρησιμοποιώντας το τηλέφωνό σας. Μπορεί να ισχύουν οι περιορισμοί και οι χρεώσεις για τα συνηθισμένα μηνύματα κειμένου. Επικοινωνήστε με τον πάροχο κινητής τηλεφωνίας για περισσότερες πληροφορίες.

- 1 Σύρετε το δάκτυλό σας για να προβάλετε το widget ειδοποιήσεων.
 - 2 Επιλέξτε μια ειδοποίηση μηνυμάτων κειμένου.
 - 3 Πατήστε στην οθόνη αφής για να δείτε τις επιλογές ειδοποιήσεων.
 - 4 Επιλέξτε το .
 - 5 Επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.
- Το τηλέφωνό σας στέλνει το επιλεγμένο μήνυμα ως μήνυμα κειμένου.

Προπόνηση

Καταγραφή χρονομετρημένης δραστηριότητας

Μπορείτε να καταγράψετε μια χρονομετρημένη δραστηριότητα, την οποία έχετε τη δυνατότητα να αποθηκεύσετε και να στείλετε στον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Σύρετε για να μετακινηθείτε με κύλιση στη λίστα δραστηριοτήτων και κατόπιν επιλέξτε μια δυνατότητα:
 - Επιλέξτε το  για περπάτημα.
 - Επιλέξτε το  για τρέξιμο.
 - Επιλέξτε το  για αερόβια δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για προπόνηση ενδυνάμωσης.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα ποδηλασίας.
 - Επιλέξτε το  για κολύμβηση σε πισίνα.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα γιόγκα.
 - Επιλέξτε το  για άλλους τύπους δραστηριοτήτων.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα προπόνησης με ελλειπτικό.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα με stair stepper.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα διαδρόμου.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα ασκήσεων αναπνοής.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα πιλάτες.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα HIIT.
 - Επιλέξτε το  για δραστηριότητα κωπηλασίας εσωτερικού χώρου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσθέσετε ή να διαγράψετε χρονομετρημένες δραστηριότητες (*Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας, σελίδα 31*).

- 4 Επιλέξτε το  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 5 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.
- 6 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω και προς τα κάτω, για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσθέσετε ή να διαγράψετε οθόνες δεδομένων (*Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας, σελίδα 30*).

- 7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε παρατεταμένα το  μέχρι να εμφανιστεί το  και να κλείσει ο κύκλος.
- 8 Ορίστε μια επιλογή:
- Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Καταγραφή μιας δραστηριότητας με τη λειτουργία "Συνδεδεμένο GPS"

Μπορείτε να συνδέσετε το ρολόι με το τηλέφωνό σας για να καταγράψετε δεδομένα GPS για τη δραστηριότητα περπατήματος, τρεξίματος ή ποδηλασίας.

1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε το .

3 Επιλέξτε ,  ή το .

4 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν δεν μπορείτε να συνδέσετε το ρολόι με το τηλέφωνο, μπορείτε να επιλέξετε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα. Τα δεδομένα GPS δεν θα καταγραφούν.

5 Επιλέξτε το  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

6 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.

Το τηλέφωνό σας πρέπει να βρίσκεται εντός εμβέλειας κατά τη διάρκεια της δραστηριότητας.

7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε παρατεταμένα το  μέχρι να εμφανιστεί το  και να κλείσει ο κύκλος.

8 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε το  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Καταγραφή δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης

Μπορείτε να καταγράψετε σετ κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας γυμναστικής ενδυνάμωσης. Ένα σετ είναι πολλές επαναλήψεις μίας μόνο κίνησης.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  > .
- 3 Επιλέξτε το  για να ρυθμίσετε την καταμέτρηση επαναλήψεων και την αυτόματη ανίχνευση σετ.
- 4 Επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής για ενεργοποίηση της επιλογής **Υπολ.επαναλ.** και **Αυτόματα σετ**.
- 5 Πατήστε το  για να επιστρέψετε στην οθόνη αντίστροφης μέτρησης δραστηριότητας.
- 6 Επιλέξτε το  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.
- 7 Ξεκινήστε το πρώτο σετ.
Το ρολόι μετρά τις επαναλήψεις σας.
- 8 Σύρετε για να δείτε πρόσθετες οθόνες δεδομένων (προαιρετικά).
- 9 Πατήστε το  για να ολοκληρώσετε ένα σετ.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Εάν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να επεξεργαστείτε την καταμέτρηση επαναλήψεων.
- 10 Επιλέξτε το  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.
Εμφανίζεται η αντίστροφη μέτρηση ανάπαυσης.
- 11 Πατήστε το  για να ξεκινήσετε το επόμενο σετ.
- 12 Επαναλάβετε τα βήματα 9 έως 11, μέχρι να ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας.
- 13 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε παρατεταμένα το  μέχρι να εμφανιστεί το  και να κλείσει ο κύκλος.
- 14 Ορίστε μια επιλογή:
 - Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
 - Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Συμβουλές για την καταγραφή δραστηριοτήτων γυμναστικής ενδυνάμωσης

- Μην κοιτάτε το ρολόι κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.
Η αλληλεπίδραση με το ρολόι πρέπει να γίνεται στην αρχή και στο τέλος κάθε σετ, καθώς και κατά τη διάρκεια των αναπαύσεων.
- Επικεντρωθείτε στη φόρμα σας κατά την εκτέλεση των επαναλήψεων.
- Εκτελέστε ασκήσεις με το βάρος του σώματος ή με ελεύθερα βάρη.
- Εκτελέστε επαναλήψεις με συνέπεια και μεγάλο εύρος κινήσεων.
Κάθε επανάληψη υπολογίζεται όταν το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι επιστρέφει στο σημείο έναρξης.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι δυνατός ο υπολογισμός των ασκήσεων για τα πόδια.
- Ενεργοποιήστε την αυτόματη ανίχνευση σετ ασκήσεων, για την έναρξη και διακοπή των σετ ασκήσεων.
- Αποθηκεύστε και στείλτε τη δραστηριότητα γυμναστικής ενδυνάμωσης στον λογαριασμό Garmin Connect.
Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τα εργαλεία στον λογαριασμό σας Garmin Connect, για να δείτε και να επεξεργαστείτε τις λεπτομέρειες της δραστηριότητας.

Καταγραφή δραστηριότητας κολύμβησης

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα δεδομένα καρδιακών παλμών δεν εμφανίζονται κατά την κολύμβηση. Μπορείτε να δείτε τα δεδομένα καρδιακών παλμών στην αποθηκευμένη δραστηριότητα στην εφαρμογή Garmin Connect.

1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε το .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την εφαρμογή Garmin Connect για να προσθέσετε ή να διαγράψετε δραστηριότητες ([Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας, σελίδα 30](#)).

3 Επιλέξτε μέγεθος πισίνας.

4 Επιλέξτε το .

5 Επιλέξτε το  για να ξεκινήσετε την αντίστροφη μέτρηση δραστηριότητας.

Το ρολόι καταγράφει δεδομένα δραστηριότητας μόνο όταν εκτελείται η αντίστροφη μέτρηση της δραστηριότητας.

6 Ξεκινήστε τη δραστηριότητά σας.

Το ρολόι εμφανίζει τα διαστήματα απόστασης και κολύμβησης ή τα μήκη της πισίνας.

7 Αφού ολοκληρώσετε τη δραστηριότητά σας, πατήστε παρατεταμένα το  μέχρι να εμφανιστεί το  και να κλείσει ο κύκλος.

8 Ορίστε μια επιλογή:

- Επιλέξτε το  για να αποθηκεύσετε τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε  για να διαγράψετε τη δραστηριότητα.
- Επιλέξτε το  για να συνεχίσετε τη δραστηριότητα.

Βαθμονόμηση της απόστασης σε διάδρομο

Για την καταγραφή αποστάσεων μεγαλύτερης ακρίβειας για το τρέξιμο σε διάδρομο, μπορείτε να βαθμονομήσετε την απόσταση σε διάδρομο αφού τρέξετε τουλάχιστον 1,5 km (1 mi.) σε διάδρομο. Αν χρησιμοποιείτε διαφορετικούς διαδρόμους, μπορείτε να βαθμονομήσετε μη αυτόματα την απόσταση σε κάθε διάδρομο ή μετά από κάθε τρέξιμο.

1 Ξεκινήστε μια δραστηριότητα διαδρόμου ([Καταγραφή χρονομετρημένης δραστηριότητας, σελίδα 13](#)).

2 Τρέξτε στον διάδρομο μέχρι το ρολόι νίνosmart 5 να καταγράψει τουλάχιστον 1,5 km (1 mi.).

3 Αφού ολοκληρώσετε τη διαδρομή τρεξίματος, επιλέξτε το .

4 Ελέγξτε την οθόνη του διαδρόμου τρεξίματος για να δείτε την απόσταση που διανύσατε.

5 Ορίστε μια επιλογή:

- Την πρώτη φορά που θα κάνετε βαθμονόμηση, αγγίξτε την οθόνη αφής, και καταχωρίστε την απόσταση στον διάδρομο τρεξίματος στο ρολόι σας.
- Για να εκτελέσετε μη αυτόματη βαθμονόμηση μετά την πρώτη βαθμονόμηση, επιλέξτε το  και καταχωρίστε την απόσταση του διαδρόμου τρεξίματος στο ρολόι σας.

Λειτουργίες καρδιακών παλμών

Το ρολόι σας διαθέτει μενού καρδιακών παλμών, ώστε να μπορείτε να βλέπετε δεδομένα καρδιακών παλμών από τον καρπό.

VO₂

Δείχνει την τρέχουσα μέγ. VO₂, το οποίο θεωρείται ένδειξη των αθλητικών σας επιδόσεων και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση (*Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO₂, σελίδα 19*).



Μεταδίδει τους τρέχοντες καρδιακούς παλμούς σας σε συμβατή συσκευή (*Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin®, σελίδα 19*).



Δείχνει την τρέχουσα ηλικία φυσικής κατάστασης, η οποία βασίζεται στη μέγιστη VO₂, τους καρδιακούς παλμούς κατά την ανάπαυση και τον Δείκτη μάζας σώματος (BMI). (*Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης, σελίδα 19*)

Για την πιο ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, ολοκληρώστε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη σας στον λογαριασμό Garmin Connect.

Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό

Πατήστε το  για να δείτε το μενού και μετά επιλέξτε  > .

Κατάσταση: Σας επιτρέπει να ενεργοποιείτε ή να απενεργοποιείτε το αισθητήριο καρδιακών παλμών στον καρπό.

Ειδοποιήσεις ΚΡ: Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από ένα καθορισμένο όριο μετά από μια περίοδο αδράνειας (*Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών, σελίδα 20*).

Παλμικό οξύμετρο: Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας, ώστε να καταγράφει ενδείξεις παλμικού οξυμέτρου ενώ δεν εκτελείτε κάποια δραστηριότητα στη διάρκεια της ημέρας ή συνεχόμενα ενώ κοιμάστε. (*Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 18*)

Παλμικό οξύμετρο

Το ρολόι νίνosmart 5 διαθέτει παλμικό οξύμετρο από τον καρπό για τη μέτρηση του κορεσμού οξυγόνου στο αίμα σας. Είναι πολύ σημαντικό να γνωρίζετε τον κορεσμό οξυγόνου προκειμένου να κατανοήσετε τη συνολική σας υγεία και να προσδιορίσετε τον τρόπο με τον οποίο το σώμα σας προσαρμόζεται στο υψόμετρο. Το ρολόι σας μετρά το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας εκπέμποντας ένα φως στο δέρμα και ελέγχοντας την ποσότητα του φωτός που απορροφάται. Αυτό αναφέρεται ως SpO₂.

Στο ρολόι, οι ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου εμφανίζονται ως ποσοστό SpO₂. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες για τις ενδείξεις του παλμικού οξυμέτρου, συμπεριλαμβανομένων των τάσεων σε διάστημα πολλών ημερών (*Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 18*). Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια του παλμικού οξυμέτρου, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου

Μπορείτε να ξεκινήσετε με μη αυτόματο τρόπο μια ένδειξη παλμικού οξυμέτρου στο ρολόι σας ανά πάσα στιγμή. Η ακρίβεια αυτών των ενδείξεων μπορεί να διαφέρει με βάση την κυκλοφορία αίματος, την τοποθέτηση του ρολογιού στον καρπό σας και την ακινησία σας ([Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 39](#)).

- 1 Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού.
Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- 2 Σύρετε για να δείτε το widget παλμικού οξυμέτρου.
- 3 Πατήστε την οθόνη αφής και σύρετε προς τα αριστερά.
- 4 Επιλέξτε το  για να ξεκινήσει η ένδειξη του παλμικού οξυμέτρου.
- 5 Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- 6 Παραμείνετε ακίνητοι.

Το ρολόι εμφανίζει τον κορεσμό οξυγόνου σε μορφή ποσοστού.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να ενεργοποιήσετε και να δείτε τα δεδομένα ύπνου με παλμικό οξύμετρο στον λογαριασμό Garmin Connect που έχετε ([Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 18](#)).

Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο

Για να μπορέσετε να χρησιμοποιήσετε την παρακολούθηση ύπνου με παλμικό οξύμετρο, πρέπει να ρυθμίσετε το ρολόι σας νίνosmart 5 ως τη συσκευή παρακολούθησης δραστηριότητας που προτιμάτε στον λογαριασμό σας Garmin Connect ([Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας, σελίδα 31](#)).

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας ώστε να μετράει συνεχόμενα το επίπεδο οξυγόνου στο αίμα σας, δηλ. το SpO2, για έως 4 ώρες στη διάρκεια του καθορισμένου χρονικού πλαισίου ύπνου ([Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 39](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι ασυνήθιστες θέσεις ύπνου μπορούν να προκαλέσουν μη φυσιολογικές, χαμηλές ενδείξεις SpO2 στη διάρκεια του ύπνου.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  >  > **Παλμικό οξύμετρο > Κατά τη διάρκεια του ύπνου.**

Πληροφορίες σχετικά με τις εκτιμήσεις μέγ. VO2

Η μέγ. VO2 είναι ο μέγιστος όγκος οξυγόνου (σε χιλιοστόλιτρα) που μπορείτε να καταναλώσετε ανά λεπτό ανά κιλό σωματικού βάρους στη μέγιστη απόδοσή σας. Με λίγα λόγια, η μέγ. VO2 είναι μια ένδειξη της καρδιαγγειακής αντοχής και θα πρέπει να αυξάνεται καθώς βελτιώνεται η φυσική σας κατάσταση.

Στο ρολόι, η εκτιμώμενη μέγ. VO2 εμφανίζεται ως αριθμός και περιγραφή. Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να δείτε επιπλέον λεπτομέρειες σχετικά με την εκτίμηση μέγ. VO2.

Τα δεδομένα μέγ. VO2 παρέχονται από την Firstbeat Analytics™. Η ανάλυση μέγ. VO2 παρέχονται με άδεια του The Cooper Institute®. Για περισσότερες πληροφορίες, ανατρέξτε στο παράρτημα ([Τυπικές τιμές μέγ. VO2, σελίδα 41](#)) και μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

Λήψη της εκτίμησης μέγ. VO2

Για να εμφανίσει την εκτίμηση μέγιστης VO2, το ρολόι χρειάζεται δεδομένα μέτρησης καρδιακών παλμών από τον καρπό και χρονομετρημένο γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο 15 λεπτών.

1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε  > VO2.

Εάν έχετε ήδη καταγράψει ένα γρήγορο περπάτημα ή τρέξιμο 15 λεπτών, μπορεί να εμφανίζεται η εκτίμηση μέγιστης VO2. Το ρολόι ενημερώνει την εκτίμηση μέγιστης VO2 κάθε φορά που ολοκληρώνετε ένα χρονομετρημένο περπάτημα ή τρέξιμο.

3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη, για να λάβετε την εκτίμηση μέγ. VO2.

Εμφανίζεται ένα μήνυμα κατά την ολοκλήρωση της δοκιμής.

4 Για μη αυτόματη εκκίνηση μιας δοκιμής μέγ. VO2 ώστε να λάβετε μια ενημερωμένη εκτίμηση, πατήστε στην τρέχουσα μέτρηση και ακολουθήστε τις οδηγίες.

Το ρολόι θα ενημερωθεί με τη νέα εκτίμηση μέγιστης VO2.

Προβολή της ηλικίας φυσικής κατάστασης

Για να μπορεί να υπολογίσει το ρολόι μια ακριβή ηλικία φυσικής κατάστασης, πρέπει να ολοκληρώσετε τη ρύθμιση του προφίλ χρήστη από την εφαρμογή Garmin Connect.

Η ηλικία φυσικής κατάστασης σας δίνει μια ιδέα για τη φυσική σας κατάσταση συγκριτικά με ένα άτομο του ίδιου φύλου. Το ρολόι σας χρησιμοποιεί πληροφορίες, όπως η ηλικία, ο δείκτης μάζας σώματος (BMI), τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε ανάπαυση και το ιστορικό έντονης δραστηριότητας, για την παροχή της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Αν διαθέτετε μια ζυγαριά Garmin Index™, το ρολόι σας χρησιμοποιεί τη μέτρηση του ποσοστού σωματικού λίπους αντί του BMI για τον προσδιορισμό της ηλικίας φυσικής κατάστασης. Η άσκηση και οι αλλαγές στον τρόπο ζωής μπορούν να επηρεάσουν την ηλικία της φυσικής σας κατάστασης.

1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε  > .

Αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών σε συσκευές Garmin®

Μπορείτε να μεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σας από το ρολόι σας νίνosmart 5 και να τα βλέπετε σε αντιστοιχισμένες συσκευές Garmin. Για παράδειγμα, μπορείτε να αναμεταδίδετε τα δεδομένα καρδιακών παλμών σε μια συσκευή Edge® όσο κάνετε ποδήλατο ή σε μια action camera VIRB® κατά τη διάρκεια μιας δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η αναμετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.

2 Επιλέξτε  > .

Το ρολόι νίνosmart 5 ξεκινά την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ο χρόνος εμφανίζεται στην οθόνη κατά την αναμετάδοση των δεδομένων καρδιακών παλμών.

3 Αντιστοιχίστε το ρολόι σας νίνosmart 5 με τη συσκευή σας, που είναι συμβατή με Garmin ANT+®.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Οι οδηγίες σύζευξης διαφέρουν για κάθε συμβατή συσκευή Garmin. Ανατρέξτε στο εγχειρίδιο κατόχου.

4 Πατήστε το  για να σταματήσει η μετάδοση δεδομένων καρδιακών παλμών.

Ρύθμιση ειδοποίησης μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Αυτή η λειτουργία σας ειδοποιεί μόνο όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από έναν καθορισμένο αριθμό παλμών ανά λεπτό, σύμφωνα με την επιλεγμένη ρύθμιση του χρήστη, μετά από μια περίοδο αδράνειας. Αυτή η λειτουργία δεν σας ενημερώνει σχετικά με τυχόν ενδεχόμενα καρδιακά προβλήματα και δεν προορίζεται να χρησιμοποιηθεί για τη διάγνωση ή τη θεραπεία οποιασδήποτε ασθένειας ή πάθησης. Να συμβουλευέστε πάντα τον γιατρό σας για τυχόν καρδιακά προβλήματα.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε  >  > **Ειδοποιήσεις ΚΡ**.
- 3 Επιλέξτε **Υψηλή ή Χαμηλή**.
- 4 Επιλέξτε μια τιμή ως όριο καρδιακών παλμών.
- 5 Επιλέξτε τον διακόπτη εναλλαγής, για να ενεργοποιήσετε την ειδοποίηση.

Κάθε φορά που η τρέχουσα τιμή υπερβαίνει ή πέφτει κάτω από την προσαρμοσμένη τιμή, εμφανίζεται ένα μήνυμα και το ρολόι δονείται.

Ρολόγια

Ρύθμιση ειδοποίησης

Μπορείτε να ρυθμίσετε πολλές ειδοποιήσεις. Μπορείτε να ρυθμίσετε κάθε ειδοποίηση ώστε να ηχεί μία φορά ή να επαναλαμβάνεται τακτικά.

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε  >  > **+**.
- 3 Επιλέξτε χρόνο.
- 4 Επιλέξτε **Επανάληψη** και ορίστε μια επιλογή (προαιρετικό).

Διαγραφή ειδοποίησης

- 1 Πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε  > **Ειδοποίηση**.
- 3 Επιλέξτε μια ειδοποίηση και πατήστε **Διαγραφή**.

Χρήση του χρονομέτρου

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  > .
- 3 Επιλέξτε το  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση.
- 4 Επιλέξτε το  για να σταματήσει η αντίστροφη μέτρηση.
- 5 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  >  για να μηδενίσετε το χρονόμετρο.

Έναρξη του χρονομέτρου αντιστροφής μέτρησης

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  > .
- 3 Επιλέξτε το .
- 4 Επιλέξτε χρόνο.
- 5 Επιλέξτε το .
- 6 Επιλέξτε το  για να ξεκινήσει η αντίστροφη μέτρηση.
- 7 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  για να διακόψετε το χρονόμετρο.
- 8 Αν είναι απαραίτητο, επιλέξτε το  >  για να μηδενίσετε το χρονόμετρο.

Συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth

Το ρολόι νίνosmart 5 διαθέτει πολλές συνδεδεμένες λειτουργίες Bluetooth για το συμβατό τηλέφωνό σας, τις οποίες μπορείτε να χρησιμοποιήσετε μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

Αποστολές δραστηριοτήτων: Στέλνει αυτόματα τη δραστηριότητά σας στην εφαρμογή Garmin Connect, μόλις ανοίξετε την εφαρμογή.

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στέλνετε ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου με το όνομά σας και τη θέση GPS στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας μέσω της εφαρμογής Garmin Connect.

Εύρεση του ρολογιού μου: Εντοπίζει το χαμένο ρολόι νίνosmart 5 που διαθέτετε, το οποίο έχει αντιστοιχιστεί με το τηλέφωνό σας και βρίσκεται εντός της εμβέλειάς του τη συγκεκριμένη στιγμή.

Εύρεση του τηλεφώνου μου: Εντοπίζει το χαμένο τηλέφωνό σας που έχει αντιστοιχιστεί με το ρολόι νίνosmart 5 που διαθέτετε και βρίσκεται εντός της εμβέλειάς του τη συγκεκριμένη στιγμή.

Ανίχνευση συμβάντος: Επιτρέπει στην εφαρμογή Garmin Connect να στείλει ένα μήνυμα στις επαφές επείγουσας ανάγκης σας, όταν το ρολόι νίνosmart 5 ανιχνεύσει ένα συμβάν.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, επιτρέποντάς τους να προβάλουν τα δεδομένα πραγματικού χρόνου σε μια σελίδα παρακολούθησης Garmin Connect.

Στοιχεία ελέγχου μουσικής: Σας επιτρέπει να ελέγχετε το πρόγραμμα αναπαραγωγής μουσικής στο τηλέφωνό σας.

Ειδοποιήσεις: Σας ενημερώνει για να δείτε ειδοποιήσεις από το τηλέφωνό σας, όπως κλήσεις, μηνύματα κειμένου, ενημερώσεις κοινωνικών δικτύων, συναντήσεις ημερολογίου και πολλά άλλα, σύμφωνα με τις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας.

Ενημερώσεις λογισμικού: Το ρολόι σας πραγματοποιεί ασύρματη λήψη και εγκατάσταση της πιο πρόσφατης ενημέρωσης λογισμικού.

Ενημερώσεις καιρού: Εμφανίζει την τρέχουσα θερμοκρασία και πρόγνωση του καιρού από το τηλέφωνό σας.

Διαχείριση ειδοποιήσεων

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε το συμβατό τηλέφωνό σας, για να διαχειριστείτε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι νίνosmart 5 που διαθέτετε.

Ορίστε μια επιλογή:

- Αν χρησιμοποιείτε ένα iPhone®, μεταβείτε στις ρυθμίσεις ειδοποιήσεων iOS® και επιλέξτε τα στοιχεία που θα εμφανίζονται στο ρολόι.
- Αν χρησιμοποιείτε τηλέφωνο Android, από την εφαρμογή Garmin Connect επιλέξτε **Ρυθμίσεις > Ειδοποιήσεις**.

Εντοπισμός χαμένου τηλεφώνου

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία για να εντοπίσετε ένα χαμένο τηλέφωνο που έχει συζευχθεί με την τεχνολογία Bluetooth και βρίσκεται εντός εμβέλειας τη συγκεκριμένη στιγμή.

- 1 Σύρετε προς τα δεξιά για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 27*).

- 2 Επιλέξτε το .

Το ρολόι νίνosmart 5 ξεκινά αναζήτηση για τα αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας. Μια ηχητική ειδοποίηση ακούγεται στο τηλέφωνό σας και η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη του ρολογιού νίνosmart 5. Η ισχύς του σήματος Bluetooth αυξάνεται καθώς πλησιάζετε προς το τηλέφωνο.

- 3 Πατήστε το  για να σταματήσει η αναζήτηση.

Λήψη εισερχόμενης κλήσης

Όταν λαμβάνετε μια τηλεφωνική κλήση στο συνδεδεμένο τηλέφωνό σας, το ρολόι νίνosmart 5 εμφανίζει το όνομα ή τον αριθμό τηλεφώνου του καλούντος.

- Για να αποδεχτείτε την κλήση, επιλέξτε το .

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να μιλήσετε στον καλούντα, πρέπει να χρησιμοποιήσετε το συνδεδεμένο σας τηλέφωνο.

- Για να απορρίψετε την κλήση, επιλέξτε το .

- Για να απορρίψετε την κλήση και να στείλετε αμέσως μια απάντηση με μήνυμα κειμένου, επιλέξτε το  και επιλέξτε ένα μήνυμα από τη λίστα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η λειτουργία είναι διαθέσιμη μόνο αν το ρολόι σας είναι συνδεδεμένο σε τηλέφωνο Android που χρησιμοποιεί τεχνολογία Bluetooth.

Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε

Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις, κινήσεις και προειδοποιήσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία όσο κοιμάστε ή βλέπετε μια ταινία.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Στον λογαριασμό σας Garmin Connect, μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι να μεταβαίνει αυτόματα στη λειτουργία Μην ενοχλείτε, κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect ([Ρυθμίσεις προφίλ χρήστη, σελίδα 31](#)).

- 1 Σύρετε προς τα δεξιά για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσθέσετε επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 27](#)).

- 2 Επιλέξτε το .

Πρωινή αναφορά

Το ρολόι σας εμφανίζει μια πρωινή αναφορά με βάση τη συνήθη ώρα που ξυπνάτε. Πατήστε την οθόνη αφής για να δείτε την αναφορά, η οποία περιλαμβάνει στοιχεία για τον καιρό, τον ύπνο, τα βήματα που κάνετε, παρακολούθηση έμμηνου κύκλου ή πληροφορίες εγκυμοσύνης και συμβάντα ημερολογίου.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Μπορείτε να προσαρμόσετε το εμφανιζόμενο όνομά σας στον λογαριασμό σας Garmin Connect ([Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 31](#)).

Garmin Connect

Μπορείτε να συνδέσετε με τους φίλους σας από το λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε. Ο λογαριασμός Garmin Connect σας παρέχει τα εργαλεία για την παρακολούθηση, ανάλυση, κοινοποίηση των στοιχείων και την ενθάρρυνση του ενός από τον άλλο. Καταγράψτε τα συμβάντα του δραστήριου τρόπου ζωής σας, όπως τρέξιμο, περπάτημα, διαδρομές με ποδήλατο και άλλα.

Μπορείτε να δημιουργήσετε τον δωρεάν λογαριασμό σας Garmin Connect όταν πραγματοποιήσετε αντιστοίχιση του ρολογιού με το τηλέφωνό σας, χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect. Διαφορετικά, μπορείτε να μεταβείτε στη διεύθυνση www.garminconnect.com.

Παρακολούθηση της προόδου σας: Μπορείτε να παρακολουθείτε τα ημερήσια βήματά σας, να συμμετέχετε σε φιλικούς διαγωνισμούς με τα άτομα με τα οποία σχετίζεστε και να επιτυγχάνετε τους στόχους σας.

Αποθήκευση των δραστηριοτήτων σας: Μετά την ολοκλήρωση και την αποθήκευση μιας χρονομετρημένης δραστηριότητας στο ρολόι σας, μπορείτε να αποστέλλετε τα δεδομένα αυτής της δραστηριότητας στον λογαριασμό σας Garmin Connect και να διατηρείτε αυτά τα δεδομένα για όσο διάστημα θέλετε.

Ανάλυση των δεδομένων σας: Μπορείτε να δείτε πιο λεπτομερείς πληροφορίες σχετικά με τη δραστηριότητά σας, όπως ο χρόνος, η απόσταση, οι καρδιακοί παλμοί, οι θερμίδες που καταναλώθηκαν, καθώς και αναφορές που μπορούν να προσαρμοστούν.



Κοινοποίηση των δραστηριοτήτων σας: Μπορείτε να συνδεθείτε με φίλους, για να παρακολουθείτε ο ένας τις δραστηριότητες του άλλου ή να δημοσιεύετε συνδέσεις προς τις δραστηριότητές σας στις τοποθεσίες των αγαπημένων σας μέσω κοινωνικής δικτύωσης.

Διαχείριση των ρυθμίσεών σας: Μπορείτε να προσαρμόσετε το ρολόι σας και τις ρυθμίσεις χρήστη από τον λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Garmin Move IQ™

Όταν οι κινήσεις σας αντιστοιχούν σε οικεία μοτίβα ασκήσεων, η λειτουργία Move IQ εντοπίζει αυτόματα το συμβάν και το εμφανίζει στη λωρίδα χρόνου σας. Τα συμβάντα Move IQ εμφανίζουν τύπο δραστηριότητας και διάρκεια, αλλά δεν εμφανίζονται στη λίστα δραστηριοτήτων ή στη ροή ειδήσεων.

Η λειτουργία Move IQ μπορεί να ξεκινήσει αυτόματα μια χρονομετρημένη δραστηριότητα για περπάτημα και τρέξιμο με τη χρήση χρονικών ορίων που ορίζετε στην εφαρμογή Garmin Connect ή στις ρυθμίσεις δραστηριοτήτων του ρολογιού. Αυτές οι δραστηριότητες προστίθενται στη λίστα δραστηριοτήτων σας.

Συνδεδεμένο GPS

Με τη λειτουργία συνδεδεμένου GPS, το ρολόι χρησιμοποιεί την κεραία GPS του τηλεφώνου για να καταγράψει δεδομένα GPS σχετικά με δραστηριότητες περπατήματος, τρεξίματος ή ποδηλασίας (*Καταγραφή μιας δραστηριότητας με τη λειτουργία "Συνδεδεμένο GPS", σελίδα 14*). Τα δεδομένα GPS, όπως η τοποθεσία, η απόσταση και η ταχύτητα, εμφανίζονται στις λεπτομέρειες δραστηριότητας του λογαριασμού Garmin Connect.

Η δυνατότητα συνδεδεμένου GPS χρησιμοποιείται επίσης για τις λειτουργίες βοήθειας και LiveTrack.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Για να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία συνδεδεμένου GPS, επιτρέψτε να κοινοποιείται πάντα η τοποθεσία σας στην εφαρμογή Garmin Connect από τα δικαιώματα πρόσβασης εφαρμογών στο τηλέφωνο.

Λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Οι λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης είναι συμπληρωματικές λειτουργίες, στις οποίες δεν θα πρέπει να βασίζεστε ως τη βασική μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης. Η εφαρμογή Garmin Connect δεν επικοινωνεί με υπηρεσίες επείγουσας ανάγκης εκ μέρους σας.

Το ρολόι νίνosmart 5 διαθέτει λειτουργίες παρακολούθησης και ασφάλειας, οι οποίες πρέπει να ρυθμίζονται με την εφαρμογή Garmin Connect.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να χρησιμοποιήσετε αυτές τις λειτουργίες, το ρολόι νίνosmart 5 πρέπει να έχει συνδεθεί με την εφαρμογή Garmin Connect μέσω της τεχνολογίας Bluetooth. Μπορείτε να εισαγάγετε επαφές επείγουσας ανάγκης στον λογαριασμό σας Garmin Connect.

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης, μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/safety.

Βοήθεια: Σας επιτρέπει να στείλετε ένα μήνυμα κειμένου με το όνομά σας, έναν σύνδεσμο LiveTrack και τη θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές επείγουσας ανάγκης.

Ανίχνευση συμβάντος: Όταν το ρολόι νίνosmart 5 εντοπίζει κάποιο συμβάν κατά τη διάρκεια ορισμένων υπαίθριων δραστηριοτήτων, στέλνει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα, έναν σύνδεσμο LiveTrack και μια θέση GPS (αν είναι διαθέσιμη) στις επαφές έκτακτης ανάγκης.

LiveTrack: Επιτρέπει στους φίλους και την οικογένειά σας να παρακολουθούν τους αγώνες και τις προπονήσεις σας σε πραγματικό χρόνο. Μπορείτε να προσκαλέσετε ακολούθους μέσω email ή κοινωνικών δικτύων, παρέχοντάς τους τη δυνατότητα προβολής σε πραγματικό χρόνο των δεδομένων σε μια ιστοσελίδα.

Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης

Οι αριθμοί τηλεφώνου των επαφών επείγουσας ανάγκης χρησιμοποιούνται για τις λειτουργίες ασφάλειας και παρακολούθησης.

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 2 Επιλέξτε **Ασφάλεια & Παρακολούθηση > Λειτουργίες ασφάλειας > Επαφές επείγουσας ανάγκης > Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προσθήκη επαφών

- 1 Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το .
- 2 Επιλέξτε **Επαφές**.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Αφού προσθέσετε επαφές, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στο ρολόι νίνosmart 5 που διαθέτετε ([Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 26](#)).

Αίτημα βοήθειας

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το συζευγμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

Για να μπορέσετε να ζητήσετε βοήθεια, πρέπει να ρυθμίσετε επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 24](#)). Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το .
- 2 Όταν νιώσετε τρεις δονήσεις, αφήστε το κουμπί για να ενεργοποιηθεί η λειτουργία βοήθειας. Εμφανίζεται η οθόνη αντιστροφής μέτρησης.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Πριν ολοκληρωθεί η αντίστροφη μέτρηση, μπορείτε να επιλέξετε Άκυρο για να ακυρώσετε το μήνυμα.

Ανίχνευση συμβάντος

ΠΡΟΣΟΧΗ

Η ανίχνευση συμβάντος είναι μια συμπληρωματική λειτουργία, που είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες. Δεν θα πρέπει να βασίζεστε στην ανίχνευση συμβάντος χρησιμοποιώντας την ως κύρια μέθοδο για τη λήψη βοήθειας σε περιπτώσεις επείγουσας ανάγκης.

Ενεργοποίηση και απενεργοποίηση της ανίχνευσης συμβάντος

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το συζευγμένο τηλέφωνο πρέπει να είναι εξοπλισμένο με ένα πρόγραμμα δεδομένων και να βρίσκεται σε μια περιοχή κάλυψης δικτύου όπου υπάρχουν διαθέσιμα δεδομένα.

Για να μπορέσετε να ενεργοποιήσετε την ανίχνευση συμβάντων στο ρολόι σας, πρέπει πρώτα να ρυθμίσετε τις επαφές επείγουσας ανάγκης στην εφαρμογή Garmin Connect ([Προσθήκη επαφών επείγουσας ανάγκης, σελίδα 24](#)). Οι επαφές επείγουσας ανάγκης πρέπει να μπορούν να λάβουν email ή μηνύματα κειμένου (μπορεί να ισχύουν τυπικές χρεώσεις μηνυμάτων κειμένου).

- 1 Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε το .
- 2 Επιλέξτε  >  > **Ανίχνευση συμβάντος**.
- 3 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανίχνευση συμβάντος είναι διαθέσιμη μόνο για ορισμένες υπαίθριες δραστηριότητες.

Όταν ανιχνευτεί ένα συμβάν από το ρολόι νίνosmart 5 που διαθέτετε με το GPS ενεργοποιημένο, η εφαρμογή Garmin Connect μπορεί να στείλει ένα αυτοματοποιημένο μήνυμα κειμένου και ένα μήνυμα email με το όνομα και τη θέση GPS σας στις επαφές επείγουσας ανάγκης. Έχετε 15 δευτερόλεπτα για να ακυρώσετε.

Παρακολούθηση ύπνου

Ενώ κοιμάστε, το ρολόι ανιχνεύει αυτόματα τον ύπνο σας και παρακολουθεί την κίνησή σας κατά τη διάρκεια των συνηθισμένων ωρών ύπνου. Μπορείτε να ορίσετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου στις ρυθμίσεις χρήστη στο λογαριασμό Garmin Connect. Τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο περιλαμβάνουν τις συνολικές ώρες ύπνου, τα στάδια του ύπνου, την κίνηση στον ύπνο και τη βαθμολογία ύπνου. Μπορείτε να δείτε τα στατιστικά στοιχεία για τον ύπνο σας στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Τα χρονικά διαστήματα σύντομου ύπνου δεν προστίθενται στα στατιστικά ύπνου σας. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη λειτουργία Μην ενοχλείτε, για να απενεργοποιήσετε ειδοποιήσεις και ενημερώσεις, με εξαίρεση τους συναγερμούς ([Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 22](#)).

Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect

Το ρολόι σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect κάθε φορά που ανοίγετε την εφαρμογή. Κατά περιόδους, το ρολόι σας συγχρονίζει αυτόματα τα δεδομένα με την εφαρμογή Garmin Connect. Μπορείτε επίσης να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας μη αυτόματα ανά πάσα στιγμή.

- 1 Πλησιάστε το ρολόι στο τηλέφωνό σας.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect.
ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Η εφαρμογή μπορεί να είναι ανοικτή ή να εκτελείται στο παρασκήνιο.
- 3 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 4 Επιλέξτε  >  > **Συγχρονισμός**.
- 5 Περιμένετε όσο γίνεται συγχρονισμός των δεδομένων σας.
- 6 Δείτε τα τρέχοντα δεδομένα σας στην εφαρμογή Garmin Connect.

Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας

Για να μπορέσετε να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας με την εφαρμογή Garmin Connect στον υπολογιστή σας, πρέπει να εγκαταστήσετε την εφαρμογή Garmin Express™ (*Ρύθμιση του Garmin Express, σελίδα 26*).

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
- 2 Ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Express.
Το ρολόι μεταβαίνει στη λειτουργία μαζικής αποθήκευσης.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.
- 4 Δείτε τα δεδομένα στο λογαριασμό Garmin Connect που διαθέτετε.

Ρύθμιση του Garmin Express

- 1 Συνδέστε τη συσκευή στον υπολογιστή χρησιμοποιώντας ένα καλώδιο USB.
- 2 Μεταβείτε στη διεύθυνση www.garmin.com/express.
- 3 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Προσαρμογή του ρολογιού σας

Αλλαγή του καντράν ρολογιού

Το ρολόι διαθέτει προεγκατεστημένα διάφορα καντράν ρολογιού.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το .
- 3 Σύρετε το δάκτυλό σας προς τα επάνω/κάτω, για να μεταβείτε με κύλιση στα διαθέσιμα καντράν ρολογιού.
- 4 Πατήστε την οθόνη αφής για να επιλέξετε το καντράν ρολογιού.

Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου

Μπορείτε να προσθέσετε, να καταργήσετε και να αλλάξετε τη σειρά των επιλογών του μενού συντομεύσεων στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προβολή widget και μενού, σελίδα 2](#)).

- 1 Σύρετε προς τα δεξιά για να δείτε το μενού στοιχείων ελέγχου.
Εμφανίζεται το μενού στοιχείων ελέγχου.
- 2 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής.
Το μενού στοιχείων ελέγχου μεταβαίνει στη λειτουργία επεξεργασίας.
- 3 Για να καταργήσετε μια συντόμευση από το μενού στοιχείων ελέγχου, επιλέξτε το **X** στην επάνω δεξιά γωνία της συντόμευσης.
- 4 Επιλέξτε το **+**, για να προσθέσετε μια συντόμευση στο μενού στοιχείων ελέγχου.
ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η επιλογή είναι διαθέσιμη μόνο μετά την κατάργηση τουλάχιστον μίας συντόμευσης από το μενού.

Μενού στοιχείων ελέγχου

Το μενού στοιχείων ελέγχου σας επιτρέπει να έχετε γρήγορη πρόσβαση στις λειτουργίες και τις επιλογές του ρολογιού. Μπορείτε να προσθέσετε, να αλλάξετε τη σειρά και να καταργήσετε τις επιλογές στο μενού στοιχείων ελέγχου ([Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 27](#)).

Από το καντράν ρολογιού, σύρετε προς τα δεξιά.

Εικονίδιο	Όνομα	Περιγραφή
	Ειδοποιήσεις	Προσθέτει ή επεξεργάζεται μια ειδοποίηση (Ρύθμιση ειδοποίησης, σελίδα 20).
	Βοήθεια	Στέλνει ένα αίτημα βοήθειας (Αίτημα βοήθειας, σελίδα 25).
	Μην ενοχλείτε	Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε", για να μειώσει τη φωτεινότητα της οθόνης και να απενεργοποιήσει τις ειδοποιήσεις και τις ενημερώσεις. Για παράδειγμα, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε αυτήν τη λειτουργία ενώ παρακολουθείτε μια ταινία (Χρήση της λειτουργίας Μην ενοχλείτε, σελίδα 22).
	Εύρεση του τηλεφώνου μου	Αναπαράγει μια ηχητική ειδοποίηση στο αντιστοιχισμένο τηλέφωνό σας, εάν είναι εντός εμβέλειας Bluetooth. Η ισχύς του σήματος Bluetooth εμφανίζεται στην οθόνη του ρολογιού νίνosmart 5 και αυξάνεται όσο πλησιάζετε στο τηλέφωνό σας.
	Μουσική	Ελέγχει την αναπαραγωγή μουσικής στο τηλέφωνό σας.
	Ειδοποίηση	Εμφανίζει ειδοποιήσεις από το τηλέφωνό σας.
	Τηλέφωνο	Ενεργοποιεί ή απενεργοποιεί την τεχνολογία Bluetooth και τη σύνδεσή σας με το αντιστοιχισμένο σας τηλέφωνο.
	Παλμικό οξύμετρο	Εμφανίζει τα δεδομένα παλμικού οξυμέτρου (Λήψη ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου, σελίδα 18).
	Χρονόμετρο	Εκκινεί το χρονόμετρο (Χρήση του χρονομέτρου, σελίδα 20).
	Συγχρονισμός	Συγχρονίζει το ρολόι σας με το αντιστοιχισμένο σας τηλέφωνο.
	Αντίστροφη μέτρηση	Ορίζει ένα χρονόμετρο αντίστροφης μέτρησης (Εναρξη του χρονομέτρου αντίστροφης μέτρησης, σελίδα 20).

Ρυθμίσεις ρολογιού

Μπορείτε να προσαρμόσετε ορισμένες ρυθμίσεις στο ρολόι νίνosmart 5 που έχετε. Μπορείτε να προσαρμόσετε πρόσθετες ρυθμίσεις στο λογαριασμό Garmin Connect.

Πατήστε το  για να δείτε το μενού και κατόπιν πατήστε το .

: Ορίζει μια ειδοποίηση ενυδάτωσης (*Ρύθμιση ειδοποίησης ενυδάτωσης, σελίδα 28*).

: Σας επιτρέπει να ορίσετε τις ρυθμίσεις καρδιακών παλμών (*Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό, σελίδα 17*).

: Σας επιτρέπει να αντιστοιχίσετε το τηλέφωνό σας, να το συγχρονίσετε με την εφαρμογή Garmin Connect και να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις Bluetooth (*Ρυθμίσεις Bluetooth, σελίδα 29*).

: Σας επιτρέπει να επιλέξετε τις δυνατότητες που θα εμφανίζονται στην πρωινή αναφορά.

: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις συστήματος (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 28*).

: Εμφανίζει το αναγνωριστικό της μονάδας, την έκδοση λογισμικού, τις κανονιστικές πληροφορίες, την άδεια χρήσης και άλλα πολλά (*Προβολή πληροφοριών συσκευής, σελίδα 34*).

Ρύθμιση ειδοποίησης ενυδάτωσης

Μπορείτε να δημιουργήσετε μια ειδοποίηση που θα σας υπενθυμίζει να αυξήσετε την πρόσληψη υγρών.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- 3 Επιλέξτε **Ειδοποίηση**.
- 4 Επιλέξτε τη συχνότητα ειδοποίησης.
- 5 Επιλέξτε .

Ρυθμίσεις συστήματος

Πατήστε το  για να δείτε το μενού και επιλέξτε  > .

Φωτεινότητα: Ρυθμίζει το επίπεδο φωτεινότητας της οθόνης. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Αυτόματα για την αυτόματη ρύθμιση της φωτεινότητας με βάση τον φωτισμό περιβάλλοντος. Διαφορετικά, μπορείτε να ρυθμίσετε το επίπεδο φωτεινότητας με μη αυτόματο τρόπο (*Ρύθμιση του επιπέδου φωτεινότητας, σελίδα 29*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο φωτεινότητας μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Δόνηση ειδοποίησης: Ρυθμίζει το επίπεδο δόνησης (*Ρύθμιση του επιπέδου δόνησης, σελίδα 29*).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο δόνησης μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Λήξη χρονικού ορίου: Ρυθμίζει το χρονικό διάστημα πριν από την απενεργοποίηση της οθόνης. Αυτή η επιλογή επηρεάζει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας και λειτουργίας της οθόνης.

Χειρονομία: Ορίζει τη λειτουργία κινήσεων και την ευαισθησία κινήσεων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο ευαισθησίας κινήσεων μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Μενού στοιχείων ελέγχου: Μπορείτε να επεξεργαστείτε το μενού στοιχείων ελέγχου (*Προσαρμογή του μενού στοιχείων ελέγχου, σελίδα 27*).

Γλώσσα: Ορίζει τη γλώσσα που εμφανίζεται στο ρολόι.

Λειτουργία USB: Ρυθμίζει το ρολόι για χρήση της λειτουργία μαζικής αποθήκευσης ή τη λειτουργία Garmin όταν είναι συνδεδεμένη με έναν υπολογιστή.

Επεξεργασία widget: Εμφανίζει τη θέση όπου μπορείτε να επεξεργαστείτε widget στο Garmin Connect.

Επεξεργασία δραστηριοτήτων: Εμφανίζει τη θέση όπου μπορείτε να επεξεργαστείτε δραστηριότητες στο Garmin Connect.

Επαναφορά: Σας επιτρέπει να διαγράψετε τα δεδομένα χρήστη και να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις στις προεπιλεγμένες τιμές (*Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων, σελίδα 36*).

Απενεργοποίηση: Απενεργοποιεί το ρολόι.

Ρύθμιση του επιπέδου φωτεινότητας

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  > **Φωτεινότητα**.
- 3 Επιλέξτε το επίπεδο φωτεινότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η επιλογή Αυτόματα ρυθμίζει αυτόματα τη φωτεινότητα, με βάση τον φωτισμό περιβάλλοντος.

Ρύθμιση του επιπέδου δόνησης

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  >  > **Δόνηση ειδοποίησης**.
- 3 Επιλέξτε το επίπεδο δόνησης.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ένα υψηλότερο επίπεδο δόνησης μειώνει τη διάρκεια ζωής της μπαταρίας.

Ρυθμίσεις Bluetooth

Πατήστε το  για να δείτε το μενού και επιλέξτε  > .

Κατάσταση: Ενεργοποιεί και απενεργοποιεί την τεχνολογία Bluetooth.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες ρυθμίσεις Bluetooth εμφανίζονται μόνο όταν είναι ενεργοποιημένη η τεχνολογία Bluetooth.

Αντιστοίχιση τηλεφώνου: Σας επιτρέπει να αντιστοιχίσετε το ρολόι σας με ένα συμβατό τηλέφωνο με δυνατότητα Bluetooth. Αυτή η ρύθμιση επιτρέπει τη χρήση συνδεδεμένων λειτουργιών Bluetooth μέσω της εφαρμογής Garmin Connect, όπως ειδοποιήσεις και αποστολές δραστηριοτήτων.

Συγχρονισμός: Σας επιτρέπει να συγχρονίσετε το ρολόι σας με ένα συμβατό τηλέφωνο με δυνατότητα Bluetooth.

Ρυθμίσεις Garmin Connect

Μπορείτε να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις του ρολογιού, τις επιλογές δραστηριότητας και τις ρυθμίσεις χρήστη στον λογαριασμό σας Garmin Connect. Μπορείτε να προσαρμόσετε επίσης ορισμένες ρυθμίσεις στο ρολόι νίνosmart 5.

- Από την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το , επιλέξτε **Συσκευές Garmin** και επιλέξτε το ρολόι σας.
- Από το widget της συσκευής στην εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το ρολόι σας.

Αφού προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις, πρέπει να συγχρονίσετε τα δεδομένα σας για να εφαρμόσετε τις αλλαγές στο ρολόι σας ([Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 26](#)) ([Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας, σελίδα 26](#)).

Ρυθμίσεις εμφάνισης

Από το μενού του ρολογιού σας Garmin Connect, επιλέξτε Εμφάνιση.

Widget: Σας επιτρέπει να προσαρμόσετε τα widget που εμφανίζονται στο ρολόι σας και να αλλάξετε τη σειρά των widget στον βρόχο.

Επιλογές προβολής: Σας επιτρέπει να προσαρμόζετε την εμφάνιση.

Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων

Από το μενού συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε Ειδοποιήσεις.

Υπενθυμίσεις: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε τις ώρες και τις συχνότητες για το ξυπνητήρι στη συσκευή σας.

Έξυπνες ειδοποιήσεις: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε και να προσαρμόσετε τις ειδοποιήσεις τηλεφώνου από το συμβατό smartphone σας. Μπορείτε να επιλέξετε να λαμβάνετε ειδοποιήσεις Στη διάρ.μιας δραστ..

Ειδοποιήσεις μη φυσιολογικών καρδιακών παλμών: Μπορείτε να ρυθμίσετε τη συσκευή κατά τέτοιο τρόπο, ώστε να σας ειδοποιεί όταν οι καρδιακοί παλμοί υπερβαίνουν ή πέφτουν κάτω από ένα καθορισμένο όριο μετά από μια περίοδο αδράνειας. Μπορείτε να ορίσετε το όριο ειδοποίησης.

Ειδοποίηση μετακίνησης: Επιτρέπει στη συσκευή σας την προβολή ενός μηνύματος και τη μετακίνηση της γραμμής στην ώρα της οθόνης ημέρας με μεγάλη χρονική διάρκεια αδράνειας.

Υπενθυμίσεις χαλάρωσης: Σας επιτρέπει να ρυθμίσετε ώστε να σας ειδοποιεί η συσκευή όταν το επίπεδο πίεσης είναι ασυνήθιστα υψηλό. Η ειδοποίηση σας παροτρύνει να χαλαρώσετε για λίγο και η συσκευή σας προτρέπει να ξεκινήσετε μια άσκηση καθοδηγούμενων αναπνοών.

Ειδοποίηση σύνδεσης Bluetooth: Μπορείτε να ενεργοποιήσετε μια ειδοποίηση, η οποία θα σας ενημερώνει όταν το αντιστοιχισμένο smartphone δεν είναι πλέον συνδεδεμένο μέσω τεχνολογίας Bluetooth.

Μην ενοχλείτε κατά τη διάρκεια του ύπνου: Ρυθμίζει τη συσκευή ώστε να ενεργοποιεί αυτόματα τη λειτουργία "Μην ενοχλείτε" κατά τη διάρκεια των ωρών ύπνου σας ([Ρυθμίσεις προφίλ χρήστη, σελίδα 31](#)).

Προσαρμογή επιλογών δραστηριότητας

Μπορείτε να επιλέξετε δραστηριότητες για να προβάλλονται στο ρολόι σας.

1 Από το μενού του ρολογιού σας Garmin Connect, επιλέξτε **Δραστηριότητες**.

2 Επιλέξτε τις δραστηριότητες που θα προβάλλονται στο ρολόι σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Δεν είναι δυνατή η κατάργηση της δραστηριότητας περπατήματος.

3 Αν χρειάζεται, επιλέξτε μια δραστηριότητα για να προσαρμόσετε τις ρυθμίσεις της, όπως ειδοποιήσεις και οθόνες δεδομένων.

Επισήμανση γύρων

Μπορείτε να ρυθμίσετε το ρολόι σας ώστε να χρησιμοποιεί τη λειτουργία Auto Lap®, η οποία επισημαίνει αυτόματα έναν γύρο σε κάθε χιλιόμετρο ή μίλι. Αυτή η λειτουργία βοηθάει στη σύγκριση της απόδοσής σας σε διαφορετικά τμήματα μιας δραστηριότητας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η λειτουργία Auto Lap δεν είναι διαθέσιμη για όλες τις δραστηριότητες.

1 Από το μενού του ρολογιού σας Garmin Connect, επιλέξτε **Δραστηριότητες**.

2 Επιλέξτε μια δραστηριότητα.

3 Επιλέξτε **Auto Lap**.

Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας

Από το μενού συσκευής Garmin Connect, επιλέξτε Καταγραφή ημερήσιων δραστηριοτήτων.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Ορισμένες ρυθμίσεις εμφανίζονται σε μια υποκατηγορία στο μενού ρυθμίσεων. Οι ενημερώσεις εφαρμογής ή ιστότοπου ενδέχεται να αλλάξουν αυτά τα μενού ρυθμίσεων.

Παλμικό οξύμετρο: Επιτρέπει στη συσκευή σας να καταγράφει έως και τέσσερις ώρες ενδείξεων παλμικού οξυμέτρου ενώ κοιμάστε.

Move IQ: Σας επιτρέπει να ενεργοποιήσετε/απενεργοποιήσετε συμβάντα Move IQ. Η λειτουργία Move IQ ανιχνεύει αυτόματα μοτίβα δραστηριοτήτων, όπως περπάτημα και τρέξιμο.

Αυτόματη έναρξη δραστηριότητας: Επιτρέπει στη συσκευή σας να δημιουργεί και να αποθηκεύει χρονομετρημένες δραστηριότητες αυτόματα όταν η λειτουργία Move IQ ανιχνεύει ότι περπατάτε ή τρέχετε για ένα ελάχιστο χρονικό όριο. Μπορείτε να ορίσετε το ελάχιστο χρονικό όριο για τρέξιμο και περπάτημα.

Βήματα ημέρας: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε τον ημερήσιο στόχο βημάτων. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε την επιλογή Αυτόματος στόχος για να επιτρέψετε στη συσκευή σας να καθορίζει αυτόματα το στόχο βημάτων σας.

Εβδομαδιαία λεπτά έντασης: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε έναν εβδομαδιαίο στόχο για τον αριθμό λεπτών έντασης που αφιερώνετε σε δραστηριότητες μέτριας έως και αυξημένης έντασης. Η συσκευή σας επιτρέπει επίσης να ορίσετε μια ζώνη καρδιακών παλμών για λεπτά μέτριας δραστηριότητας, καθώς και μια ζώνη υψηλότερων καρδιακών παλμών για λεπτά έντονης δραστηριότητας. Μπορείτε επίσης να χρησιμοποιήσετε τον προεπιλεγμένο αλγόριθμο.

Προσ. μήκος βημ/σμού: Επιτρέπει στη συσκευή να υπολογίζει με μεγαλύτερη ακρίβεια την απόσταση που διανύθηκε, χρησιμοποιώντας το προσαρμοσμένο μήκος βηματισμού. Μπορείτε να εισαγάγετε μια γνωστή απόσταση και τον αριθμό βημάτων που χρειάζεστε για να τη διανύσετε, ενώ το Garmin Connect μπορεί να υπολογίσει το μήκος του βημάτος σας.

Ρύθμιση ως Προτιμώμενο σύστημα παρακολούθησης δραστηριότητας: Ορίζει αυτήν τη συσκευή ως την κύρια συσκευή παρακολούθησης δραστηριότητας, όταν στην εφαρμογή είναι συνδεδεμένες περισσότερες από μία συσκευές.

Ρυθμίσεις προφίλ χρήστη

Από το μενού ρολογιού Garmin Connect, επιλέξτε Προφίλ χρήστη.

Προσωπικά στοιχεία: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε τα προσωπικά σας στοιχεία, όπως είναι η ημερομηνία γέννησης, το φύλο, το ύψος και το βάρος.

Ύπνος: Σας επιτρέπει να εισαγάγετε τις συνηθισμένες ώρες ύπνου σας.

Ζώνες καρδιακών παλμών: Σας επιτρέπει να υπολογίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς και να καθορίζετε τις προσαρμοσμένες ζώνες καρδιακών παλμών.

Ρυθμίσεις συστήματος

Από το μενού του ρολογιού σας Garmin Connect, επιλέξτε Σύστημα.

Εμφανιζόμενο όνομα: Σας επιτρέπει να ορίσετε ένα όνομα για το ρολόι, το οποίο εμφανίζεται σε μέρη όπως η πρωινή αναφορά και η ειδοποίηση μετακίνησης.

Συσκευή στον καρπό: Σας επιτρέπει να επιλέξετε σε ποιον καρπό φοράτε το ρολόι.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Αυτή η ρύθμιση χρησιμοποιείται για γυμναστική ενδυνάμωσης και κινήσεις.

Physio TrueUp: Επιτρέπει στο ρολόι σας το συγχρονισμό δραστηριοτήτων, ιστορικού και δεδομένων από άλλες συσκευές Garmin.

Μορφή ώρας: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να εμφανίζει την ώρα σε μορφή 12 ωρών ή 24 ωρών.

Μορφή ημερομηνίας: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να εμφανίζει την ημερομηνία σε μορφή μήνα/ημέρα ή ημέρα/μήνα.

Γλώσσα: Ρυθμίζει τη γλώσσα του ρολογιού.

Μονάδες μέτρησης: Ρυθμίζει το ρολόι ώστε να εμφανίζει την απόσταση που διανύθηκε και τη θερμοκρασία σε μονάδες μέτρησης αγγλοσαξονικού ή μετρικού συστήματος.

Πληροφορίες συσκευής

Φόρτιση του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Η παρούσα συσκευή περιλαμβάνει μπαταρία ιόντων λιθίου. Ανατρέξτε στον οδηγό *Σημαντικές πληροφορίες για την ασφάλεια και το προϊόν* που περιλαμβάνεται στη συσκευασία του προϊόντος, για προειδοποιήσεις σχετικά με το προϊόν και άλλες σημαντικές πληροφορίες.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Για να αποφύγετε τη διάβρωση, σκουπίστε καλά και στεγνώστε τις επαφές και τη γύρω περιοχή, πριν από τη φόρτιση ή τη σύνδεση σε υπολογιστή. Ανατρέξτε στις οδηγίες καθαρισμού (*Καθαρισμός του ρολογιού, σελίδα 33*).

- 1 Συνδέστε το μικρό άκρο του καλωδίου USB στη θύρα φόρτισης του ρολογιού.



- 2 Συνδέστε το μεγάλο άκρο του καλωδίου USB σε μια θύρα φόρτισης USB.
Το ρολόι εμφανίζει την τρέχουσα στάθμη φόρτισης της μπαταρίας.

Συμβουλές για τη φόρτιση του ρολογιού σας

- Συνδέστε τον φορτιστή με ασφαλή τρόπο στο ρολόι, για να το φορτίσετε με το καλώδιο USB (*Φόρτιση του ρολογιού, σελίδα 32*).
Μπορείτε να φορτίσετε το ρολόι, συνδέοντας το καλώδιο USB σε έναν εγκεκριμένο προσαρμογέα AC Garmin με τυπική πρίζα ή μια θύρα USB στον υπολογιστή σας.
- Δείτε την ένδειξη μπαταρίας που απομένει στην οθόνη πληροφοριών του ρολογιού (*Προβολή πληροφοριών συσκευής, σελίδα 34*).

Φροντίδα της συσκευής σας

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Αποφύγετε τους υπερβολικούς κραδασμούς και τη βίαια μεταχείριση του προϊόντος, καθώς ενδέχεται να υποβαθμιστεί η διάρκεια ζωής του.

Μην χρησιμοποιείτε αιχμηρά αντικείμενα για να καθαρίσετε τη συσκευή.

Μην χρησιμοποιείτε ποτέ σκληρά ή αιχμηρά αντικείμενα για τη λειτουργία της οθόνης αφής, επειδή ενδέχεται να προκληθεί βλάβη.

Αποφύγετε τη χρήση χημικών καθαριστικών, διαλυμάτων και εντομοαπωθητικών που ενδέχεται να προκαλέσουν ζημιά στα πλαστικά μέρη και στα φινιρίσματα.

Ξεπλύνετε καλά τη συσκευή με γλυκό νερό μετά την έκθεση σε χλώριο, αλμυρό νερό, αντηλιακό, καλλυντικά, οινόπνευμα ή άλλες δραστικές χημικές ουσίες. Η παρατεταμένη έκθεση σε αυτές τις ουσίες ενδέχεται να προκαλέσει ζημιά στο περίβλημα.

Μην τοποθετείτε σε περιβάλλοντα με υψηλές θερμοκρασίες, όπως στεγνωτήριο ρούχων.

Μην αποθηκεύετε τη συσκευή σε μέρη όπου ενδέχεται να εκτεθεί σε ακραίες συνθήκες θερμοκρασίας για μεγάλο χρονικό διάστημα, επειδή μπορεί να προκληθεί μόνιμη ζημιά.

Καθαρισμός του ρολογιού

⚠ ΠΡΟΣΟΧΗ

Σε ορισμένους χρήστες μπορεί να παρατηρηθεί ερεθισμός του δέρματος μετά από παρατεταμένη χρήση του ρολογιού, και ειδικότερα αν ο χρήστης έχει ευαίσθητο δέρμα ή πάσχει από αλλεργίες. Αν διαπιστώσετε ότι το δέρμα σας έχει ερεθιστεί, αφαιρέστε το ρολόι και περιμένετε μέχρι να επουλωθεί η ερεθισμένη περιοχή. Για να αποφύγετε τυχόν ερεθισμό του δέρματος, βεβαιωθείτε ότι το ρολόι είναι καθαρό και στεγνό. Επίσης, φροντίζετε να μην σφίγγετε υπερβολικά το ρολόι στον καρπό σας.

ΕΙΔΟΠΟΙΗΣΗ

Ακόμα και μικρές ποσότητες ιδρώτα ή υγρασίας μπορούν να προκαλέσουν διάβρωση των ηλεκτρικών επαφών κατά τη σύνδεση σε φορτιστή. Η διάβρωση μπορεί να εμποδίσει τη φόρτιση και τη μεταφορά δεδομένων.

1 Σκουπίστε το ρολόι με ένα πανί ελαφρώς εμποτισμένο με ήπιο απορρυπαντικό διάλυμα.

2 Σκουπίστε την μέχρι να στεγνώσει.

Μετά τον καθαρισμό, αφήστε το ρολόι να στεγνώσει εντελώς.

ΣΥΜΒΟΥΛΗ: Για περισσότερες πληροφορίες, επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/fitandcare.

Αντικατάσταση του βραχιολιού

Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ, μεταβείτε στη διεύθυνση www.buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.

- 1 Αφαιρέστε τη συσκευή από το βραχιόλι.



- 2 Τοποθετήστε τη συσκευή στο βραχιόλι και τεντώστε το υλικό του βραχιολιού γύρω από τη συσκευή. Το σημάδι στη συσκευή πρέπει να ευθυγραμμίζεται με το σημάδι στο εσωτερικό του βραχιολιού.



Προβολή πληροφοριών συσκευής

Μπορείτε να δείτε το ID, την έκδοση λογισμικού και τις κανονιστικές πληροφορίες της μονάδας.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής, για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε το  > .
- 3 Σύρετε για να δείτε τις πληροφορίες.

Προβολή κανονιστικών πληροφοριών και πληροφοριών συμμόρφωσης για την ηλεκτρονική ετικέτα

Η ετικέτα για αυτό το ρολόι παρέχεται ηλεκτρονικά. Η ηλεκτρονική ετικέτα μπορεί να παρέχει κανονιστικές πληροφορίες, όπως αναγνωριστικοί αριθμοί που παρέχονται από την FCC ή τοπικές σημάνσεις συμμόρφωσης, καθώς και ισχύουσες πληροφορίες για το προϊόν και την άδεια χρήσης.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  >  > Κανονιστικές πληροφορίες.

Προδιαγραφές

Τύπος μπαταρίας	Επαναφορτιζόμενη, ενσωματωμένη μπαταρία πολυμερών λιθίου
Διάρκεια ζωής μπαταρίας	Έως 7 ημέρες
Εύρος θερμοκρασιών λειτουργίας	Από -20° έως 45°C (από -4° έως 113°F)
Εύρος θερμοκρασιών φόρτισης	Από 0° έως 45°C (από 32° έως 113°F)
Ασύρματη συχνότητα	2,4 GHz με μέγιστη τιμή τα -4,69 dBm
Τιμή αντοχής στο νερό	5 ATM ¹

Συντήρηση συσκευής

Κέντρο υποστήριξης Garmin

Μεταβείτε στη διεύθυνση support.garmin.com για βοήθεια και πληροφορίες, όπως εγχειρίδια προϊόντων, συχνές ερωτήσεις, βίντεο και εξυπηρέτηση πελατών.

Επισκευές συσκευής

Εάν η συσκευή σας πρέπει να επισκευαστεί, μεταβείτε στη διεύθυνση support.garmin.com για πληροφορίες σχετικά με την υποβολή αιτήματος σέρβις με το τμήμα Υποστήριξης προϊόντων της Garmin.

Λήψη περισσότερων πληροφοριών

- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση support.garmin.com για περισσότερα εγχειρίδια, άρθρα και ενημερώσεις λογισμικού.
- Για πληροφορίες σχετικά με προαιρετικά αξεσουάρ και ανταλλακτικά εξαρτήματα, μεταβείτε στη διεύθυνση buy.garmin.com ή επικοινωνήστε με τον αντιπρόσωπο της Garmin.
- Επισκεφτείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ataccuracy.
Η παρούσα συσκευή δεν αποτελεί ιατρική συσκευή. Η λειτουργία παλμικού οξυμέτρου δεν είναι διαθέσιμη σε όλες τις χώρες.

Ενημερώσεις προϊόντος

Το ρολόι σας ελέγχει αυτόματα για ενημερώσεις όταν είναι συνδεδεμένο στο Bluetooth ή στο Wi-Fi®. Μπορείτε να ελέγξετε μη αυτόματα για ενημερώσεις από τις ρυθμίσεις συστήματος (*Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 28*). Στον υπολογιστή σας, εγκαταστήστε το Garmin Express (www.garmin.com/express). Στο τηλέφωνό σας, εγκαταστήστε την εφαρμογή Garmin Connect.

Αυτή η εφαρμογή παρέχει εύκολη πρόσβαση σε αυτές τις υπηρεσίες για τις συσκευές Garmin:

- Ενημερώσεις λογισμικού
- Τα δεδομένα αποστέλλονται στο Garmin Connect
- Δήλωση προϊόντος

¹ Η συσκευή αντέχει πίεση ισοδύναμη με βάθος 50 μέτρων. Μπορείτε να βρείτε περισσότερες πληροφορίες στην εξής διεύθυνση; www.garmin.com/waterrating.

Επαναφορά όλων των προεπιλεγμένων ρυθμίσεων

Μπορείτε να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές.

- 1 Πατήστε το  για να δείτε το μενού.
- 2 Επιλέξτε  >  > **Επαναφορά**.
- 3 Ορίστε μια επιλογή:
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να αποθηκεύσετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Επαναφορά προεπιλεγμένων ρυθμίσεων**.
 - Για να επαναφέρετε όλες τις ρυθμίσεις του ρολογιού στις εργοστασιακές προεπιλεγμένες τιμές και να διαγράψετε όλες τις πληροφορίες που έχουν εισαχθεί από τον χρήστη και το ιστορικό των δραστηριοτήτων, επιλέξτε **Διαγραφή δεδομένων και επαναφορά ρυθμίσεων**.
- 4 Ακολουθήστε τις οδηγίες που εμφανίζονται στην οθόνη.

Ενημέρωση του λογισμικού χρησιμοποιώντας την εφαρμογή Garmin Connect

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας με την εφαρμογή Garmin Connect, πρέπει να έχετε λογαριασμό Garmin Connect και να συζεύξετε το ρολόι με ένα συμβατό τηλέφωνο ([Αντιστοίχιση τηλεφώνου](#), σελίδα 1).

Συγχρονίστε το ρολόι σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect](#), σελίδα 26).

Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Connect στέλνει αυτόματα την ενημέρωση στο ρολόι σας. Η ενημέρωση εφαρμόζεται όταν δεν χρησιμοποιείτε ενεργά το ρολόι. Όταν η ενημέρωση ολοκληρωθεί, γίνεται επανεκκίνηση του ρολογιού σας.

Ενημέρωση του λογισμικού με χρήση του Garmin Express

Για να ενημερώσετε το λογισμικό του ρολογιού σας, πρέπει να κάνετε λήψη και εγκατάσταση της εφαρμογής Garmin Express και να προσθέσετε το ρολόι σας ([Συγχρονισμός των δεδομένων με τον υπολογιστή σας](#), σελίδα 26).

- 1 Συνδέστε το ρολόι στον υπολογιστή σας χρησιμοποιώντας το καλώδιο USB.
Όταν υπάρχει διαθέσιμο νέο λογισμικό, η εφαρμογή Garmin Express το στέλνει στο ρολόι σας.
- 2 Όταν η εφαρμογή Garmin Express ολοκληρώσει την αποστολή της ενημέρωσης, αποσυνδέστε το ρολόι από τον υπολογιστή σας.
Το ρολόι σας εγκαθιστά την ενημέρωση.

Αντιμετώπιση προβλημάτων

Επαναφορά του ρολογιού

Εάν το ρολόι σταματήσει να αποκρίνεται, ενδέχεται να χρειάζεται επαναφορά. Η ενέργεια αυτή δεν διαγράφει δεδομένα.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Με την επαναφορά του ρολογιού, γίνεται επίσης επαναφορά της γραμμής μετακίνησης.

- 1 Πατήστε παρατεταμένα το  για 10 δευτερόλεπτα.
- 2 Αφήστε το .

Στο ρολόι εμφανίζεται στιγμιαία ένα τρίγωνο και, στη συνέχεια, το καντράν ρολογιού.

Είναι το τηλέφωνό μου συμβατό με το ρολόι μου;

Το ρολόι νίνosmart 5 είναι συμβατό με τηλέφωνα που χρησιμοποιούν την τεχνολογία Bluetooth.

Επισκεφθείτε τη διεύθυνση www.garmin.com/ble για πληροφορίες συμβατότητας με το Bluetooth.

Το τηλέφωνο μου δεν συνδέεται στο ρολόι

- Φέρτε το ρολόι εντός της εμβέλειας του τηλεφώνου σας.
- Αν έχετε ήδη αντιστοιχίσει το ρολόι και το τηλέφωνό σας, απενεργοποιήστε το Bluetooth και στις δύο συσκευές και κατόπιν ενεργοποιήστε το ξανά.
- Αν το ρολόι και το τηλέφωνό σας δεν είναι αντιστοιχισμένα, ενεργοποιήστε την τεχνολογία Bluetooth στο τηλέφωνό σας.
- Στο τηλέφωνό σας, ανοίξτε την εφαρμογή Garmin Connect, επιλέξτε το  ή το  και επιλέξτε **Συσκευές Garmin > Προσθήκη συσκευής** για να μεταβείτε στη λειτουργία σύζευξης.
- Στο ρολόι σας, πατήστε το  για να δείτε το μενού και επιλέξτε  >  > **Αντιστοίχιση τηλεφώνου** για να μεταβείτε στη λειτουργία αντιστοίχισης.

Παρακολούθηση δραστηριότητας

Για περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την ακρίβεια της παρακολούθησης δραστηριότητας, μεταβείτε στη διεύθυνση garmin.com/ataccuracy.

Ο αριθμός βημάτων μου δεν φαίνεται να είναι ακριβής

Αν ο αριθμός βημάτων σας δεν φαίνεται να είναι ακριβής, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Φοράτε το ρολόι στον καρπό του μη κυρίαρχου χεριού σας.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν σπρώχνετε κάποιο καροτσάκι ή μηχανή γκαζόν.
- Μεταφέρετε το ρολόι στην τσέπη σας όταν χρησιμοποιείτε ενεργά μόνο τις παλάμες ή τους βραχίονές σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Το ρολόι ενδέχεται να ερμηνεύσει ορισμένες επαναλαμβανόμενες κινήσεις, όπως το πλύσιμο των πιάτων, το δίπλωμα των ρούχων ή τα παλαμάκια, ως βήματα.

Οι αριθμοί βημάτων στο ρολόι μου και στον λογαριασμό μου Garmin Connect δεν συμφωνούν

Ο αριθμός βημάτων στον λογαριασμό σας Garmin Connect ενημερώνεται όταν συγχρονίζετε το ρολόι σας.

- 1 Συγχρονίστε τον αριθμό βημάτων σας με την εφαρμογή Garmin Connect ([Συγχρονισμός των δεδομένων σας με την εφαρμογή Garmin Connect, σελίδα 26](#)).
- 2 Περιμένετε όσο το ρολόι συγχρονίζει τα δεδομένα σας.

Ο συγχρονισμός μπορεί να διαρκέσει αρκετά λεπτά.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η ανανέωση της εφαρμογής Garmin Connect δεν συγχρονίζει τα δεδομένα σας και δεν ενημερώνει τον αριθμό βημάτων σας.

Δεν εμφανίζεται το επίπεδο πίεσής μου

Για να είναι δυνατή η ανίχνευση του επιπέδου πίεσής σας από το ρολόι, πρέπει να είναι ενεργοποιημένη η παρακολούθηση των καρδιακών παλμών από τον καρπό.

Το ρολόι λαμβάνει δείγματα από τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας καθ' όλη τη διάρκεια της ημέρας, σε περιόδους αδράνειας, για τον προσδιορισμό του επιπέδου πίεσής σας. Το ρολόι δεν προσδιορίζει το επίπεδο πίεσής σας κατά τη διάρκεια χρονομετρημένων δραστηριοτήτων.

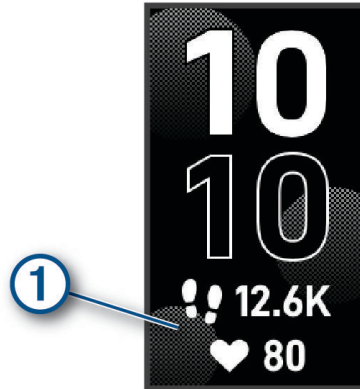
Εάν εμφανίζονται παύλες αντί για το επίπεδο πίεσής σας, μείνετε ακίνητοι και περιμένετε μέχρι το ρολόι να μετρήσει τη μεταβλητότητα του καρδιακού ρυθμού σας.

Τα λεπτά έντασής μου αναβοσβήνουν.

Όταν γυμνάζεστε σε οποιοδήποτε επίπεδο έντασης, το οποίο συνοψολογίζεται στο στόχο λεπτών έντασης που έχετε θέσει, τα λεπτά έντασης αναβοσβήνουν.

Συμβουλές για την οθόνη αφής

- Πατήστε την οθόνη αφής για να ορίσετε μια επιλογή.
- Πατήστε το δύο φορές για να ενεργοποιήσετε το ρολόι.
- Από το καντράν του ρολογιού, πατήστε την οθόνη αφής για να μετακινηθείτε στα δεδομένα, όπως τα βήματα και τους καρδιακούς παλμούς ①.



- Από το μενού στοιχείων ελέγχου, πατήστε παρατεταμένα την οθόνη αφής για προσθήκη, κατάργηση και αναδιάταξη των στοιχείων ελέγχου.
- Από οποιαδήποτε οθόνη, πατήστε το  για να επιστρέψετε στην προηγούμενη οθόνη.
- Πατήστε την οθόνη widget για να δείτε πρόσθετες λεπτομέρειες για το widget.

Συμβουλές για ακανόνιστα δεδομένα καρδιακών παλμών

Αν τα δεδομένα καρδιακών παλμών είναι ακανόνιστα ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον αισθητήρα καρδιακών παλμών που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Προθερμανθείτε για 5 έως 10 λεπτά και λάβετε μια ένδειξη καρδιακών παλμών πριν ξεκινήσετε τη δραστηριότητά σας.

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Σε ψυχρά περιβάλλοντα, προθερμανθείτε σε εσωτερικό χώρο.

- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Συμβουλές για βελτιωμένα δεδομένα Body Battery

- Για πιο ακριβή αποτελέσματα, φορέστε το ρολόι κατά τη διάρκεια του ύπνου.
- Ο καλός ύπνος φορτίζει το Body Battery.
- Η κουραστική δραστηριότητα και η υψηλή πίεση μπορούν να προκαλέσουν τη γρήγορη εξάντληση του Body Battery.
- Η πρόσληψη τροφής, καθώς και διεγερτικά όπως η καφεΐνη, δεν επηρεάζουν απευθείας το Body Battery.

Συμβουλές για ασυνεπή δεδομένα παλμικού οξυμέτρου

Αν τα δεδομένα παλμικού οξυμέτρου είναι ασυνεπή ή δεν εμφανίζονται, μπορείτε να δοκιμάσετε αυτές τις συμβουλές.

- Παραμείνετε ακίνητοι ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Βεβαιωθείτε ότι φοράτε το ρολόι επάνω από το οστό του καρπού. Το ρολόι θα πρέπει να είναι εφαρμοστό, αλλά άνετο.
- Διατηρήστε το χέρι στο οποίο φοράτε το ρολόι στο επίπεδο της καρδιάς, ενώ το ρολόι διαβάζει τον κορεσμό του οξυγόνου στο αίμα σας.
- Χρησιμοποιήστε λουράκι σιλικόνης ή νάιλον.
- Καθαρίστε και στεγνώστε το χέρι σας πριν φορέσετε το ρολόι.
- Αποφύγετε τη χρήση αντηλιακού, λοσιόν και εντομοαπωθητικού στο σημείο όπου φοράτε το ρολόι.
- Μην προκαλείτε γρατσουνιές στον οπτικό αισθητήρα που βρίσκεται στο πίσω μέρος του ρολογιού.
- Ξεπλένετε το ρολόι με γλυκό νερό μετά από κάθε προπόνηση.

Μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας

- Μειώστε τη φωτεινότητα και τη λήξη χρονικού ορίου της συσκευής ([Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 28](#)).
- Μειώνει το επίπεδο δόνησης ([Ρύθμιση του επιπέδου δόνησης, σελίδα 29](#)).
- Απενεργοποιήστε τις κινήσεις του καρπού ([Ρυθμίσεις συστήματος, σελίδα 28](#)).
- Στις ρυθμίσεις του κέντρου ειδοποιήσεων του τηλεφώνου σας, περιορίστε τις ειδοποιήσεις που εμφανίζονται στο ρολόι σας [vivosmart 5](#) ([Διαχείριση ειδοποιήσεων, σελίδα 21](#)).
- Απενεργοποιήστε τις έξυπνες ειδοποιήσεις ([Ρυθμίσεις ειδοποιήσεων, σελίδα 30](#)).
- Απενεργοποιήστε την ασύρματη τεχνολογία Bluetooth, όταν δεν χρησιμοποιείτε τις λειτουργίες σε σύνδεση ([Ρυθμίσεις Bluetooth, σελίδα 29](#)).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση ύπνου με παλμικό οξύμετρο ([Ενεργοποίηση παρακολούθησης ύπνου με παλμικό οξύμετρο, σελίδα 18](#)).
- Απενεργοποιήστε την παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό ([Ρυθμίσεις αισθητηρίου καρδιακών παλμών στον καρπό, σελίδα 17](#)).

ΣΗΜΕΙΩΣΗ: Η παρακολούθηση καρδιακών παλμών από τον καρπό χρησιμοποιείται για τον υπολογισμό των λεπτών αυξημένης έντασης, της μέγ. VO2, του Body Battery, του επιπέδου έντασης και των θερμίδων που καταναλώσατε.

Η οθόνη του ρολογιού είναι δυσδιάκριτη σε εξωτερικό χώρο

Το ρολόι ανιχνεύει τον φωτισμό περιβάλλοντος και προσαρμόζει αυτόματα τη φωτεινότητα του οπίσθιου φωτισμού, για μεγιστοποίηση της διάρκειας ζωής της μπαταρίας. Στο άμεσο ηλιακό φως, η οθόνη γίνεται φωτεινότερη, αλλά μπορεί ακόμα να είναι δυσανάγνωστη. Η λειτουργία αυτόματης ανίχνευσης δραστηριότητας μπορεί να είναι χρήσιμη όταν ξεκινάτε δραστηριότητες σε εξωτερικό χώρο ([Ρυθμίσεις παρακολούθησης δραστηριότητας, σελίδα 31](#)).

Παράρτημα

Στόχοι φυσικής κατάστασης

Η γνώση των ζωνών καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει στη μέτρηση και τη βελτίωση της φυσικής σας κατάστασης, εάν κατανοήσετε και εφαρμόσετε αυτές τις αρχές.

- Οι καρδιακοί παλμοί αποτελούν ένα καλό μέτρο της έντασης της άσκησης.
- Η προπόνηση σε συγκεκριμένες ζώνες καρδιακών παλμών μπορεί να σας βοηθήσει να βελτιώσετε την καρδιαγγειακή λειτουργία και αντοχή.

Εάν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τον πίνακα ([Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών, σελίδα 40](#)) για να καθορίσετε τη βέλτιστη ζώνη καρδιακών παλμών ανάλογα με τους στόχους σας για τη φυσική σας κατάσταση.

Εάν δεν γνωρίζετε τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς σας, χρησιμοποιήστε κάποιο από τα προγράμματα υπολογισμού που διατίθενται στο Internet. Ορισμένα γυμναστήρια και κέντρα υγείας παρέχουν μια εξέταση που μετρά τους μέγιστους καρδιακούς παλμούς. Οι προεπιλεγμένοι μέγιστοι καρδιακοί παλμοί είναι 220 μείον την ηλικία σας.

Πληροφορίες σχετικά με τις ζώνες καρδιακών παλμών

Πολλοί αθλητές χρησιμοποιούν τις ζώνες καρδιακών παλμών για τη μέτρηση και την αύξηση της καρδιαγγειακής αντοχής και τη βελτίωση του επιπέδου της φυσικής τους κατάστασης. Μια ζώνη καρδιακών παλμών είναι ένα καθορισμένο εύρος παλμών ανά λεπτό. Οι πέντε κοινά αποδεκτές ζώνες καρδιακών παλμών αριθμούνται από το 1 έως το 5, ανάλογα με την αύξηση της έντασης. Γενικά, ο υπολογισμός των ζωνών καρδιακών παλμών βασίζεται σε ποσοστά των μέγιστων καρδιακών παλμών σας.

Υπολογισμοί ζωνών καρδιακών παλμών

Ζώνη	% μέγιστων καρδιακών παλμών	Αντιληπτή προσπάθεια	Πλεονεκτήματα
1	50–60%	Σώμα χαλαρό, αβίαστος ρυθμός, ρυθμική αναπνοή	Αερόβια προπόνηση για αρχάριους, μειώνει το στρες
2	60-70%	Άνετος ρυθμός, ελαφρώς βαθύτερη αναπνοή, δυνατότητα συνομιλίας	Βασική καρδιαγγειακή προπόνηση, καλός ρυθμός ανάκαμψης
3	70-80%	Μέτριος ρυθμός, μεγαλύτερη δυσκολία στη συνέχιση μιας συνομιλίας	Βελτιωμένη αερόβια ικανότητα, βέλτιστη καρδιαγγειακή προπόνηση
4	80-90%	Γρήγορος ρυθμός και λίγο άβολη, έντονη αναπνοή	Βελτιωμένη αναερόβια ικανότητα και όριο, βελτιωμένη ταχύτητα
5	90-100%	Ρυθμός σπριντ, χωρίς δυνατότητα διατήρησης για μεγάλο χρονικό διάστημα, δυσκολία στην αναπνοή	Αναερόβια και μυϊκή αντοχή, αυξημένη δύναμη

Τυπικές τιμές μέγ. V02

Αυτοί οι πίνακες περιλαμβάνουν τυπικές κατατάξεις για εκτιμήσεις μέγ. V02 ανά ηλικία και φύλο.

Άνδρες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Άριστη	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Καλό	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Μέτρια	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Κακό	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Γυναίκες	Εκατοστιαία τιμή	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Εξαιρετική	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Άριστη	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Καλό	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Μέτρια	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Κακό	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Επανεκτύπωση δεδομένων με την άδεια του The Cooper Institute. Για περισσότερες πληροφορίες, μεταβείτε στη διεύθυνση www.CooperInstitute.org.

