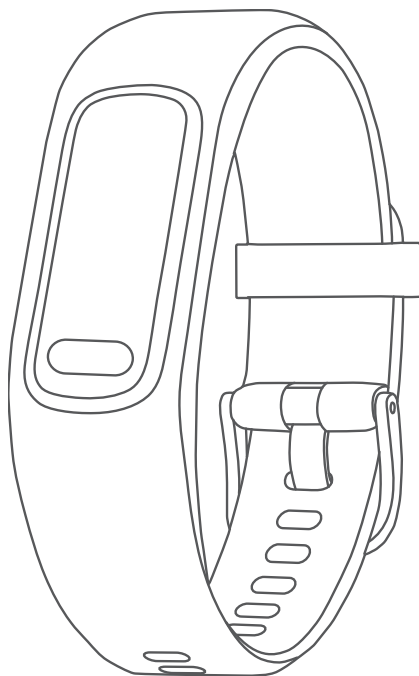


GARMIN®



VÍVOSMART® 5

Korisnički priručnik

© 2022 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite www.garmin.com gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Garmin Index™, VIRB® i vivosmart® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™ i Garmin Move IQ™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google Inc. Riječ BLUETOOTH® i logotipi u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. iPhone® trgovački je znak tvrtke Apple Inc., registriran u SAD-u i drugim državama. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

M/N: A04352

Sadržaj

Uvod.....	1	Funkcije mjerenja pulsa.....	15
Uparivanje telefona.....	1	Postavke senzora pulsa na zapešću...	15
Upotreba sata.....	1	Pulsni oksimetar.....	15
Uključivanje i isključivanje sata.....	2	Očitavanje pulsni oksimetrom.....	15
Prikaz widgeta i izbornika.....	2	Uključivanje praćenja pulsni	
Opcije izbornika.....	4	oksimetrom tijekom spavanja.....	16
Nošenje sata.....	4	O procijenjenim maksimalnim	
Podatkovna polja na zaslonu sata.....	5	vrijednostima VO2.....	16
Widgeti.....	5	Dobivanje procjene maksimalnog	
Cilj za korake.....	7	VO2.....	16
Traka podsjetnika na kretanje.....	7	Prikaz kondicijske dobi.....	16
Minute intenzivnog vježbanja.....	7	Odašiljanje podataka o pulsu na	
Izračun minuta intenzivnog		Garmin® uređaje.....	17
vježbanja.....	8	Postavljanje upozorenja za neuobičajeni	
Poboljšavanje preciznosti kalorija.....	8	puls.....	17
Widgeti sa zdravstvenom		Satovi.....	17
statistikom.....	8	Postavljanje alarma.....	17
Body Battery.....	8	Brisanje alarma.....	17
Pregled widgeta Body Battery.....	8	Korištenje štoperice.....	17
Varijabilnost pulsa i razina stresa.....	8	Pokretanje mjerača odbrojavanja.....	18
Prikaz widgeta za razinu stresa.....	9	Bluetooth – funkcije povezivosti.....	18
Prikaz widgeta za puls.....	9	Upravljanje obavijestima.....	18
Upotreba widgeta za praćenje		Pronalaženje izgubljenog telefona.....	19
hidracije.....	9	Odgovaranje na dolazni telefonski	
Praćenje menstrualnog ciklusa.....	9	poziv.....	19
Bilježenje informacija o menstrualnom		Korištenje načina rada Bez ometanja..	19
ciklusu.....	10	Jutarnje izvješće.....	19
Praćenje trudnoće.....	10	Garmin Connect.....	19
Bilježenja podataka o trudnoći.....	10	Garmin Move IQ™.....	20
Upravljanje glazbom.....	11	Povezani GPS.....	20
Prikaz obavijesti.....	11	Funkcije za sigurnost i praćenje.....	21
Odgovaranje na tekstualnu poruku..	11	Dodavanje kontakata u hitnim	
Vježbanje.....	12	slučajevima.....	21
Bilježenje mjerene aktivnosti.....	12	Dodavanje kontakata.....	21
Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-		Traženje pomoći.....	21
om.....	13	Prepoznavanje nezgoda.....	21
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage..	13	Praćenje spavanja.....	22
Savjeti za bilježenje aktivnosti		Sinkroniziranje podataka s aplikacijom	
vježbanja snage.....	14	Garmin Connect.....	22
Bilježenje aktivnosti plivanja.....	14	Sinkroniziranje podataka s	
Kalibracija udaljenosti za traku za		računalom.....	22
trčanje.....	14	Postavljanje aplikacije Garmin	
		Express.....	22

Prilagođavanje sata..... 23

Promjena izgleda sata.....	23
Prilagođavanje izbornika kontrola.....	23
Izbornik kontrola.....	23
Postavke sata.....	24
Postavljanje upozorenja za hidraciju.....	24
Postavke sustava.....	25
Bluetooth postavke.....	25
Garmin Connect postavke.....	26
Postavke izgleda.....	26
Postavke upozorenja.....	26
Prilagođavanje opcija aktivnosti.....	26
Postavke praćenja aktivnosti.....	27
Postavke korisničkog profila.....	27
Postavke sustava.....	27

Informacije o uređaju..... 28

Punjenje sata.....	28
Savjeti za punjenje sata.....	28
Postupanje s uređajem.....	29
Čišćenje sata.....	29
Zamjena narukvice.....	30
Prikaz informacija o uređaju.....	30
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci.....	30
Specifikacije.....	31

Održavanje uređaja..... 31

Garmin centar za podršku.....	31
Popravak uređaja.....	31
Dodatne informacije.....	31
Nadogradnja proizvoda.....	31
Vraćanje svih zadanih postavki.....	31
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	32
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express.....	32

Rješavanje problema..... 32

Ponovno postavljanje sata.....	32
Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....	32
Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva.....	32
Praćenje aktivnosti.....	32

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan.....	32
Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu.....	33
Razina stresa se ne pojavljuje.....	33
Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi.....	33
Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir.....	33
Savjeti za čudne podatke o puls.....	33
Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	34
Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra.....	34
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	34
Zaslon sata teško se vidi na otvorenom.....	34

Dodatak..... 34

Ciljevi vježbanja.....	34
O zonama pulsa.....	35
Izračuni zona pulsa.....	35
Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	35

Uvod

⚠ UPOZORENJE

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

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

Uparivanje telefona

Kako biste postavili sat vívosmart 5, mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect™ umjesto putem Bluetooth® postavki na telefonu.

- 1 Iz trgovine aplikacijama na telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Garmin Connect.
- 2 Odaberite opciju kako biste omogućili način rada uparivanja na satu:
 - Ako je ovo prvi put da postavljate sat, pritisnite  kako biste uključili sat.
 - Ako ste prije preskočili postupak uparivanja ili ste sat uparili s drugim telefonom, držite  i odaberite  > **Telefon > Uparivanje telefona** kako biste ručno prešli u način rada za uparivanje.
- 3 Odaberite opciju:
 - Ako je ovo prvi sat ili uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
 - Ako ste već uparili neki sat ili uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku  ili  odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Upotreba sata

Gesta zapešćem: Zakrenite zapešće i podignite ga prema svom tijelu kako biste uključili zaslon. Zakrenite zapešće dalje od tijela kako biste isključili zaslon.

Dvostruki dodir: Dvaput dodirnite dodirni zaslon ① kako biste aktivirali sat.

NAPOMENA: Zaslon sata isključen je dok ga ne uključite. Kada je zaslon isključen, sat je i dalje aktivan i bilježi podatke.

Pritisak: Za aktiviranje sata dodirnite  ②.

Pritisnite  za otvaranje i zatvaranje izbornika na glavnom zaslonu sata.

Pritisnite  za povratak na prethodni zaslon.

Držanje pritiska: Tijekom vremenski mjerene aktivnosti držite  kako biste zaustavili mjerac vremena.

Kako biste zatražili pomoć, držite  dok ne osjetite da je sat triput zavibrirao, a zatim otpustite tipku ([Traženje pomoći, stranica 21](#)).

Povlačenje prstom: Povucite prstom po dodirnom zaslonu gore ili dolje kako biste se kretali widgetima i opcijama izbornika.

Na zaslonu sata povucite prstom udesno za prikaz izbornika kontrola.

Dodir: Za odabir dodirnite zaslon.



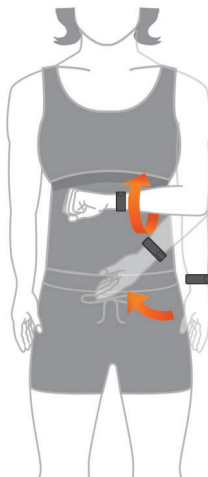
Uključivanje i isključivanje sata

Sat vivosmart 5 automatski se aktivira kad stupite u interakciju s njim.

1 Zaslom možete uključiti tako da:

- Dvaput dodirnete dodirni zaslon.
- Pritisnete .
- Zakrenite zapešće i podignite ga prema svom tijelu.

NAPOMENA: Sat ne možete aktivirati gestom ako je omogućen način rada Bez ometanja ([Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 19](#)).



2 Zakrenite zapešće dalje od tijela kako biste isključili zaslon.

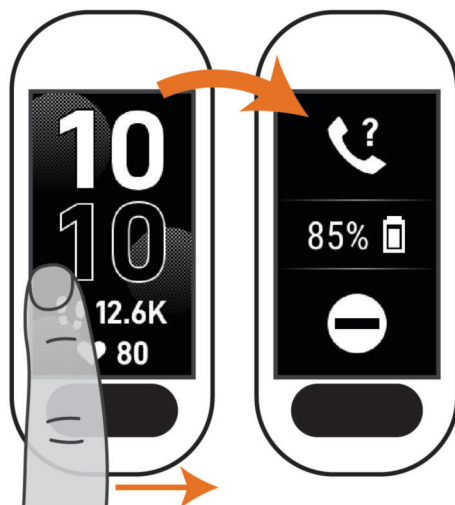
NAPOMENA: Zaslon se isključuje kad se ne koristi. Kada je zaslon isključen, sat je i dalje aktivan i bilježi podatke.

Prikaz widgeta i izbornika

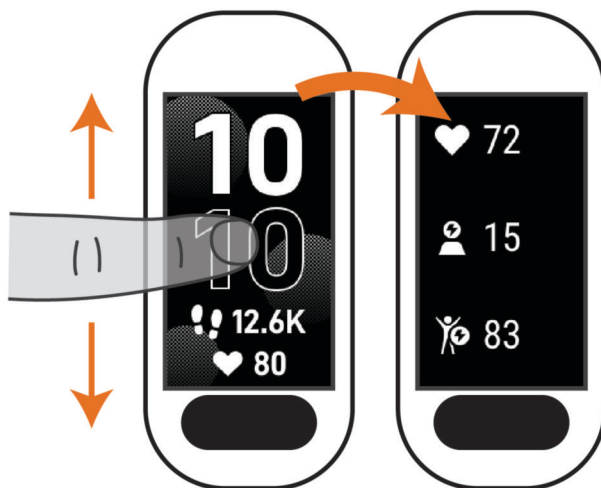
- Na zaslonu sata pritisnite  za prikaz glavnog izbornika.



- Na zaslonu sata povucite prstom udesno za prikaz izbornika kontrola.



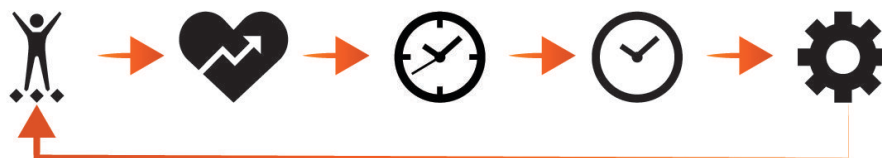
- Na satu povucite prstom gore ili dolje za prikaz widgeta.



Opcije izbornika

Možete pritisnuti  za pregledavanje izbornika.

SAVJET: Povucite prstom po zaslonu kako biste se kretali opcijama izbornika.



	Prikazuje opcije mjerenih aktivnosti.
	Prikazuje funkcije mjerenja pulsa.
	Prikazuje opcije zaslona sata.
	Prikazuje opcije za mjerač vremena, štopericu i alarm.
	Prikazuje postavke sata.

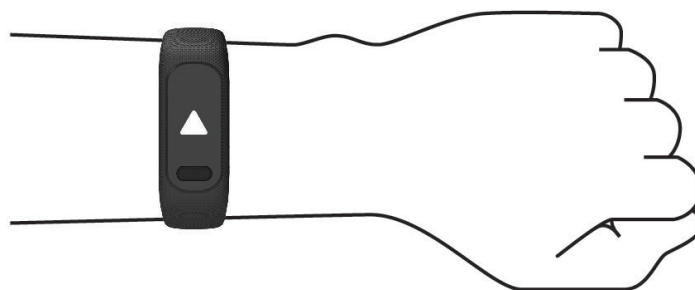
Nošenje sata

OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsom oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



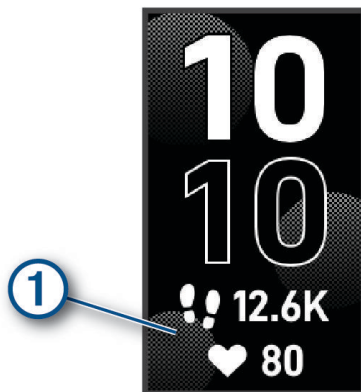
NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Rješavanje problema, stranica 32](#).
- Dodatne informacije o senzoru pulsog oksimetra potražite u odjeljku [Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra, stranica 34](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Podatkovna polja na zaslonu sata

Na nekim zaslonima sata vivosmart 5 prikazuju se podatkovna polja ([Promjena izgleda sata, stranica 23](#)).

Dodirom zaslona sata ① možete se kretati kroz korake, puls, razinu baterije, datum, vremenske uvjete, potrošene kalorije, minute intenzivnog vježbanja i Body Battery™. Zadnja podatkovna polja koja odaberete prikazuju se kada se zaslon isključi i ponovo uključi.



Widgeti

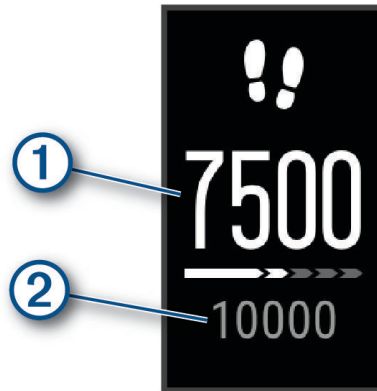
Vaš se sat isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Za kretanje kroz widgete možete prstom povući po dodirnom zaslonu. Za neke je widgete potrebno upariti telefon.

NAPOMENA: Za dodavanje ili uklanjanje widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

Vrijeme i datum	Trenutno vrijeme i datum. Vrijeme i datum automatski se postavljaju kada se sat sinkronizira s vašim Garmin Connect računom.
Moj dan	Dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerenja obuhvaćaju korake, minute intenzivnog vježbanja i potrošene kalorije.
	Ukupan broj koraka u danu i cilj u danu. Sat pamti vaše rezultate i na početku svakog dana predlaže vam novi ciljani broj koraka.
Zdravstvena statistika	Dinamički sažetak vaše trenutačne zdravstvene statistike. Mjerenja obuhvaćaju puls, stres i Body Battery razinu.
Zdravstvena statistika 2	Dinamički sažetak vaše trenutačne zdravstvene statistike. Mjerenja obuhvaćaju spavanje, očitavanja pulsnog oksimetra i tempo disanja.
	Predstojeći sastanci iz kalendara vašeg telefona.
	Trenutačna temperatura i vremenska prognoza s uparenog telefona.
	Ukupna količina unesene vode i cilj u danu.
	Ukupne minute intenzivnog vježbanja i cilj za taj tjedan.
	Prijeđena udaljenost u kilometrima ili miljama za taj dan.
	Ukupna količina kalorija potrošenih u danu, uključujući aktivne kalorije i kalorije baznog metabolizma.
	Vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i sedmodnevni prosjek pulsa u mirovanju.
	Vaša trenutačna razina stresa. Sat mjeri varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi procijenio razinu stresa. Niža brojka ukazuje na nižu razinu stresa.
	Vaša trenutna Body Battery razina energije. Sat računa vašu trenutačnu rezervu energije na temelju podataka o spavanju, stresu i aktivnostima. Veći broj označava veću rezervu energije.
	Omogućuje ručno očitavanje pulsnog oksimetra.
	Obavijesti s telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu.
	Upravljanje playerom glazbe na telefonu.
	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Sat mjeri vaš tempo disanja kada niste aktivni radi otkrivanja neobične aktivnosti disanja i promjene disanja u odnosu na stres.
	Vaši podaci o spavanju za prethodnu noć, uključujući ukupno vrijeme spavanja.
Žensko zdravlje	Status trenutačnog menstrualnog ciklusa. Možete pregledati i unositi dnevne simptome. Možete pratiti i trudnoću uz tjedne novosti i informacije o zdravlju.

Cilj za korake

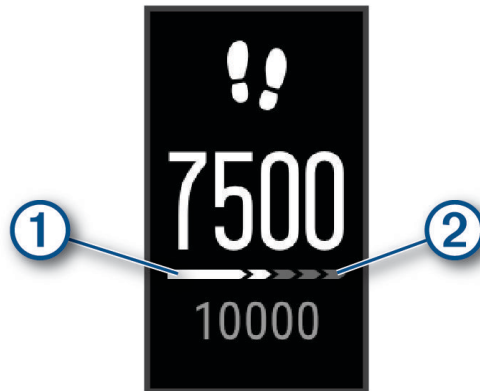
Sat automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj bilježi vaš napredak ① prema dnevnom cilju ②. Sat za početak ima zadani cilj od 7500 koraka dnevno.



Ako ne želite koristiti funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete je onemogućiti i postaviti prilagođeni ciljni broj koraka ([Postavke praćenja aktivnosti, stranica 27](#)).

Traka podsjetnika na kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Traka podsjetnika na kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se traka podsjetnika na kretanje ①. Svaki 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci ②.



Traku podsjetnika na kretanje možete vratiti na početne vrijednosti kratkom šetnjom ili hodanjem.

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Sat prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o puls). Sat zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat vívosmart 5 izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o puls u prosjeku u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, sat izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju sat nosite cijeli dan i noć.

Poboljšavanje preciznosti kalorija

Sat prikazuje procjenu ukupnog broja potrošenih kalorija u danu. Preciznost procjene tih vrijednosti možete poboljšati žustrim hodaњem ili trčanjem na otvorenom u trajanju od 15 minuta.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za kalorije.
- 2 Odaberite .

NAPOMENA: Ikona  pojavljuje se kada je potrebno kalibrirati kalorije. Ovaj se postupak kalibracije treba izvršiti samo jednom. Ako ste već zabilježili mjereno hodaњe ili trčanje, ikona  možda se neće pojaviti.

- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Widgeti sa zdravstvenom statistikom

Widgeti Zdravstvena statistika i Zdravstvena statistika 2 pružaju brzi pregled vaših zdravstvenih podataka. Widgeti uključuju dinamičke sažetke koji se ažuriraju tijekom dana. Mjerenja obuhvaćaju puls, razinu stresa, Body Battery razinu, spavanje, očitavanja pulsnog oksimetra i tempo disanja.

NAPOMENA: Možete odabrati svako mjerenje kako biste vidjeli dodatne informacije.

Body Battery

Sat analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 srednju razinu energije, raspon od 51 do 75 visoku razinu energije, a raspon od 76 do 100 vrlo visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Body Battery razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Garmin Connect računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 34](#)).

Pregled widgeta Body Battery

Na widgetu Body Battery prikazuje se vaša trenutna razina za Body Battery.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta Body Battery.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli grafikon Body Battery.

Na grafikonu se prikazuje najnovija Body Battery aktivnost, kao i visoke i niske razine u zadnjih osam sati.

Varijabilnost pulsa i razina stresa

Sat analizira varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi utvrdio vašu ukupnu razinu stresa. Vježbanje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i općenito stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utječu na razinu stresa. Vrijednosti razine stresa kreću se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava stanje mirovanja, raspon od 26 do 50 nisku razinu stresa, raspon od 51 do 75 srednju razinu stresa, a raspon od 76 do 100 visoku razinu stresa. Ako znate svoju razinu stresa, to vam može pomoći da odredite stresne trenutke u danu. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate.

Sat možete sinkronizirati sa svojim Garmin Connect računom kako biste vidjeli razinu stresa tijekom cijelog dana, dugoročne trendove i dodatne pojedinosti.

Prikaz widgeta za razinu stresa

Na widgetu za razinu stresa prikazuje se vaša trenutna razina stresa.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget razine stresa.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli razine stresa za posljednja četiri sata.
- 3 Povucite prstom ulijevo i odaberite ► da biste započeli vođenu vježbu opuštanja (opcionalno).

Prikaz widgeta za puls

Widget za puls prikazuje vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min). Više informacija o točnosti mjerenja pulsa potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za puls.
Na widgetu se prikazuje vaš trenutni puls i prosječan puls u mirovanju (RHR) tijekom posljednjih 7 dana.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli grafikon pulsa.
Na grafikonu se prikazuje najnovija aktivnost pulsa, kao i visoke i niske vrijednosti pulsa u zadnjem satu.

Upotreba widgeta za praćenje hidracije

Widget za praćenje hidracije prikazuje vaš unos tekućine i dnevni cilj hidracije.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za hidraciju.
- 2 Odaberite + za svaku porciju tekućine koju unesete (1 čaša, 8 oz ili 250 mL).

SAVJET: Na svojem Garmin Connect računu možete prilagoditi postavke hidracije, kao što su mjerne jedinice i dnevni cilj.

SAVJET: Možete postaviti podsjetnik za hidraciju ([Postavljanje upozorenja za hidraciju, stranica 24](#)).

Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. Na satu možete bilježiti fizičke simptome, libido, seksualnu aktivnost, dane ovulacije i još mnogo toga ([Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu, stranica 10](#)). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

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

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

Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu

Prije bilježenja informacija o menstrualnom ciklusu putem sata vivosmart 5 morate postaviti praćenje menstrualnog ciklusa u aplikaciji Garmin Connect.

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

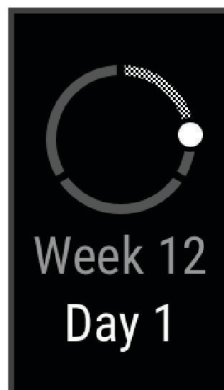
Praćenje trudnoće

Funkcija praćenja trudnoće prikazuje tjedne novosti o vašoj trudnoći i pruža informacije o zdravlju i prehrani. Svoj sat možete upotrijebiti za bilježenje fizičkih i emocionalnih simptoma, očitavanja glukoze u krvi i bebinog kretanja ([Bilježenja podataka o trudnoći, stranica 10](#)). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

Bilježenja podataka o trudnoći

Prije bilježenja podataka morate postaviti praćenje trudnoće u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli widget za praćenje ženskog zdravlja.



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

Upravljanje glazbom

Widget za upravljanje glazbom omogućuje vam upravljanje glazbom na telefonu s pomoću sata vivosmart 5. Widget upravlja trenutno aktivnom ili nedavno korištenom aplikacijom media playera na telefonu. Ako nijedan media player nije aktivan, widget ne prikazuje informacije o pjesmi i morate pokrenuti reprodukciju s pametnog telefona.

- 1 Na telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.
- 2 Na satu vivosmart 5 povucite prstom za prikaz widgeta za upravljanje glazbom.

Prikaz obavijesti

Kada je sat uparen s aplikacijom Garmin Connect, na satu možete pregledavati obavijesti telefona kao što su tekstne poruke i poruke e-pošte.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite obavijest.
SAVJET: Povucite prstom za prikaz starijih obavijesti.
- 3 Dodirnite dodirni zaslon i odaberite  kako biste odbacili obavijest.

Odgovaranje na tekstualnu poruku

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

Kad na satu vivosmart 5 primite obavijest o tekstualnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka.

NAPOMENA: Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke. Više informacija zatražite od svog davatelja mobilnih usluga.

- 1 Povucite prstom za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite obavijest o poruci.
- 3 Za prikaz opcija obavijesti dodirnite dodirni zaslon.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite poruku s popisa.
Telefon odabranu poruku šalje kao tekstnu poruku.

Vježbanje

Bilježenje mjerene aktivnosti

Možete zabilježiti vrijeme mjerene aktivnosti, spremi ga i poslati na Garmin Connect račun.

- 1 Za prikaz izbornika pritisnite .
- 2 Odaberite .
- 3 Povucite prstom po zaslonu kako biste se kretali popisom aktivnosti i odaberite opciju:
 - Odaberite  za hodanje.
 - Odaberite  za trčanje.
 - Odaberite  za kardio aktivnost.
 - Odaberite  za vježbe snage.
 - Odaberite  za biciklističku aktivnost.
 - Odaberite  za plivanje u bazenu.
 - Odaberite  za aktivnost joge.
 - Odaberite  za druge vrste aktivnosti.
 - Odaberite  za aktivnost treniranja na orbitreku.
 - Odaberite  za aktivnost penjanja stepenicama.
 - Odaberite  za trčanje na traci.
 - Odaberite  za vježbe disanja.
 - Odaberite  za pilates.
 - Odaberite  za HIIT aktivnost.
 - Odaberite  za veslanje na ergometru.

NAPOMENA: S pomoću aplikacije Garmin Connect možete dodati ili ukloniti mjerene aktivnosti ([Postavke praćenja aktivnosti, stranica 27](#)).

- 4 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 5 Započnite aktivnost.
- 6 Za prikaz dodatnih zaslona s podacima povucite prstom prema gore i dolje.

SAVJET: S pomoću aplikacije Garmin Connect možete dodati ili ukloniti zaslone s podacima ([Prilagođavanje opcija aktivnosti, stranica 26](#)).

- 7 Nakon dovršetka aktivnosti držite  dok se ne prikaže  i dok se ne zatvori krug.
- 8 Odaberite opciju:
 - Odaberite  za spremanje aktivnosti.
 - Odaberite  za brisanje aktivnosti.
 - Odaberite  za nastavak aktivnosti.

Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om

Možete povezati sat s telefonom radi bilježenja GPS podataka za vašu aktivnost hodanja, trčanja ili vožnje bicikla.

1 Za prikaz izbornika pritisnite .

2 Odaberite .

3 Odaberite ,  ili .

4 Otvorite aplikaciju Garmin Connect.

NAPOMENA: Ako ne možete povezati sat sa svojim telefonom, odaberite  kako biste nastavili aktivnost. GPS podaci neće se bilježiti.

5 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

6 Započnite aktivnost.

Vaš telefon mora biti unutar dometa tijekom aktivnosti.

7 Nakon dovršetka aktivnosti držite  dok se ne prikaže  i dok se ne zatvori krug.

8 Odaberite opciju:

- Odaberite  za spremanje aktivnosti.
- Odaberite  za brisanje aktivnosti.
- Odaberite  za nastavak aktivnosti.

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe.

1 Za prikaz izbornika pritisnite .

2 Odaberite  > .

3 Odaberite  za postavljanje brojanja ponavljanja i automatskog prepoznavanja setova.

4 Odaberite prekidač kako biste omogućili opcije **Praćenje ponav.** i **Aut.setovi**.

5 Pritisnite  za povratak na zaslon mjerača vremena aktivnosti.

6 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

7 Započnite prvi set.

Sat broji ponavljanja.

8 Povucite prstom za prikaz dodatnih zaslona s podacima (nije obavezno).

9 Pritisnite  za završetak seta.

NAPOMENA: Po potrebi odaberite  kako biste uredili broj ponavljanja.

10 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena odmora.

Pojavljuje se mjerač vremena odmora.

11 Pritisnite  za početak sljedećeg seta.

12 Korake od 9 do 11 ponavljajte dok ne dovršite aktivnost.

13 Nakon dovršetka aktivnosti držite  dok se ne prikaže  i dok se ne zatvori krug.

14 Odaberite opciju:

- Odaberite  za spremanje aktivnosti.
- Odaberite  za brisanje aktivnosti.
- Odaberite  za nastavak aktivnosti.

Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage

- Dok izvodite ponavljanja, nemojte gledati na sat.
Satom biste se trebali služiti na početku i na kraju svakog seta, te tijekom odmora.
- Dok izvodite ponavljanja, fokusirajte se na tehniku.
- Izvodite vježbe vlastitom tjelesnom težinom ili vježbe s utezima.
- Ponavljanja izvodite ujednačenim, širokim pokretima.
Svako se ponavljanje bilježi kada se ruka na kojoj je sat vrati u početni položaj.
NAPOMENA: Vježbe za noge ne mogu se brojati.
- Uključite automatsko prepoznavanje setova kako biste pokrenuli i dovršili setove.
- Vježbe snage spremite i pošaljite na svoj Garmin Connect račun.
Pomoću alata dostupnih na Garmin Connect računu možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

Bilježenje aktivnosti plivanja

NAPOMENA: Podaci o puls u ne prikazuju se tijekom plivanja. Podatke o puls u možete pregledati u spremljenoj aktivnosti u aplikaciji Garmin Connect.

1 Za prikaz izbornika pritisnite .

2 Odaberite  > .

NAPOMENA: S pomoću aplikacije Garmin Connect možete dodati ili ukloniti mjerene aktivnosti ([Prilagođavanje opcija aktivnosti, stranica 26](#)).

3 Odaberite veličinu bazena.

4 Odaberite .

5 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.

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

6 Započnite aktivnost.

Sat prikazuje udaljenost i intervale plivanja ili duljine bazena.

7 Nakon dovršetka aktivnosti držite  dok se ne prikaže  i dok se ne zatvori krug.

8 Odaberite opciju:

- Odaberite  za spremanje aktivnosti.
- Odaberite  za brisanje aktivnosti.
- Odaberite  za nastavak aktivnosti.

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

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

1 Pokrenite aktivnost trčanja na traci ([Bilježenje mjerene aktivnosti, stranica 12](#)).

2 Trčite na traci sve dok sat vívosmart 5 ne zabilježi najmanje 1,5 km (1 mi).

3 Kad završite trčanje, odaberite .

4 Pogledajte prijeđenu udaljenost na zaslonu trake.

5 Odaberite opciju:

- Za prvu kalibraciju dodirnite dodirni zaslon i unesite udaljenost za traku za trčanje na satu.
- Za ručnu kalibraciju nakon prve kalibracije odaberite , a zatim unesite udaljenost za traku za trčanje na uređaju.

Funkcije mjerenja pulsa

Sat ima izbornik pulsa s pomoću kojeg možete vidjeti podatke o pulsizmjerenom na zapešću.

	Prikazuje trenutačni maksimalni VO2, pokazatelj sportskih performansi koji bi se trebao povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije (Dobivanje procjene maksimalnog VO2, stranica 16).
	Odašilje vaš trenutačni puls kompatibilnom uređaju (Odašiljanje podataka o pulsizmjerenom na Garmin® uređaje, stranica 17).
	Prikazuje vašu trenutačnu kondicijsku dob koja se izračunava na temelju vašeg maksimalnog VO2, pulsa u mirovanju i indeksa tjelesne mase (BMI). (Prikaz kondicijske dobi, stranica 16) Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila na svom Garmin Connect računu.

Postavke senzora pulsa na zapešću

Pritisnite  za prikaz izbornika i odaberite  > .

Status: Omogućuje uključivanje i isključivanje senzora pulsa na zapešću.

Upozorenja za puls: Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas sat upozorava da je vaš puls nakon razdoblja neaktivnosti prešao ili pao ispod postavljene granice ([Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 17](#)).

Pulsni oksimetar: Omogućuje postavljanje sata da bilježi očitavanja pulsnog oksimetra kada niste aktivni tijekom dana ili neprestano dok spavate. ([Uključivanje praćenja pulsnim oksimetrom tijekom spavanja, stranica 16](#))

Pulsni oksimetar

Sat vivosmart 5 ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje zasićenosti krvi kisikom. Znanje podataka o zasićenosti kisikom može biti korisno u razumijevanju vašeg općeg zdravlja i može vam pomoći da utvrdite kako se vaše tijelo prilagođava visini. Vaš sat mjeri razinu zasićenosti krvi kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO₂.

Na satu se očitavanje vašeg pulsnog oksimetra prikazuje kao postotak SpO₂. Na svojem Garmin Connect računu možete pregledati dodatne pojedinosti o očitanjima pulsnog oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana ([Uključivanje praćenja pulsnim oksimetrom tijekom spavanja, stranica 16](#)). Više informacija o točnosti pulsnog oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Očitavanje pulsnim oksimetrom

Na svom satu možete ručno započeti očitavanje pulsnog oksimetra u bilo kojem trenutku. Točnost tih očitavanja može se razlikovati ovisno o cirkulaciji krvi, položaju sata na zapešću i vašem kretanju ([Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra, stranica 34](#)).

- 1 Sat nosite iznad ručnog zgloba.
Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- 2 Povucite prstom kako biste vidjeli widget pulsne oksimetrije.
- 3 Dodirnite dodirni zaslon i povucite prstom ulijevo.
- 4 Odaberite  za pokretanje očitavanja pulsnog oksimetra.
- 5 Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- 6 Mirujte.

Zasićenost kisikom na satu se prikazuje kao postotak.

NAPOMENA: Možete uključiti praćenje pulsnim oksimetrom tijekom spavanja i pregledati podatke o spavanju na svom Garmin Connect računu ([Uključivanje praćenja pulsnim oksimetrom tijekom spavanja, stranica 16](#)).

Uključivanje praćenja pulsним oksimetrom tijekom spavanja

Prije praćenja pulsним oksimetrom tijekom spavanja morate postaviti vívosmart 5 kao primarni uređaj za praćenje aktivnosti na Garmin Connect računu ([Postavke praćenja aktivnosti, stranica 27](#)).

Na satu možete postaviti neprekidno mjerenje razine kisika u krvi ili vrijednosti SpO2 u trajanju do 4 sata tijekom određenog razdoblja spavanja. [Savjeti za čudne podatke pulsног oksimetra, stranica 34](#).

NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) tijekom spavanja.

- 1 Za prikaz izbornika pritisnite .
- 2 Odaberite  >  > **Pulsni oksimetar** > **Za vrijeme načina rada za spavanje**.

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je kardiovaskularne snage i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije.

Procjena maksimalnog VO2 na satu se pojavljuje kao broj i opis. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2 možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics™. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku ([Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 35](#)) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2

Kako bi sat mogao prikazati procjenu maksimalnog VO2, potrebni su mu podaci o pulsu izmjerenom na zapešću i mjereno 15-minutno žustro hodanje ili trčanje.

- 1 Za prikaz izbornika pritisnite .
- 2 Odaberite  > **VO2**.
Ako ste već zabilježili 15-minutno žustro hodanje ili trčanje, možda će se pojaviti procjena vašeg maksimalnog VO2. Sat ažurira procjenu maksimalnog VO2 nakon svakog dovršenog mjerenog hodanja ili trčanja.
- 3 Pratite upute na zaslonu kako biste vidjeli procjenu svog maksimalnog VO2.
Po dovršetku testa prikazat će se poruka.
- 4 Za ručno pokretanje testa maksimalnog VO2 kako biste dobili ažuriranu procjenu, dodirnite trenutno očitavanje i pratite upute.
Sat će se ažurirati novim procjenom maksimalnog VO2.

Prikaz kondicijske dobi

Prije nego što sat može izračunati točnu kondicijsku dob, morate dovršiti postavljanje korisničkog profila u aplikaciji Garmin Connect.

Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola. Vaš sat izračunava kondicijsku dob s pomoću informacija kao što su dob, indeks tjelesne mase (BMI), podaci o pulsu u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate Garmin Index™ vagu, sat za određivanje vaše kondicijske dobi upotrebljava mjerenje postotka masnog tkiva umjesto indeksa tjelesne mase. Promjene u vježbanju i životnom stilu mogu utjecati na vašu kondicijsku dob.

- 1 Za prikaz izbornika pritisnite .
- 2 Odaberite  > .

Odašiljanje podataka o puls u na Garmin® uređaje

Podatke o puls u možete odašiljati sa sata vivosmart 5 i prikazivati ih na uparenim Garmin uređajima. Primjerice, podatke o puls u možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl ili VIRB® akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls u smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Za prikaz izbornika pritisnite .
 - 2 Odaberite  > .
- vivosmart 5 počinje odašiljati podatke o puls u.

NAPOMENA: Tijekom odašiljanja podataka o puls u na zaslonu se pojavljuje vrijeme.

- 3 Uparite vivosmart 5 i kompatibilni Garmin ANT+® uređaj.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

- 4 Pritisnite  za prestanak odašiljanja podataka o puls u.

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon razdoblja neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite  >  > **Upozorenja za puls**.
- 3 Odaberite **Visok** ili **Niska razina**.
- 4 Odaberite kritičnu vrijednost pulsa.
- 5 S pomoću prekidača uključite upozorenje.

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

Satovi

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jednom ili redovno ponavlja.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite  >  > .
- 3 Odaberite vrijeme.
- 4 Odaberite **Ponavljanje** i odaberite opciju (opcionalno).

Brisanje alarma

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite  > **Alarm**.
- 3 Odaberite alarm, a zatim odaberite **Izbriši**.

Korištenje štoperice

- 1 Za prikaz izbornika pritisnite .
- 2 Odaberite  > .
- 3 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena.
- 4 Odaberite  da biste zaustavili mjerač vremena.
- 5 Po potrebi odaberite  >  kako biste ponovno postavili mjerač vremena.

Pokretanje mjerača odbrojavanja

- 1 Za prikaz izbornika pritisnite .
- 2 Odaberite  > .
- 3 Odaberite .
- 4 Odaberite vrijeme.
- 5 Odaberite .
- 6 Odaberite  za pokretanje mjerača vremena.
- 7 Po potrebi odaberite  kako biste pauzirali mjerač vremena.
- 8 Po potrebi odaberite  >  kako biste ponovno postavili mjerač vremena.

Bluetooth – funkcije povezivosti

Sat vívosmart 5 ima nekoliko Bluetooth funkcija povezivosti za kompatibilni telefon na kojemu je instalirana aplikacija Garmin Connect.

Prijenosi aktivnosti: Automatski šalje vašu aktivnost u aplikaciju Garmin Connect čim otvorite aplikaciju.

Assistance: Omogućuje slanje automatske tekstne poruke s vašim imenom i GPS lokacijom vašim kontaktima u hitnim slučajevima s pomoću aplikacije Garmin Connect.

Pronađi moj sat: Pronalazi izgubljeni vívosmart 5 koji je uparen s vašim telefonom i trenutačno unutar dometa.

Pronađi moj telefon: Pronalazi vaš izgubljeni telefon koji je uparen sa satom vívosmart 5 i trenutačno unutar dometa.

Prepoznavanje nezgoda: Omogućuje aplikaciji Garmin Connect slanje poruke vašim kontaktima u hitnim slučajevima kada vívosmart 5 prepozna nezgodu.

LiveTrack: Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na Garmin Connect stranici za praćenje.

Upravljanje glazbom: Omogućuje upravljanje playerom glazbe telefona.

Obavijesti: Upozorava vas da pregledate obavijesti s telefona, uključujući obavijesti o pozivima, porukama, ažuriranjima statusa na društvenim mrežama, sastancima u kalendaru i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu.

Nadogradnja softvera: Sat preuzima i instalira najnovije nadogradnje softvera putem bežične mreže.

Ažuriranja vremena: Prikaz trenutne temperature i vremenske prognoze s telefona.

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu vívosmart 5.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone®, idite na postavke obavijesti za iOS® da biste odabrali stavke koje će se prikazivati na satu.
- Ako upotrebljavate telefon sa sustavom Android u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke > Obavijesti**.

Pronalaženje izgubljenog telefona

S pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni telefon koji je uparen s pomoću Bluetooth tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

- 1 Povucite prstom udesno za prikaz izbornika kontrola.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 23](#)).

- 2 Odaberite .

vivosmart 5 počinje tražiti upareni telefon. S vašeg će se pametnog telefona začuti zvučno upozorenje, a snaga Bluetooth signala pojaviti će se na zaslonu sata vivosmart 5. Kako se budete približavali svom pametnom, povećavat će se snaga Bluetooth signala.

- 3 Pritisnite  kako biste zaustavili pretraživanje.

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat vivosmart 5 prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite .

NAPOMENA: Da biste razgovarali s pozivateljem, morate upotrijebiti povezani telefon.

- Za odbijanje poziva odaberite .

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

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

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada Bez ometanja možete isključiti obavijesti, kretnje i upozorenja. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

NAPOMENA: Na Garmin Connect računu možete postaviti da sat automatski prelazi u način rada Bez ometanja za vrijeme uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja ([Postavke korisničkog profila, stranica 27](#)).

- 1 Povucite prstom udesno za prikaz izbornika kontrola.

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 23](#)).

- 2 Odaberite .

Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli izvješće koje uključuje vremenske uvjete, spavanje, korake, praćenje menstrualnog ciklusa ili informacije o trudnoći te kalendarske događaje.

NAPOMENA: Svoje ime za prikaz možete prilagoditi u svom Garmin Connect računu ([Postavke sustava, stranica 27](#)).

Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na Garmin Connect računu. Vaš Garmin Connect račun daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje i još mnogo toga.

Možete izraditi besplatan Garmin Connect račun kada uparite sat s telefonom s pomoću aplikacije Garmin Connect ili možete posjetiti web-mjesto www.garminconnect.com.

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

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

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, puls, potrošene kalorije te izvješća koja se mogu prilagoditi.



Podijelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili postaviti veze na aktivnosti na omiljenim društvenim mrežama.

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

Garmin Move IQ™

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

Funkcija Move IQ može automatski pokrenuti mjerenu aktivnost hodanja i trčanja s pomoću vremenskih pragova koje ste postavili u aplikaciji Garmin Connect ili u postavkama aktivnosti na satu. Te se aktivnosti dodaju na vaš popis aktivnosti.

Povezani GPS

S pomoću funkcije povezanog GPS-a vaš sat upotrebljava GPS antenu vašeg telefona za bilježenje GPS podataka za aktivnosti hodanja, trčanja ili vožnje bicikla ([Bilježenje aktivnosti s povezanim GPS-om, stranica 13](#)). GPS podaci, uključujući lokaciju, udaljenost i brzinu, pojavljuju se u pojedinostima o aktivnosti u Garmin Connect računu.

Funkcija povezanog GPS-a upotrebljava se i za pomoć i LiveTrack funkcije.

NAPOMENA: Za upotrebu funkcije povezanog GPS-a omogućite dopuštenja aplikacije na telefonu tako da uvijek dijeli lokaciju s aplikacijom Garmin Connect.

Funkcije za sigurnost i praćenje

⚠ OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

Sat vivosmart 5 sadrži funkcije za sigurnost i praćenje koje se moraju postaviti u aplikaciji Garmin Connect.

OBAVIJEST

Za upotrebu tih funkcija, sat vivosmart 5 mora se povezati s aplikacijom Garmin Connect putem Bluetooth tehnologije. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite ovdje: www.garmin.com/safety.

Assistance: Omogućuje slanje poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

Prepoznavanje nezgoda: Kada sat vivosmart 5 tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

LiveTrack: Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na web-mjestu.

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje** > **Sigurnosne funkcije** > **Kontakti u hitnim slučajevima** > **Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Dodavanje kontakata

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Kontakt**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na sat vivosmart 5, morate sinkronizirati podatke (*Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 22*).

Traženje pomoći

NAPOMENA: Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka.

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima u aplikaciji Garmin Connect (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 21*). Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite .
- 2 Kada triput osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći.
Prikazat će se zaslon za odbrojanje.

SAVJET: Prije završetka odbrojanja možete odabrati Odustani kako biste otkazali poruku.

Prepoznavanje nezgoda

⚠ OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dostupna samo za određene aktivnosti na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći.

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

NAPOMENA: Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka.

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima (*[Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 21](#)*). Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Na satu pritisnite .
- 2 Odaberite  >  > **Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za određene aktivnosti na otvorenom.

Ako vaš sat vívosmart 5 prepozna nezgodu s uključenim GPS-om, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom. Imate 15 sekundi da otkazete poruku.

Praćenje spavanja

Dok spavate, sat automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*[Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 19](#)*).

Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect

Sat automatski sinkronizira podatke s aplikacijom Garmin Connect svaki put kada otvorite aplikaciju. Uređaj se u određenim vremenskim razmacima automatski sinkronizira s aplikacijom Garmin Connect. Podatke također možete ručno sinkronizirati u bilo kojem trenutku.

- 1 Približite sat telefonu.
- 2 Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
SAVJET: Aplikacija može biti otvorena ili raditi u pozadini.
- 3 Za prikaz izbornika pritisnite .
- 4 Odaberite  >  > **Sinkronizacija**.
- 5 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.
- 6 Pregledajte trenutačne podatke u aplikaciji Garmin Connect.

Sinkroniziranje podataka s računalom

Da biste podatke mogli sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect na računalu, najprije morate instalirati aplikaciju Garmin Express™ (*[Postavljanje aplikacije Garmin Express, stranica 22](#)*).

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Otvorite aplikaciju Garmin Express.
Sat prelazi u način rada za masovno spremanje podataka.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.
- 4 Pregledajte svoje podatke na Garmin Connect računu.

Postavljanje aplikacije Garmin Express

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Prilagođavanje sata

Promjena izgleda sata

Sat se isporučuje s nekoliko prethodno učitanih izgleda sata.

- 1 Za prikaz izbornika pritisnite .
- 2 Odaberite .
- 3 Prstom povucite prema gore ili dolje za kretanje dostupnim izgledima sata.
- 4 Dodirnite zaslon za odabir izgleda sata.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca ([Prikaz widgeta i izbornika, stranica 2](#)).

- 1 Povucite prstom udesno za prikaz izbornika kontrola.
Prikazat će izbornik kontrola.
- 2 Držite dodirni zaslon.
Izbornik kontrola prebacuje se u način rada za uređivanje.
- 3 Za uklanjanje prečaca iz izbornika kontrola odaberite  u gornjem desnom kutu prečaca.
- 4 Odaberite  kako biste prečac dodali u izbornik kontrola.

NAPOMENA: Ova je opcija dostupna samo nakon što iz izbornika uklonite najmanje jedan prečac.

Izbornik kontrola

Izbornik kontrola omogućuje vam brz pristup funkcijama i opcijama sata. Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 23](#)).

Na satu povucite prstom udesno.

Ikona	Naziv	Opis
	Alarmi	Dodavanje ili uređivanje alarma (Postavljanje alarma, stranica 17).
	Pomoć	Slanje zahtjeva za pomoć (Traženje pomoći, stranica 21).
	Bez ometanja	Omogućuje ili onemogućuje načina rada bez ometanja kako bi se prigušio zaslon i onemogućila upozorenja i obavijesti. Na primjer, ovaj način rada možete uključiti dok gledate film (Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 19).
	Pronađi moj telefon	Reprodukcija zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth dometa. Jačina signala Bluetooth veze prikazuje se na zaslonu sata vivosmart 5 i povećava se kako se približavate telefonu.
	Glazba	Upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu.
	Obavijest	Prikaz obavijesti s telefona.
	Telefon	Omogućuje ili onemogućuje Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.
	Pulsni oksimetar	Prikaz podataka pulsnog oksimetra (Očitavanje pulsnim oksimetrom, stranica 15).
	Štoperica	Pokretanje štoperice (Korištenje štoperice, stranica 17).
	Sinkronizacija	Sinkronizacija sata s uparenim telefonom.
	Mjerač vremena	Pokretanje mjerača odbrojavanja (Pokretanje mjerača odbrojavanja, stranica 18).

Postavke sata

Neke postavke možete podesiti na svom sat vivosmart 5. Dodatne postavke možete prilagoditi i na svom Garmin Connect računu.

Pritisnite  kako biste vidjeli izbornik, a zatim odaberite .

: Postavlja upozorenje za hidraciju ([Postavljanje upozorenja za hidraciju, stranica 24](#)).

: Omogućuje prilagođavanje postavki pulsa ([Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 15](#)).

: Omogućuje uparivanje pametnog telefona, sinkronizaciju s aplikacijom Garmin Connect i prilagođavanje Bluetooth postavki ([Bluetooth postavke, stranica 25](#)).

: Omogućuje odabir opcija koje se prikazuju u jutarnjem izvješću.

: Omogućuje prilagodbu postavki sustava ([Postavke sustava, stranica 25](#)).

: Prikazuje ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije, licencni ugovor itd. ([Prikaz informacija o uređaju, stranica 30](#)).

Postavljanje upozorenja za hidraciju

Možete stvoriti upozorenje koje će vas podsjetiti da povećate unos tekućine.

- 1 Pritisnite  za prikaz izbornika.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Odaberite **Alarm**.
- 4 Odaberite učestalost prikazivanja upozorenja.
- 5 Odaberite .

Postavke sustava

Pritisnite  za prikaz izbornika i odaberite  > .

Svjetlina: Postavlja razinu svjetline zaslona. S pomoću opcije Automatski možete postaviti automatsko podešavanje svjetline na temelju ambijentalnog svjetla ili ručno podesiti razinu svjetline ([Postavljanje razine svjetline, stranica 25](#)).

NAPOMENA: Veća razina svjetline smanjuje trajanje baterije.

Vibracija upozorenja: Postavljanje razine vibracije ([Postavljanje razine vibracije, stranica 25](#)).

NAPOMENA: Veća razina vibriranja smanjuje trajanje baterije.

Pauza prije početka: Postavlja vrijeme potrebno prije isključivanja zaslona. Ta opcija utječe na trajanje baterije i zaslona.

Kretnja: Postavljanje načina rada za pokrete i osjetljivosti na pokrete.

NAPOMENA: Veća razina osjetljivosti na pokrete smanjuje trajanje baterije.

Izbornik kontrola: Omogućuje uređivanje izbornika kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 23](#)).

Jezik: Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

USB rad: Postavljanje načina na koji sat upotrebljava način rada za masovnu pohranu ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

Uređivanje widgeta: Pokazuje mjesto na kojem možete uređivati widgete na usluzi Garmin Connect.

Uređivanje aktivnosti: Pokazuje mjesto na kojem možete uređivati aktivnosti na usluzi Garmin Connect.

Ponovno postavljanje: Omogućuje brisanje svih korisničkih podataka i vraćanje svih postavki na zadane vrijednosti ([Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 31](#)).

Isključivanje: Isključuje sat.

Postavljanje razine svjetline

1 Pritisnite  za prikaz izbornika.

2 Odaberite  >  > **Svjetlina**.

3 Odaberite razinu svjetline.

NAPOMENA: S pomoću opcije Automatski automatski se prilagođava svjetlina na temelju ambijentalnog svjetla.

Postavljanje razine vibracije

1 Pritisnite  za prikaz izbornika.

2 Odaberite  >  > **Vibracija upozorenja**.

3 Odaberite razinu vibriranja.

NAPOMENA: Veća razina vibriranja smanjuje trajanje baterije.

Bluetooth postavke

Pritisnite  za prikaz izbornika i odaberite  > .

Status: Isključuje i uključuje Bluetooth tehnologiju.

NAPOMENA: Neke postavke za Bluetooth prikazuju se samo ako je omogućena Bluetooth tehnologija.

Uparivanje telefona: Omogućuje uparivanje sata i kompatibilnog telefona koji podržava Bluetooth. Ova vam postavka omogućuje upotrebu Bluetooth funkcija povezivosti s pomoću aplikacije Garmin Connect, uključujući obavijesti i prijenos aktivnosti.

Sinkronizacija: Omogućuje sinkroniziranje sata i kompatibilnog telefona koji podržava Bluetooth.

Garmin Connect postavke

Postavke sata, opcije aktivnosti i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu. Neke postavke možete prilagoditi i na satu vivosmart 5.

- U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili , odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- U widgetima uređaja u aplikaciji Garmin Connect odaberite svoj sat.

Nakon podešavanja postavki morate sinkronizirati podatke kako bi se promjene primijenile na vaš sat ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 22](#)) ([Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 22](#)).

Postavke izgleda

U izborniku za sat na usluzi Garmin Connect odaberite Izgled.

Miniaplikacije: Omogućuje prilagodbu widgeta koji se prikazuju na satu i promjenu njihovog redoslijeda u slijedu.

Opcije prikaza: Omogućuje prilagođavanje zaslona.

Postavke upozorenja

Iz izbornika uređaja Garmin Connect odaberite Upozorenja.

Alarmi: Omogućuje postavljanje vremena aktiviranja alarma i učestalosti za uređaj.

Pametne obavijesti: Omogućuje uključivanje i konfiguriranje obavijesti o pozivima s kompatibilnog pametnog telefona. Možete odabrati primanje obavijesti Tijekom aktivnosti.

Upozorenja za neuobičajeni puls: Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas uređaj upozorava da je vaš puls nakon razdoblja neaktivnosti prešao ili pao ispod postavljene granice. Možete postaviti prag upozorenja.

Upozorenje za kretanje: Omogućuje uređaju prikaz poruke i trake podsjetnika na kretanje na zaslonu s prikazom vremena ako ste predugo bili neaktivni.

Podsjetnici za opuštanje: Omogućuje postavljanje upozorenja kojim vas uređaj upozorava da je razina stresa neuobičajeno visoka. Upozorenje vas potiče da odvojite trenutak za opuštanje, a uređaj od vas traži da započnete vođenu vježbu disanja.

Upozorenje na Bluetooth vezu: Omogućuje uključivanje upozorenja u slučaju da upareni pametni telefon više nije povezan putem Bluetooth tehnologije.

Bez ometanja tijekom spavanja: Postavlja uređaj tako da automatski uključuje način rada bez ometanja tijekom spavanja ([Postavke korisničkog profila, stranica 27](#)).

Prilagođavanje opcija aktivnosti

Možete odabrati aktivnosti koje će se prikazivati na satu.

1 U izborniku za sat na usluzi Garmin Connect odaberite **Aktivnosti**.

2 Odaberite aktivnosti koje će se prikazivati na satu.

NAPOMENA: Aktivnosti hodanja ne može se ukloniti.

3 Po potrebi odaberite aktivnost kojoj želite podesiti postavke, kao što su, na primjer, upozorenja i zasloni s podacima.

Označavanje dionica

Sat možete postaviti tako da koristi funkciju Auto Lap® koja automatski označava dionicu nakon svakog kilometra ili milje. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

NAPOMENA: Funkcija Auto Lap nije dostupna za sve aktivnosti.

1 U izborniku za sat na usluzi Garmin Connect odaberite **Aktivnosti**.

2 Odaberite aktivnost.

3 Odaberite **Auto Lap**.

Postavke praćenja aktivnosti

Iz izbornika uređaja Garmin Connect računa odaberite Praćenje aktivnosti.

NAPOMENA: Neke se postavke prikazuju u podkategoriji u izborniku s postavkama. Ovi se izbornici s postavkama mogu promijeniti nadogradnjom aplikacije ili web-mjesta.

Pulsni oksimetar: Omogućuje uređaju bilježenje najviše četiri sata očitavanja pulsnog oksimetra dok spavate.

Move IQ: Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja. Funkcija Move IQ automatski otkriva aktivnosti kao što su hodanje i trčanje.

Automatsko pokretanje aktivnosti: Uređaju omogućuje automatsko stvaranje i spremanje mjerenih aktivnosti kad funkcija Move IQ prepozna da ste prešli minimalni vremenski prag zadan za hodanje ili trčanje. Minimalni vremenski prag za trčanje i hodanje možete postaviti sami.

Dnevni koraci: Unos ciljnog broja koraka u danu. Ako omogućite opciju Automatski cilj, uređaj će automatski odrediti ciljni broj koraka.

Minute intenzivnog vježbanja tjedno: Unos ciljnog broja minuta bavljenja umjerenom ili intenzivnom aktivnošću u tjednu. Uređaj vam također omogućuje postavljanje zone pulsa za minute umjerene aktivnosti i zonu visokog pulsa za minute intenzivne aktivnosti. Možete upotrijebiti i zadani algoritam.

Prilagođ. duž. koraka: Točniji izračun prijedene udaljenosti pomoću prilagođene duljine koraka. Unesite poznatu udaljenost i broj koraka koji vam je za tu udaljenost potreban, a Garmin Connect će izračunati duljinu vašeg koraka.

Postavljanje kao uređaj za praćenje aktivnosti: Postavlja ovaj uređaj kao vaš primarni uređaj za praćenje aktivnosti kada je s aplikacijom povezano više od jednog uređaja.

Postavke korisničkog profila

Iz izbornika sata Garmin Connect odaberite Korisnički profil.

Osobni podaci: Omogućuje unos osobnih pojedinosti kao što su datum rođenja, spol, visina i težina.

Spavanje: Omogućuje unos vremena u kojem obično spavate.

Zone pulsa: Omogućuje procjenu vašeg maksimalnog pulsa i određivanje prilagođenih zona pulsa.

Postavke sustava

U izborniku za sat na usluzi Garmin Connect odaberite Sustav.

Ime za prikaz: Omogućuje postavljanje naziva za sat koji se pojavljuje na mjestima kao što su jutarnje izvješće i upozorenje za kretanje.

Zapešće za uređaj: Određivanje zapešća na kojem će se sat nositi.

NAPOMENA: Ova se postavka koristi za treniranje snage i kretnje.

Physio TrueUp: Omogućuje satu sinkroniziranje aktivnosti, povijesti i podataka s drugih Garmin uređaja.

Format vremena: Postavljanje sata tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom ili 24-satnom formatu.

Format datuma: Postavljanje sata da prikazuje datum u formatu mjesec/dan ili dan/mjesec.

Jezik: Postavljanje jezika sata.

Mjerne jedinice: Postavljanje sata tako da prikazuje prijedenu udaljenost i temperaturu u statistnim ili metričkim mjernim jedinicama.

Informacije o uređaju

Punjenje sata

⚠ UPOZORENJE

Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalu temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje ([Čišćenje sata, stranica 29](#)).

- 1 Priključite manji kraj USB kabela u priključak za punjenje na satu.



- 2 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak za punjenje.
Na satu se prikazuje trenutna razina napunjenosti baterije.

Savjeti za punjenje sata

- Punjač pravilno povežite sa satom kako biste ga mogli puniti putem USB kabela ([Punjenje sata, stranica 28](#)). Sat možete puniti priključivanjem USB kabela u AC adapter koji je odobrila tvrtka Garmin putem standardne zidne utičnice ili u USB priključak na računalu.
- Provjerite grafički prikaz preostale razine baterije na zaslonu s informacijama o satu ([Prikaz informacija o uređaju, stranica 30](#)).

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Za upravljanje dodirnim zaslonom nikada nemojte koristiti tvrd ili oštar predmet jer biste ga na taj način mogli oštetiti.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Uređaj nemojte izlagati visokim temperaturama, npr. nemojte ga stavljati u sušilicu za rublje.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Čišćenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

- 1 Obrišite sat krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.
- 2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite sat da se potpuno osuši.

SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Zamjena narukvice

Posjetite www.buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi.

- 1 Uklonite uređaj s narukvice.



- 2 Umetnite uređaj u narukvicu i rastegnite materijal narukvice oko uređaja. Oznaka na uređaju mora biti poravnata s oznakom na narukvici.



Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera i pravne informacije.

- 1 Za prikaz izbornika zadržite pritisak na dodirnom zaslonu.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Za prikaz informacija povucite prstom po zaslonu.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog sata dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

- 1 Za prikaz izbornika pritisnite .
- 2 Odaberite  >  > **Pravne informacije**.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena litij-polimerska baterija koja se može puniti
Trajanje baterije	Do 7 dana
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 45 °C (od -4 ° do 113 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežična frekvencija	2,4 GHz pri -4,69 dBm maksimalno
Vodootpornost	5 ATM ¹

Održavanje uređaja

Garmin centar za podršku

Posjetite web-mjesto support.garmin.com za pomoć i informacije poput priručnika uređaja, čestih pitanja, videozapisa i korisničke podrške.

Popravak uređaja

Ako je potreban popravak uređaja, na web-mjestu support.garmin.com možete pronaći informacije o predaji zahtjeva za servis u službi za korisničku podršku tvrtke Garmin.

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Posjetite www.garmin.com/ataccuracy.

Ovaj uređaj nije medicinski uređaj. Funkcija pulsnog oksimetra nije dostupna u svim državama.

Nadogradnja proizvoda

Vaš sat automatski provjerava ima li nadogradnji kada je povezan putem Bluetooth ili Wi-Fi® veze. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava (*Postavke sustava, stranica 25*). Na računalo instalirajte Garmin Express (www.garmin.com/express). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Vraćanje svih zadanih postavki

Sve postavke sata možete vratiti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Za prikaz izbornika pritisnite .
- 2 Odaberite  >  > **Ponovno postavljanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve informacije koje je unio korisnik i povijest aktivnosti, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
 - Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zadanih postavki**.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon ([Uparivanje telefona, stranica 1](#)).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 22](#)).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš sat.

Nadogradnja se primjenjuje kada sat koristite aktivno. Sat se ponovno pokreće po dovršetku nadogradnje.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera sata potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati sat ([Sinkroniziranje podataka s računalom, stranica 22](#)).

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš sat.

- 2 Nakon što aplikacija Garmin Express dovrši slanje nadogradnje, prekinite vezu sata s računalom.

Sat će instalirati nadogradnju.

Rješavanje problema

Ponovno postavljanje sata

Ako sat prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno postaviti. Time nećete izbrisati svoje podatke.

NAPOMENA: Ponovnim postavljanjem sata ponovo se postavlja traka podsjetnika na kretanje.

- 1 Držite  10 sekundi.

- 2 Otpustite .

Na satu se kratko prikazuje trokut, a zatim izgled sata.

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat vívosmart 5 kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu www.garmin.com/ble potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva

- Postavite sat unutar dometa vašeg pametnog telefona.
- Ako su sat i pametni telefon već upareni, isključite Bluetooth na oba uređaja, a zatim ga ponovo uključite.
- Ako sat i pametni telefon nisu upareni, omogućite Bluetooth tehnologiju na svom pametnom telefonu.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i zatim odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** kako biste prešli u način rada za uparivanje.
- Na satu pritisnite  za prikaz izbornika i zatim odaberite  >  > **Uparivanje telefona** kako biste prešli u način rada za uparivanje.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Izgleda kako mjerач koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

NAPOMENA: Sat određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate sat.

1 Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect ([Sinkroniziranje podataka s aplikacijom Garmin Connect, stranica 22](#)).

2 Pričekajte dok sat sinkronizira vaše podatke.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Razina stresa se ne pojavljuje

Da bi sat mogao otkriti razinu stresa, mjerenje pulsa na zapešću mora biti uključeno.

Sat bilježi varijabilnost vašeg pulsa tijekom razdoblja neaktivnosti u danu i tako utvrđuje razinu stresa. Sat ne utvrđuje razinu stresa tijekom mjerenih aktivnosti.

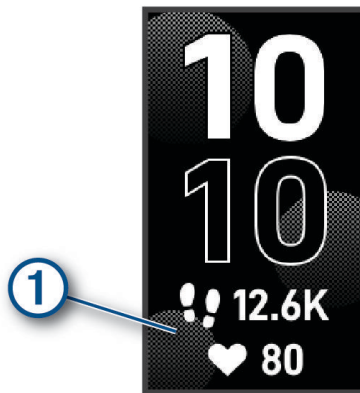
Ako se umjesto razine stresa pojavljuju crtice, stanite mirno i pričekajte da sat izmjeri varijabilnost pulsa.

Prikaz minuta intenzivnog vježbanja treperi

Kada vježbate intenzitetom koji se približava ciljanom broju minuta intenzivnog vježbanja, prikaz minuta intenzivnog vježbanja počinje treperiti.

Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir

- Za odabir dodirnite zaslon.
- Dvaput dodirnite sat kako biste ga aktivirali.
- Na zaslonu sata dodirnite dodirni zaslon za kretanje podacima kao što su koraci i puls ①.



- U izborniku kontrola držite dodirni zaslon kako biste kontrole dodavali, uklanjali i mijenjali im redoslijed.
- Na bilo kojem zaslonu pritisnite  za povratak na prethodni zaslon.
- Dodirnite zaslon widgeta za prikaz dodatnih pojedinosti za određeni widget.

Savjeti za čudne podatke o pulsu

Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

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

Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra

Ako su podaci pulsnog oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

- Smanjite pozadinsko osvjetljenje i trajanje pozadinskog osvjetljenja ([Postavke sustava, stranica 25](#)).
- Smanjite razinu vibracije ([Postavljanje razine vibracije, stranica 25](#)).
- Isključite kretnje zapešća ([Postavke sustava, stranica 25](#)).
- U postavkama centra za obavijesti pametnog telefona odredite koje će se obavijesti prikazivati na satu vivosmart 5 ([Upravljanje obavijestima, stranica 18](#)).
- Isključite pametne obavijesti ([Postavke upozorenja, stranica 26](#)).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivosti ([Bluetooth postavke, stranica 25](#)).
- Isključite praćenje pulsnim oksimetrom tijekom spavanja ([Uključivanje praćenja pulsnim oksimetrom tijekom spavanja, stranica 16](#)).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću ([Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 15](#)).

NAPOMENA: Mjerenje pulsa na zapešću upotrebljava se za izračunavanje minuta intenzivnog vježbanja, maksimalnog VO₂, razine Body Battery energije, razine stresa i potrošenih kalorija.

Zaslon sata teško se vidi na otvorenom

Sat prepoznaje ambijentalno osvjetljenje i automatski prilagođava svjetlinu pozadinskog osvjetljenja tako da se maksimalno produlji trajanje baterije. Na izravnom sunčevom svjetlu zaslon postaje svjetliji, ali i čitanje podataka na zaslonu moglo bi biti otežano. Funkcija automatskog prepoznavanja aktivnosti može biti korisna prilikom bavljenja aktivnostima na otvorenom ([Postavke praćenja aktivnosti, stranica 27](#)).

Dodatak

Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 35](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U tabelama se nalazi standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

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

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

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na adresi www.CooperInstitute.org.

