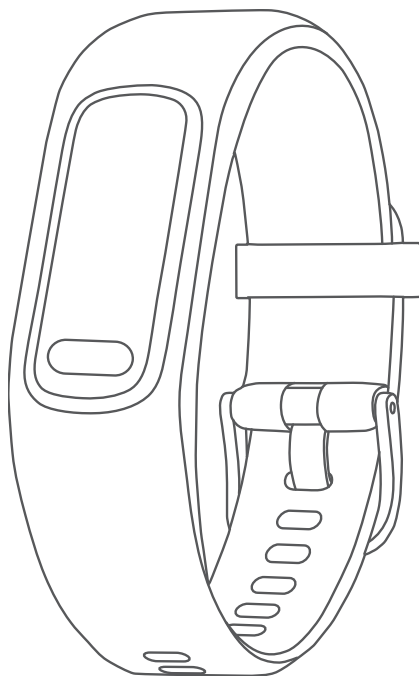


GARMIN®



VÍVOSMART® 5

מדריך למשתמש

© 2022 Garmin Ltd. או החברות הבנות שלה.

כל הזכויות שמורות. על-פי חוקי זכויות היוצרים, אין להעתיק את מדריך זה, במלואו או בחלק, ללא אישור בכתב מאת Garmin. Garmin שומרת לעצמה את הזכות לשנות או לשפר את מוצריה ולבצע שינויים בתוכן של מדריך זה וזאת ללא מחויבות להודיע לכל אדם או ארגון על ארגונים או שיפורים שכאלה. עבור לכתובת www.garmin.com לקבלת עדכונים אחרונים ומידע נוסף בנוגע לשימוש במוצר זה.

Garmin®, הלוگو של ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Garmin Index™, VIRB®, ו-vivosmart® הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה, הרשומים בארה"ב ובמדינות אחרות. Garmin Connect™, Garmin Express™, Firstbeat Analytics™, Body Battery™, ו-Garmin Move IQ™ הם סימנים מסחריים של Garmin Ltd. או של חברות הבת שלה. אין להשתמש בסימנים מסחריים אלה ללא רשות מפורשת של Garmin.

™ Android הוא סימן מסחרי של Google Inc. סימן המילה BLUETOOTH® וסמלי הלוגו הם בבעלות Bluetooth SIG, Inc. וכל שימוש בסימנים אלו על-ידי Garmin נעשה בכפוף לרישיון. iOS® הוא סימן מסחרי רשום של Cisco Systems, Inc. ונמצא בשימוש של Apple Inc. במסגרת רישיון. iPhone® הוא סימן מסחרי של Apple Inc. הרשום באר"ב ובמדינות אחרות. ® The Cooper Institute וכל הסימנים המסחריים הקשורים הם רכוש של The Cooper Institute. סימנים מסחריים ושמות מסחריים אחרים הם בבעלות הבעלים התואמים שלהם.

M/N: A04352

תוכן עניינים

15	אודות ערכי VO2 מרבי משוערים.....
15	בדיקת הערכת VO2 מרבי.....
15	מציג את גיל הכושר שלך.....
15	שידור נתוני דופק להתקני Garmin®.....
16	הגדרת התראת דופק חריג.....
16	שעונים.....
16	הגדרת שעון מעורר.....
16	מחיקת התראה.....
16	שימוש בשעון העצר.....
16	הפעלת טיימר ספירה לאחור.....
17	תכונות עם חיבור Bluetooth.....
17	ניהול התראות.....
17	איתור טלפון שאבד.....
17	קבלת שיחת טלפון נכנסת.....
18	שימוש במצב 'נא לא להפריע'.....
18	דוח בוקר.....
18	Garmin Connect.....
19	Garmin Move IQ™.....
19	GPS מחובר.....
19	תכונות מעקב ובטיחות.....
19	הוספת אנשי קשר לשעת חירום.....
19	הוספת אנשי קשר.....
20	בקשת סיוע.....
20	זיהוי תקריות.....
20	מעקב שינה.....
	סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin
20	Connect.....
21	סנכרון הנתונים עם המחשב.....
21	הגדרת Garmin Express.....
21	התאמה אישית של השעון שלך.....
21	שינוי פרצוף השעון.....
21	התאמה אישית של תפריט הפקדים.....
22	תפריט פקדים.....
22	הגדרות השעון.....
22	הגדרה של התראת שתייה.....
23	הגדרות מערכת.....
23	Bluetooth הגדרות.....
23	Garmin Connect הגדרות.....
24	הגדרות מראה.....
24	הגדרות של התראות.....
	התאמה אישית של אפשרויות
24	הפעילות.....
25	הגדרות מעקב אחר פעילות.....

1	מבוא.....
1	שיוך הטלפון שלך.....
1	שימוש בשעון.....
2	הפעלה וכיבוי של השעון.....
2	הצגה של וידג'טים ותפריטים.....
4	אפשרויות תפריט.....
4	ענידת השעון.....
5	שדות נתונים על פרצוף השעון.....
5	ווידג'טים.....
7	יעד צעדים.....
7	סרגל תנועה.....
7	דקות פעילות אינטנסיבית.....
7	להרוויח דקות אינטנסיביות.....
8	שיפור הדיוק של חישוב הקלוריות.....
8	ווידג'טים - סטטיסטיקה גופנית.....
8	Body Battery.....
8	הצגת הווידג'ט Body Battery.....
8	השתנות דופק ורמת מתח.....
8	הצגת הווידג'ט למדידת רמות המתח.....
9	הצגת הווידג'ט של הדופק.....
9	שימוש בווידג'ט מעקב אחר שתייה.....
9	מעקב אחר המחזור החודשי.....
9	תיעוד פרטי המחזור החודשי.....
9	מעקב היריון.....
10	תיעוד מידע לגבי היריון.....
10	שליטה בהשמעת מוזיקה.....
10	הצגת התראות.....
10	מענה להודעת טקסט.....
11	אימון כושר.....
11	הקלטת פעילות מתוזמנת.....
12	הקלטת פעילות עם GPS מחובר.....
12	הקלטת פעילות אימון כוח.....
13	עצות להקלטת פעילויות אימון כוח.....
13	הקלטת פעילות שחייה.....
13	כיוול מרחק בהליכון.....
14	תכונות דופק.....
14	הגדרות צמיד חיישן דופק.....
14	אוקסימטר דופק.....
14	קבלת קריאות אוקסימטר דופק.....
	הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר
14	דופק.....

32	חישובי אזור דופק
33	דירוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי

25	הגדרות פרופיל משתמש
25	הגדרות מערכת

26.....פרטי ההתקן

26	טעינת השעון
26	עצות לטעינת השעון שלך
26	טיפול בהתקן
27	ניקוי השעון
27	החלפת הרצועה
28	הצגת פרטי התקן
	הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע
28	לתקינה ותאימות
28	מפרטים

28.....תחזוקת ההתקן

28	Garmin מרכז תמיכה
28	תיקון ההתקן
28	קבלת מידע נוסף
28	עדכוני מוצרים
29	שחזור כל הגדרות ברירת המחדל
	עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin
29	Connect
	עדכון התוכנה באמצעות Garmin
29	Express

29.....פתרון בעיות

29	איפוס השעון
29	האם הטלפון שלי תואם לשעון?
29	הטלפון אינו מתחבר לשעון
30	מעקב אחר פעילויות
	נראה שספירת הצעדים שלי אינה
30	מדויקת
	אין התאמה בספירת הצעדים בין השעון
30	וחשבון Garmin Connect
30	רמת המתח שלי אינה מוצגת
30	דקות האינטנסיביות מהבהבות
30	עצות למסך מגע
31	עצות לנתוני דופק לא סדיר
	טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery
31	משופרים
31	עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר
31	הארכת חיי הסוללה
31	קשה לראות בחוץ את תצוגת השעון

32.....נספח

32	יעדי כושר
32	אודות אזורי דופק

מבוא

אזהרה ⚠




עדין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר. חשוב להתייעץ תמיד עם הרופא שלך לפני שאתה מתחיל בתוכנית אימונים או עורך בה שינויים.

שיוך הטלפון שלך


כדי להגדיר את השעון vivo smart 5, יש לשייך אותו ישירות דרך היישום Garmin Connect™ ולא מהגדרות Bluetooth® בטלפון.

1 מחנות היישומים בטלפון שלך, התקן ופתח את היישום Garmin Connect.

2 בחר אפשרות כדי להפעיל מצב שיוך בשעון:


- אם זו הפעם הראשונה שאתה מגדיר את השעון, הקש על  כדי להפעיל את השעון.
- אם דילגת בעבר על תהליך השיוך או אם שייכת את השעון לטלפון אחר, לחץ על , ובחר  < טלפון > שייך את הטלפון כדי לעבור באופן ידני למצב שיוך.

3 בחר אפשרות:


- אם זהו השעון או ההתקן הראשון שאתה משייך בעזרת היישום Garmin Connect, בצע את ההוראות שעל המסך.
- אם כבר שייכת שעון אחר באמצעות היישום Garmin Connect, מ-  או , בחר התקני Garmin < הוסף התקן ובצע את ההוראות שעל המסך.

שימוש בשעון

ייחודות פרק כף היד: סובב את פרק כף היד והרם אותו לעבר גופך כדי להדליק את המסך. סובב את פרק כף היד והרחק אותו מגופך כדי לכבות את המסך.


קש פעמיים: הקש פעמיים על מסך המגע  כדי להוציא את המכשיר ממצב שינה.

הערה: מסך השעון כבוי עד שתפעיל אותו. כשהמסך כבוי, השעון עדיין פעיל ומתעד נתונים.

חיצה: הקש על  כדי להוציא את השעון ממצב שינה.

הקש על  כדי לפתוח ולסגור את התפריט מפרצוף השעון הראשי.

הקש על  כדי לחזור למסך הקודם.

חץ לחיצה ארוכה: במהלך פעילות מתוזמנת, לחץ והחזק את  כדי לעצור את הטיימר.

כדי לבקש עזרה, לחץ והחזק את  עד שתרגיש רטט שלוש פעמים ותשחרר **(בקשת סיוע, עמוד 20)**.

החלק: החלק את האצבע למעלה או למטה על מסך המגע כדי לגלול בין ווידג'טים ואפשרויות תפריט.

מפני השעון, החלק ימינה כדי להציג את תפריט הפקדים.


הקש: הקש על מסך המגע כדי לבחור פריטים.



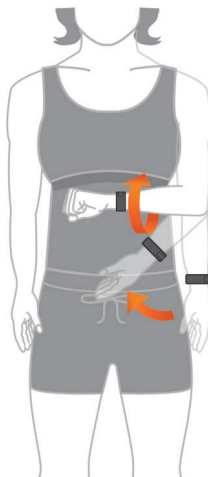
הפעלה וכיבוי של השעון

שעון vivo smart 5 יוצא ממצב שינה באופן אוטומטי כשמבצעים בו פעולה.

1 בחר אפשרות כדי להפעיל את המסך:

- הקשה כפולה על מסך המגע.
- הקש על .
- סיבוב פרק כף היד והרמה שלו לעבר גופך.

הערה: לא ניתן להוציא את השעון ממצב שינה באמצעות מחווה כאשר מצב 'נא לא להפריע', עמוד 18)



2 סובב את פרק כף היד והרחק אותו מגופך כדי לכבות את המסך.

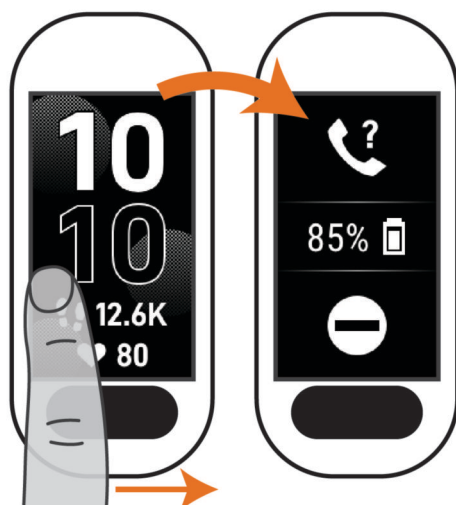
הערה: המסך נכבה כשהוא לא בשימוש. כשהמסך כבוי, השעון עדיין פעיל ומתעד נתונים.

הצגה של וידג'טים ותפריטים

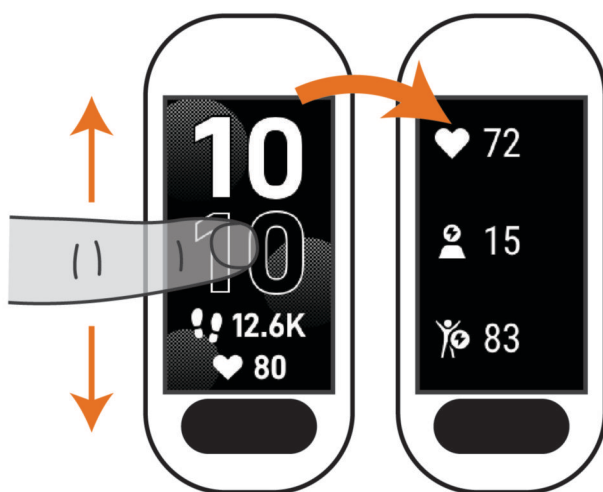
- מפני השעון, לחץ על  כדי להציג את התפריט הראשי.



- מפני השעון, החלק ימינה כדי להציג את תפריט הפקדים.



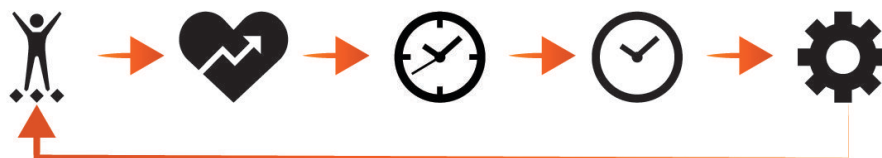
- מפני השעון, החלק ימינה כדי להציג את תפריט הפקדים.



אפשרויות תפריט

באפשרותך ללחוץ על  כדי להציג את התפריט.

עצה: החלק כדי לגלול בין אפשרויות התפריט.



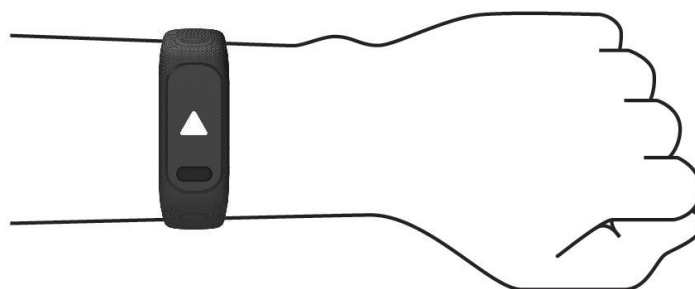
מציג את אפשרויות הפעילות המתוזמנות.	
מציג את תכונות הדופק.	
מציג את אפשרויות פרצוף השעון.	
מציג את הטיימר, שעון העצר ואת אפשרויות השעון המעורר.	
מציג את הגדרות השעון.	

ענידת השעון

⚠️ זהירות

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור שלך להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד שלך יתר על המידה. למידע נוסף, בקר באתר garmin.com/fitandcare.

- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.
- הערה:** השעון צריך להיות צמוד אבל נוח. לקבלת קריאות דופק מדויקות יותר, ודא שהשעון לא זז בזמן הריצה או האימון. לקבלת קריאות אוקסימטר דופק, עליך להישאר ללא תנועה.

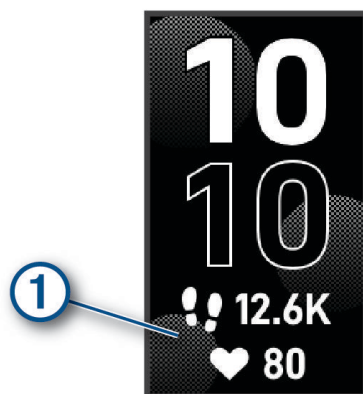


הערה: החיישן האופטי נמצא בגב השעון.

- ראה [פתרון בעיות, עמוד 29](#) לקבלת מידע נוסף אודות צמיד חיישן הדופק.
- לקבלת מידע נוסף על חיישן אוקסימטר דופק, ראה [עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 31](#).
- למידע נוסף על דיוק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.
- למידע נוסף על ענידת השעון והטיפול בו, עבור לכתובת www.garmin.com/fitandcare.

שדות נתונים על פרצוף השעון

חלק 5 vivosmart מפרצופי השעון מציגים שדות נתונים (שינוי פרצוף השעון, עמוד 21). תוכל להקיש על פרצוף השעון ① ולגלול כדי לעבור בין שלבים, דופק, רמת סוללה, תאריך, מזג האוויר, קלוריות שנשרפו, דקות אינטנסיביות ו"Body Battery". שדות הנתונים האחרונים שתבחר יופיעו כאשר המסך ייכבה ויופעל מחדש.



ווידג'טים

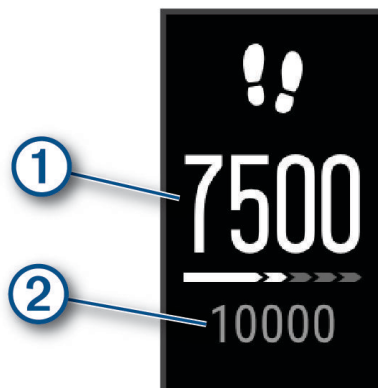
השעון מגיע עם ווידג'טים טעונים מראש שמספקים מידע במבט מהיר. ניתן להחליק על מסך המגע כדי לגלול בין הווידג'טים. כדי להשתמש בחלק מהתכונות, צריך לשייך לשעון טלפון חכם.

הערה: אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להוסיף ווידג'טים או להסיר אותם.

שעה ותאריך	השעה והתאריך הנוכחיים. התאריך והשעה מוגדרים באופן אוטומטי כאשר השעון מבצע סנכרון עם חשבון Garmin Connect.
היום שלי	סיכום דינמי של הפעילות שלך היום. המדדים כוללים צעדים, דקות אינטנסיביות ומספר הקלוריות ששרפת.
!!	מספר הצעדים הכולל והיעד שלך להיום. השעון לומד ומציע לך יעדי צעדים חדשים בכל יום.
סטטיסטיקה גופנית	סיכום דינמי של הסטטיסטיקה הגופנית העדכנית שלך. המדידות כוללות את הדופק, רמת המתח ורמת ה-Battery שלך.
סטטיסטיקה גופנית 2	סיכום דינמי של הסטטיסטיקה הגופנית העדכנית שלך. המדדים כוללים שינה, קריאת אוקסימטר דופק וקצב נשימה.
1	הפגישות הבאות מלוח השנה של הטלפון שלך.
	הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר מטלפון משויך.
	כמות המים הכוללת ששתית והיעד שלך להיום.
	סך הדקות האינטנסיביות שלך ויעד הדקות האינטנסיביות לאותו שבוע.
	המרחק שעברת היום, בקילומטרים או במיילים.
	סך הקלוריות ששרפת באותו יום, כולל קלוריות בזמן פעילות ובזמן מנוחה.
	הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm), והדופק הממוצע בזמן מנוחה בשבעת הימים האחרונים.
	רמת המתח הנוכחית שלך. השעון מודד את השינויים בדופק בזמן חוסר פעילות כדי להעריך את רמת המתח שלך. מספר נמוך יותר מצביע על רמת מתח נמוכה יחסית.
	רמת מד האנרגיה Body Battery הנוכחית שלך. השעון מודד את השינויים בדופק בזמן חוסר פעילות כדי להעריך את רמת המתח שלך. מספר גבוה מציינ רמת אנרגיה גבוהה.
	מאפשר לך לבצע קריאה ידנית של אוקסימטר דופק.
	התראות מהטלפון, כולל שיחות, הודעות טקסט, עדכונים ברשתות חברתיות ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון שלך.
	פקדים לנגן המוזיקה בטלפון.
	קצב הנשימה הנוכחי בנשימות לדקה, וקצב נשימה ממוצע בשבעת הימים האחרונים. השעון מודד את קצב הנשימה כאשר אינך בפעילות כדי לזהות מקרים של נשימה חריגה ואת האופן בו הנשימה משתנה בעקבות מתח.
Zz	נתוני השינה שלך לגבי הלילה הקודם, כולל משך השינה הכולל.
בריאות האישה	המצב של המחזור החודשי הנוכחי שלך. ניתן להציג את התסמינים היומיים שלך ולתעד אותם. יש לך גם אפשרות לעקוב אחר ההיריון עם עדכונים שבועיים ומידע לגבי הבריאות שלך.

יעד צעדים

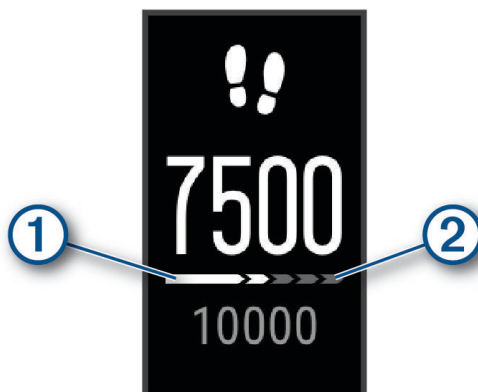
השעון שלך יוצר באופן אוטומטי יעד צעידה יומי, על סמך רמות הפעילות הקודמת שלך. כשאתה זז במהלך היום, השעון מתעד את ההתקדמות שלך ① לקראת היעד היומי שלך ②. השעון מתחיל עם יעד ברירת מחדל של 7,500 צעדים ביום.



אם תבחר שלא להשתמש בתכונת היעד האוטומטי, תוכל להשבית אותה ולהגדיר יעד צעידה מותאם אישית בחשבון Garmin Connect שלך ([הגדרות מעקב אחר פעילות, עמוד 25](#)).

סרגל תנועה

ישיבה למשך פרקי זמן ארוכים עלולה להוביל לשינויים לא רצויים במצב המטבולי. סרגל התנועה מזכיר לך להמשיך לזוז. לאחר שעה של חוסר פעילות, סרגל התנועה ① מופיע. קטעים נוספים ② מופיעים לאחר כל 15 דקות של חוסר פעילות.



כדי לאפס את סרגל התנועה, לך מרחק קצר.

דקות פעילות אינטנסיבית

כדי לשפר את בריאותך, ארגונים כגון ארגון הבריאות העולמי ממליצים על 150 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות מתונה, כגון הליכה מהירה, או על 75 דקות בשבוע של פעילות באינטנסיביות גבוהה, כגון ריצה.

השעון עוקב אחר האינטנסיביות של הפעילות ואחר הזמן שאתה מבלה בפעילויות באינטנסיביות מתונה עד גבוהה (נדרשים נתוני דופק כדי לכמת אינטנסיביות גבוהה). השעון מחשב את הסכום הכולל של דקות הפעילות באינטנסיביות מתונה ביחד עם דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה. סך כל דקות הפעילות באינטנסיביות גבוהה מוכפלות כאשר הן מתווספות לסכום.

להרוויח דקות אינטנסיביות

התקן vivo smart 5 מחשב דקות אינטנסיביות על-ידי השוואה בין נתוני הדופק לבין הדופק הממוצע במנוחה. אם מכבים את נתוני הדופק, השעון מחשב דקות אינטנסיביות מתונה על-ידי ניתוח נתוני הצעדים לדקה.


- התחל פעילות עם מעקב זמן כדי לקבל את החישוב המדויק ביותר של דקות אינטנסיביות.
- כדי לקבל את התוצאה המדויקת ביותר של מדידת הדופק במנוחה, לבש את השעון במשך כל היום והלילה.

שיפור הדיוק של חישוב הקלוריות

השעון מציג את כמות הקלוריות הכוללת המשוערת ששרפת ביום הנוכחי. ניתן לשפר את רמת הדיוק של אומדן זה על-ידי הליכה מהירה או ריצה בחוץ למשך 15 דקות.

1 החלק כדי להציג את ווידג'ט הקלוריות.

2 בחר .

הערה:  מופיע כאשר יש לכייל את הקלוריות. יש לבצע את תהליך הכיול פעם אחת בלבד. אם יש לך תיעוד קודם של הליכה או ריצה מתוזמנת,  עשוי לא להופיע.

3 בצע את ההוראות שעל המסך.

ווידג'טים - סטטיסטיקה גופנית

הווידג'טים סטטיסטיקה גופנית וסטטיסטיקה גופנית 2 מספקים תצוגה במבט אחד של נתוני הבריאות שלך. הווידג'טים כוללים סיכומים דינמיים שמתעדכנים במהלך היום. המדדים כוללים את הדופק, רמות המתח, רמות Body Battery, שינה, קריאה של אוקסימטר דופק וקצב נשימה.

הערה: תוכל לבחור בכל מדד כדי להציג מידע נוסף.

Body Battery

השעון שלך מנתח את השתנות הדופק, רמת מתח, איכות שינה ונתוני פעילות כדי לקבוע את רמת ה-Battery הכללית שלך. כמו מד דלק במכונית, הוא מציין את כמות עתודת האנרגיה הזמינה. טווח רמת ה-Battery נע בין 0 ל-100, כאשר 0 עד 25 הוא עתודת אנרגיה נמוכה, 26 עד 50 הוא עתודת אנרגיה בינונית, 51 עד 75 הוא עתודת אנרגיה גבוהה ו-76 עד 100 הוא עתודת אנרגיה גבוהה מאוד.

באפשרותך לסנכרן את השעון שלך עם חשבון ה-Garmin Connect כדי להציג את רמת ה-Battery המעודכנת ביותר, מגמות לטווח ארוך ופרטים נוספים ([טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים, עמוד 31](#)).

הצגת הווידג'ט Body Battery

הווידג'ט Body Battery מציג את הרמה הנוכחית של Body Battery.

1 החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט Body Battery.

2 הקש על מסך המגע כדי להציג את התרשים Body Battery.

התרשים מציג את הפעילות הנוכחית של Body Battery ואת הרמות הגבוהות והנמוכות בשמונה השעות האחרונות.

השתנות דופק ורמת מתח

השעון מנתח את השתנות הדופק שלך בזמן שאינך נמצא בפעילות כדי להעריך את רמת המתח הכוללת. אימונים, פעילות גופנית, שינה, תזונה והמתח הכללי בחיי היומיום משפיעים על רמת המתח. רמת המתח נעה בין 0 ל-100, כאשר 0 עד 25 זהו מצב מנוחה, 26 עד 50 זהו מתח נמוך, 51 עד 75 זהו מתח בינוני ואילו 76 עד 100 זהו מצב מתח גבוה. כאשר אתה יודע מהי רמת המתח שלך, קל יותר לזהות רגעים מתוחים במהלך היום. לקבלת התוצאות הטובות ביותר, לבש את השעון בזמן השינה.

ניתן לסנכרן את השעון עם חשבון Garmin Connect כדי לראות את רמת המתח לאורך כל היום, מגמות ארוכות טווח ופרטים נוספים.

הצגת הווידג'ט למדידת רמות המתח

הווידג'ט למדידת רמות המתח מציג את רמת המתח הנוכחית שלך.

1 החלק כדי להציג את הווידג'ט של רמת המתח.

2 הקש על מסך המגע כדי להציג את רמות המתח שלך בארבע שעות האחרונות.

3 החלק שמאלה ובחר את  כדי להתחיל תרגיל של נשימות מודרכות (אופציונלי).

הצגת הווידג'ט של הדופק

הווידג'ט של הדופק מציג את הדופק הנוכחי בפעימות לדקה (bpm). למידע נוסף על דיוק הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

- 1 החלק את האצבע כדי להציג את הווידג'ט של הדופק.
- 2 הווידג'ט מציג את הדופק הנוכחי שלך ואת ערכי הדופק הממוצעים בזמן מנוחה (RHR) במהלך 7 הימים האחרונים.
- 3 הקש על מסך המגע כדי להציג את תרשים הדופק.
- 4 הגרף מציג את פעילות הדופק הנוכחית שלך ואת הדופק הגבוה והנמוך בשעה האחרונה.

שימוש בווידג'ט מעקב אחר שתייה

הווידג'ט מעקב אחר שתייה מציג את צריכת הנזלים ואת יעד הנזלים היומי.

- 1 החלק כדי להציג את וידג'ט הנזלים.
- 2 בחר **+** עבור כל מנת נוזלים שאתה צורך (1 כוס, 8 אונקיות או 250 מ"ל).
- 3 **עצה:** תוכל להתאים אישית את הגדרות הנזלים שלך, כגון יחידות בשימוש ואתגר יומי, בחשבון Garmin Connect שלך.
- 4 **עצה:** אפשר להוסיף תזכורת לשעות (הגדרה של התראת שתייה, עמוד 22).

מעקב אחר המחזור החודשי

המחזור החודשי שלך הוא מרכיב חשוב בבריאותך. ניתן להשתמש בשעון כדי לתעד סימפטומים פיזיולוגיים, דחף מיני, פעילות מינית, ימי ביוץ ועוד (תיעוד פרטי המחזור החודשי, עמוד 9). ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.

- מעקב אחר המחזור החודשי ופרטים נוספים
 - תסמינים גופניים ורגשיים
 - תחזיות וסת ופוריות
 - מידע בנושא בריאות ותזונה
- הערה:** אפשר להשתמש ביישום Garmin Connect כדי להוסיף ולהסיר וידג'טים.

תיעוד פרטי המחזור החודשי

לפי שניתן יהיה לתעד את פרטי המחזור החודשי משעון vivo smart 5, יש להגדיר מעקב אחר המחזור החודשי ביישום Garmin Connect.

- 1 החליקי כדי להציג את וידג'ט המעקב הגופני לנשים.
 - 2 הקש על מסך המגע.
 - 3 בחר **+**.
 - 4 אם היום הוא יום וסת, בחרי **הווסת התחילה** < ✓.
 - 5 בחר אפשרות:
- כדי לדרג את עוצמת הוסת שלך מחלשה לחזקה בחריזרימה.
 - כדי לתעד סימפטומים פיזיולוגיים, כמו אקנה, כאבי גב ועייפות בחרי תסמינים.
 - כדי לתעד את מצב הרוח, בחרי **מצב רוח**.
 - כדי לתעד את ההפרשות, בחרי **הפרשה**.
 - כדי להקצות את התאריך הנוכחי כיום ביוץ, בחרי **יום הביוץ**.
 - כדי לתעד את הפעילות המינית, בחרי **פעילות מינית**.
 - כדי לדרג את הדחף המיני שלך מנמוך לגבוה, בחרי **דחף מיני**.
 - כדי להקצות את התאריך הנוכחי כיום וסת, בחרי **הווסת התחילה**.

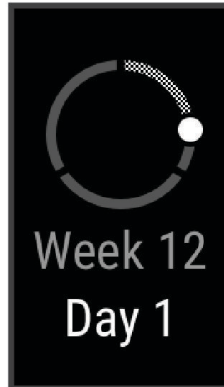
מעקב היריון

תכונת מעקב ההיריון מציגה עדכונים שבועיים לגבי ההיריון ומספקת מידע גופני ותזונתי. את יכולה להשתמש בשעון כדי לתעד תסמינים גופניים ורגשיים, מדידות של סוכר בדם ותנועות של התינוק (תיעוד מידע לגבי היריון, עמוד 10). ניתן לקבל מידע נוסף ולהגדיר את התכונה הזו בהגדרות סטטיסטיקה גופנית של היישום Garmin Connect.

תיעוד מידע לגבי היריון

כדי לתעד את המידע צריך להגדיר מעקב היריון ביישום Garmin Connect.

1 החליקי כדי להציג את וידג'ט המעקב הגופני לנשים.



2 הקש על מסך המגע.

3 בחר אפשרות:

- בחרי ב **תסמינים** כדי לתעד תסמינים גופניים, מצב רוח ועוד.
- בחרי ב **גלוקוז בדם** כדי לתעד רמות סוכר בדם לפני ואחרי ארוחות ולפני השינה.
- בחרי ב **תנועה** כדי להשתמש בשעון עצר על מנת לתעד את תנועות התינוק.

4 בצע את ההוראות שעל המסך.

שליטה בהשמעת מוזיקה

הווידג'ט של פקדי המוזיקה מאפשר לך לשלוט במוזיקה בטלפון באמצעות שעון vívosmart 5. הווידג'ט שולט ביישום נגן המדיה שפועל כעת או שפעל לאחרונה בטלפון. אם אין נגן מדיה שפועל כעת, הווידג'ט אינו מציג פרטי רצועות ועליך להפעיל את המוזיקה דרך הטלפון.

1 בטלפון, התחל להשמיע שיר או רשימת השמעה.

2 בשעון vívosmart 5, החלק את האצבע כדי להציג את הווידג'ט לשליטה במוזיקה.


הצגת התראות

כאשר השעון שלך משויך ליישום Garmin Connect, באפשרותך להציג התראות מהטלפון שלך בהתקן, כגון הודעות טקסט ודוא"ל.

1 החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.

2 בחר התראה.

עצה: החלק באצבע כדי להציג התראות ישנות יותר.

3 הקש על מסך המגע ובחר את  כדי לבטל את ההתראה.

מענה להודעת טקסט

הערה: תכונה זו זמינה רק בטלפונים של Android™.

כאשר אתה מקבל הודעת טקסט בשעון vívosmart 5, אתה יכול לבחור הודעה מתוך רשימה כדי לשלוח תשובה מהירה.

הערה: תכונה זו שולחת הודעות טקסט באמצעות הטלפון. עשויים לחול החיובים וההגבלות הרגילים בנוגע להודעות טקסט. למידע נוסף, פנה לספק השירותים הסלולריים.

1 החלק באצבע כדי להציג את הווידג'ט של ההתראות.

2 בחר התראה על הודעת טקסט.

3 הקש על מסך המגע כדי להציג את האפשרויות עבור ההתראה.

4 בחר .


5 בחר הודעה מתוך הרשימה.

הטלפון שולח את ההודעה שבחרת כהודעת טקסט.

אימון כושר
















הקלטת פעילות מתוזמנת

ניתן להקליט פעילות עם מעקב זמן ולאחר מכן לשמור ולשלוח אותה לחשבון Garmin Connect.

1 לחץ על  כדי להציג את התפריט.

2 בחר את .

3 החלק כדי לגלול ברשימת הפעילויות וכדי לבחור אפשרות:

- בחר את  להליכה.
- בחר את  לריצה.
- בחר את  לפעילות אירובית.
- בחר את  לאימון כוח.
- בחר את  לפעילות רכיבה על אופניים.
- בחר את  לשחייה בבריכה.
- בחר את  לפעילות יוגה.
- בחר את  לסוגי פעילויות אחרים.
- בחר את  לפעילות מאמן במצב אליפטיקל.
- בחר את  לפעילות סטפר.
- בחר את  לפעילות על הליכון.
- בחר את  לפעילות אימוני נשימות.
- בחר את  לפעילות פילאטיס.
- בחר את  לפעילות HIIT.
- בחר את  לפעילות חתירה במקום סגור..

הערה: באפשרותך להשתמש באפליקציית Garmin Connect כדי להוסיף או להסיר פעילויות מתוזמנות ([הגדרות מעקב אחר פעילות, עמוד 25](#)).

4 בחר בסמל  כדי להתחיל את טיימר הפעילות.




5 התחל את הפעילות.

6 החלק את האצבע כלפי מעלה ומטה כדי להציג מסכי נתונים נוספים.

עצה: באפשרותך להשתמש באפליקציית Garmin Connect כדי להוסיף או להסיר מסכי נתונים ([התאמה אישית של אפשרויות הפעילות, עמוד 24](#)).












7 לאחר סיום הפעילות, לחץ לחיצה ארוכה על  עד להופעת  וסגירה של המעגל.

8 בחר אפשרות:

- בחר את  כדי לשמור את הפעילות.
- בחר את  כדי למחוק את הפעילות.
- בחר בסמל  כדי לחדש את הפעילות.















הקלטת פעילות עם GPS מחובר

ניתן לחבר את השעון לטלפון כדי לתעד נתוני GPS של פעילות ההליכה, הריצה או הרכיבה על האופניים.

- 1 לחץ על  כדי להציג את התפריט.
 - 2 בחר את .
 - 3 בחר את  או .
 - 4 פתח את היישום Garmin Connect.
- הערה:** אם אין לך אפשרות לחבר את השעון לטלפון, תוכל לבחור את  כדי להמשיך בפעילות. נתוני GPS לא יוקלטו.
- 5 בחר בסמל  כדי להתחיל את טיימר הפעילות.
 - 6 התחל את הפעילות.
- הטלפון שלך חייב להיות בטווח במהלך הפעילות.
- 7 לאחר סיום הפעילות, לחץ לחיצה ארוכה על  עד להופעת  וסגירה של המעגל.
 - 8 בחר אפשרות:
- בחר את  כדי לשמור את הפעילות.
 - בחר את  כדי למחוק את הפעילות.
 - בחר בסמל  כדי לחדש את הפעילות.

הקלטת פעילות אימון כוח

ניתן להקליט סדרות במהלך פעילות אימון כוח. סדרה מורכבת מחזרות מרובות על מהלך אחד.









- 1 לחץ על  כדי להציג את התפריט.
 - 2 בחר את .
 - 3 בחר בסמל  כדי להגדיר ספירת חזרות וזיהוי אוטומטי של סדרות.
 - 4 בחר במתג ההחלפה כדי להפעיל **ספירת חזרות והגדרה אוט'**.
 - 5 לחץ על  כדי לחזור למסך הטיימר של הפעילות.
 - 6 בחר בסמל  כדי להתחיל את טיימר הפעילות.
 - 7 התחל בסדרה הראשונה.
- השעון סופר את החזרות.
- 8 החלק כדי להציג מסכי נתונים נוספים (אופציונלי).
 - 9 הקש על  כדי לסיים סדרה.
- הערה:** במידת הצורך, בחר  כדי לערוך את גודל הברירה.
- 10 בחר בסמל  כדי להתחיל את טיימר המנוחה.
- מופיע טיימר מנוחה.
- 11 הקש על  כדי להתחיל את הסדרה הבאה.
 - 12 חזור על שלבים 9 עד 11 עד להשלמת הפעילות.
 - 13 לאחר סיום הפעילות, לחץ לחיצה ארוכה על  עד להופעת  וסגירה של המעגל.
 - 14 בחר אפשרות:
- בחר את  כדי לשמור את הפעילות.
 - בחר את  כדי למחוק את הפעילות.
 - בחר בסמל  כדי לחדש את הפעילות.

עצות להקלטת פעילויות אימון כוח

- אל תביט בשעון בזמן החזרות.
- האינטראקציה שלך עם השעון מתרחשת בהתחלה ובסיום של כל סדרה ובזמן מנוחה.
- התרכז בביצועים שלך בזמן החזרות.
- בצע תרגילים המבוססים על משקל הגוף או תרגילים ללא משקל.
- במהלך החזרות, הקפד על טווח תנועה רחב ועקבי.
- כל חזרה נספרת כאשר הזרוע שעונדת את השעון חוזרת לנקודת המוצא.
- הערה: ייתכן כי ההתקן לא יספור תרגילי רגליים.
- הפעל זיהוי סטים אוטומטי כדי להתחיל ולעצור את הסטים שאתה מבצע.
- שמור ושלח את פעילות אימון הכוח לחשבון Garmin Connect.
- ניתן להשתמש בכלים בחשבון Garmin Connect כדי להציג ולערוך פרטי פעילויות.



הקלטת פעילות שחייה

הערה: נתוני הדופק אינם מוצגים בזמן שחייה. ניתן להציג נתוני דופק בפעילות השמורה ביישום Garmin Connect.

- 1 לחץ על  כדי להציג את התפריט.
 - 2 בחר את  < .
- הערה:** באפשרותך להשתמש באפליקציית Garmin Connect כדי להוסיף או להסיר פעילויות (התאמה אישית של אפשרויות הפעילות, עמוד 24).
- 3 בחר גודל בריכה.
 - 4 בחר .
 - 5 בחר בסמל  כדי להתחיל את טיימר הפעילות.
- השעון מתעד נתוני פעילות רק בשעה שטיימר הפעילות עובד.
- 6 התחל את הפעילות.
- השעון מציג את המרחק ואת מרוחי השחייה, או את אורכי הבריכות.
- 7 לאחר סיום הפעילות, לחץ לחיצה ארוכה על  עד להופעת  וסגירה של המעגל.
 - 8 בחר אפשרות:
- בחר בסמל  כדי לשמור את הפעילות.
 - בחר את  כדי למחוק את הפעילות.
 - בחר בסמל  כדי לחדש את הפעילות.



כיוול מרחק בהליכון

כדי להקליט מרחקים מדויקים יותר בריצות על הליכון, ניתן לכייל את המרחק בהליכון לאחר ריצה למרחק 5.1 ק"מ (1 מייל) לפחות בהליכון. אם אתה משתמש בהליכונים שונים, תוכל לכייל באופן ידני את המרחק בכל אחד מההליכונים או לאחר כל ריצה.

- 1 התחל פעילות הליכון (הקלטת פעילות מתוזמנת, עמוד 11).
 - 2 רוץ בהליכון עד ששעון vívosmart 5 יתעד לפחות 5.1 ק"מ (1 מייל).
 - 3 לאחר סיום הריצה, בחר בסמל .
 - 4 בדוק את תצוגת ההליכון לקבלת המרחק שעברת.
 - 5 בחר אפשרות:
- לביצוע הכיוול בפעם הראשונה, הקש על מסך המגע והזן בשעון שלך את המרחק בהליכון.
 - כדי לכייל באופן ידני לאחר הכיוול הראשוני, בחר בסמל  והזן בהתקן את המרחק שבהליכון.

תכונות דופק

לשעון שלך יש תפריט לדופק ובכך מאפשר לך להציג נתוני דופק מצמיד חיישן הדופק.

VO2	הצגת הערך הנוכחי של ה-VO2 המרבי שלך. הערך הזה משקף ביצועים אתלטיים ואמור לגדול ביחד עם השיפור ברמת הכושר (בדיקת הערכת VO2 מרבי, עמוד 15).
	משדר את הדופק הנוכחי שלך אל התקן (שידור נתוני דופק להתקני Garmin® עמוד 15) תואם.
	הצגת גיל הכושר הנוכחי שלך. הגיל הזה מבוסס על ה-VO2 המרבי, הדופק במנוחה ומדד מסת הגוף (BMO). (מציג את גיל הכושר שלך, עמוד 15) כדי לקבל את גיל הכושר המדויק ביותר, השלם את הגדרת פרופיל המשתמש בחשבון Garmin Connect.

הגדרות צמיד חיישן דופק

לחץ על הסמל  כדי להציג את התפריט ובחר  < .

מצב: ההגדרה מאפשרת לך להפעיל ולכבות את צמיד חיישן הדופק.

התראות דופק: ההגדרה מאפשרת לך לקבוע שהשעון יציג התראה כשהדופק עולה מעל או יורד מתחת לסף שהוגדר לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. (**הגדרת התראות דופק חריג, עמוד 16**).

אוקסימטר דופק: ההגדרה מאפשרת לקבוע שהשעון יתעד קריאות אוקסימטר דופק בזמן חוסר פעילות במהלך היום או באופן רציף בזמן השינה. (**הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק, עמוד 14**)


אוקסימטר דופק

השעון vivo smart 5 כולל אוקסימטר דופק מבוסס-פרק כף יד למדידת רוויית החמצן בדם שלך. הכירות עם מצב רוויית החמצן שלך יכולה להיות בעלת ערך להבנת המצב הבריאותי הכללי שלך ולעזור לך להבין איך הגוף שלך מתאים את עצמו לגובה. השעון מודד את רמת החמצן בדם על-ידי הקרנת אור לעור ובדיקה של כמה אור נספג. רמה זו נקראת SpO₂.

בשעון, קריאות אוקסימטר הדופק מופיעות כאחוז SpO₂. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על קריאות אוקסימטר הדופק שלך, כולל מגמות לאורך מספר ימים (**הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק, עמוד 14**). למידע נוסף על דיוק אוקסימטר הדופק, עבור אל garmin.com/ataccuracy, עבור אל

קבלת קריאות אוקסימטר דופק

אתה יכול להתחיל קריאת אוקסימטר דופק באופן ידני בשעון שלך בכל זמן. דיוק הקריאות עשוי להשתנות בהתאם לזרימת הדם שלך, למיקום השעון בפרק כף היד ולכמות התזוזות שלך (**עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 31**).

- 1 לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד.
- 2 החלק כדי להציג את הווידג'ט של אוקסימטר הדופק.
- 3 הקש על מסך המגע והחלק שמאלה.
- 4 בחר  כדי להתחיל את קריאת אוקסימטר דופק.
- 5 החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את רוויית החמצן בדם שלך.
- 6 הפסק לזוז.

השעון מציג את רוויית החמצן שלך באחוזים.

הערה: ניתן להפעיל ולצפות בנתוני השינה של אוקסימטר דופק בחשבון Garmin Connect שלך (**הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק, עמוד 14**).

הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק

כדי להשתמש במעקב שינה של אוקסימטר דופק, צריך להגדיר את שעון vivo smart 5 בתור התקן מעקב הפעילות העיקרי שלך ב-Garmin Connect חשבון שלך (**הגדרות מעקב אחר פעילות, עמוד 25**).

אתה יכול להגדיר את השעון כך שימדוד באופן רציף את רמת החמצן בדם, או SpO₂, במשך עד 4 שעות במהלך חלון השינה המוגדר (**עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר, עמוד 31**).

הערה: תנחוות שינה לא שגרתיות עלולות לגרום לקריאות נמוכות באופן חריג של SpO₂.

- 1 לחץ על  כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר את  <  < אוקסימטר דופק < במהלך שינה.

אודות ערכי VO2 מרבי משוערים

ה-VO2 המרבי הוא נפח החמצן המרבי (במיליטרים) שאתה מסוגל לצרוך בדקה עבור כל ק"ג ממשקל גופך בעת ביצועי שיא. במילים פשוטות, ה-VO2 המרבי מצביע על סיבולת הלב-ריאה והוא אמור לגדול עם השיפור ברמת הכושר שלך. בשעון, הערכת ה-VO2 המרבי מופיעה כמספר וכתיאור. בחשבון Garmin Connect, תוכל לראות פרטים נוספים על אומדן ה-VO2 המרבי שלך.

נתוני VO2 מרבי מסופקים על-ידי Firstbeat Analytics™. ניתוח ה-VO2 המרבי מסופק באישור The Cooper Institute®. למידע נוסף, עיין בנספח (דיוגים סטנדרטיים של VO2 מרבי, עמוד 33) ועבור לאתר www.CooperInstitute.org.

בדיקת הערכת VO2 מרבי

כדי להציג את הערכת ה-VO2 המרבי בשעון, דרושים נתוני דופק מצמיד חיישן הדופק והליכה מהירה או ריצה מתוזמנת למשך 15 דקות.

1 לחץ על  כדי להציג את התפריט.

2 בחר את  < VO2.

אם כבר הקלטת ריצה או הליכה מהירה למשך 15 דקות, הערכת ה-VO2 המרבי עשויה להופיע. השעון מעדכן את הערכת ה-VO2 המרבי בכל פעם שאתה מסיים הליכה או ריצה מתוזמנת.

3 פעל לפי ההוראות על-גבי המסך כדי לבדוק את הערכת ה-VO2 המרבי שלך.

עם סיום הבדיקה, מופיעה הודעה.

4 כדי להתחיל בדיקת VO2 מרבי לצורך קבלת הערכה מעודכנת, הקש על הקריאה הנוכחית ועקוב אחר ההוראות.

הערכת ה-VO2 המרבי החדש שלך תעודכן בשעון.

מציג את גיל הכושר שלך

לפני שהשעון יוכל לחשב את גיל הכושר המדויק, עליך להשלים את הגדרת פרופיל המשתמש ביישום Garmin Connect.

גיל הכושר נותן מושג לגבי רמת הכושר שלך בהשוואה לאדם מאותו מגדר. השעון שלך משתמש במידע כמו הגיל, מדד מסת הגוף (BMI), נתוני דופק במנוחה והיסטוריית פעילות אינטנסיבית כדי לספק את גיל הכושר שלך. אם יש לך משקל של Garmin Index™ השעון שלך משתמש במדד אחוז השומן בגוף במקום ב-BMI כדי לקבוע את גיל הכושר שלך. שינויים בכושר הגופני ובאורח החיים יכולים להשפיע על גיל הכושר שלך.


1 לחץ על  כדי להציג את התפריט.

2 בחר  < .

שידור נתוני דופק להתקני Garmin

ניתן לשדר את נתוני הדופק שלך מהשעון vívosmart 5 ולהציג אותם בהתקני Garmin משויכים. לדוגמה, ניתן לשדר את נתוני הדופק בהתקן Edge® בזמן רכיבה על אופניים או במצלמת פעולה של VIRB® במהלך פעילות.

הערה: שידור נתוני דופק מקצר את חיי סוללה.

1 לחץ על  כדי להציג את התפריט.


2 בחר את  < .

שעון vívosmart 5 מתחיל לשדר את נתוני הדופק שלך.

הערה: השעה מופיעה על המסך בעת השידור של נתוני דופק.

3 שייך את שעון vívosmart 5 שלך להקן Garmin ANT+® תואם.




הערה: לכל התקן התואם ל-Garmin יש הנחיות שיוך שונות. עיין במדריך למשתמש.

4 לחץ על  כדי להפסיק לשדר את נתוני הדופק שלך.

הגדרת התראת דופק חריג

⚠️ זהירות

תכונה זו מציגה לך התראה רק כאשר הדופק שלך עולה או יורד מתחת למספר מסוים של פעימות לדקה, כפי שנבחר על-ידי המשתמש, לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. תכונה זו אינה מודיעה לך על מצב לב אפשרי ולא נועדה לטפל או לאבחן מצב רפואי או מחלה. עליך לפנות תמיד לספק שירותי הבריאות שלך בנוגע לכל בעיה הקשורה ללב.

- 1 לחץ על .
 - 2 בחר  <  < התראות דופק.
 - 3 בחר גבוה או נמוך.
 - 4 בחר ערך סף של דופק.
 - 5 בחר במתג ההחלפה כדי להפעיל את ההתראה.
- בכל פעם שהדופק שלך יעלה מעל או ירד מתחת לערך המותאם אישית, תופיע הודעה על כך והשעון ירטוט.

שעונים

הגדרת שעון מעורר








ניתן להגדיר מספר התראות. ניתן להגדיר כל התראה כך שתוצג פעם אחת או שתחזור על עצמה באופן סדיר.

- 1 לחץ על .
- 2 בחר  < .
- 3 בחר שעה.
- 4 בחר חזרה ובחר אפשרות (אופציונלי).










מחיקת התראה

- 1 לחץ על .
- 2 בחר  < שעון מעורר.
- 3 בחר התראה ובחר מחיקה.

שימוש בשעון העצר

- 1 לחץ על  כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר  < .
- 3 בחר בסמל  כדי להתחיל את הטיימר.
- 4 בחר את  כדי לעצור את הטיימר.
- 5 אם יש צורך בכך, בחר את  <  כדי לאפס את הטיימר.

הפעלת טיימר ספירה לאחור

- 1 לחץ על  כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר את  < .
- 3 בחר .
- 4 בחר שעה.
- 5 בחר .
- 6 בחר בסמל  כדי להתחיל את הטיימר.
- 7 אם יש צורך בכך, בחר את  כדי לעצור את הטיימר.
- 8 אם יש צורך בכך, בחר את  <  כדי לאפס את הטיימר.

תכונות עם חיבור Bluetooth

לשעון vivo smart 5 יש כמה תכונות המחוברות דרך Bluetooth עבור הטלפון התואם באמצעות היישום Garmin Connect. **העלאת פעילויות:** שליחה אוטומטית של הפעילות ליישום Garmin Connect מיד לאחר פתיחת היישום.

סיוע: אפשרות לשלוח הודעת טקסט אוטומטית עם שמך ומיקום ה-GPS שלך לאנשי הקשר לשעת חירום באמצעות היישום Garmin Connect.

חפש את השעון שלי: לאיתור שעון vivo smart 5 שאבד המשוך לטלפון ונמצא כעת בטווח קליטה.

חפש את הטלפון שלי: מאתר את הטלפון שאבד המשוך לשעון vivo smart 5 ונמצא כעת בטווח קליטה.

זיהוי תקריות: מאפשר ליישום Garmin Connect לשלוח הודעה לאנשי הקשר לשעת חירום כאשר שעון vivo smart 5 מזהה תקרית.

LiveTrack: הוא מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף מעקב של Garmin Connect.

פקדי מוזיקה: ההגדרה מאפשרת לשלוט בנגן המוזיקה בטלפון.

התראות: מודיע על הצגת התראות מהטלפון, כולל שיחות, הודעות טקסט עדכונים מהרשתות החברתיות פגישות מלוח השנה ועוד, בהתאם להגדרות ההתראה בטלפון שלך.

עדכוני תוכנה: השעון מוריד באמצעות חיבור אלחוטי את עדכון התוכנה העדכני ומתקין אותו.

עדכוני מזג אוויר: הצגת הטמפרטורה הנוכחית ותחזית מזג האוויר מהטלפון.

ניהול התראות

ניתן להשתמש בטלפון התואם כדי לנהל התראות המוצגות בשעון vivo smart 5.

בחר אפשרות:

- אם אתה משתמש ב-iPhone®, עבור אל הגדרת ההתראות iOS® כדי לבחור את הפריטים שיש להציג בשעון.
- אם אתה משתמש בטלפון של Android, מהיישום Garmin Connect, בחר **הגדרות > התראות**.

איתור טלפון שאבד

ניתן להשתמש בתכונה זו כדי לאתר טלפון שאבד, ששוך באמצעות טכנולוגיית Bluetooth ונמצא כעת בטווח.

1 החלק ימינה כדי להציג את תפריט הפקדים.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים **(התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 21)**.

2 בחר .

השעון vivo smart 5 מתחיל לחפש את הטלפון המשוך. בטלפון מושמעת התראה קולית, ועוצמת האות של Bluetooth מופיעה במסך השעון vivo smart 5. עוצמת האות של Bluetooth גוברת ככל שאתה מתקרב לטלפון.

3 לחץ על  כדי לעצור את החיפוש.

קבלת שיחת טלפון נכנסת

כשאתה מקבל שיחת טלפון בטלפון המחובר, השעון vivo smart 5 מציג את השם או את מספר הטלפון של המתקשר.

• כדי לקבל את השיחה, בחר .

הערה: כדי לשוחח עם המתקשר, עליך להשתמש בטלפון המחובר.

• כדי לדחות את השיחה, בחר .

• כדי לדחות את השיחה ומיד לשלוח הודעת טקסט בתגובה, בחר  ובחר הודעה מהרשימה.

הערה: תכונה זו זמינה רק אם השעון מחובר לטלפון מסוג Android בעזרת טכנולוגיית Bluetooth.

שימוש במצב 'נא לא להפריע'

ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הודעות, מחוות והתראות. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן שינה או צפייה בסרט.

הערה: בחשבון Garmin Connect, ניתן להגדיר את ההתקן כך שיעבור למצב נא לא להפריע באופן אוטומטי במהלך שעות השינה הרגילות שלך. אתה יכול להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect (**הגדרות פרופיל משתמש, עמוד 25**).

1 החלק ימינה כדי להציג את תפריט הפקדים.

הערה: באפשרותך להוסיף אפשרויות לתפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 21**).

2 בחר את .

דוח בוקר

השעון שלך מציג דוח בוקר על בסיס שעת ההתעוררות הרגילה שלך. הקש על מסך המגע כדי להציג את הדוח, שכולל מזג אוויר, שינה, צעדים, מעקב אחר המחזור החודשי או מידע על הריון ואירועים בלוח השנה.

הערה: תוכל להתאים אישית את שם התצוגה שלך בחשבון Garmin Connect שלך (**הגדרות מערכת, עמוד 25**).

Garmin Connect

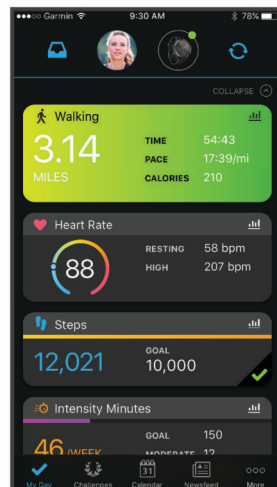
תוכל להיות בקשר עם חבריך בחשבון Garmin Connect. חשבון Garmin Connect מאפשר לבני המשפחה לעקוב אחרי בני משפחה אחרים, לנתח את הפעילויות שלהם, לשתף איתם תוכן ולעודד אחד את השני. תעד את האירועים של אורח החיים הפעיל שלך, כולל אירועי ריצה, הליכה, רכיבה ועוד.

ניתן ליצור חשבון Garmin Connect בחינם בעת שיוך השעון עם הטלפון באמצעות היישום Garmin Connect, או לעבור לכתובת www.garminconnect.com.

עקוב אחרי ההתקדמות שלך: באפשרותך לעקוב אחרי הצעדים היומיים, להצטרף לתחרות ידידותית עם האנשים שאיתם אתה בקשר ולהגיע ליעדים שלך.

שמור את הפעילויות שלך: לאחר שתסיים ותשמור פעילות עם מעקב זמן בשעון, תוכל להעלות אותה לחשבון Garmin Connect ולשמור אותה לפרק זמן ארוך ככל שתרצה.

נתח את הנתונים שלך: ניתן להציג מידע מפורט יותר לגבי הפעילות, כולל זמן, מרחק, דופק, קלוריות שנשרפו ודוחות שניתן להתאים אישית.



שתף את הפעילויות שלך: באפשרותך להיות בקשר עם חברים כדי שתוכלו לעקוב זה אחר הפעילויות של זה, או להעלות קישורים לפעילויות שלך באתרי הרשתות החברתיות האהובות עליך.

נהל את ההגדרות שלך: באפשרותך להתאים אישית את הגדרות השעון והמשתמש בחשבון Garmin Connect שלך.

Garmin Move IQ™

כאשר התנועות שלך תואמות לדפוסי אימון מוכרים, התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי את האירוע ומציגה אותו בציר הזמן. אירועי Move IQ מציגים את סוג הפעילות ואת משך הפעילות, אבל הפרטים הללו לא מופיעים ברשימת הפעילויות או בהזנת החדשות.

התכונה Move IQ יכולה להתחיל באופן אוטומטי פעילות עם מעקב זמן להליכה וריצה, באמצעות הגדרות הסף של הזמן שהגדרת ביישום Garmin Connect. פעילויות אלו נוספות לרשימת הפעילויות שלך.

GPS מחובר

עם התכונה של ה-GPS המחובר, השעון שלך משתמש באנטנת ה-GPS שבטלפון שלך כדי לתעד נתוני GPS לפעילויות של הליכה, ריצה או רכיבה על אופניים (**הקלטת פעילות עם GPS מחובר, עמוד 12**). נתוני ה-GPS, כולל מיקום, מרחק ומהירות, מופיעים בפרטי הפעילות בחשבון Garmin Connect שלך.

ה-GPS המחובר משמש גם לסיוע ולתכונות LiveTrack.

הערה: כדי להשתמש בתכונת ה-GPS המחובר, הפעל את ההרשאות של היישום לטלפון כדי תמיד לשתף את המיקום עם יישום Garmin Connect.

תכונות מעקב ובטיחות

⚠️ זהירות

תכונות הבטיחות והמעקב הן תכונות משלימות, ואין להסתמך עליהן כשיטה עיקרית לקבלת סיוע במצב חירום. היישום Garmin Connect לא פונה לשירותי חירום בשמך.

השעון vivo smart 5 כולל תכונות מעקב ובטיחות אשר יש להגדירן באמצעות היישום Garmin Connect.

הודעה

כדי להשתמש בתכונות אלה, השעון vivo smart 5 חייב להיות מחובר ליישום Garmin Connect באמצעות טכנולוגיית Bluetooth. ניתן להזין אנשי קשר לשעת חירום בחשבון Garmin Connect שלך.

לקבלת מידע נוסף על תכונות מעקב ובטיחות, עבור אל www.garmin.com/safety.

סיוע: מאפשר לך לשלוח הודעה עם שמך, קישור LiveTrack ואת מיקום ה-GPS שלך (במידה וזמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום. **זיהוי תקריות:** כאשר השעון vivo smart 5 מאתר תקרית במהלך פעילויות מסוימות בחוץ, השעון שולח הודעה אוטומטית, קישור LiveTrack ומיקום GPS (אם זמין) אל אנשי הקשר לשעת חירום.



LiveTrack: הוא מאפשר לחברים ולבני משפחה לעקוב אחר המרוצים ופעילויות האימון שלך בזמן אמת. תוכל להזמין עוקבים באמצעות דואר אלקטרוני או מדיה חברתית, כדי לאפשר להם להציג את הנתונים שלך בזמן אמת בדף המעקב.

הוספת אנשי קשר לשעת חירום

מספרי טלפון של אנשי קשר לשעת חירום משמשים במסגרת הפעולה של תכונות המעקב והבטיחות.

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר בטיחות ומעקב > תכונות בטיחות > אנשי קשר לשעת חירום > הוסף אנשי קשר לשעת חירום.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.


הוספת אנשי קשר

- 1 מהיישום Garmin Connect, בחר  או .
- 2 בחר אנשי קשר.
- 3 בצע את ההוראות שעל המסך.

אחרי הוספת אנשי הקשר, עליך לסנכרן את הנתונים שלך כדי להחיל את השינויים בשעון vivo smart 5 (**סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 20**).

בקשת סיוע

הערה: בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. לפני שתוכל לבקש סיוע, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ב Garmin Connect יישום (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 19**). אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על .
- 2 כשתרגיש שלושה תנודות רטט, שחרר את הלחצן כדי להפעיל את תכונת הסיוע. מופיע מסך הספירה לאחור.
- עצה:** לפני סיום הספירה לאחור, תוכל לבחור ביטול כדי לבטל את ההודעה.

זיהוי תקריות

⚠️ זהירות

זיהוי תקריות היא תכונה משלימה הזמינה רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ. אין להסתמך עליה כאמצעי העיקרי לקבלת סיוע במקרה חירום.

הפעלה וכיבוי של האפשרות "זיהוי תקריות"

הערה: בטלפון המשוך חייבת להיות תוכנית נתונים, ועל הטלפון להיות באזור כיסוי רשת שבו הנתונים זמינים. לפני שתוכל להפעיל את זיהוי התקריות בשעון שלך, עליך להגדיר אנשי קשר לשעת חירום ביישום Garmin Connect (**הוספת אנשי קשר לשעת חירום, עמוד 19**). אנשי הקשר לשעת חירום חייבים להיות מסוגלים לקבל ממך הודעות בדוא"ל או הודעות טקסט (ייתכן שתחויב בתעריפים הסטנדרטיים החלים על הודעות טקסט).

- 1 מפרצוף השעון, לחץ על .
- 2 בחר  < זיהוי תקריות.
- 3 בחר פעילות.

הערה: זיהוי תקריות זמין רק עבור פעילויות מסוימות בחוץ.

כאשר שעון vivo smart 5 שלך שפועל בו GPS מזהה תקרית, היישום Garmin Connect יכול לשלוח באופן אוטומטי הודעת טקסט והודעת דואר אלקטרוני עם שמך ועם מיקום ה-GPS שלך לאנשי הקשר שלך לשעת חירום. יש לך 15 שניות כדי לבטל.



מעקב שינה

בזמן השינה, השעון מזהה שאתה ישן באופן אוטומטי ועוקב אחר התנועות שלך במהלך שעות השינה הרגילות. ניתן להגדיר את שעות השינה הרגילות שלך בהגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. סטטיסטיקת השינה כוללת סה"כ שעות שינה, שלבי השינה, תנועות במהלך השינה וניקוד השינה. ניתן להציג את סטטיסטיקת השינה בחשבון Garmin Connect.

הערה: נמנמים קצרים אינם מתווספים לסטטיסטיקת השינה. ניתן להשתמש במצב נא לא להפריע כדי לכבות הוראות והתראות, למעט התראות דחופות (**שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 18**).

סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect

השעון שלך מסנכרן נתונים באופן אוטומטי עם יישום Garmin Connect בכל פעם שאתה פותח את היישום. השעון מסנכרן מעת לעת נתונים עם היישום Garmin Connect באופן אוטומטי. ניתן גם לסנכרן את הנתונים באופן ידני בכל עת.

- 1 מקם את השעון ליד הטלפון.
- 2 פתח את היישום Garmin Connect.
- עצה:** היישום יכול להיות פתוח או לפעול ברקע.
- 3 לחץ על  כדי להציג את התפריט.
- 4 בחר את  < סנכרון.
- 5 המתן בעת סנכרון הנתונים.
- 6 תוכל לראות את הנתונים העדכניים שלך ביישום Garmin Connect.

סנכרון הנתונים עם המחשב

כדי שתוכל לסנכרן את הנתונים עם היישום Garmin Connect במחשב, עליך להתקין את היישום Garmin Express™ (הגדרת Garmin Express, עמוד 21).



- 1 ניתן לחבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB.
- 2 פתח את היישום Garmin Express.
- 3 השעון נכנס למצב אחסון בנפח גדול.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.
- 4 הצג את הנתונים בחשבון Garmin Connect.

הגדרת Garmin Express



- 1 חבר את ההתקן למחשב באמצעות כבל USB.
- 2 עבור לכתובת www.garmin.com/express.
- 3 פעל בהתאם להוראות המוצגות על המסך.

התאמה אישית של השעון שלך

שינוי פרצוף השעון

- השעון מגיע עם כמה פני שעון שנטענו מראש.
- 1 לחץ על  כדי להציג את התפריט.
 - 2 בחר בסמל .
 - 3 החלק באצבע כלפי מעלה או מטה כדי לגלול בין פרצופי השעון הזמינים.
 - 4 הקש על מסך המגע כדי לבחור פרצוף שעון.

התאמה אישית של תפריט הפקדים

- ניתן להוסיף, להסיר ולשנות את סדר האפשרויות בתפריט הקיצור בתפריט הפקדים (הצגה של וידג'טים ותפריטים, עמוד 2).
- 1 החלק ימינה כדי להציג את תפריט הפקדים.
 - 2 תפריט הפקדים מופיע.
 - 2 לחץ לחיצה ארוכה על מסך המגע.
 - 2 תפריט הפקדים עובר למצב עריכה.
 - 3 להסרת קיצור דרך מתפריט הפקדים, בחר את  בפינה הימנית העליונה של קיצור הדרך.
 - 4 בחר את  כדי להוסיף קיצור דרך לתפריט הפקדים.
- הערה: אפשרות זו זמינה רק לאחר הסרה של לפחות קיצור דרך אחד מהתפריט.

תפריט פקדים

תפריט הפקדים מאפשר לך לגשת בקלות לתכונות ואפשרויות השעון. באפשרותך להוסיף, לסדר מחדש ולהסיר את האפשרויות בתפריט הפקדים (התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 21).
מפני השעון, החלק ימינה.

סמלים	שם	תיאור
	שעונים מעוררים	הוספה או עריכה של התראה (הגדרת שעון מעורר, עמוד 16).
	סיוע	שליחת בקשת סיוע (בקשת סיוע, עמוד 20).
	נא לא להפריע	הפעלה או השבתה של מצב 'נא לא להפריע' כדי לעמעם את המסך ולהשבית התראות והודעות. לדוגמה, ניתן להשתמש במצב זה בזמן צפייה בסרט (שימוש במצב 'נא לא להפריע', עמוד 18).
	חפש את הטלפון שלי	הפעלת התראה קולית בטלפון המשוך שלך, אם הוא בטווח Bluetooth. עוצמת אות Bluetooth מופיעה במסך של שעון vivo smart 5, והיא עולה ככל שאתה מתקרב אל הטלפון שלך.
	מוזיקה	שליטה בהשמעת המוזיקה בטלפון שלך.
	הודעה	הצגת התראות מהטלפון שלך.
	טלפון	הפעלה או השבתה של טכנולוגיית Bluetooth ואת החיבור שלך לטלפון המשוך.
	אוקסימטר דופק	הצגת נתוני אוקסימטר דופק (קבלת קריאות אוקסימטר דופק, עמוד 14).
	שעון עצר	הפעלת שעון העצר (שימוש בשעון העצר, עמוד 16).
	סנכרון	סינכרון השעון שלך עם הטלפון המשוך.
	טיימר	הפעלת טיימר ספירה לאחור (הפעלת טיימר ספירה לאחור, עמוד 16).

הגדרות השעון

ניתן להתאים אישית הגדרות מסוימות בשעון vivo smart 5. הגדרות נוספות ניתן להתאים אישית בחשבון Garmin Connect. לחץ על הסמל כדי להציג את התפריט ובחר בסמל .
מגדיר תזכורת לשתות (הגדרה של התראת שתייה, עמוד 22).
מאפשר לך לשנות את הגדרות מדידת הדופק (הגדרות צמיד חישן דופק, עמוד 14).
מאפשר לך לשייך את הטלפון, לסנכרן עם היישום Garmin Connect ולהתאים את ההגדרות של Bluetooth (Bluetooth הגדרות, עמוד 23).
מאפשר לך לבחור את האפשרויות שיופיעו בדוח הבוקר.
מאפשר לך להתאים את הגדרות המערכת (הגדרות מערכת, עמוד 23).
הצגת יחידת המידה, גרסת התוכנה, פרטי התקינה, הסכם הרישיון ועוד (הצגת פרטי התקן, עמוד 28).

הגדרה של התראת שתייה

אפשר ליצור התראה שתזכיר לך לשתות יותר.

1 לחץ על כדי להציג את התפריט.

2 בחר < .

3 בחר באפשרות התראה.

4 בחר תדירות התראות.

5 בחר .

הגדרות מערכת

הקש על  כדי להציג את התפריט, ובחר את  < .

בהירות: הגדרת רמת הבהירות של התצוגה. ניתן להשתמש באפשרות אוטומטית כדי לכוון את הבהירות באופן אוטומטי בהתאם לתאורת הסביבה, או לכוון את רמת הבהירות באופן ידני. (**הגדרת עוצמת הבהירות, עמוד 23**).

הערה: ככל שרמת הבהירות גבוהה יותר, מתקצרים חיי הסוללה.

רטט בהתראה: הגדרת עוצמת הרטט (**הגדרת עוצמת הרטט, עמוד 23**).

הערה: ככל שעוצמת הרטט גבוהה יותר, מתקצרים חיי הסוללה.

זמן קצוב: הגדרת משך הזמן שצריך לחלוף לפני כיבוי התצוגה. אפשרות זו משפיעה על חיי הסוללה והתצוגה.

מחווה: מגדיר את מצב המחווה ואת רגישות המחווה.

הערה: ככל שעוצמת רגישות המחווה גבוהה יותר, חיי הסוללה מתקצרים.

תפריט פקדים: מאפשר לך לערוך את תפריט הפקדים (**התאמה אישית של תפריט הפקדים, עמוד 21**).

שפה: הגדרת השפה המוצגת בשעון.

מצב USB: הגדרת השעון כך שישתמש במצב אחסון בנפח גדול או במצב Garmin בעת חיבור למחשב.

ערוך יישומנים: מציג את המיקום שבו תוכל לערוך ווידג'טים ב-Garmin Connect.

ערוך פעילות: מציג את המיקום שבו תוכל לערוך פעילויות ב-Garmin Connect.

איפוס: מחיקת נתוני המשתמש שלך ואיפוס כל ההגדרות לערכי ברירת המחדל (**שחזור כל הגדרות ברירת המחדל, עמוד 29**).

כיבוי: כיבוי השעון.

הגדרת עוצמת הבהירות

1 לחץ על הסמל  כדי להציג את התפריט.

2 בחר בסמל  <  **בהירות**.

3 בחר את עוצמת הבהירות.

הערה: האפשרות אוטומטית מכווננת את הבהירות באופן אוטומטי בהתאם לתאורת הסביבה.

הגדרת עוצמת הרטט

1 לחץ על  כדי להציג את התפריט.

2 בחר בסמל  <  **רטט בהתראה**.

3 בחר את עוצמת הרטט.

הערה: ככל שעוצמת הרטט גבוהה יותר, מתקצרים חיי הסוללה.

Bluetooth הגדרות

לחץ על הסמל  כדי להציג את התפריט ובחר בסמל .

מצב: הפעלה וכיבוי של טכנולוגיית Bluetooth.

הערה: חלק מהגדרות ה-Bluetooth מופיעות רק כשמפעילים את טכנולוגיית ה-Bluetooth.

שייך את הטלפון: ההגדרה מאפשרת לשייך את השעון לטלפון התומך ב-Bluetooth. הגדרה זו מאפשרת לך להשתמש בתכונות המחוברות באמצעות Bluetooth דרך היישום Bluetooth, לרבות התראות והעלאת פעילויות.

סנכרון: ההגדרה מאפשרת לסנכרן את השעון עם טלפון התומך ב-Bluetooth.

Garmin Connect הגדרות

באפשרותך להתאים אישית את הגדרות השעון, אפשרויות הפעילות והגדרות המשתמש בחשבון Garmin Connect. חלק מההגדרות ניתן גם להתאים אישית בשעון vívosmart 5.

• מהיישום Garmin Connect, בחר  או  **Garmin**, ובחר את השעון שלך.

• בווידג'ט ההתקנים ביישום Garmin Connect, בחר את השעון שלך.

לאחר התאמה אישית של ההגדרות, עליך לסנכרן את הנתונים כדי שהשינויים ייכנסו לתוקף בשעון (**סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 20**) (**סנכרון הנתונים עם המחשב, עמוד 21**).

הגדרות מראה

מתפריט השעון של Garmin Connect, בחר הופעה.
ווידג'טים: התאמה אישית של הווידג'טים המוצגים בשעון ושינוי הסדר של הווידג'טים בלולאת הווידג'טים.
אפשרויות תצוגה: התאמה אישית של התצוגה.

הגדרות של התראות

מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר התראות.
התראות: הגדרת שעות ותדירויות של שעון מעורר עבור ההתקן.
התראות חכמות: הפעלה והגדרה של התראות טלפון מהטלפון החכם התואם. אפשר לבחור קבלת התראות במהלך פעילות.
התראות דופק חריג: אפשרות להגדיר שההתקן יספק התראה כאשר הדופק שלך עולה מעל או יורד מתחת לסף שהוגדר לאחר פרק זמן של חוסר פעילות. ניתן להגדיר את סף ההתראה.
התראות תזונה: מאפשר להתקן להציג הודעה ואת סרגל התנועה במסך השעה כשאתה נמצא בחוסר פעילות זמן ממושך מדי.
תזכורות הרגעה: אפשרות להגדיר שההתקן יספק התראה כאשר רמת המתח שלך גבוהה באופן יוצא דופן. ההתראה מעודדת אותך לעצור למנוחה, וההתקן ממליץ לך להתחיל תרגיל נשימה מודרך.
התראת חיבור Bluetooth: הפעלת התראה המוצגת כאשר הטלפון החכם המשוך אינו מחובר יותר באמצעות טכנולוגיית Bluetooth.
נא לא להפריע בזמן השינה: ההגדרה מפעילה בהתקן את מצב 'נא לא להפריע' באופן אוטומטי במהלך שעות השינה שלך.
(הגדרות פרופיל משתמש, עמוד 25).

התאמה אישית של אפשרויות הפעילות

ניתן לבחור פעילויות להצגה בשעון.
1 מתפריט השעון של Garmin Connect, בחר **פעילויות**.
2 בחר את הפעילויות להצגה בשעון שלך.
הערה: לא ניתן להסיר את פעילות ההליכה.
3 במידת הצורך, בחר פעילות להתאמה אישית של ההגדרות שלך, כגון מסכי נתונים והתראות.

סימון הקפות

ניתן להגדיר את השעון כך שישתמש בתכונה Auto Lap® אשר מסמנת הקפה באופן אוטומטי בכל קילומטר או מייל. תכונה זו שימושית להשוואת הביצועים שלך בחלקים השונים של הפעילות.
הערה: התכונה Auto Lap אינה זמינה לכל הפעילויות.
1 מתפריט Garmin Connect השעון, בחר **פעילויות**.
2 בחר פעילות.
3 בחר **Auto Lap**.

הגדרות מעקב אחר פעילות

מתפריט ההתקן של Garmin Connect, בחר מעקב פעילות.

הערה: חלק מההגדרות מופיעות בקטגוריית משנה בתפריט ההגדרות. תפריטי ההגדרות האלו עשויים להשתנות עקב עדכונים ביישום או באתר האינטרנט.

אוקסימטר דופק: מאפשר להתקן לתעד עד ארבע שעות של קריאות אוקסימטר הדופק בזמן שאתה ישן.

Move IQ: להפעלה וכיבוי של אירועי Move IQ. התכונה Move IQ מזהה באופן אוטומטי דפוסי פעילות, כגון הליכה וריצה.

התחלת פעילות אוטומטית: הגדרה זו מאפשרת להתקן ליצור ולשמור פעילויות מתוזמנות באופן אוטומטי כאשר התכונה Move IQ מזהה שהלכת או רצת למשך פרק זמן מינימלי שהוגדר. תוכל להגדיר את פרק הזמן המינימלי לריצה או להליכה.

צעדים יומיים: מאפשר להזין את יעד הצעדים היומי. ניתן להשתמש באפשרות יעד אוטומטי כדי לאפשר להתקן לקבוע את יעד הצעדים שלך באופן אוטומטי.

דקות אינטנסיביות בשבוע: מאפשר להזין יעד שבועי הקובע את מספר דקות הפעילות שעליך לבצע באינטנסיביות מתונה עד גבוהה. ההתקן גם מאפשר לך להגדיר תחום דופק עבור דקות של פעילות באינטנסיביות מתונה ותחום דופק גבוה יותר עבור דקות של פעילות באינטנסיביות גבוהה. אפשר גם להשתמש באלגוריתם ברירת המחדל.

אורך צעד מותאם אישית: מאפשר להתקן לחשב ביתר דיוק את המרחק שעברת בהתבסס על אורך הצעד המותאם אישית שלך. ניתן להזין מרחק ידוע ואת מספר הצעדים הדרוש כדי לעבור אותו ו-Garmin Connect יכול לחשב את אורך הצעד שלך.

הגדר כהתקן מעקב פעילויות מועדף: הגדרת ההתקן כהתקן מעקב הפעילות הראשי כאשר יש יותר מהתקן אחד שמחובר ליישום.

הגדרות פרופיל משתמש

מתפריט השעון Garmin Connect, בחרו פרופיל משתמש.

מידע אישי: מאפשר להזין פרטים אישיים, כגון תאריך לידה, מין, גובה ומשקל.

שינה: מאפשר להזין את שעות השינה הרגילות שלך.

אזורי דופק: מאפשר להעריך את הדופק המרבי ולהגדיר תחומי דופק מותאמים אישית.

הגדרות מערכת

מתפריט השעון Garmin Connect, בחרו מערכת.

שם תצוגה: מאפשר לך להגדיר את שם השעון, שמופיע במקומות כגון דוח הבוקר והתראת תנועה.

היד מורמת: הגדרה המאפשרת לבחור על איזו יד עונדים את השעון.

הערה: הגדרה זו משמשת לאימון כוח ולמחוות.

TrueUp לנתוני Physio: השעון יכול לסנכרן פעילויות, היסטוריה ונתונים מהתקני Garmin אחרים.

תבנית שעה: הגדרת השעון להצגת השעה בתבנית של 12 שעות או 24 שעות.

תבנית תאריך: הגדרת השעון להצגת התאריך בתבנית חודש/ש/יום או יום/חודש.

שפה: הגדרת שפת השעון.

יחידות מידה: הגדרת השעון לצורך הצגת הטמפרטורה והמרחק שעברת, ביחידות אימפריאליות או מטריות.

פרטי ההתקן

טעינת השעון

אזהרה

התקן זה מכיל סוללת ליתיום-יון. עיין במדריך מידע חשוב אודות הבטיחות והמוצר שבאריזת המוצר, לקבלת אזהרות לגבי המוצר ומידע חשוב אחר.

הודעה

כדי למנוע קורוזיה, נקה ויבש היטב את המגעים ואת האזור שמסביבם לפני הטעינה או החיבור למחשב. עיין בהוראות הניקוי (ניקוי השעון, עמוד 27).

1 חבר את הקצה הקטן של כבל ה-USB לציאת הטעינה בשעון.



2 חבר את הקצה הגדול יותר של כבל ה-USB לציאת טעינה של USB. השעון מציג את רמת טעינת הסוללה הנוכחית.

עצות לטעינת השעון שלך

- חבר את המטען בבטחה השעון כדי לטעון אותו באמצעות כבל ה-USB (טעינת השעון, עמוד 26).
- באפשרותך לטעון את השעון על-די חיבור כבל ה-USB אל מתאם AC המאושר על-ידי Garmin אל שקע סטנדרטי בקיר או יציאת USB במחשב.
- הצג את תרשים אחוז הסוללה הנותר במסך פרטי השעון (הצגת פרטי התקן, עמוד 28).

טיפול בהתקן

הודעה

טפל בהתקן בעדינות ומנע זעזועים כדי להאריך את חיי המוצר. אין להשתמש בחפצים חדים לניקוי ההתקן. אין להשתמש בחפצים חדים או חדים לצורך תפעול מסך המגע, שכן הדבר עלול לגרום לנזק. הימנע משימוש בחומרים כימיים, בחומרים מסיסים ובחומרים דוחי חרקים העלולים להסב נזק לרכיבי הפלסטיק ולציפוי. שטוף את ההתקן ביסודיות במים מתוקים לאחר חשיפה לכלור, למים מלוחים, לקרם הגנה, למוצרים קוסמטיים, לאלכוהול או לחומרים כימיים חריפים אחרים. חשיפה ממושכת לחומרים אלו עלולה לפגוע במעטפת. אין לאחסן בסביבה עם טמפרטורה גבוהה, כגון מייבש בגדים. אין לאחסן את ההתקן במקום שבו הוא עלול להיחשף לזמן ממושך לטמפרטורות קיצוניות, שכן הדבר עלול לגרום לנזק בלתי הפיך.

⚠️ זהירות

משתמשים מסוימים עשויים לחוות גירוי בעור לאחר שימוש ממושך בשעון, בפרט אם המשתמש סובל מעור רגיש או מאלרגיות. אם אתה מבחין בגירוי בעור, הסר את השעון והנח לעור שלך להחלים. כדי לסייע במניעת גירוי בעור, ודא שהשעון נקי ויבש, ואל תהדק את השעון לפרק כף היד שלך יתר על המידה.

הודעה

אפילו כמות קטנה של זעה או לחות עלולה לגרום לחלודה ברכיבים החשמליים כאשר ההתקן מחובר למטען. חלודה עלולה למנוע יכולת טעינה והעברת נתונים.

- 1 נגב את השעון במטלית ועליה כמות קטנה של חומר ניקוי עדין.
 - 2 נגב את ההתקן לייבוש.
- לאחר הניקוי, המתן עד שהשעון יתייבש לגמרי.
- עצה:** למידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/fitandcare.

החלפת הרצועה

- עבור לכתובת www.buy.garmin.com, או פנה למשווק של Garmin כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים.
- 1 הוצא את ההתקן מהרצועה.



- 2 הכנס את ההתקן לרצועה ומתח את חומר הרצועה מסביב להתקן.
- הסימון על ההתקן חייב להיות מיושר לפי הסימון שבתוך הרצועה.



הצגת פרטי התקן

באפשרותך להציג את מזהה היחידה, גרסת התוכנה ופרטי התקנה.

1 גע נגיעה ארוכה במסך המגע כדי להציג את התפריט.

2 בחר  < .

3 החלק כדי להציג את המידע.

הצגת פרטי תווית אלקטרונית בנוגע לתקינה ותאימות

התווית של השעון הזה מסופקת באופן אלקטרוני. התווית האלקטרונית עשויה לכלול פרטים בנוגע לתקינה, כגון מספרי הזיהוי שסופקו על-ידי רשות ה-FCC או סימוני תאימות אזוריים, וכן פרטי מוצר ופרטי רישוי רלוונטיים.

1 לחץ על  כדי להציג את התפריט.

2 בחר  <  < מידע תקינה.

מפרטים

סוג סוללה	סוללת ליתיום-יון פולימר נטענת מובנית
חיי הסוללה	עד 7 ימים
טווח טמפרטורות הפעלה	מ-20°C עד 45°C (מ-4°F עד 113°F)
טווח טמפרטורות טעינה	מ-0°C עד 45°C (מ-32°F עד 113°F)
תדר אלחוטי	2.4 GHz ב-4.69 dBm מרבי
דירוג עמידות במים	5 ATM ¹

תחזוקת ההתקן

Garmin מרכז תמיכה

עבור אל support.garmin.com לקבלת עזרה ומידע, כגון מדריכי מוצרים, שאלות נפוצות, סרטוני וידאו ותמיכת לקוחות.

תיקון ההתקן

אם עליך לתקן את ההתקן, עבור אל support.garmin.com לקבלת מידע נוסף אודות שליחת בקשת שירות לתמיכת המוצרים של Garmin.

קבלת מידע נוסף

- לקבלת מדריכים, מאמרים ועדכוני תוכנה נוספים, עבור לכתובת support.garmin.com.
 - כדי לקבל מידע על אביזרים אופציונליים ועל חלקי חילוף, עבור לכתובת buy.garmin.com או פנה לספק Garmin שלך.
 - עבור לכתובת www.garmin.com/ataccuracy.
- זהו לא התקן רפואי. תכונת אוקסימטר הדופק אינה זמינה בכל המדינות.

עדכוני מוצרים

השעון שלך יחפש עדכונים באופן אוטומטי כשהוא מחובר אל Bluetooth או אל Wi-Fi®. ניתן לחפש עדכונים באופן ידני תחת הגדרות המערכת (הגדרות מערכת, עמוד 23). במחשב, התקן את Garmin Express (www.garmin.com/express) בטלפון, התקן את היישום Garmin Connect.




דבר זה יספק גישה קלה לשירותים אלו עבור התקני Garmin.

- עדכוני תוכנה
- מתבצעת העלאה של הנתונים אל Garmin Connect
- רישום מוצר

¹ ההתקן יעמוד בלחץ שווה ערך לשהות בעומק 50 מטרים. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.garmin.com/waterrating.

שחזור כל הגדרות ברירת המחדל

תוכל לשחזר את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן.

- 1 לחץ על  כדי להציג את התפריט.
- 2 בחר  <  < איפוס.
- 3 בחר אפשרות:
- כדי לאפס את כל הגדרות השעון לערכי ברירת המחדל של היצרן ולשמור את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **אפס להגדרות ברירת המחדל**.
- כדי לאפס את כל הגדרות השעון להגדרות ברירת המחדל של היצרן ולמחוק את כל המידע והיסטוריית הפעילות שהזין המשתמש, בחר **מחק את הנתונים ואפס את ההגדרות**.
- 4 בצע את ההוראות שעל המסך.

עדכון התוכנה באמצעות היישום Garmin Connect

לפני שתוכל לעדכן את תוכנת השעון באמצעות היישום Garmin Connect, דרוש לך חשבון Garmin Connect ועליך לשייך את השעון לטלפון תואם ([שיוך הטלפון שלך](#), עמוד 1).

סנכרן את השעון עם היישום Garmin Connect ([סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect](#), עמוד 20).
כאשר תוכנה חדשה הופכת לזמינה, היישום Garmin Connect שולח באופן אוטומטי את העדכון לשעון שלך. העדכון מוחל כאשר אינך עושה שימוש פעיל בשעון. כשהעדכון יושלם, תתבצע הפעלה מחדש של השעון.

עדכון התוכנה באמצעות Garmin Express

כדי שתוכל לעדכן את תוכנת השעון, עליך להוריד ולהתקין את היישום Garmin Express ולהוסיף את השעון ([סנכרון הנתונים עם המחשב](#), עמוד 21).

- 1 ניתן לחבר את השעון למחשב באמצעות כבל ה-USB.
כאשר יש תוכנה חדשה זמינה, היישום Garmin Express שולח אותה לשעון שלך.
- 2 לאחר שהיישום Garmin Express מסיים לשלוח את העדכון, נתק את השעון מהמחשב.
השעון מתקין את העדכון.

פתרון בעיות

איפוס השעון

אם השעון מפסיק להגיב, ייתכן שעליך לאפס אותו. האיפוס לא גורם למחיקה של נתונים.

הערה: איפוס השעון גורם מאפס את סרגל התנועה.

- 1 לחץ לחיצה ארוכה על  במשך 10 שניות.

- 2 שחרר את .






השעון יציג משולש לזמן קצר ולאחר מכן הוא יציג את פני השעון.

האם הטלפון שלי תואם לשעון?

השעון vívosmart 5 תואם לטלפונים המשתמשים בטכנולוגיית Bluetooth.

למידע על תאימות Bluetooth, בקר באתר www.garmin.com/ble.

הטלפון אינו מתחבר לשעון

- מקם את השעון בטווח של הטלפון.
- אם השעון והטלפון כבר משויכים, כבה את Bluetooth בשני ההתקנים ולאחר מכן הפעל אותו שוב.
- אם השעון והטלפון לא משויכים, הפעל את טכנולוגיית Bluetooth בטלפון.
- בטלפון, פתח את היישום Garmin Connect, בחר  או , ובחר **התקני Garmin** < **הוסף התקן** כדי להיכנס למצב שיוך.
- בשעון, לחץ על  כדי להציג את התפריט ובחר  <  שייך את הטלפון כדי להיכנס למצב שיוך.

מעקב אחר פעילויות

למידע נוסף על דיוק מעקב אחר פעילויות, עבור אל garmin.com/ataccuracy.

נראה שספירת הצעדים שלי אינה מדויקת

אם נדמה לך כי ספירת הצעדים מדויקת, נסה את העצות הבאות.

- לבש את השעון על פרק כף היד הלא דומיננטית.
 - שא את השעון בכיס כאשר אתה דוחף עגלת טיול או מכסחת דשא.
 - שא את השעון בכיס כאשר נעשה שימוש בידים או בזרועות בלבד בפעילות.
- הערה:** ייתכן שהשעון יפרש תנועות חוזרות מסוימות, כגון שטיפת כלים, קיפול כביסה או מחיאת כפיים, כצעדים.

אין התאמה בספירת הצעדים בין השעון וחשבון Garmin Connect

ספירת הצעדים בחשבון Garmin Connect מתעדכנת בעת סנכרון השעון.

- 1 סנכרן את ספירת הצעדים עם היישום Garmin Connect (**סנכרון הנתונים בעזרת היישום Garmin Connect, עמוד 20**).
 - 2 המתן בזמן שהשעון מסנכרן את הנתונים.
- הסנכרון יכול להימשך כמה דקות.
- הערה:** רענון היישום Garmin Connect אינו גורם לסנכרון הנתונים או לעדכון ספירת הצעדים.

רמת המתח שלי אינה מוצגת

כדי שהשעון יוכל לזהות את רמת המתח שלך, יש להפעיל את ניטור הדופק בצמיד חיישן הדופק.

השעון דוגם את השתנות הדופק לאורך היום במהלך פרקי זמן של חוסר פעילות כדי לקבוע את רמת המתח. השעון אינו קובע את רמת המתח במהלך פעילויות מתוזמנות.

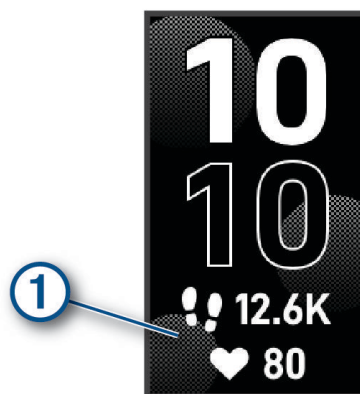
אם מופיעים מקפים במקום רמת המתח, המתן במצב מנוחה עד שהשעון ימדוד את השתנות הדופק.


דקות האינטנסיביות מהבהבות

כאשר אתה מתאמן ברמת אינטנסיביות המתקרבת ליעד דקות האינטנסיביות שלך, דקות האינטנסיביות מהבהבות.

עצות למסך מגע

- הקש על מסך המגע כדי לבחור פריטים.
- הקש פעמיים כדי להעיר את השעון.
- מפני השעון, הקש על מסך המגע כדי לעבור בין מסכי נתונים, כמו צעדים ודופק ①.



- בתפריט הפקדים, לחץ ממושכות על מסך המגע כדי להוסיף, להסיר ולסדר מחדש את הפקדים.
- מכל מסך, לחץ על  כדי לחזור למסך הקודם.
- הקש על מסך הווידג'ט כדי להציג פרטים נוספים עבור הווידג'ט.

עצות לנתוני דופק לא סדיר

- אם נתוני הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
- הימנע ממריחת קרם נגד שזיוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
- הימנע משריטת חיישן הדופק הנמצא בגב השעון.
- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
- השלם חימום של 5 עד 10 דקות וקבל קריאה של הדופק לפני תחילת הפעילות.
- **הערה:** בתנאי מזג אוויר קר, בצע את החימום בתוך מבנה.
- שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.

טיפים לקבלת נתוני מד אנרגיה Body Battery משופרים

- לקבלת תוצאות מדויקות יותר, לבש את השעון במהלך השינה.
- שינה טובה נותנת אנרגיה ל-Battery שלך.
- פעילות מאומצת ומתח גבוהים יכולים לגרום ל-Battery להתרוקן במהירות רבה יותר.
- לצריכת מזון ולממריצים כגון קפאין אין שום השפעה על מד האנרגיה Body Battery.

עצות לנתוני אוקסימטר דופק לא סדיר

- אם נתוני אוקסימטר הדופק אינם סדירים או אינם מופיעים, תוכל לנסות את העצות הבאות.
- אל תזוז בזמן שהשעון קורא את ריכוזי הדם שלך.
- לבש את השעון מעל עצם פרק כף היד. השעון צריך להיות צמוד אבל נוח.
- החזק את הזרוע שעונדת את השעון בגובה הלב בזמן שהשעון קורא את ריכוזי הדם שלך.
- השתמש ברצועת ניילון או סיליקון.
- נקה וייבש את הזרוע שלך לפני לבישת השעון.
- הימנע ממריחת קרם נגד שזיוף, קרם לחות וחומר דוחה חרקים מתחת לשעון.
- הימנע משריטת החיישן האופטי הנמצא בגב השעון.
- שטוף את השעון במים מתוקים לאחר כל אימון.

הארכת חיי הסוללה

- הפחת את בהירות המסך וקצר את הזמן הקצוב לכיבוי ([הגדרות מערכת, עמוד 23](#)).
- הורד את עוצמת הרטט ([הגדרות עוצמת הרטט, עמוד 23](#)).
- כבה מחוות של פרק כף היד ([הגדרות מערכת, עמוד 23](#)).
- בהגדרות של מרכז ההתראות בטלפון, הגבל את מספר ההתראות שמופיעות בשעון vivo smart 5 ([ניהול התראות, עמוד 17](#)).
- השבת התראות חכמות ([הגדרות של התראות, עמוד 24](#)).
- כבה את הטכנולוגיה האלוטית Bluetooth כשאינך משתמש בתכונות עם חיבור ([Bluetooth הגדרות, עמוד 23](#)).
- כבה מעקב שינה של אוקסימטר דופק ([הפעלת מעקב שינה של אוקסימטר דופק, עמוד 14](#)).
- כבה את צמיד חיישן הדופק ([הגדרות צמיד חיישן דופק, עמוד 14](#)).
- **הערה:** ניטור דופק בצמיד חיישן הדופק משמש לחישוב דקות של אינטנסיביות גבוהה, VO2 מרבי, Body Battery, רמת מתח ושריפת קלוריות.

קשה לראות בחוץ את תצוגת השעון

- השעון את תאורת הסביבה ומכוון את בהירות התאורה האחורית באופן אוטומטי כדי למטב את חיי הסוללה. באור שמש ישיר, המסך הופך לבהיר יותר אך ייתכן שעדיין יהיה קשה לקרוא אותו. תכונת זיהוי הפעילות האוטומטי יכולה לעזור בעת התחלת פעילויות בחוץ ([הגדרות מעקב אחר פעילות, עמוד 25](#)).

נספח

יעדי כושר

- הכרת אזורי הדופק שלך יכולה לעזור לך למדוד ולשפר את הכושר שלך כאשר תבין את העקרונות ותיישם אותם.
- הדופק שלך הוא דרך טובה למדוד את האינטנסיביות של הפעילות הגופנית.
 - אימון באזורי דופק מסוימים יכול לעזור לך לשפר את כוח וסיבולת הלב.
- אם אתה יודע מה הדופק המרבי שלך, תוכל להשתמש בטבלה (**חישובי אזור דופק, עמוד 32**) כדי לקבוע מה אזור הדופק הטוב ביותר עבור מטרות הכושר שלך.
- אם אינך יודע מה הדופק המרבי שלך, השתמש באחד המחשבוני הזמינים באינטרנט. מכוני כושר ומרכזי בריאות מסוימים יכולים לספק מבדק המודד את הדופק המרבי. הדופק המרבי המוגדר כברירת מחדל הוא 220 פחות הגיל שלך.

אודות אזורי דופק

ספורטאים רבים משתמשים באזורי דופק למדידה ולחיזוק של סיבולת הלב ולשיפור רמת הכושר הגופני. אזור דופק הוא טווח מוגדר של פעימות לדקה. חמשת אזורי הדופק המקובלים ממוספרים מ-1 עד 4, בסדר אינטנסיביות עולה. בדרך כלל, אזורי דופק מחושבים על בסיס אחוזים מתוך הדופק המרבי שלך.

חישובי אזור דופק

אזור	% הדופק המרבי	מאמץ מורגש	תועלת
1	50%-60%	רגוע, קצב קליל, נשימה מהירה	אימון אירובי ברמה למתחילים, מאמץ קל
2	60%-70%	קצב נוח, נשימה קצת יותר כבדה, אפשר לנהל שיחה	אימון קרדיו-וסקולרי בסיסי, קצב התאוששות טוב
3	70%-80%	קצב מתון, קשה יותר לנהל שיחה	יכולת אירובית משופרת, אימון קרדיו-וסקולרי אופטימלי
4	80%-90%	קצב מהיר ומעט לא נוח, נשימה מאומצת	יכולת אנאירובית משופרת, מהירות משופרת
5	90%-100%	קצב ריצה מתפרצת, לא ניתן לשמור על הקצב לאורך זמן, מאמץ נשימתי רב	סיבולת אנאירובית ושרירית, כוח מוגבר

דירוגים סטנדרטיים של V02 מרבי

הטבלאות הבאות מציגות סיווגים סטנדרטיים של V02 מרבי משוער לפי גיל ומין.

גברים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	4.55	54	5.52	9.48	7.45	1.42
מצוין	80	1.51	3.48	4.46	4.43	5.39	7.36
טוב	60	4.45	44	4.42	2.39	5.35	3.32
סביר	40	7.41	5.40	5.38	6.35	3.32	4.29
חלש	40-0	<41.7	<40.5	<38.5	<35.6	<32.3	<29.4

נשים	אחוזון	29-20	39-30	49-40	59-50	69-60	79-70
מעולה	95	6.49	4.47	3.45	1.41	8.37	7.36
מצוין	80	9.43	4.42	7.39	7.36	33	9.30
טוב	60	5.39	8.37	3.36	33	30	1.28
סביר	40	1.36	4.34	33	1.30	5.27	9.25
חלש	40-0	<36.1	<34.4	<33	<30.1	<27.5	<25.9

הנתונים הודפסו מחדש באישור The Cooper Institute. לקבלת מידע נוסף, בקר באתר www.CooperInstitute.org.

