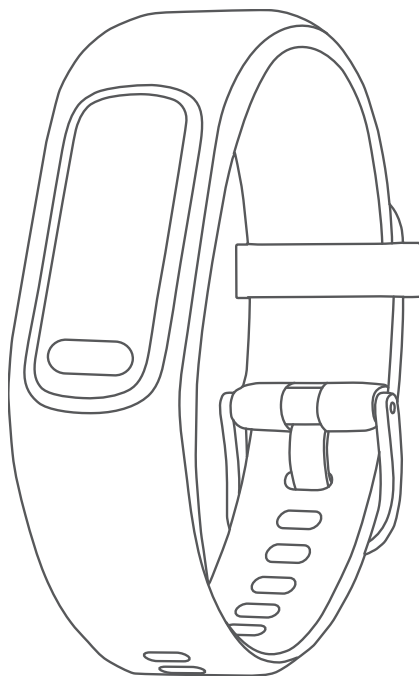


GARMIN®



VÍVOSMART® 5

Manual de utilizare

© 2022 Garmin Ltd. sau filialele sale

Toate drepturile rezervate. Conform legilor privind drepturile de autor, acest manual nu poate fi copiat, în întregime sau parțial, fără acordul scris al Garmin. Garmin își rezervă dreptul de a-și modifica sau îmbunătăți produsele și de a aduce schimbări conținutului acestui manual fără obligația de a înștiința vreă persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, logo-ul Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Garmin Index™, VIRB® și vivosmart® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™ și Garmin Move IQ™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google Inc. Numele mărcii BLUETOOTH® și siglele sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de Apple Inc. iPhone® este o marcă comercială a Apple Inc., înregistrată în S.U.A. și în alte țări. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

M/N: A04352

Cuprins

Introducere..... 1

Asocierea telefonului.....	1
Utilizarea ceasului.....	1
Pornirea și oprirea ceasului.....	2
Vizualizarea widgeturilor și meniurilor.....	2
Opțiuni meniu.....	4
Purtarea ceasului.....	4
Câmpurile de date de pe fețele de ceas.....	5

Widgeturi..... 5

Obiectiv de pași.....	7
Bara de mișcare.....	7
Minute de exerciții.....	7
Acumularea de minute de activitate intensă.....	8
Îmbunătățirea acurateței calculului numărului de calorii.....	8
Widgeturi pentru statistici de sănătate.....	8
Body Battery.....	8
Vizualizarea widgetului Body Battery.....	8
Variațiile pulsului și nivelul de stres.....	8
Vizualizarea widgetului pentru nivelul de stres.....	9
Vizualizarea widgetului Puls.....	9
Utilizarea widgetului de monitorizare a nivelului de hidratare.....	9
Monitorizare ciclu menstrual.....	9
Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual.....	10
Monitorizarea sarcinii.....	10
Înregistrarea datelor despre sarcină.....	10
Controlarea redării muzicii.....	11
Vizualizarea notificărilor.....	11
Răspuns la un mesaj text.....	11

Antrenament..... 12

Înregistrarea unei activități cronometrate.....	12
Înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată.....	13

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	13
Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță.....	14
Înregistrarea unei activități de înot.....	14
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	14

Funcții pentru puls..... 15

Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii.....	15
Pulsoximetrul.....	15
Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	15
Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului.....	16
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	16
Afișarea volumului VO2 max. estimat.....	16
Vizualizarea vârstei de fitness.....	16
Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin®.....	17
Setarea unei alerte de puls anormal....	17

Ceasuri..... 17

Setarea unei alarme.....	17
Ștergerea unei alarme.....	17
Utilizarea cronometrului.....	18
Pornirea timerului pentru numărătoare inversă.....	18

Caracteristici conectate Bluetooth.. 18

Administrarea notificărilor.....	18
Localizarea unui telefon pierdut.....	19
Primirea unui apel telefonic.....	19
Utilizarea modului Nu deranjați.....	19
Raport de dimineață.....	19

Garmin Connect..... 20

Garmin Move IQ™.....	20
GPS conectat.....	20
Funcții de siguranță și monitorizare....	21
Adăugare contacte de urgență.....	21
Adăugare contacte.....	21
Solicitarea de asistență.....	21
Detecție incidente.....	21

Monitorizarea repausului.....	22	Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express	32
Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect.....	22	Depanare.....	32
Sincronizarea datelor cu computerul dvs.....	22	Resetarea ceasului.....	32
Configurarea Garmin Express.....	22	Este telefonul meu compatibil cu ceasul?	32
Personalizarea ceasului dvs.....	23	Telefonul meu nu se conectează la ceas.....	32
Schimbarea feței de ceas.....	23	Monitorizarea activității.....	32
Personalizarea meniului de comenzi... 23		Contorul de pași pare imprecis.....	33
Meniul de comenzi.....	23	Numărul de pași de pe ceas și cel din contul meu Garmin Connect nu corespund.....	33
Setările ceasului.....	24	Nivelul meu de stres nu este afișat..	33
Setarea unei alerte pentru hidratare.....	25	Minutele mele de activitate intensă clipesc.....	33
Setări de sistem.....	25	Sfaturi pentru ecranul tactil.....	33
Setări Bluetooth.....	26	Sfaturi pentru un puls neregulat.....	34
Setări Garmin Connect.....	26	Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	34
Setările aspectului.....	26	Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate.....	34
Setări pentru alerte.....	26	Maximizarea duratei de viață a bateriei.....	34
Particularizarea opțiunilor pentru activități.....	26	Afișajul ceasului meu este dificil de citit când mă aflu în aer liber.....	35
Setări pentru monitorizarea activității.....	27	Anexă.....	35
Setările profilului de utilizator.....	27	Obiective fitness.....	35
Setări de sistem.....	28	Despre zonele de puls.....	35
Informații dispozitiv.....	28	Calculul zonelor de puls.....	35
Încărcarea ceasului.....	28	Clasificările standard ale volumului maxim de O2.....	36
Sfaturi pentru încărcarea ceasului...	28		
Întreținerea dispozitivului.....	29		
Curățarea ceasului.....	29		
Înlocuirea benzilor.....	30		
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	30		
Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice.....	30		
Specificații.....	31		
Întreținere dispozitiv.....	31		
Garmin Centrul de asistență.....	31		
Repararea dispozitivului.....	31		
Cum obțineți mai multe informații.....	31		
Actualizări ale produsului.....	31		
Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	31		
Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect.....	32		

Introducere

⚠️ AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul, din cutia produsului, pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.*

Luați legătura întotdeauna cu medicul dvs. înainte de a începe sau a modifica orice program de exerciții.

Asocierea telefonului

Pentru a configura ceasul vivosmart 5, trebuie să îl asociați direct prin aplicația Garmin Connect™ și nu din setările Bluetooth® de pe telefon.

- 1 Din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs., instalați și deschideți aplicația Garmin Connect.
- 2 Selectați o opțiune pentru a activa modul asociere pe ceas:
 - Dacă este prima dată când configurați ceasul, apăsați  pentru a porni ceasul.
 - Dacă ați omis anterior procesul de asociere sau ați asociat ceasul cu alt telefon, apăsați  și selectați  > **Telefon** > **Asociere telefon** pentru a intra manual în modul de asociere.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Dacă acesta este primul ceas asociat cu ajutorul aplicației Garmin Connect, urmați instrucțiunile de pe ecran.
 - Dacă ați asociat deja un alt ceas cu ajutorul aplicației Garmin Connect, din  sau , selectați **Dispozitive Garmin** > **Adăugare dispozitiv** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Utilizarea ceasului

Gest din încheietura mâinii: rotiți și ridicați încheietura mâinii apropiind-o de corp pentru a activa ecranul. Rotiți încheietura mâinii îndepărtând-o de corp pentru a dezactiva ecranul.

Atingere dublă: atingeți de două ori ecranul tactil ① pentru a porni ceasul.

NOTĂ: ecranul ceasului este oprit până când îl porniți.
Când ecranul este oprit, dispozitivul este încă activ și înregistrează date.

Apăsare: apăsați  ② pentru a porni ceasul.

Apăsați  pentru a deschide și a închide meniul din fața de ceas principală.

Apăsați  pentru a reveni la ecranul anterior.

Menținere: în timpul unei activități cronometrate, țineți apăsat  pentru a opri timerul.

Pentru a solicita asistență, țineți apăsat  până când simțiți trei vibrații și eliberați (*Solicitarea de asistență, pagina 21*).

Glisare: glisați în sus sau în jos pe ecranul tactil pentru a derula widgeturile și opțiunile de meniu.

De pe fața ceasului, glisați la dreapta pentru a vizualiza meniul de comenzi.

Atingere: apăsați pe ecranul tactil pentru a efectua o selecție.



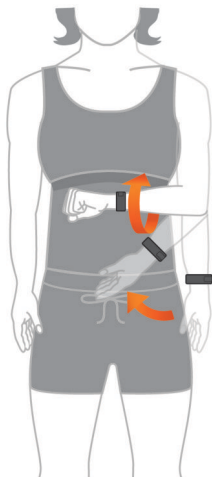
Pornirea și oprirea ceasului

Ceasul vívosmart 5 se pornește automat atunci când interacționați cu acesta.

1 Selectați o opțiune pentru a porni ecranul:

- Atingeți de două ori ecranul tactil.
- Apăsați .
- Ridicați și rotiți încheietura mâinii spre corp dvs.

NOTĂ: nu puteți porni ceasul cu un gest atunci când este activat modul Nu deranjați ([Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 19](#)).



2 Rotiți încheietura mâinii îndepărtând-o de corp pentru a opri ecranul.

NOTĂ: ecranul se dezactivează atunci când nu este utilizat. Când ecranul este oprit, dispozitivul este încă activ și înregistrează date.

Vizualizarea widgeturilor și meniurilor

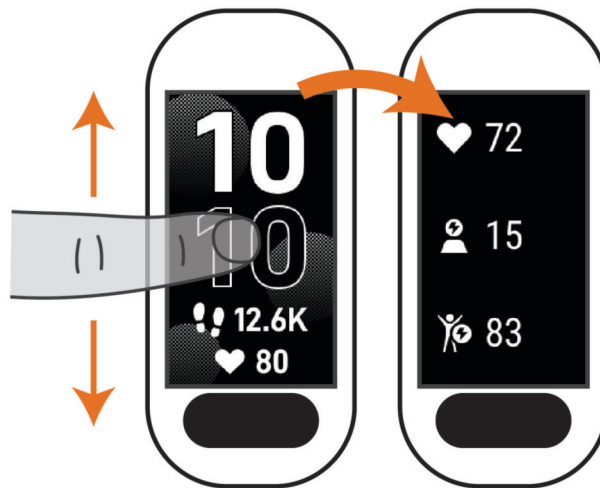
- De pe fața ceasului, apăsați  pentru a vizualiza meniul principal.



- De pe fața ceasului, glisați la dreapta pentru a vizualiza meniul de comenzi.



- De pe fața ceasului, glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza widgeturile.



Opțiuni meniu

Puteți apăsa  pentru a vedea meniul.

SUGESTIE: glisați pentru a derula opțiunile de meniu.



	Afișează opțiunile pentru activități cronometrate.
	Afișează funcțiile pentru puls.
	Afișează opțiunile de fețe de ceas.
	Afișează opțiunile pentru timer și alarmă.
	Afișează setările ceasului.

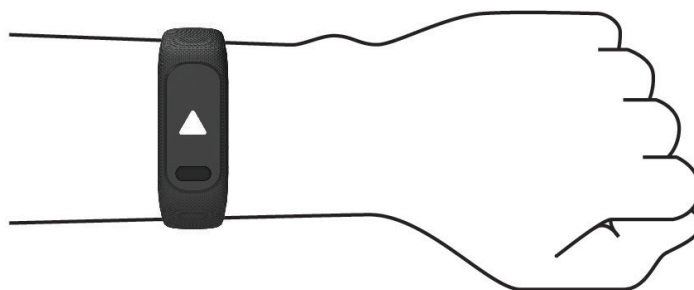
Purtarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați apariția oricărei iritații a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l fixați prea strâns în jurul încheieturii. Pentru mai multe informații, accesați [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, ceasul nu trebuie să se miște în timpul alergării sau al exercițiilor. Pentru citiri ale pulsoximetrului, trebuie să rămâneți nemișcat(ă).

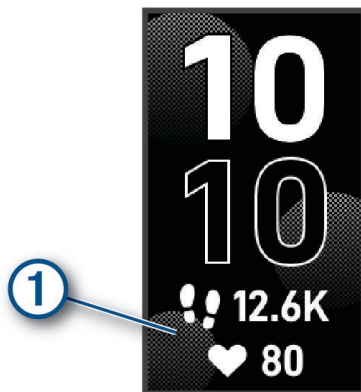


NOTĂ: senzorul optic este localizat pe partea din spate a ceasului.

- Consultați [Depanare, pagina 32](#) pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați [Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 34](#) pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Câmpurile de date de pe fețele de ceas

Anumite fețe ale ceasului vívosmart 5 afișează câmpuri de date ([Schimbarea feței de ceas, pagina 23](#)). Puteți atinge fața ceasului ① pentru a derula pașii, pulsul, nivelul bateriei, data, vremea, kaloriile arse, minutele de activitate intensă și Body Battery™. Ultimele câmpuri de date selectate apar atunci când afișajul se oprește și se repornește.



Widgeturi

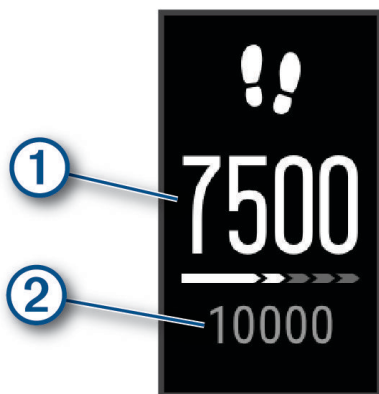
Ceasul dvs. este preîncărcat cu widgeturi care oferă informații instantaneu. Puteți glisa pe ecranul tactil pentru a derula widgeturile. Pentru unele widgeturi este necesar un telefon asociat.

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau șterge widgeturi.

Ora și data	Ora și data curente. Ora și data sunt setate automat când ceasul se sincronizează cu contul dvs. Garmin Connect.
Ziua mea	Un rezumat dinamic al activității dvs. din ziua curentă. Statisticile includ pașii, minutele de activitate intensă și numărul de calorii arse.
	Numărul total de pași parcurși și obiectivul dvs. pentru ziua respectivă. Ceasul învață și propune un nou obiectiv de pași pentru dvs. în fiecare zi.
Statistici sănătate	Un rezumat dinamic al statisticilor dvs. curente privind sănătatea. Măsurătorile includ pulsul, nivelul de stres și nivelul Body Battery.
Statistici sănătate 2	Un rezumat dinamic al statisticilor dvs. curente privind sănătatea. Măsurătorile includ somnul, valoarea înregistrată de pulsoximetru și frecvența respiratorie.
	Întâlniri ulterioare din calendarul telefonului dvs.
	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo de pe un telefon asociat.
	Cantitatea totală de apă consumată și obiectivul dvs. pentru ziua respectivă.
	Numărul total de minute de activitate intensă din săptămâna respectivă și numărul de minute stabilit ca obiectiv.
	Distanța parcursă în ziua respectivă, în kilometri sau în mile.
	Numărul total de calorii arse în ziua respectivă, inclusiv în timpul activității și al repausului.
	Pulsul curent, în bătăi pe minut (bpm), și valoarea medie a pulsului în repaus de pe durata a șapte zile.
	Nivelul curent de stres. Ceasul măsoară variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a estima nivelul de stres. Un număr mai mic indică un nivel de stres mai redus.
	Nivelul curent de energie Body Battery. Ceasul calculează rezervele curente de energie pe baza somnului, nivelului de stres și datelor despre activitate. Un număr mai mare indică o rezervă de energie mai mare.
	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului.
	Notificări de la telefon, inclusiv notificări pentru apeluri, mesaje text, actualizări din rețele sociale și altele, pe baza setărilor de notificare ale telefonului.
	Comenzi pentru playerul muzical de pe telefon.
	Rata respiratorie curentă în respirații pe minut și media pe 7 zile. Ceasul vă măsoară frecvența respiratorie în timp ce sunteți în repaus pentru a detecta orice activitate neobișnuită legată de respirație, dar și cum se modifică aceasta în funcție de nivelul de stres.
	Datele privind somnul pentru noaptea precedentă, inclusiv durata totală de somn.
Sănătatea femeilor	Starea ciclului menstrual lunar curent Puteți vizualiza și înregistra simptomele dvs. zilnice. De asemenea, puteți monitoriza sarcina cu informări săptămânale și informații despre starea de sănătate.

Obiectiv de pași

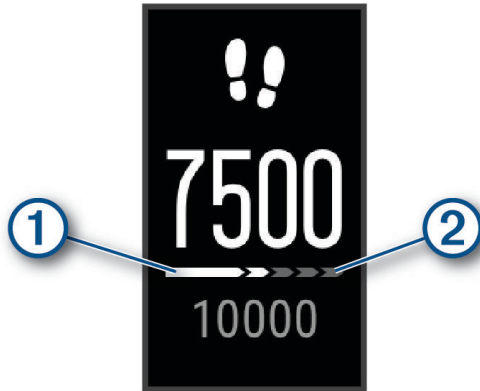
Ceasul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, ceasul înregistrează progresul dvs. ① în îndeplinirea obiectivului zilnic ②. Ceasul începe cu un obiectiv implicit de 7.500 de pași pe zi.



Dacă alegeți să nu folosiți funcția de obiectiv automat, puteți să o dezactivați și să setați un obiectiv personalizat pentru numărul de pași în contul Garmin Connect ([Setări pentru monitorizarea activității, pagina 27](#)).

Bara de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Bara de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, apare bara de mișcare ①. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare ②.



Puteți reseta bara de deplasare prin deplasări pe distanțe scurte.

Minute de exerciții

Pentru ameliorarea stării dvs. de sănătate, organizații precum Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată, cum ar fi plimbarea în pas vioi sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână, cum ar fi alergarea.

Ceasul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre ridicată (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate ridicată). Ceasul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate ridicată. În cazul activităților de intensitate ridicată, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

Ceasul dvs. vívosmart 5 calculează minutele de activitate intensă comparând datele privind pulsul cu pulsul dvs. mediu în repaus. Dacă opțiunea pentru puls este oprită, ceasul calculează minutele de activitate moderată, analizând pașii dvs. pe minut.

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutelor de activitate intensă.
- Purtați ceasul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Îmbunătățirea acurateței calculului numărului de calorii

Ceasul afișează o estimare a numărului total de calorii arse în ziua curentă. Puteți îmbunătăți acuratețea acestei estimări prin mers rapid sau alergare timp de 15 minute.

1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru calorii.

2 Selectați .

NOTĂ:  se afișează atunci când kaloriile trebuie calibrate. Acest proces de calibrare trebuie efectuat o singură dată. Dacă ați înregistrat deja o plimbare sau o alergare cronometrată, este posibil ca  să nu se afișeze.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Widgeturi pentru statistici de sănătate

Widgeturile Statistici sănătate și Statistici sănătate 2 oferă o imagine rapidă asupra stării dvs. de sănătate.

Widgeturile includ rezumate dinamice care se actualizează pe parcursul zilei. Statisticile includ pulsul, nivelul de stres, nivelul Body Battery, somnul, valoarea înregistrată de pulsoximetru și frecvența respiratorie.

NOTĂ: puteți selecta fiecare statistică pentru a vedea informații suplimentare.

Body Battery

Ceasul analizează variabilitatea pulsului, nivelul de stres, calitatea somnului și datele privind activitatea pentru a vă determina nivelul Body Battery general. Ca indicatorul nivelului de combustibil din mașină, acesta indică rezerva disponibilă de energie. Nivelul Body Battery variază între 0 și 100, unde intervalul de valori 0-25 reprezintă o rezervă redusă de energie, 26-50 reprezintă o rezervă medie de energie, 51-75 reprezintă o rezervă ridicată de energie, iar 76-100 reprezintă o rezervă foarte ridicată de energie.

Vă puteți sincroniza ceasul cu contul Garmin Connect pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare ([Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite, pagina 34](#)).

Vizualizarea widgetului Body Battery

Widgetul Body Battery indică nivelul curent Body Battery.

1 Glisați pentru a vedea widgetul Body Battery.

2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza graficul Body Battery.

Graficul afișează activitatea recentă Body Battery și nivelul ridicat, precum și cel redus din ultimele opt ore.

Variațiile pulsului și nivelul de stres

Ceasul analizează variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a stabili nivelul general al stresului.

Antrenamentele, activitatea fizică, somnul, alimentația și stresul general afectează, toate, nivelul dvs. de stres.

Nivelul de stres variază între 0 și 100, unde intervalul de valori 0-25 reprezintă o stare de repaus, 26-50 reprezintă un nivel de stres redus, 51-75 reprezintă un nivel de stres mediu, iar 76-100 reprezintă o stare accentuată de stres. Cunoașterea nivelului dvs. de stres vă poate ajuta să identificați momentele stresante de pe parcursul unei zile. Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să purtați ceasul în timpul somnului.

Puteți sincroniza ceasul cu contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza nivelul dvs. de stres de pe durata întregii zile, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare.

Vizualizarea widgetului pentru nivelul de stres

Widgetul pentru nivelul de stres indică nivelul curent de stres.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul nivelului de stres.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza nivelurile de stres din ultimele patru ore.
- 3 Glisați la stânga și selectați ► pentru a începe un exercițiu de respirație controlată (opțional).

Vizualizarea widgetului Puls

Widgetul pentru puls afișează pulsul curent în bătăi pe minut (bpm). Pentru mai multe informații privind acuratețea pulsului, accesați garmin.com/ataccuracy.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru puls.
Widgetul afișează pulsul curent și valoarea pentru pulsul mediu de odihnă (RHR) pentru ultimele 7 zile.
- 2 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza graficul pulsului.
Graficul afișează activitatea recentă privind pulsul și pulsul mare, precum și cel mic din ultima oră.

Utilizarea widgetului de monitorizare a nivelului de hidratare

Widgetul pentru nivelul de hidratare afișează consumul de fluide și obiectivul zilnic de hidratare.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru nivelul de hidratare.
- 2 Apăsați + de fiecare dată când consumați o porție de fluide (1 ceașcă, 8 oz. sau 250 ml).
SUGESTIE: puteți personaliza setările pentru nivelul de hidratare, precum unitățile folosite și obiectivul zilnic, din contul Garmin Connect.
SUGESTIE: puteți seta un memento pentru hidratare ([Setarea unei alerte pentru hidratare, pagina 25](#)).

Monitorizare ciclu menstrual

Ciclul dvs. menstrual reprezintă un aspect important al sănătății dvs. Puteți folosi ceasul pentru a înregistra simptomele fizice, libidoul, activitatea sexuală, zilele de ovulație și multe altele ([Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual, pagina 10](#)). Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect.

- Monitorizare și detalii ciclu menstrual
- Simptome fizice și emoționale
- Estimările privind ciclul și fertilitatea
- Informații despre sănătate și nutriție

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau a șterge widgeturi.

Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual

Pentru a putea înregistra aceste date pe ceasul vivosmart 5, trebuie să vă configurați monitorizarea ciclului menstrual în aplicația Garmin Connect.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru monitorizarea sănătății femeilor.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
- 3 Selectați **+**.
- 4 Dacă sunteți într-o zi de menstruație, selectați **Ciclu început** > ✓.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a evalua fluxul, de la redus la abundent, selectați **Flux**.
 - Pentru a înregistra simptomele fizice, precum acnee, dureri de spate și oboseală, selectați **Simptome**.
 - Pentru a vă înregistra dispoziția, selectați **Stare**.
 - Pentru a vă înregistra scurgerile, selectați **Secreții**.
 - Pentru a seta data curentă ca zi de ovulație, selectați **Ziua ovulației**.
 - Pentru a înregistra activitatea sexuală, selectați **Activitate sexuală**.
 - Pentru a vă evalua libidoul de la redus la ridicat, selectați **Libido**.
 - Pentru a seta data curentă ca zi de menstruație, selectați **Ciclu început**.

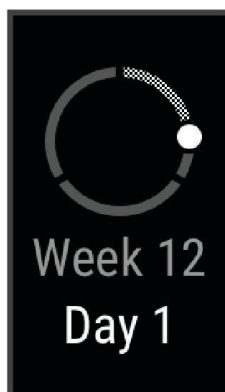
Monitorizarea sarcinii

Funcția de monitorizare a sarcinii afișează informări săptămânale despre sarcina dvs. și furnizează informații despre sănătate și nutriție. Puteți să utilizați ceasul pentru a înregistra simptome fizice și emoționale, glicemia și mișcarea bebelușului ([Înregistrarea datelor despre sarcină, pagina 10](#)). Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect.

Înregistrarea datelor despre sarcină

Înainte de a putea înregistra datele, trebuie să configurați monitorizarea sarcinii din aplicația Garmin Connect.

- 1 Glisați pentru a vedea widgetul pentru monitorizarea sănătății femeilor.



- 2 Atingeți ecranul tactil.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Simptome** pentru a înregistra simptomele fizice, dispoziția și multe altele.
 - Selectați **Glicemia** pentru a înregistra nivelurile de glucoză înainte și după mese și înainte de culcare.
 - Selectați **Mișcare** pentru a utiliza un temporizator sau un timer pentru a înregistra mișcările bebelușului.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Controlarea redării muzicii

Widgetul comenzilor pentru muzică vă permite să controlați muzica de pe telefon utilizând ceasul vivosmart 5. Widgetul controlează aplicația activă în prezent sau aplicația cu player media activă cel mai recent de pe telefonul dvs. Dacă nu este activ niciun player media, widgetul nu afișează informațiile despre melodie și trebuie să începeți redarea de pe telefon.

- 1 Pe telefonul dvs., începeți redarea unei melodii sau liste de redare.
- 2 Pe ceasul dvs. vivosmart 5, glisați pentru a vizualiza widgetul comenzilor pentru muzică.

Vizualizarea notificărilor

Când ceasul este asociat cu aplicația Garmin Connect, puteți vizualiza pe acesta notificări de pe telefon, cum ar fi mesaje text și e-mailuri.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Selectați o notificare.
SUGESTIE: glisați pentru a vedea notificările mai vechi.
- 3 Atingeți ecranul tactil și selectați  pentru a elimina notificarea.

Răspuns la un mesaj text

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai pentru telefoanele cu Android™.

Când primiți o notificare prin mesaj text pe ceasul vivosmart 5, puteți trimite un răspuns rapid selectându-l dintr-o listă de mesaje.

NOTĂ: această funcție trimite mesaje text folosind telefonul dvs. Se pot aplica limite și taxe pentru mesajele text obișnuite. Contactați operatorul de telefonie mobilă pentru mai multe informații.

- 1 Glisați pentru a vizualiza widgetul de notificări.
- 2 Selectați o notificare prin mesaj text.
- 3 Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza opțiunile pentru notificări.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați un mesaj din listă.
Telefonul dvs. trimite mesajul selectat ca mesaj text.

Antrenament

Înregistrarea unei activități cronometrate

Puteți înregistra o activitate cronometrată, înregistrare care poate fi salvată în contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați .
- 3 Glisați pentru a derula lista de activități și selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru mersul pe jos.
 - Selectați  pentru alergare.
 - Selectați  pentru o activitate cardio.
 - Selectați  pentru antrenament de forță.
 - Selectați  pentru o activitate cu bicicleta.
 - Selectați  pentru înot în bazin.
 - Selectați  pentru o activitate de yoga.
 - Selectați  pentru alte tipuri de activități.
 - Selectați  pentru o activitate de antrenament cu bicicleta eliptică.
 - Selectați  pentru o activitate de urcat pe scări.
 - Selectați  pentru o activitate pe banda de alergare.
 - Selectați  pentru o activitate cu exerciții de respirație.
 - Selectați  pentru o activitate Pilates.
 - Selectați  pentru o activitate HIIT.
 - Selectați  pentru o activitate de canotaj în interior.

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau șterge activitățile cronometrate ([Setări pentru monitorizarea activității, pagina 27](#)).

- 4 Selectați  pentru a porni timerul pentru activitate.
- 5 Începeți activitatea.
- 6 Apăsați în sus și în jos pentru a vizualiza ecranele de date suplimentare.

SUGESTIE: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau șterge ecrane de date ([Particularizarea opțiunilor pentru activități, pagina 26](#)).
- 7 După finalizarea activității, țineți apăsat  până când apare  și cercul se închide.
- 8 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  pentru a șterge activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.

Înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată

Puteți conecta ceasul la telefon pentru a înregistra datele GPS pentru activitatea dvs. de mers pe jos, alergare sau mers pe bicicletă.

1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați .

3 Selectați ,  sau .

4 Deschideți aplicația Garmin Connect.

NOTĂ: dacă nu puteți conecta ceasul la telefon, puteți selecta  pentru a continua activitatea. Datele GPS nu vor fi înregistrate.

5 Selectați  pentru a porni timerul pentru activitate.

6 Începeți activitatea.

Telefonul dvs. trebuie să fie în raza de acoperire în timpul activității.

7 După finalizarea activității, țineți apăsat  până când apare  și cercul se închide.

8 Selectați o opțiune:

- Selectați  pentru a salva activitatea.
- Selectați  pentru a șterge activitatea.
- Selectați  pentru a relua activitatea.

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

Puteți înregistra seturile din timpul unei activități de antrenament de forță. Un set constă din mai multe repetări ale unei singure mișcări.

1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  > .

3 Selectați  pentru a configura contorizarea repetițiilor și detectarea automată a seturilor.

4 Selectați comutatorul pentru a activa **Cont.rep.** și **Set automat**.

5 Apăsați  pentru a reveni la ecranul timerului de activitate.

6 Selectați  pentru a porni timerul pentru activitate.

7 Începeți primul set.

Ceasul numără repetițiile.

8 Glisați pentru a vedea ecrane de date suplimentare (opțional).

9 Apăsați  pentru a încheia un set.

NOTĂ: dacă este necesar, selectați  pentru a edita numărul repetițiilor.

10 Selectați  pentru a porni timerul pentru repaus.

Este afișat un timer pentru repaus.

11 Apăsați  pentru a începe următorul set.

12 Repetați pașii 9-11 până când activitatea este completă.

13 După finalizarea activității, țineți apăsat  până când apare  și cercul se închide.

14 Selectați o opțiune:

- Selectați  pentru a salva activitatea.
- Selectați  pentru a șterge activitatea.
- Selectați  pentru a relua activitatea.

Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță

- Nu priviți ceasul în timp ce efectuați repetiții.
Trebuie să interacționați cu ceasul la începutul și la finalul fiecărui set și în timpul perioadelor de repaus.
- Concentrați-vă asupra ținutei dvs. în timp ce efectuați repetițiile.
- Efectuați exerciții utilizând greutatea corporală sau greutăți liber alese.
- Efectuați repetițiile cu mișcări constante, utilizând o gamă largă de mișcări.
Fiecare repetiție este numărată când brațul care poartă ceasul revine în poziția inițială.
NOTĂ: este posibil ca exercițiile pentru picioare să nu fie numărate.
- Porniți detectarea automată a seturilor pentru a porni și a opri seturile.
- Salvați și trimiteți activitățile de antrenament de forță în contul dvs. Garmin Connect.
Puteți utiliza instrumentele din contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza și edita detaliile activităților.

Înregistrarea unei activități de înot

NOTĂ: datele despre puls nu sunt afișate în timpul înotului. Puteți vizualiza datele despre puls în activitatea salvată din aplicația Garmin Connect.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau șterge activități ([Particularizarea opțiunilor pentru activități, pagina 26](#)).

- 3 Selectați o dimensiune de bazin.
- 4 Selectați .
- 5 Selectați  pentru a porni timerul pentru activitate.
Ceasul înregistrează date privind activitatea numai când timerul de activitate este pornit.
- 6 Începeți activitatea.
Ceasul afișează distanța și intervalele de înot sau lungimile de bazin.
- 7 După finalizarea activității, țineți apăsat  până când apare  și cercul se închide.
- 8 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a salva activitatea.
 - Selectați  pentru a șterge activitatea.
 - Selectați  pentru a relua activitatea.

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

Pentru a înregistra distanțe mai exacte pentru alergările dvs. pe bandă, puteți calibra distanța parcursă pe banda de alergare după ce alergați cel puțin 1,5 km (1 milă) pe o bandă de alergare. Dacă utilizați diferite benzi de alergare, puteți să calibrați manual distanța parcursă pe banda de alergare de pe fiecare bandă de alergare sau după fiecare alergare.

- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă ([Înregistrarea unei activități cronometrate, pagina 12](#)).
- 2 Alergați pe bandă până când ceasul vivosmart 5 înregistrează cel puțin 1,5 km (1 milă).
- 3 După finalizarea alergării, selectați .
- 4 Consultați afișajul benzii de alergare pentru a afla distanța parcursă.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru prima calibrare, atingeți ecranul tactil și introduceți distanța indicată de banda de alergare pe ceas.
 - Pentru a calibra manual după prima calibrare, selectați  și introduceți distanța indicată de banda de alergare pe ceas.

Funcții pentru puls

Ceasul are un meniu pentru monitorizarea pulsului, care vă permite să vizualizați date despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.

	Afișează volumul VO2 max. curent, care este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea condiției dvs. fizice (Afișarea volumului VO2 max. estimat, pagina 16).
	Transmite pulsul dvs. curent către un dispozitiv (Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin®, pagina 17) compatibil.
	Afișează vârsta dvs. curentă de fitness, care se bazează pe valoarea dvs. VO2 max., pulsul în repaus și indicele de masă corporală (IMC). (Vizualizarea vârstei de fitness, pagina 16) Pentru o vârstă de fitness cât mai precisă, finalizați configurarea profilului de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii

Apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați .

Stare: vă permite să porniți sau să opriți monitorul cardiac purtat la încheietura mâinii.

Alerte puls: vă permite să setați ceasul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un prag setat după o perioadă de inactivitate ([Setarea unei alerte de puls anormal, pagina 17](#)).

Pulsoximetrie: vă permite să setați ceasul să înregistreze măsurătorile de pulsoximetrie atunci când sunteți inactiv în timpul zilei sau în mod continuu în timp ce dormiți. ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 16](#))

Pulsoximetrul

Ceasul vivosmart 5 dispune de un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului din sânge. Cunoașterea saturației oxigenului din sânge poate fi importantă pentru înțelegerea stării generale de sănătate și vă poate ajuta să stabiliți cum se adaptează corpul dvs. la altitudine. Ceasul măsoară nivelul de oxigen din sânge emițând lumină pe piele și verificând cantitatea de lumină absorbită. Valoarea măsurată este cunoscută ca SpO₂.

Pe ceas, citirile pulsoximetrului apar ca procentaj de SpO₂. În contul Garmin Connect, puteți vedea detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 16](#)). Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți iniția manual o citire cu pulsoximetrul pe ceas în orice moment. Acuratețea acestor măsurători poate varia în funcție de fluxul dvs. sanguin, de amplasarea ceasului la încheietura mâinii și de cât de nemișcat stați ([Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 34](#)).

- 1 Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.
Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- 2 Glisați pentru a vizualiza widgetul pentru pulsoximetru.
- 3 Atingeți ecranul tactil și glisați la stânga.
- 4 Selectați  pentru a porni măsurătoarea cu pulsoximetrul.
- 5 Țineți mâna pe care purtați ceasul în dreptul inimii în timp ce acesta citește saturația de oxigen din sânge.
- 6 Stați nemișcat.

Ceasul afișează saturația oxigenului ca procent.

NOTĂ: puteți activa și vizualiza datele despre somn din pulsoximetru, în contul Garmin Connect ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 16](#)).

Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului

Înainte de a putea utiliza funcția de monitorizare a somnului cu ajutorul pulsoximetrului, trebuie să setați ceasul vivosmart 5 ca dispozitiv principal de monitorizare a activității în contul dvs. Garmin Connect ([Setări pentru monitorizarea activității, pagina 27](#)).

Puteți seta ceasul să vă măsoare continuu nivelul de oxigen din sânge sau SpO2 pentru până la 4 ore în timpul ferestrei de somn definite [Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate, pagina 34](#).

NOTĂ: pozițiile neobișnuite din somn pot cauza citiri de valori SpO2 neobișnuit de reduse în timpul somnului.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Pulsoximetrie** > **În timpul somnului**.

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al rezistenței cardiovasculare și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic.

Pe ceas, estimarea VO2 max. apare sub forma unui număr și a unei descrieri. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre estimarea VO2 max.

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Firstbeat Analytics™. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 36](#)) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat

Pentru a afișa valoarea estimată VO2 max., ceasul necesită datele privind pulsul măsurat la încheietura mâinii și datele colectate în timpul unei plimbări rapide sau alergări de 15 minute.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > **VO2**.
Dacă ați înregistrat deja un mers rapid sau o alergare de 15 minute, este posibil să fie afișată estimarea volumului VO2 max. Ceasul actualizează valoarea estimată VO2 max. de fiecare dată când finalizați o plimbare sau o alergare cronometrată.
- 3 Urmați instrucțiunile afișate pe ecran pentru a obține o estimare a valorii VO2 max.
Când testul este finalizat, este afișat un mesaj.
- 4 Pentru a iniția manual un test al valorii VO2 max. pentru a primi o estimare actualizată, atingeți citirea curentă și urmați instrucțiunile.
Ceasul se va actualiza cu noua valoare estimată VO2 max.

Vizualizarea vârstei de fitness

Înainte ca ceasul să poată calcula o vârstă precisă de fitness, trebuie să finalizați configurarea profilului de utilizator în aplicația Garmin Connect.

Vârsta dvs. de fitness vă ajută să vă faceți o idee despre modul în care condiția dvs. fizică se compară cu cea a unei persoane de același sex. Ceasul dvs. folosește informații, precum vârsta, indicele de masă corporală (IMC), date despre puls în repaus și istoricul activităților de intensitate ridicată pentru a vă furniza vârsta de fitness. Dacă aveți un cântar Garmin Index™, ceasul dvs. va folosi procentajul de grăsime corporală în locul indicelui de masă corporală pentru a stabili vârsta dvs. de fitness. Mișcarea și stilul de viață pot influența vârsta dvs. de fitness.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .

Transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin

Puteți transmite datele privind pulsul de pe ceasul dvs. vívosmart 5 și le puteți vizualiza pe dispozitivele asociate Garmin. De exemplu, puteți transmite datele despre puls pe un dispozitiv Edge® în timp ce mergeți pe bicicletă sau pe o cameră de acțiune VIRB® pe durata unei activități.

NOTĂ: transmiterea datelor privind pulsul reduce durata de viață a bateriei.

1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați  > .

Ceasul vívosmart 5 începe să transmită datele despre pulsul dvs.

NOTĂ: pe ecran apare durata în timpul transmiterii datelor despre puls.

3 Asociați ceasul vívosmart 5 cu dispozitivul dvs. compatibil Garmin ANT+®.

NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.

4 Apăsați  pentru a opri transmiterea datelor despre puls.

Setarea unei alerte de puls anormal

ATENȚIE

Această funcție doar vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de bătăi pe minut, așa cum este selectată de către utilizator, după o perioadă de inactivitate. Această funcție nu vă notifică cu privire la nicio o posibilă afecțiune a inimii și nu are ca scop tratarea sau diagnosticarea vreunei afecțiuni medicale sau boli. Adresați-vă întotdeauna furnizorului dvs. de servicii medicale pentru orice probleme legate de sănătatea inimii.

1 Apăsați .

2 Selectați  >  > **Alerte puls.**

3 Selectați **Ridicat** sau **Scăzut**.

4 Selectați o valoare limită a pulsului.

5 Selectați comutatorul basculant pentru a activa alarma.

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub valoarea personalizată, apare un mesaj și ceasul vibrează.

Ceasuri

Setarea unei alarme

Puteți configura mai multe alarme. Puteți seta fiecare alarmă să apară o dată sau să se repete regulat.

1 Apăsați .

2 Selectați  >  > .

3 Selectați o oră.

4 Selectați **Repetare** și selectați o opțiune (opțional).

Ștergerea unei alarme

1 Apăsați .

2 Selectați  > **Alarmă**.

3 Selectați o alarmă și selectați **Ștergere**.

Utilizarea cronometrului

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Selectați  pentru a porni timerul.
- 4 Selectați  pentru a opri timerul.
- 5 Dacă este necesar, selectați  >  pentru a reseta timerul.

Pornirea timerului pentru numărătoare inversă

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Selectați .
- 4 Selectați o oră.
- 5 Selectați .
- 6 Selectați  pentru a porni timerul.
- 7 Dacă este necesar, selectați  pentru a întrerupe timerul.
- 8 Dacă este necesar, selectați  >  pentru a reseta timerul.

Caracteristici conectate Bluetooth

Ceasul vivosmart 5 dispune de mai multe funcții conectate Bluetooth pentru telefonul dvs. compatibil utilizând aplicația Garmin Connect.

Încărcări de activități: transmite automat datele privind activitatea dvs. la aplicația Garmin Connect imediat ce o deschideți.

Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj text automat cu numele dvs. și locația GPS către contactele dvs. pentru cazuri de urgență utilizând aplicația Garmin Connect.

Căutare ceas: vă localizează ceasul vivosmart 5 pierdut asociat cu telefonul și aflat în raza de acoperire.

Localizare telefon: localizează telefonul pierdut care este asociat cu ceasul vivosmart 5 și aflat în raza de acoperire.

Detectie incidente: permite aplicației Garmin Connect să trimită un mesaj către contactele de urgență atunci când vivosmart 5 detectează un incident.

LiveTrack: permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau mediile sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină de monitorizare Garmin Connect.

Comenzi pentru muzică: vă permite să controlați playerul muzical de pe telefon.

Notificări: vă alertează pentru a vizualiza notificări de pe telefon, inclusiv apeluri, mesaje text, actualizări din rețele sociale, programul de întâlniri și altele, pe baza setărilor de notificare ale telefonului dvs.

Actualizări software: ceasul descărcă și instalează wireless cea mai recentă actualizare de software.

Actualizări meteo: afișează temperatura curentă și prognoza meteo de pe telefon.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza telefonul dvs. compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe ceasul dvs. vivosmart 5.

Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un iPhone®, utilizați setările privind notificările iOS® pentru a selecta elementele care se vor afișa pe ceas.
- Dacă utilizați un telefon Android, din aplicația Garmin Connect, selectați **Setări > Notificări**.

Localizarea unui telefon pierdut

Puteți utiliza această funcție pentru a facilita localizarea unui telefon pierdut aflat în aria de acoperire utilizând tehnologia Bluetooth.

- 1 Glisați la dreapta pentru a vizualiza meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 23](#)).

- 2 Selectați .

Ceasul vívosmart 5 începe căutarea telefonului asociat. Un semnal de alertă sonor se aude pe telefon, iar intensitatea semnalului Bluetooth este afișată pe ecranul ceasului vívosmart 5. Intensitatea semnalului Bluetooth crește odată cu apropierea de telefon.

- 3 Apăsați  pentru a opri căutarea.

Primirea unui apel telefonic

Atunci când sunteți apelat(ă) pe telefonul conectat, ceasul vívosmart 5 afișează numele sau numărul de telefon al apelantului.

- Pentru a primi apelul, selectați .

NOTĂ: pentru a vorbi cu apelantul, trebuie să utilizați telefonul conectat.

- Pentru a respinge apelul, selectați .

- Pentru a respinge apelul și a trimite imediat un mesaj text ca răspuns, selectați  și selectați un mesaj din listă.

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai dacă ceasul dvs. este conectat la telefon Android dotat cu tehnologia Bluetooth.

Utilizarea modului Nu deranjați

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva notificările, gesturile și alertele. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când dormiți sau atunci când vizionați un film.

NOTĂ: în contul dvs. Garmin Connect, puteți seta ca ceasul să intre automat în modul Nu deranjați în timpul orelor dvs. normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect ([Setările profilului de utilizator, pagina 27](#)).

- 1 Glisați la dreapta pentru a vizualiza meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 23](#)).

- 2 Selectați .

Raport de dimineață

Ceasul afișează un raport de dimineață în funcție de ora de trezire normală. Atingeți ecranul tactil pentru a vizualiza raportul, care include informații despre vreme, somn, pași, ciclul menstrual sau sarcină și evenimentele din calendar.

NOTĂ: puteți personaliza numele de afișare în contul dvs. Garmin Connect ([Setări de sistem, pagina 28](#)).

Garmin Connect

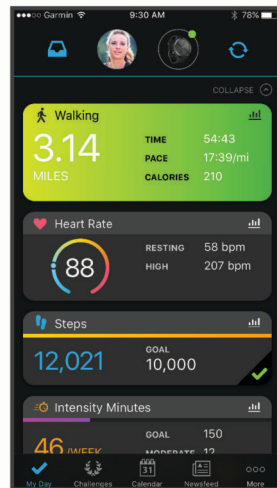
Vă puteți conecta cu prietenii în contul dvs. Garmin Connect. Contul dvs. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Înregistrați evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări, curse și altele.

Puteți crea un cont Garmin Connect gratuit atunci când asociați ceasul cu telefonul utilizând aplicația Garmin Connect sau puteți accesa www.garminconnect.com.

Monitorizați-vă progresul: puteți urmări pașii dvs. zilnici, puteți intra într-o competiție amicală cu contactele dvs. și vă puteți atinge obiectivele.

Stocați-vă activitățile în memorie: după finalizarea și salvarea unei activități cronometrate cu ceasul dvs., puteți încărca activitatea respectivă în contul dvs. Garmin Connect și o puteți păstra oricât timp doriți.

Analizați-vă datele: puteți vizualiza mai multe informații detaliate privind activitatea dvs., inclusiv timpul, distanța, pulsul, numărul de calorii arse și rapoarte personalizabile.



Partajați-vă activitățile: vă puteți conecta cu prietenii pentru a vă urmări activitățile reciproc sau puteți publica linkuri către activitățile dvs. pe site-urile preferate de rețele sociale.

Gestionați-vă setările: puteți personaliza setările pentru ceas și de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Garmin Move IQ™

Când mișcările dvs. urmează modele familiare, funcția Move IQ detectează automat evenimentul și îl afișează în cronologie. Evenimentele Move IQ afișează tipul și durata activității, dar nu apar în lista dvs. de activități sau în fluxul de știri.

Caracteristica Move IQ poate să înceapă automat o activitate cronometrată pentru mers și alergare folosind intervale de timp pe care le setați în aplicația Garmin Connect sau din setările activităților de pe ceas. Activitățile respective sunt adăugate în lista dvs. de activități.

GPS conectat

Cu funcția GPS conectată, ceasul dvs. utilizează antena GPS din telefonul dvs. pentru a înregistra date GPS pentru activități de mers pe jos, alergare sau mers pe bicicletă ([înregistrarea unei activități cu funcția GPS conectată, pagina 13](#)). Datele GPS, inclusiv locația, distanța și viteza, apar în detaliile activității din contul dvs. Garmin Connect.

GPS-ul conectat este folosit și pentru asistență și funcții LiveTrack.

NOTĂ: pentru a folosi funcția GPS conectată, activați permisiunile aplicației de pe telefon pentru a partaja întotdeauna locația cu aplicația Garmin Connect.

Funcții de siguranță și monitorizare

⚠ ATENȚIE

Funcțiile de siguranță și monitorizare sunt funcții suplimentare și nu trebuie să vă bazați pe acestea ca modalități principale de obținere a asistenței de urgență. Aplicația Garmin Connect nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

Ceasul vivosmart 5 are funcții de siguranță și monitorizare care trebuie configurate în aplicația Garmin Connect.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza aceste funcții, trebuie să conectați ceasul vivosmart 5 la aplicația Garmin Connect utilizând tehnologia Bluetooth. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

Pentru mai multe informații privind funcțiile de siguranță și monitorizare, accesați www.garmin.com/safety.

Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj cu numele dvs., linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

Detectie incidente: când ceasul vivosmart 5 detectează un incident în timpul unor anumite activități în aer liber, acesta trimite un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

LiveTrack: permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau rețelele sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină web.

Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcțiile de siguranță și monitorizare.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare** > **Funcții de siguranță** > **Contacte de urgență** > **Adăugare contacte de urgență**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Adăugare contacte

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Contacte**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările pentru ceasul dvs. vivosmart 5 (*Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 22*).

Solicitarea de asistență

NOTĂ: telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect (*Adăugare contacte de urgență, pagina 21*). Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 Țineți apăsat .
- 2 Atunci când simțiți trei vibrații, eliberați butonul pentru a activa funcția de asistență.
Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.

SUGESTIE: înainte de finalizarea numărătorii inverse, puteți selecta **Anulare** pentru a anula mesajul.

Detectie incidente

⚠ ATENȚIE

Detectia incidentelor este o funcție suplimentară disponibilă numai pentru anumite activități în aer liber. Detectarea incidentelor nu trebuie considerată ca o metodă principală pentru a obține ajutor de urgență.

Pornirea și oprirea detecției incidentelor

NOTĂ: telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

Înainte de a putea activa detectarea incidentelor pe ceasul dvs., trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 21](#)). Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 De pe fața ceasului, apăsați .
- 2 Selectați  >  > **Detecție incidente**.
- 3 Selectați o activitate.

NOTĂ: detecția incidentelor este disponibilă numai pentru activități în aer liber.

Atunci când un incident este detectat de ceasul vívosmart 5 cu GPS activat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat un mesaj text și un e-mail cu numele dvs. și locația GPS către contactele de urgență. Aveți la dispoziție 15 secunde pentru a anula.

Monitorizarea repausului

În timp ce dormiți, ceasul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Statisticile privind repausul includ numărul total de ore de somn, etapele somnului, mișcările în somn și scorul de somn. Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor ([Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 19](#)).

Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect

Ceasul sincronizează automat datele cu aplicația Garmin Connect de fiecare dată când deschideți aplicația. Periodic, ceasul sincronizează automat datele cu aplicația Garmin Connect. De asemenea, vă puteți sincroniza manual datele în orice moment.

- 1 Poziționați ceasul lângă telefon.
- 2 Deschideți aplicația Garmin Connect.
SUGESTIE: aplicația poate fi deschisă sau poate rula în fundal.
- 3 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 4 Selectați  >  > **Sincronizare**.
- 5 Așteptați până când datele dvs. se sincronizează.
- 6 Vizualizați datele dvs. curente în aplicația Garmin Connect.

Sincronizarea datelor cu computerul dvs.

Înainte de a putea sincroniza datele cu aplicația Garmin Connect pe computer, trebuie să instalați aplicația Garmin Express™ ([Configurarea Garmin Express, pagina 22](#)).

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Deschideți aplicația Garmin Express.
Ceasul intră în modul de stocare în masă.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 4 Vizualizați datele în contul dvs. Garmin Connect.

Configurarea Garmin Express

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Vizitați www.garmin.com/express.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Personalizarea ceasului dvs.

Schimbarea feței de ceas

Ceasul dvs. este livrat preîncărcat cu mai multe fețe de ceas.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați .
- 3 Glisați în sus sau în jos pentru a parcurge fețele de ceas disponibile.
- 4 Atingeți ecranul tactil pentru a selecta fața de ceas.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteti adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor de meniu cu comandă rapidă din meniul de comenzi ([Vizualizarea widgeturilor și meniurilor, pagina 2](#)).

- 1 Glisați la dreapta pentru a vizualiza meniul de comenzi.
Apare meniul de comenzi.
- 2 Țineți apăsat ecranul tactil.
Meniul de comenzi comută la modul de editare.
- 3 Pentru a elimina o comandă rapidă din meniul de comenzi, selectați  în colțul din dreapta sus al comenzii rapide.
- 4 Selectați  pentru a adăuga o comandă rapidă în meniul de comenzi.
NOTĂ: această opțiune este disponibilă numai după ce eliminați cel puțin o comandă rapidă din meniu.

Meniul de comenzi

Meniul de comenzi vă permite să accesați rapid funcțiile și opțiunile ceasului. Puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 23](#)).

De pe cadranul ceasului, glisați la dreapta.

pictograme	Nume	Descriere
	Alarmer	Adaugă sau editează o alarmă (<i>Setarea unei alarme, pagina 17</i>).
	Asistență	Trimite o solicitare de asistență (<i>Solicitarea de asistență, pagina 21</i>).
	Nu deranjați	Activează sau dezactivează modul Nu deranjați pentru a reduce luminozitatea ecranului și dezactiva alertele și notificările. De exemplu, puteți utiliza acest mod în timp ce vizionați un film (<i>Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 19</i>).
	Localizare telefon	Redă o alertă sonoră pe telefonul asociat, dacă se află în raza de acțiune a Bluetooth. Puterea semnalului Bluetooth apare pe ecranul ceasului vivosmart 5 și crește pe măsură ce vă apropiați de telefon.
	Muzică	Controlează redarea muzicii pe telefon.
	Notificare	Afișează notificările de pe telefon.
	Telefon	Activează sau dezactivează tehnologia Bluetooth și conexiunea dvs. la telefonul asociat.
	Pulsoximetrie	Afișează datele pulsoximetrului (<i>Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 15</i>).
	Cronometru	Pornește cronometrul (<i>Utilizarea cronometrului, pagina 18</i>).
	Sincronizare	Sincronizează ceasul cu telefonul asociat.
	Timer	Setează un timer pentru numărătoare inversă (<i>Pornirea timerului pentru numărătoare inversă, pagina 18</i>).

Setările ceasului

Puteți personaliza unele setări de pe ceasul vivosmart 5. În contul dvs. Garmin Connect se pot personaliza unele setări suplimentare.

Apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați .

: setează o alertă pentru hidratare (*Setarea unei alerte pentru hidratare, pagina 25*).

: vă permite să modificați setările pentru puls (*Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 15*).

: vă permite să asociați telefon, să îl sincronizați cu aplicația Garmin Connect și să modificați setările Bluetooth (*Setări Bluetooth, pagina 26*).

: vă permite să selectați opțiunile care apar în raportul de dimineață.

: vă permite să modificați setările de sistem (*Setări de sistem, pagina 25*).

: afișează codul ID al dispozitivului, versiunea de software, informații de reglementare, acordul de licență și multe altele (*Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv, pagina 30*).

Setarea unei alerte pentru hidratare

Puteți crea o alertă pentru a vă reaminti să creșteți consumul de lichide.

- 1 Apăsați  pentru a vedea meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Selectați **Alarmă**.
- 4 Selectați frecvența alertei.
- 5 Selectați .

Setări de sistem

Apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați  > .

Luminozitate: setează nivelul de luminozitate al afișajului. Puteți utiliza opțiunea Automat pentru a ajusta automat luminozitatea în funcție de lumina ambiantă sau puteți ajusta manual nivelul de luminozitate ([Setarea nivelului de luminozitate, pagina 25](#)).

NOTĂ: un nivel de luminozitate mai ridicat reduce durata de viață a bateriei.

Vibrație alertă: setează nivelul de vibrație ([Setarea nivelului de vibrație, pagina 25](#)).

NOTĂ: un nivel de vibrație mai ridicat reduce rata de viață a bateriei.

Pauză: setează intervalul de timp după care afișajul se dezactivează. Această opțiunea afectează autonomia bateriei și a afișajului.

Gest: setează modul gesturi și gradul de sensibilitate.

NOTĂ: un nivel de sensibilitate la gesturi mai ridicat reduce durata de viață a bateriei.

Meniul de comenzi: vă permite să editați meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 23](#)).

Limbă text: setează limba afișată pe ceas.

Mod USB: setează ceasul la modul de stocare în masă sau la modul Garmin atunci când este conectat la un computer.

Editare widgeturi: afișează locația în care puteți edita widgeturile în Garmin Connect.

Editare activități: afișează locația în care puteți edita activitățile în Garmin Connect.

Resetare: vă permite să ștergeți datele dvs. de utilizator și să resetați toate setările la valorile implicite ([Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 31](#)).

Oprire: oprește ceasul.

Setarea nivelului de luminozitate

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Luminozitate**.
- 3 Selectați nivelul de luminozitate.

NOTĂ: opțiunea Automat ajustează automat luminozitatea în funcție de lumina ambiantă.

Setarea nivelului de vibrație

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Vibrație alertă**.
- 3 Selectați nivelul de vibrație.

NOTĂ: un nivel de vibrație mai ridicat reduce rata de viață a bateriei.

Setări Bluetooth

Apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați  > .

Stare: activează și dezactivează tehnologia Bluetooth.

NOTĂ: anumite setări Bluetooth apar numai atunci când este activată tehnologia Bluetooth.

Asociere telefon: vă permite să asociați ceasul cu un telefon compatibil Bluetooth. Această setare permite utilizarea unor funcții conectate Bluetooth cu ajutorul aplicației Garmin Connect, inclusiv notificările și încărcările de activități.

Sincronizare: vă permite să sincronizați ceasul cu un telefon compatibil Bluetooth.

Setări Garmin Connect

Puteți personaliza setările ceasului, opțiunile pentru activități și setările de utilizator în contul Garmin Connect. Unele setări pot fi personalizate și pe ceasul vívosmart 5.

- Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau , selectați **Dispozitive Garmin** și selectați ceasul.
- Selectați-vă ceasul în widgetul de dispozitive din aplicația Garmin Connect.

După personalizarea setărilor, trebuie să sincronizați datele pentru a aplica modificările ceasului ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 22](#)) ([Sincronizarea datelor cu computerul dvs., pagina 22](#)).

Setările aspectului

Din meniul ceasului Garmin Connect, selectați Aspect.

Widgeturi: vă permite să personalizați widgeturile care apar pe ceas și să reordonați widgeturile în buclă.

Opțiuni afișaj: vă permite să personalizați afișajul.

Setări pentru alerte

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Alerte.

Alerte: vă permite să setați orele ceasului deșteptător și frecvențele alarmelor pentru dispozitivul dvs.

Notificări inteligente: vă permite să activați și să configurați notificările de pe smartphone-ul dvs. compatibil. Puteți să o selectați pentru a primi notificări în timpul unei activități.

Alerte de puls anormal: vă permite să setați dispozitivul să vă alerteze atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un prag setat după o perioadă de inactivitate. Puteți să setați pragul de alertă.

Alertă mișcare: permite dispozitivului să afișeze un mesaj și bara de mișcare pe ecranul care afișează momentul zilei atunci când sunteți inactiv de prea mult timp.

Mementouri de relaxare: vă permite să setați dispozitivul să vă alerteze atunci când nivelul dvs. de stres este neobișnuit de mare. Alerta vă încurajează să luați o mică pauză de relaxare, iar dispozitivul vă solicită să începeți un exercițiu ghidat de respirație controlată.

Alertă de conexiune prin Bluetooth: vă permite să activați o alertă prin care sunteți informat că smartphone-ul asociat nu mai este conectat utilizând tehnologia Bluetooth.

Nu mă deranja pe perioada somnului: setează dispozitivul să activeze automat modul Nu deranjați în timpul orelor dvs. de somn ([Setările profilului de utilizator, pagina 27](#)).

Particularizarea opțiunilor pentru activități

Puteți selecta activitățile care să fie afișate pe ceas.

- 1 Din meniul ceasului Garmin Connect, selectați **Activități**.
- 2 Selectați activitățile care să fie afișate pe ceas.

NOTĂ: activitatea de mers pe jos nu poate fi eliminată.

- 3 Dacă este necesar, selectați o activitate pentru a-i personaliza setările, cum ar fi alertele și ecranele de date.

Marcarea turelor

Puteți seta ceasul să utilizeze funcția Auto Lap®, ce marchează automat o tură la fiecare kilometru sau milă. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități.

NOTĂ: această Auto Lap caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Din meniul ceasului Garmin Connect, selectați **Activități**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **Auto Lap**.

Setări pentru monitorizarea activității

Din meniul Garmin Connect al dispozitivului, selectați Monitorizarea activității.

NOTĂ: unele setări apar într-o subcategorie în meniul de setări. Este posibil ca actualizările aplicației și site-ului web să modifice aceste meniuri cu setări.

Pulsoximetrie: permite dispozitivului să înregistreze până la patru ore de citiri cu pulsoximetrul în timp ce dormiți.

Move IQ: permite activarea și dezactivarea evenimentelor Move IQ. Funcția Move IQ detectează automat modele de activități, precum mersul pe jos și alergarea.

Pornire automată activitate: permite dispozitivului să creeze și să salveze automat activitățile cronometrate atunci când funcția Move IQ detectează dacă ați mers sau alergat pentru un prag de timp minim. Puteți seta limita minimă de timp pentru alergare și mers pe jos.

Etape zilnice: vă permite să introduceți obiectivul de pași zilnici. Puteți utiliza opțiunea Obiectiv automat pentru a permite dispozitivului să determine automat obiectivul de pași.

Minute de activitate intensă săptămânală: permite introducerea unui obiectiv săptămânal pentru numărul de minute de participare la exerciții fizice de intensitate moderată spre viguroasă. Dispozitivul vă permite, de asemenea, să setați o zonă de puls pentru minutele de activitate moderată și o zonă de puls superioară pentru minutele de activitate intensă. De asemenea, puteți să utilizați algoritmul implicit.

Lungime pas personalizată: permite dispozitivului să calculeze mai precis distanța parcursă, utilizând lungimea personalizată a pasului dvs. Puteți introduce o distanță cunoscută și numărul de pași necesari pentru a acoperi acea distanță, iar Garmin Connect poate calcula lungimea pasului dvs.

Setați ca tracker de activitate preferat: setează dispozitivul să fie principalul dvs. dispozitiv de monitorizare a activității, atunci când mai multe dispozitive sunt conectate la aplicație.

Setările profilului de utilizator

Din meniul ceasului Garmin Connect, selectați Profil de utilizator.

Informații personale: vă permite să introduceți detalii personale, de exemplu data nașterii, sexul, înălțimea și greutatea.

Somn: vă permite să introduceți orele dvs. normale de somn.

Zone de puls: permite estimarea pulsului maxim și determinarea zonelor personalizate de puls.

Setări de sistem

Din meniul ceasului Garmin Connect, selectați Sistem.

Afișare nume: vă permite să setați un nume pentru ceas, care apare în locuri precum raportul de dimineață și alerta de mișcare.

Dispozitiv la încheietură pornit: vă permite să selectați încheietura pe care se poartă ceasul.

NOTĂ: această setare este utilizată pentru antrenamente de rezistență și pentru gesturi.

TrueUp pentru date Physio: permiteți ceasului să sincronizeze activitățile, istoricul și datele de pe alte dispozitive Garmin.

Format oră: setează ceasul pentru a afișa ora în format de 12 sau de 24 de ore.

Format dată: setează ceasul pentru a afișa data într-un format lună/zi sau zi/lună.

Limbă text: setează limba ceasului.

Unități de măsură: setează ceasul pentru a afișa distanța parcursă și temperatura în unități metrice sau imperiale.

Informații dispozitiv

Încărcarea ceasului

AVERTISMENT

Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul, din cutia produsului, pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.*

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare ([Curățarea ceasului, pagina 29](#)).

- 1 Introduceți conectorul mic al cablului USB în portul de încărcare al ceasului.



- 2 Introduceți capătul mare al cablului USB într-un port de încărcare USB.
Ceasul afișează nivelul curent de încărcare al bateriei.

Sfaturi pentru încărcarea ceasului

- Conectați bine încărcătorul la ceas și încărcați-l folosind cablul USB ([Încărcarea ceasului, pagina 28](#)).
Puteți încărca ceasul conectând cablul USB la un adaptor c.a. aprobat de Garmin, folosind o priză standard de perete sau un port USB de pe computer.
- Vedeți graficul cu nivelul de încărcare rămas al bateriei pe ecranul cu informații al ceasului ([Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv, pagina 30](#)).

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

Evitați șocuri extreme și tratamente brutale, deoarece acestea pot diminua durata de viață a produsului.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

Nu atingeți niciodată ecranul tactil cu un obiect dur sau ascuțit; în caz contrar, ecranul poate fi deteriorat.

Evitați agenții chimici de curățare, solvenții și insecticidele care pot deteriora componentele din plastic și finisajele.

Clătiți bine dispozitivul cu apă proaspătă după expunerea la clor, apă sărată, soluție de protecție solară, produse cosmetice, alcool sau alte substanțe chimice agresive. Expunerea prelungită la aceste substanțe poate conduce la deteriorarea carcasei.

Nu amplasați produsul în medii cu temperaturi ridicate, cum ar fi uscătorul de rufe.

Nu depozitați dispozitivul în locuri în care poate fi expus timp îndelungat la temperaturi extreme; în caz contrar, dispozitivul poate fi deteriorat ireversibil.

Curățarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii.

ATENȚIONARE

Chiar și cantități reduse de transpirație sau de umiditate pot cauza coroziunea contactelor electrice atunci când dispozitivul este conectat la un încărcător. Coroziunea poate împiedica încărcarea și transferul de date.

1 Ștergeți ceasul utilizând o lavetă umezită cu o soluție de detergent slab.

2 Ștergeți dispozitivul cu ceva uscat.

După curățare, lăsați ceasul să se usuce complet.

SUGESTIE: pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/fitandcare.

Înlocuirea benzilor

Accesați www.buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale.

- 1 Demontați dispozitivul de pe bandă.



- 2 Introduceți dispozitivul în bandă și întindeți materialul benzii în jurul dispozitivului. Marcajul de pe dispozitiv trebuie să se alinieze cu marcajul de pe interiorul benzii.



Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

Puteți vizualiza ID-ul aparatului, versiunea de software și informațiile de reglementare.

- 1 Țineți ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  > .
- 3 Glisați pentru a vizualiza informațiile.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

Eticheta pentru acest ceas este pusă la dispoziție sub formă electronică. Eticheta electronică poate pune la dispoziție informații de reglementare, precum numerele de identificare furnizate de FCC sau marcajele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Informații despre reglementări.**

Specificații

Tip baterie	Baterie integrată litiu-polimer reîncărcabilă
Durata de viață a bateriei	Până la 7 zile
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 45°C (de la -4° la 113°F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvență wireless	2,4 GHz la maximum -4,69 dBm
Rezistența la apă	5 ATM ¹

Întreținere dispozitiv

Garmin Centrul de asistență

Accesați support.garmin.com pentru asistență și informații, cum ar fi manualele produselor, întrebări frecvente, clipuri video și serviciul de asistență clienți.

Repararea dispozitivului

Dacă dispozitivul trebuie reparat, accesați support.garmin.com pentru informații despre trimiterea unei cereri de service către departamentul de Garmin Asistență pentru produse.

Cum obțineți mai multe informații

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.
- Accesați www.garmin.com/ataccuracy.

Acesta nu este un dispozitiv medical. Funcția de pulsoximetru nu este disponibilă în toate țările.

Actualizări ale produsului

Ceasul dvs. caută automat actualizări atunci când este conectat la Bluetooth sau Wi-Fi®. Puteți căuta manual actualizări din setările sistemului (*Setări de sistem, pagina 25*). Pe computer, instalați Garmin Express (www.garmin.com/express). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

- Actualizări software
- Datele se vor încărca în Garmin Connect
- Înregistrarea produsului

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Puteți restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică.

- 1 Apăsați  pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați  >  > **Resetare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a salva toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Resetare setări implicite**.
 - Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Ștergere date și resetare setări**.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

¹ Dispozitivul este rezistent la o presiune echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/waterrating.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Pentru a putea actualiza software-ul ceasului, utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 1](#)).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 22](#)).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către ceasul dvs. Actualizarea este aplicată când nu folosiți ceasul în mod activ. Când actualizarea este completă, ceasul dvs. repornește.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a actualiza software-ul ceasului dvs., trebuie să descărcați și să instalați aplicația Garmin Express și să vă adăugați ceasul ([Sincronizarea datelor cu computerul dvs., pagina 22](#)).

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Express îl trimite la ceasul dvs.

- 2 După ce aplicația Garmin Express finalizează trimiterea actualizărilor, deconectați ceasul de la computer. Ceasul dvs. instalează actualizările.

Depanare

Resetarea ceasului

Dacă ceasul nu mai răspunde la comenzi, este recomandată resetarea acestuia. Aceste operații nu șterg datele dvs.

NOTĂ: resetarea ceasului resetează bara de mișcare.

- 1 Țineți apăsat  timp de 10 secunde.
- 2 Eliberați .

Ceasul afișează pentru scurt timp un triunghi, apoi afișează fața de ceas.

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?

Ceasul vivosmart 5 este compatibil cu telefoanele care dispun de tehnologia Bluetooth.

Pentru informații despre compatibilitatea Bluetooth, accesați www.garmin.com/ble.

Telefonul meu nu se conectează la ceas

- Poziționați ceasul în raza de acțiune a telefonului.
- Dacă ceasul și telefonul sunt asociate deja, opriți și reporniți Bluetooth pe ambele dispozitive.
- Dacă ceasul și telefonul nu sunt asociate, activați tehnologia Bluetooth de pe telefon.
- Pe telefon, deschideți aplicația Garmin Connect, selectați  sau  și selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- Pe ceas, apăsați  pentru a vizualiza meniul și selectați  >  > **Asociere telefon** pentru a intra în modul de asociere.

Monitorizarea activității

Pentru mai multe informații privind precizia monitorizării activității, accesați garmin.com/ataccuracy.

Contorul de pași pare imprecis

În cazul în care contorul de pași pare imprecis, puteți încerca aceste sfaturi.

- Puneți-vă ceasul la încheietura non-dominantă.
- Țineți ceasul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
- Țineți ceasul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.

NOTĂ: este posibil ca ceasul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum spălatul vaselor, împăturirea rufelor sau aplaudatul ca fiind pași.

Numărul de pași de pe ceas și cel din contul meu Garmin Connect nu corespund

Numărul de pași din contul Garmin Connect se actualizează la sincronizarea ceasului.

- 1 Sincronizați contorul de pași cu aplicația Garmin Connect ([Sincronizarea datelor dvs. cu aplicația Garmin Connect, pagina 22](#)).
- 2 Așteptați ca ceasul să vă sincronizeze datele.

Sincronizarea poate dura câteva minute.

NOTĂ: reîmprospătarea aplicației Garmin Connect nu vă sincronizează datele și nu vă actualizează contorul de pași.

Nivelul meu de stres nu este afișat

Înainte ca ceasul să poată detecta nivelul dvs. de stres, trebuie să porniți funcția de monitorizare a pulsului măsurat la încheietura mâinii.

Ceasul colectează variațiile pulsului dvs. de pe durata zilei, din timpul perioadelor de inactivitate, pentru a determina nivelul dvs. de stres. Ceasul nu determină nivelul dvs. de stres în timpul activităților cronometrate.

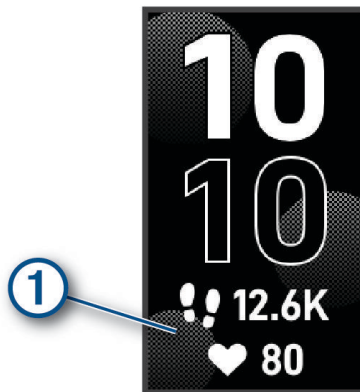
Dacă în locul nivelului de stres sunt afișate liniuțe, rămâneți nemișcat și așteptați în timp ce ceasul măsoară variația pulsului.

Minutele mele de activitate intensă clipesc

Atunci când vă antrenați la un nivel de intensitate care indică faptul că vă apropiați de obiectivul dvs. de minute de activitate intensă, acestea vor lumina intermitent.

Sfaturi pentru ecranul tactil

- Apăsați pe ecranul tactil pentru a efectua o selecție.
- Atingeți de două ori pentru a activa ceasul.
- De pe fața ceasului, atingeți ecranul tactil pentru a parcurge datele, precum pașii și pulsul ①.



- Din meniul de comenzi, țineți apăsat ecranul tactil pentru a adăuga sau a elimina comenzi și pentru a le reordona.
- De pe orice ecran, apăsați  pentru a reveni la ecranul anterior.
- Atingeți ecranul widgetului pentru a vizualiza detalii suplimentare despre acesta.

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă datele care indică pulsul sunt haotice sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
 - Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
 - Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a ceasului.
 - Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
 - Încălziți-vă timp de 5 - 10 minute și obțineți o valoare a pulsului înainte de a începe activitatea.
- NOTĂ:** în medii reci, încălziți-vă în locații interioare.
- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite

- Pentru rezultate mai precise, purtați ceasul în timpul somnului.
- Somnul odihnitor vă încarcă Body Battery.
- Activitatea extenuantă și stresul ridicat pot cauza epuizarea mai rapidă a Body Battery.
- Aportul alimentar, precum și excitanții precum cafeina, nu au impact asupra Body Battery.

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

Dacă datele pulsoximetrului sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Rămâneți nemișcat(ă) atunci când ceasul citește saturația de oxigen din sânge.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Țineți mâna pe care purtați ceasul în dreptul inimii în timp ce acesta citește saturația de oxigen din sânge.
- Utilizați o brățară din silicon sau nailon.
- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul optic de pe spatele ceasului.
- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

- Diminuați luminozitatea ecranului și reduceți durata de așteptare până la dezactivarea acestuia ([Setări de sistem, pagina 25](#)).
- Reduceți nivelul de vibrație ([Setarea nivelului de vibrație, pagina 25](#)).
- Dezactivați utilizarea gesturilor ([Setări de sistem, pagina 25](#)).
- În setările centrului de notificări ale telefonului, limitați notificările care apar pe ceasul dvs. vívosmart 5 ([Administrarea notificărilor, pagina 18](#)).
- Dezactivați notificările inteligente ([Setări pentru alerte, pagina 26](#)).
- Dezactivați tehnologia wireless Bluetooth când nu utilizați caracteristici conectate ([Setări Bluetooth, pagina 26](#)).
- Dezactivați monitorizarea somnului cu ajutorul pulsoximetrului ([Activarea monitorizării somnului cu ajutorul pulsoximetrului, pagina 16](#)).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii ([Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii, pagina 15](#)).

NOTĂ: monitorizarea pulsului măsurat la încheietura mâinii este utilizată pentru a calcula minutele de activitate fizică de intensitate ridicată, VO2 max., nivelul de energie, nivelul de stres și numărul de calorii arse.

Afișajul ceasului meu este dificil de citit când mă aflu în aer liber

Ceasul detectează lumina ambiantă și reglează automat luminozitatea luminii de fundal pentru a maximiza durata de viață a bateriei. În lumina directă a soarelui, ecranul devine mai luminos, dar poate fi totuși greu lizibil. Funcția de detecție automată a activității poate fi utilă când începeți activități în aer liber ([Setări pentru monitorizarea activității, pagina 27](#)).

Anexă

Obiective fitness

Cunoașterea zonelor dvs. de puls vă poate ajuta să vă măsurați și să vă îmbunătățiți condiția fizică prin înțelegerea și aplicarea acestor principii.

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonelor de puls, pagina 35](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Despre zonele de puls

Numeroși sportivi utilizează zonele de puls pentru a măsura și a-și mări rezistența cardiovasculară și pentru a-și îmbunătăți nivelul de fitness. O zonă de puls este un interval setat de bătăi pe minut. Cele cinci zone de puls comun acceptate sunt numerotate de la 1 la 5, în ordinea crescătoare a intensității. În general, zonele de puls sunt calculate sub formă de procente din pulsul maxim.

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50–60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobă îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobă și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobă și musculară, putere crescută

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea volumului maxim de O₂ în funcție de vârstă și sex.

Bărbați	Percentilă	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bun	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Suficient	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slab	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femei	Percentilă	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bun	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Suficient	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slab	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute. Pentru mai multe informații, vizitați www.CooperInstitute.org.

