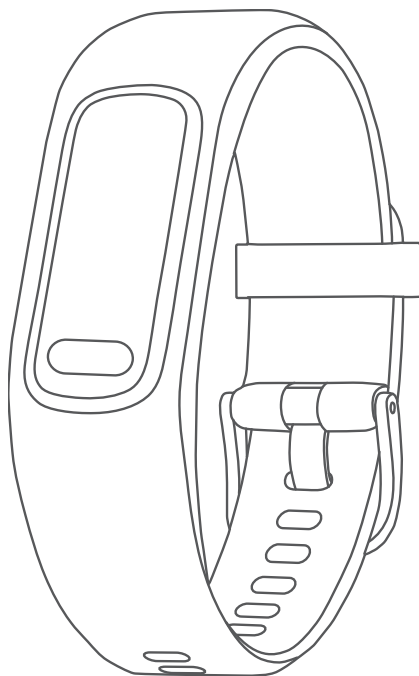


GARMIN®



VÍVOSMART® 5

Priročnik za uporabo

© 2022 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Garmin Index™, VIRB® in vivosmart® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™ in Garmin Move IQ™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google Inc. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja Apple Inc. iPhone® je blagovna znamka družbe Apple Inc., registrirana v ZDA in drugih državah. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

M/N: A04352

Kazalo vsebine

Uvod	1	Funkcije za srčni utrip	15
Združevanje s telefonom.....	1	Nastavitve merilnika srčnega utripa na	
Uporaba ure.....	1	zapestju.....	15
Vkllop in izkllop ure.....	2	Pulzni oksimeter.....	15
Ogled pripomočkov in menijev.....	2	Pridobivanje vrednosti pulznega	
Možnosti menija.....	4	oksimetra.....	15
Nošenje ure.....	4	Vkllop merjenja s pulznim oksimetrom	
Podatkovna polja v videzu ure.....	5	med spanjem.....	16
Pripomočki	5	O ocenah najvišjega VO2.....	16
Cilj korakov.....	7	Pridobivanje ocene najvišjega VO2..	16
Vrstica gibanja.....	7	Ogled starosti telesa.....	16
Minute intenzivnosti.....	7	Oddajanje podatkov o srčnem utripu v	
Zbiranje minut intenzivnosti.....	8	naprave Garmin®.....	17
Izboljšanje natančnosti ocene kalorij....	8	Nastavitev opozorila o nenormalnem	
Pripomočka za statistične podatke o		srčnem utripu.....	17
zdravju.....	8	Ure	17
Body Battery.....	8	Nastavljanje opozorila.....	17
Ogled pripomočka za merjenje		Brisanje alarma.....	17
energije Body Battery.....	8	Uporaba štoparice.....	18
Spremenljivost srčnega utripa in raven		Vkllop odštevalnika.....	18
stresa.....	8	Povezane funkcije Bluetooth	18
Ogled pripomočka za raven stresa....	9	Upravljanje obvestil.....	18
Ogled pripomočka za srčni utrip.....	9	Iskanje izgubljenega telefona.....	19
Uporaba pripomočka za spremljanje		Prejetje dohodnega telefonskega	
hidracije.....	9	klica.....	19
Spremljanje menstrualnega cikla.....	9	Uporaba načina Ne moti.....	19
Beleženje podatkov o menstrualnem		Jutranje poročilo.....	19
ciklu.....	10	Garmin Connect	19
Spremljanje nosečnosti.....	10	Garmin Move IQ™.....	20
Beleženje podatkov o nosečnosti....	10	Povezani GPS.....	20
Upravljanje predvajanja glasbe.....	11	Funkcije za varnost in sledenje.....	21
Ogled obvestil.....	11	Dodajanje stikov v sili.....	21
Odgovarjanje na besedilno		Dodajanje stikov.....	21
sporočilo.....	11	Prošnja za pomoč.....	21
Vadba	12	Zaznavanje dogodkov.....	21
Beleženje dejavnosti z merjenjem		Spremljanje spanja.....	22
časa.....	12	Sinhronizacija podatkov s programom	
Beleženje dejavnosti s povezanim		Garmin Connect.....	22
GPS.....	13	Sinhronizacija podatkov z	
Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	13	računalnikom.....	22
Namigi za beleženje dejavnosti vadbe		Nastavitev programa Garmin	
za moč.....	14	Express.....	22
Beleženje dejavnosti plavanja.....	14		

Prilagajanje ure..... 23

Spreminjanje videza ure	23
Prilagoditev menija upravljalnih elementov	23
Meni upravljalnih elementov	23
Nastavitve ure	24
Nastavitev opozorila za hidracijo	25
Nastavitve sistema	25
Nastavitve Bluetooth	26
Nastavitve Garmin Connect	26
Nastavitve videza	26
Nastavitve opozoril	26
Prilagajanje možnosti dejavnosti	26
Nastavitve merjenja aktivnosti	27
Nastavitve uporabniškega profila	27
Nastavitve sistema	27

Informacije o napravi..... 28

Polnjenje ure	28
Nasveti za polnjenje ure	28
Nega naprave	28
Čiščenje ure	29
Zamenjava paščka	29
Ogled informacij o napravi	30
Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki	30
Specifikacije	30

Vzdrževanje naprave..... 30

Središče za podporo Garmin	30
Popravila naprave	30
Pridobivanje dodatnih informacij	30
Posodobitve izdelkov	31
Obnovitev vseh privzetih nastavitev	31
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect	31
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	31

Odpravljanje težav..... 31

Ponastavitev ure	31
Ali je telefon združljiv z uro?	32
Telefon ne vzpostavi povezave z uro	32
Merjenje aktivnosti	32
Moje število korakov ni točno	32

Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v uporabniškem računu Garmin Connect	32
Raven stresa se ne prikaže	32
Minute intenzivnosti utripajo	32
Nasveti za zaslon na dotik	33
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	33
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery	33
Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra	33
Podaljševanje napajanja z baterijo	34
Zaslon ure je na prostem slabo viden	34

Dodatek..... 34

Cilji pripravljenosti	34
O območjih srčnega utripa	34
Izračuni območij srčnega utripa	35
Standardne ocene za najvišji VO2	35

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Združevanje s telefonom

Za nastavitev ure vívosmart 5 je treba uro združiti neposredno v programu Garmin Connect™ in ne v nastavitvah Bluetooth® v telefonu.

- 1 V telefonu namestite in zaženite program Garmin Connect iz trgovine s programi.
- 2 Izberite možnost za omogočenje načina združevanja v uri:
 - Če uro nastavljate prvič, pritisnite gumb , da jo vklopite.
 - Če ste predhodno preskočili postopek združevanja ali ste uro združili z drugim telefonom, pridržite gumb  in izberite  > **Telefon** > **Združi s telefonom**, da ročno vklopite način združevanja.
- 3 Izberite možnost:
 - Če je to prva ura ali naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect, upoštevajte navodila na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo uro ali napravo, v meniju  ali  izberite **Naprave Garmin** > **Dodaj napravo** in upoštevajte navodila na zaslonu.

Uporaba ure

Gib zapestja: če želite vklopiti zaslon, zasukajte in dvignite zapestje proti telesu. Če želite izklopiti zaslon, zasukajte zapestje stran od telesa.

Dvojni tap: če želite prebuditi uro, dvotapnite zaslon na dotik

①.

OPOMBA: zaslon ure je izklopljen, dokler ga ne vklopite. Ko je zaslon izklopljen, je ura še vedno aktivna in beleži podatke.

Pritisk: če želite prebuditi uro, pritisnite  ②.

Če želite odpreti in zapreti meni v glavnem videzu ure, pritisnite .

Če se želite vrniti na prejšnji zaslon, pritisnite .

Držanje: če želite med dejavnostjo z merjenjem časa ustaviti časovnik, pridržite .

Če želite zahtevati pomoč, držite  dokler ura trikrat ne zavibira, nato pa ga spustite ([Prošnja za pomoč](#), stran 21).

Podrsanje: če se želite pomakniti med pripomočkih in možnostmi menija, podrsajte po zaslonu na dotik navzgor ali navzdol.

Če želite prikazati meni upravljalnih elementov, v videzu ure podrsnite desno.

Tap: če želite izbrati, tapnite zaslon na dotik.



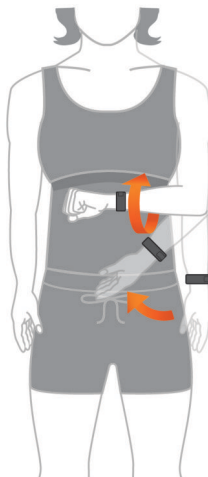
Vklop in izklop ure

Ura vivosmart 5 se samodejno prebudi ob interakciji.

1 Izberite možnost za vklop zaslona:

- Dvotapnite zaslon na dotik.
- Pritisnite .
- Zasukajte in dvignite uro proti telesu.

OPOMBA: ko je omogočen način Ne moti, ure ne morete prebuditi z gibom (*Uporaba načina Ne moti*, stran 19).



2 Če želite izklopiti zaslon, zasukajte zapestje stran od telesa.

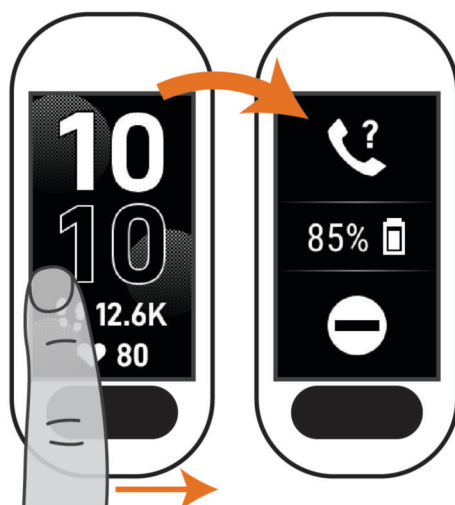
OPOMBA: zaslon se izklopi, ko ga ne uporabljate. Ko je zaslon izklopljen, je ura še vedno aktivna in beleži podatke.

Ogled pripomočkov in menijev

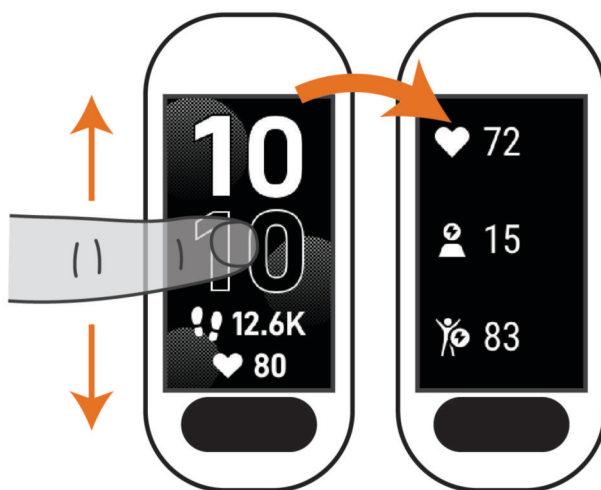
- Če si želite ogledati glavni meni, v videzu ure pritisnite .



- Če želite prikazati meni upravljalnih elementov, v videzu ure podrsnite desno.



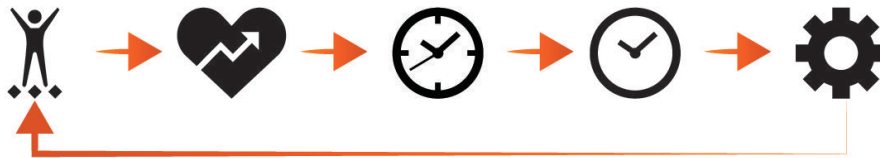
- Če si želite ogledati pripomočke, v videzu ure podrsnite navzgor ali navzdol.



Možnosti menija

Če si želite ogledati meni, lahko pritisnete gumb .

NAMIG: če se želite pomakniti med možnostmi menija, podrsajte.



	Prikaže možnosti za dejavnost z merjenjem časa.
	Prikaže funkcije za srčni utrip.
	Prikaže možnosti videza ure.
	Prikaže možnosti za časovnik, štoparico in alarm.
	Prikaže nastavitve ure.

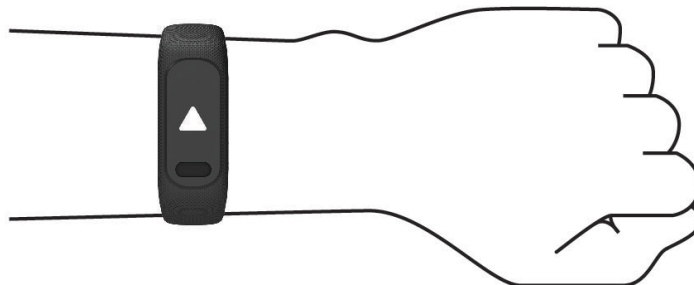
Nošenje ure

POZOR

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

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

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

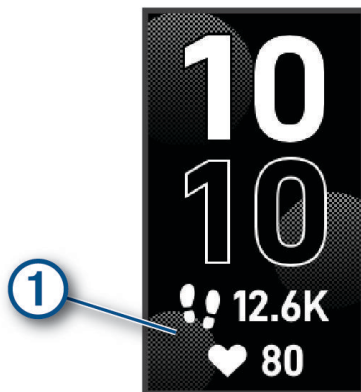


OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Odpravljanje težav*, stran 31.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra*, stran 33.
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Podatkovna polja v videzu ure

V nekaterih videzih ure vívosmart 5 so prikazana podatkovna polja ([Spreminjanje videza ure, stran 23](#)). Če tapnete videz ure ①, se lahko pomaknete med koraki, srčnim utripom, napolnjenostjo baterije, datumom, vremenskimi podatki, porabljenimi kalorijami, minutami intenzivnosti in merilnikom Body Battery™. Ob izklopu in vnovičnem vklopu zaslona so prikazana zadnja izbrana podatkovna polja.



Pripomočki

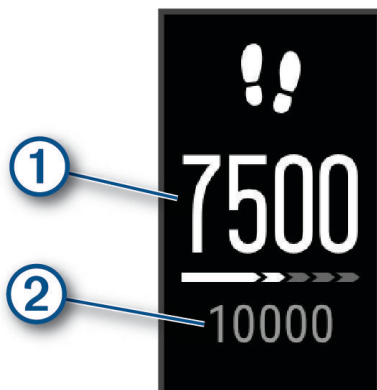
V uro so predhodno naloženi pripomočki, ki pregledno prikažejo informacije. Za pomikanje med pripomočki podrsajte po zaslonu na dotik. Za nekatere pripomočke je potrebna združitev s telefonom.

OPOMBA: pripomočke lahko dodate ali odstranite s programom Garmin Connect.

Čas in datum	Trenutni čas in datum. Čas in datum se nastavita samodejno, ko se ura sinhronizira z računom Garmin Connect.
Moj dan	Dinamični povzetek dejavnosti za trenutni dan. Parametri vključujejo korake, minute intenzivnosti in porabljene kalorije.
	Skupno število korakov, ki ste jih naredili, in cilj za trenutni dan. Ura se uči in vam vsak dan predlaga novo ciljno število korakov.
Statistični podatki o zdravju	Dinamični povzetek trenutnih statističnih podatkov o zdravju. Meritve vključujejo srčni utrip, stres in raven energije Body Battery.
Statistični podatki o zdravju 2	Dinamični povzetek trenutnih statističnih podatkov o zdravju. Meritve vključujejo spanje, izmerjeno vrednost pulznega oksimetra in hitrost dihanja.
	Prihodnji sestanki na koledarju telefona.
	Trenutna temperatura in vremenska napoved iz združenega telefona.
	Skupna količina zaužite vode in cilj za trenutni dan.
	Skupno število in cilj minut intenzivnosti za trenutni teden.
	Opravljen razdalja v kilometrih ali miljah za trenutni dan.
	Skupno število kalorij, ki ste jih porabili v trenutnem dnevu, kar vključuje tako aktivne kalorije kot kalorije v mirovanju.
	Trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in sedemdnevno povprečje srčnega utripa v mirovanju.
	Trenutna raven stresa. Ura meri spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega oceni raven stresa. Nižja številka pomeni nižjo raven stresa.
	Trenutna raven energije Body Battery. Ura izračuna trenutne rezerve energije na podlagi podatkov o spanju, stresu in dejavnosti. Višje število pomeni več rezerve energije.
	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra.
	Obvestila telefona, vključno s klici, besedilnimi sporočili, novimi objavami na družabnih omrežjih in drugimi informacijami, v skladu z nastavitvami obvestil telefona.
	Upravljalni elementi za predvajalnik glasbe v pametnem telefonu.
	Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Ura meri hitrost dihanja, ko niste aktivni, da zazna morebitno neobičajno dihanje, in spreminjanje hitrosti dihanja v povezavi s stresom.
	Podatki o spanju za prejšnjo noč, vključno s skupnim časom spanja.
Zdravje žensk	Stanje trenutnega mesečnega menstruacijskega cikla. Ogledate si lahko dnevne simptome in jih zabeležite. Beležite lahko tudi nosečnost s tedenskimi obvestili in informacijami o zdravju.

Cilj korakov

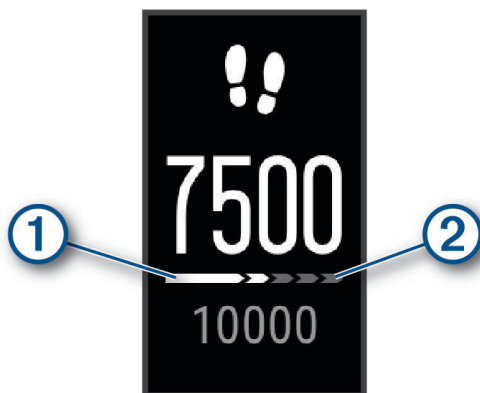
Ura samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, ura beleži vaš napredek ① pri doseganju dnevnega cilja ②. Ura prične s privzetim ciljem 7.500 korakov na dan.



Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, jo lahko onemogočite in nastavite prilagojen cilj korakov v uporabniškem računu Garmin Connect ([Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 27](#)).

Vrstica gibanja

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Vrstica gibanja vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se pojavi vrstica gibanja ①. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se pojavijo dodatni deli ②.



Vrstico gibanja lahko ponastavite tako, da prehodite krajšo razdaljo.

Minute intenzivnosti

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

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

Zbiranje minut intenzivnosti

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

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

Izboljšanje natančnosti ocene kalorij

Ura prikaže oceno skupnega števila kalorij, ki jih porabite v trenutnem dnevu. Natančnost te ocene lahko izboljšate tako, da 15 minut hitro hodite ali tečete na prostem.

- 1 Podrsnite za ogled pripomočka za kalorije.
- 2 Izberite .

OPOMBA:  se prikaže, ko je treba umeriti kalorije. Postopek umerjanja je treba izvesti samo enkrat. e ste že zabeležiili hojo ali tek z merjenjem časa, se ikona  morda ne bo prikazala.

- 3 Upoštevejte navodila na zaslonu.

Pripomočka za statistične podatke o zdravju

Pripomočka Statistični podatki o zdravju in Statistični podatki o zdravju 2 pregledno prikažeta podatke o vašem zdravju. Pripomočka vključujeta dinamične povzetke, ki se posodablja jo čez dan. Parametri vključujejo srčni utrip, raven stresa, raven energije Body Battery, spanje, izmerjeno vrednost pulznega oksimetra in hitrost dihanja.

OPOMBA: za ogled dodatnih informacij lahko izberete posamezni parameter.

Body Battery

Ura z analizo spremenljivosti srčnega utripa, ravni stresa, kakovosti spanja in podatkov o dejavnosti določi splošno raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoloŹljivih zalog energije. Raven energije Body Battery se meri v območju od 0 do 100, pri čemer od 0 do 25 označuje nizko zalogo energije, od 26 do 50 srednjo zalogo energije, od 51 do 75 visoko zalogo energije, od 76 do 100 pa zelo visoko zalogo energije.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 33](#)).

Ogled pripomočka za merjenje energije Body Battery

Pripomoček Body Battery prikaže vašo trenutno raven energije Body Battery.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka Body Battery.
- 2 e si želite ogledati grafikon ravni energije Body Battery, tapnite zaslon na dotik.

Grafikon prikazuje zadnjo dejavnost z merjenjem ravni energije Body Battery ter visoko in nizko raven za zadnjih osem ur.

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa

Ura analizira spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega določi splošen stres. Vadba, fizična dejavnost, spanje, prehrana in vsakodnevni stres vplivajo na vašo raven stresa. Raven stresa se meri v območju od 0 do 100, pri čemer od 0 do 25 označuje stanje v mirovanju, od 26 do 50 nizko raven stresa, od 51 do 75 srednje visoko raven stresa, od 76 do 100 pa visoko raven stresa. e poznate svojo raven stresa, lahko laŹje prepoznate trenutke v dnevu, ko ste pod stresom. Za najboljše rezultate uro nosite med spanjem.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect za ogled ravni celodnevnega stresa, dolgoročnih trendov in dodatnih podrobnosti.

Ogled pripomočka za raven stresa

Pripomoček za raven stresa prikazuje trenutno raven stresa.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za raven stresa.
- 2 Če si želite ogledati ravni stresa za zadnje štiri ure, tapnite zaslon na dotik.
- 3 Če želite začeti vodeno dihalno vajo (izbirno), podrsnite levo in izberite ►.

Ogled pripomočka za srčni utrip

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

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za srčni utrip.

Pripomoček prikazuje trenutni srčni utrip in povprečni srčni utrip v mirovanju za zadnjih 7 dni.

- 2 Če si želite ogledati grafikon srčnega utripa, tapnite zaslon na dotik.

Grafikon prikazuje zadnjo dejavnost z merjenjem srčnega utripa ter visok in nizek srčni utrip v zadnji uri.

Uporaba pripomočka za spremljanje hidracije

Pripomoček za spremljanje hidracije prikazuje vnos tekočine in dnevni cilj za hidracijo.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za hidracijo.

- 2 Izberite + za vsako porcijo tekočine, ki jo zaužijete (1 cup, 8 oz ali 250 ml).

NAMIG: nastavitve hidracije, kot so uporabljene enote in dnevni cilj, lahko prilagodite v računu Garmin Connect.

NAMIG: nastavite lahko opomnik za hidracijo (*Nastavitev opozorila za hidracijo, stran 25*).

Spremljanje menstruacijskega cikla

Menstruacijski cikel je pomemben del zdravja. Z uro lahko beležite telesne simptome, spolno poželenje, spolno aktivnost, dneve ovulacije in številne druge podrobnosti (*Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu, stran 10*). V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

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

OPOMBA: pripomočke lahko dodate in odstranite s programom Garmin Connect.

Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu

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

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

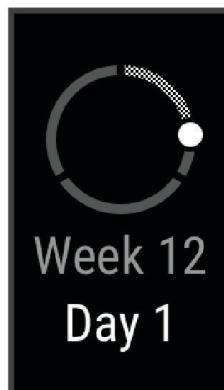
Spremljanje nosečnosti

Funkcija za spremljanje nosečnosti prikazuje tedenska obvestila o vaši nosečnosti ter informacije o zdravju in prehrani. Z uro lahko beležite telesne in čustvene simptome, izmerjene vrednosti glukoze v krvi in premikanje otroka ([Beleženje podatkov o nosečnosti, stran 10](#)). V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

Beleženje podatkov o nosečnosti

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

- 1 Podrsnite za ogled pripomočka za spremljanje zdravja žensk.



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

Upravljanje predvajanja glasbe

Pripomoček za upravljanje glasbe vam omogoča upravljanje glasbe v telefonu z uro vivosmart 5. Pripomoček upravlja trenutno aktivni ali nazadnje aktivni program predvajalnika v telefonu. Če ni aktiven noben predvajalnik, pripomoček ne prikaže informacij o skladbi, zato morate predvajanje začeti v telefonu.

- 1 V telefonu zaženite predvajanje skladbe ali seznama predvajanja.
- 2 Podrsnite po uri vivosmart 5, da se prikaže pripomoček za upravljanje glasbe.

Ogled obvestil

Ko je ura združena s programom Garmin Connect, si lahko v njej ogledate obvestila telefona, kot so besedilna in e-poštna sporočila.

- 1 Za ogled pripomočka za obvestila podrsajte.
- 2 Izberite obvestilo.
NAMIG: podrsajte za ogled starejših obvestil.
- 3 Če želite opustiti obvestilo, tapnite zaslon na dotik in izberite .

Odgovarjanje na besedilno sporočilo

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo za telefone Android™.

Ko v uri vivosmart 5 prejmete obvestilo o besedilnem sporočilu, lahko pošljete hiter odgovor, ki ga izberete na seznamu sporočil.

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

- 1 Za ogled pripomočka za obvestila podrsajte.
- 2 Izberite obvestilo o besedilnem sporočilu.
- 3 Če si želite ogledati možnosti za obvestila, tapnite zaslon na dotik.
- 4 Izberite .
- 5 Na seznamu izberite sporočilo.
Telefon pošlje izbrano sporočilo kot besedilno sporočilo.

Vadba

Beleženje dejavnosti z merjenjem časa

Časovno merjeno dejavnost lahko beležite ter shranite in pošljete v račun Garmin Connect.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite .
- 3 Podrsajte za pomikanje po seznamu dejavnosti in izberite možnost:
 - Za hojo izberite .
 - Za tek izberite .
 - Za dejavnost kardio vadbe izberite .
 - Za vadbo za moč izberite .
 - Za dejavnost kolesarjenja izberite .
 - Za plavanje v bazenu izberite .
 - Za dejavnost joge izberite .
 - Za druge vrste dejavnosti izberite .
 - Za dejavnost na eliptičnem trenažerju izberite .
 - Za dejavnost na vadbenih stopnicah izberite .
 - Za dejavnost na tekalni stezi izberite .
 - Za dejavnost dihalnih vaj izberite .
 - Za dejavnost pilatesa izberite .
 - Za dejavnost vadbe HIIT izberite .
 - Za dejavnost veslanja v zaprtem prostoru izberite .

OPOMBA: dejavnosti z merjenjem časa lahko dodate ali odstranite s programom Garmin Connect ([Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 27](#)).

- 4 Izberite , da zaženete časovnik dejavnosti.
- 5 Začnite z dejavnostjo.
- 6 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsnite navzgor in navzdol.

NAMIG: podatkovne zaslone lahko dodate ali odstranite s programom Garmin Connect ([Prilagajanje možnosti dejavnosti, stran 26](#)).

- 7 Ko končate dejavnost, držite , dokler se ne prikaže  in se krožec zapre.
- 8 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Beleženje dejavnosti s povezanim GPS

Uro lahko povežete s telefonom in beležite podatke GPS za dejavnost hoje, teka ali kolesarjenja.

1 Pritisnite , da se prikaže meni.

2 Izberite .

3 Izberite ,  ali .

4 Odprite program Garmin Connect.

OPOMBA: če ne morete vzpostaviti povezave med uro in telefonom, lahko za nadaljevanje dejavnosti izberete . Podatki GPS se ne bodo beležili.

5 Izberite , da zaženete časovnik dejavnosti.

6 Začnite z dejavnostjo.

Telefon mora biti med dejavnostjo v dosegu.

7 Ko končate dejavnost, držite , dokler se ne prikaže  in se krožec zapre.

8 Izberite možnost:

- Če želite shraniti dejavnost, izberite .
- Če želite izbrisati dejavnost, izberite .
- Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

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

1 Pritisnite , da se prikaže meni.

2 Izberite  > .

3 Izberite , da nastavite štetje ponovitev in samodejno zaznavanje serij.

4 Izberite preklopno stikalo, da omogočite možnosti **Štetje ponovitev** in **Samodejna serija**.

5 Pritisnite , da se vrnete na zaslon časovnika dejavnosti.

6 Izberite , da zaženete časovnik dejavnosti.

7 Začnite prvo serijo.

Ura šteje ponovitve.

8 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsajte (izbirno).

9 Za končanje serije pritisnite .

OPOMBA: po potrebi izberite , da uredite število ponovitev.

10 Za vklop časovnik počitka izberite .

Prikaže se časovnik počitka.

11 Za začetek naslednje serije pritisnite .

12 Ponavljajte korake od 9 do 11, dokler dejavnost ni končana.

13 Ko končate dejavnost, držite , dokler se ne prikaže  in se krožec zapre.

14 Izberite možnost:

- Če želite shraniti dejavnost, izberite .
- Če želite izbrisati dejavnost, izberite .
- Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč

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

Beleženje dejavnosti plavanja

OPOMBA: podatki o srčnem utripu med plavanjem niso na voljo. Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v shranjeni dejavnosti v programu Garmin Connect.

1 Pritisnite , da se prikaže meni.

2 Izberite  > .

OPOMBA: dejavnosti lahko dodate ali odstranite s programom Garmin Connect ([Prilaganje možnosti dejavnosti, stran 26](#)).

3 Izberite velikost bazena.

4 Izberite .

5 Izberite , da zaženete časovnik dejavnosti.

Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

6 Začnite z dejavnostjo.

Ura prikaže razdaljo in intervale plavanja ali dolžine bazena.

7 Ko končate dejavnost, držite , dokler se ne prikaže  in se krožec zapre.

8 Izberite možnost:

- Če želite shraniti dejavnost, izberite .
- Če želite izbrisati dejavnost, izberite .
- Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

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

1 Začnite dejavnost teka na tekalni stezi ([Beleženje dejavnosti z merjenjem časa, stran 12](#)).

2 Tecite na tekalni stezi, dokler ura vívosmart 5 ne zabeleži razdalje najmanj 1,5 km (1 mi).

3 Po končanem teku izberite .

4 Na zaslonu tekalne steze si oglejte, koliko ste pretekli.

5 Izberite možnost:

- Za prvo umerjanje tapnite zaslon na dotik in v uro vnesite razdaljo na tekalni stezi.
- Za ročno umerjanje po prvem umerjanju izberite  in v uro vnesite razdaljo na tekalni stezi.

Funkcije za srčni utrip

Ura ima meni za srčni utrip, ki omogoča ogled podatkov o srčnem utripu na zapestju.

	Prikazuje trenutni najvišji VO2, ki je kazalnik vaših telesnih zmoglosti in bi se moral povišati, ko se izboljša vaša telesna pripravljenost (<i>Pridobivanje ocene najvišjega VO2, stran 16</i>).
	Oddaja podatke o trenutnem srčnem utripu v združljivo napravo (<i>Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®, stran 17</i>).
	Prikazuje vašo trenutno starost telesa, ki temelji na najvišjem VO2, srčnem utripu v mirovanju in indeksu telesne mase (ITM). (<i>Ogled starosti telesa, stran 16</i>) Za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavitve uporabniškega profila v računu Garmin Connect.

Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju

Pritisnite , da se prikaže meni, nato pa izberite .

Stanje: omogoča vklop ali izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.

Opozorila o srčnem utripu: omogoča, da uro nastavite tako, da vas opozori, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od nastavljenega praga (*Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 17*).

Pulzni oksimeter: omogoča, da uro nastavite tako, da beleži izmerjene vrednosti pulznega oksimetra med nedejavnostjo čez dan ali neprekinjeno med spanjem. (*Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 16*)

Pulzni oksimeter

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

V napravi so vrednosti pulznega oksimetra prikazane kot odstotek SpO₂. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o izmerjenih vrednostih pulznega oksimetra, vključno z s trendi v obdobju več dni (*Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 16*). Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

V uri lahko kadar koli vklopite ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra. Natančnost izmerjenih vrednosti je odvisna od pretoka krvi, položaja ure na vašem zapestju in vašega mirovanja (*Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 33*).

- 1 Uro nosite nad zapestno kostjo.
Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- 2 Podrsajte za ogled pripomočka pulznega oksimetra.
- 3 Tapnite zaslon na dotik in podrsnite levo.
- 4 Izberite , da začnete merjenje vrednosti pulznega oksimetra.
- 5 Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- 6 Mirujte.

Ura prikaže vrednost nasičenosti s kisikom v odstotkih.

OPOMBA: podatke pulznega oksimetra med spanjem lahko vklopite in si jih ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect (*Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 16*).

Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem

Preden lahko uporabite merjenje s pulznim oksimetrom med spanjem, morate uro vivosmart 5 nastaviti kot želeni merilnik aktivnosti v računu Garmin Connect ([Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 27](#)).

Uro lahko nastavite tako, da neprekinjeno meri raven kisika v krvi ali SpO2 do 4 ure v določenem obdobju spanja [Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 33](#).

OPOMBA: nenavadni položaji med spanjem lahko povzročijo abnormalno nizke vrednosti meritev SpO2 med spanjem.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Pulzni oksimeter** > **Med spanjem**.

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano, najvišji VO2 prikazuje vašo kardiovaskularno moč in bi se moral povišati, ko se izboljša raven vaše telesne pripravljenosti.

V uri je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana kot številka in opis. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2.

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics™. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek ([Standardne ocene za najvišji VO2, stran 35](#)) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2

Za prikazovanje ocene najvišjega VO2 v uri so potrebni podatki o srčnem utripu na zapestju in 15-minutna hitra hoja ali tek z merjenjem časa.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > **VO2**.
Če ste že zabeležili 15-minutno hitro hojo ali tek, se lahko prikaže ocena najvišjega VO2. Ura oceno najvišjega VO2 posodobi po vsaki končani hoji ali teku z merjenjem časa.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu, da pridobite oceno najvišjega VO2.
Ko je test končan, se prikaže sporočilo.
- 4 Če želite ročno začeti test najvišjega VO2, da pridobite posodobljeno oceno, tapnite trenutne izmerjene vrednosti in sledite navodilom.
Ura bo posodobila oceno najvišjega VO2.

Ogled starosti telesa

Preden lahko ura izračuna natančno starost telesa, morate dokončati nastavev uporabniškega profila v programu Garmin Connect.

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

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin®

Podatke o srčnem utripu iz ure vívosmart 5 lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge® med kolesarjenjem ali športno kamero VIRB® med dejavnostjo.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

1 Pritisnite , da se prikaže meni.

2 Izberite  > .

Ura vívosmart 5 začne oddajati podatke o srčnem utripu.

OPOMBA: med oddajanjem podatkov o srčnem utripu je na zaslonu prikazan čas.

3 Uro vívosmart 5 združite z združljivo napravo Garmin ANT+®.

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

4 Za ustavitev oddajanja podatkov o srčnem utripu pritisnite .

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

1 Pritisnite .

2 Izberite  >  > **Opozorila o srčnem utripu**.

3 Izberite **Visoko** ali **Nizko**.

4 Izberite vrednost praga za srčni utrip.

5 Če želite vklopiti opozorilo, preklopite stikalo.

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

Ure

Nastavljanje opozorila

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

1 Pritisnite .

2 Izberite  >  > .

3 Izberite čas.

4 Izberite **Ponovi** in izberite možnost (izbirno).

Brisanje alarma

1 Pritisnite .

2 Izberite  > **Alarm**.

3 Izberite alarm, nato pa izberite **Izbriši**.

Uporaba štoparice

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .
- 3 Za vklop časovnika izberite .
- 4 Izberite , da ustavite časovnik.
- 5 Po potrebi izberite  > , da ponastavite časovnik.

Vklop odštevalnika

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .
- 3 Izberite .
- 4 Izberite čas.
- 5 Izberite .
- 6 Za vklop časovnika izberite .
- 7 Po potrebi izberite , da ustavite časovnik.
- 8 Po potrebi izberite  > , da ponastavite časovnik.

Povezane funkcije Bluetooth

Ura vivosmart 5 ima več povezanih funkcij Bluetooth za združljiv telefon, v katerem se uporablja program Garmin Connect.

Prenosi dejavnosti: samodejno pošlje vašo dejavnost v program Garmin Connect, takoj ko ga odprete.

Pomoč: omogoča, da s programom Garmin Connect svojim stikom v sili pošljete samodejno besedilno sporočilo s svojim imenom in lokacijo GPS.

Poišči mojo uro: poišče izgubljeno uro vivosmart 5, ki je združena z vašim telefonom in je trenutno v dosegu.

Poišči moj telefon: poišče izgubljen telefon, ki je združen z uro vivosmart 5 in je trenutno v dosegu.

Zaznavanje dogodkov: omogoča, da program Garmin Connect pošlje sporočilo vašim stikom v sili, ko ura vivosmart 5 zazna dogodek.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na strani za sledenje storitve Garmin Connect v živo ogledajo vaše podatke.

Upravljanje glasbe: omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v telefonu.

Obvestila: opozorijo vas, da si lahko ogledate obvestila telefona, vključno s klici, besedilnimi sporočili, novimi objavami na družabnih omrežjih, sestanki na koledarju in drugimi informacijami, v skladu z nastavitvami obvestil v telefonu.

Posodobitve programske opreme: ura brezžično prenese in namesti najnovejšo posodobitev programske opreme.

Posodobitve vremenskih informacij: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved iz telefona.

Upravljanje obvestil

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

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iPhone®, v nastavitvah obvestil sistema iOS® izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate telefon Android, v programu Garmin Connect izberite **Nastavitve > Obvestila**.

Iskanje izgubljenega telefona

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

- 1 Podrsnite desno za ogled menija upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 23*).

- 2 Izberite .

Ura vívosmart 5 začne iskati združeni telefon. Telefon predvaja zvočno opozorilo, na zaslonu ure vívosmart 5 pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete telefonu, se moč signala Bluetooth povečuje.

- 3 Za prekinitev iskanja pritisnite .

Prejetje dohodnega telefonskega klica

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

- Za sprejetje telefonskega klica izberite .

OPOMBA: za pogovor s klicateljem morate uporabiti povezani telefon.

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

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

Uporaba načina Ne moti

Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil, gibov in opozoril. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

OPOMBA: v računu Garmin Connect lahko nastavite, da ura samodejno preklopi v način Ne moti v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v uporabniškem računu Garmin Connect (*Nastavitve uporabniškega profila, stran 27*).

- 1 Podrsnite desno za ogled menija upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 23*).

- 2 Izberite .

Jutranje poročilo

Ura prikaže jutranje poročilo ob času, ko se zjutraj običajno zbudite. Tapnite zaslon na dotik in si oglejte poročilo, ki vključuje podatke o vremenu, spanju, številu korakov, spremljanju menstrualnega cikla ali nosečnosti ter dogodke na koledarju.

OPOMBA: ime za prikaz lahko prilagodite v računu Garmin Connect (*Nastavitve sistema, stran 27*).

Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v računu Garmin Connect. Račun Garmin Connect omogoča uporabo orodij za spremljanje, analizo, deljenje in medsebojno spodbujanje. Zabeležite dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, kolesarskimi vožnjami in drugimi dejavnostmi.

Brezplačni račun Garmin Connect lahko ustvarite, če združite uro in telefon s programom Garmin Connect ali obiščete spletno mesto www.garminconnect.com.

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

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

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami in prilagodljivimi poročili.



Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim eden drugega ali na priljubljena družabna spletna mesta objavljate povezave na svoje dejavnosti.

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

Garmin Move IQ™

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

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

Povezani GPS

S funkcijo povezanega GPS ura uporablja anteno GPS v telefonu za beleženje podatkov GPS za dejavnosti hoje, teka ali kolesarjenja ([Beleženje dejavnosti s povezanim GPS, stran 13](#)). Podatki GPS, vključno z lokacijo, razdaljo in hitrostjo, so prikazani v podrobnostih dejavnosti v računu Garmin Connect.

Povezani GPS se uporablja tudi za funkciji pomoči in LiveTrack.

OPOMBA: če želite uporabljati funkcijo povezanega GPS, omogočite dovoljenja programa v telefonu, da se bo lokacija ves čas delila s programom Garmin Connect.

Funkcije za varnost in sledenje

⚠ POZOR

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

Ura vívosmart 5 je opremljena s funkcijami za varnost in sledenje, ki jih je treba nastaviti s programom Garmin Connect.

OBVESTILO

Če želite uporabljati te funkcije, mora biti ura vívosmart 5 povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

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

Pomoč: omogoča pošiljanje sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

Zaznavanje dogodkov: ko ura vívosmart 5 zazna dogodek med določenimi dejavnostmi na prostem, pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na spletni strani v živo ogledajo vaše podatke.

Dodajanje stikov v sili

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

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

Dodajanje stikov

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Stiki**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Po dodajanju stikov morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v uri vívosmart 5 (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 22*).

Prošnja za pomoč

OPOMBA: združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov.

Preden lahko zahtevate pomoč, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili (*Dodajanje stikov v sili, stran 21*). Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite .
- 2 Ko naprava trikrat zavibrira, spustite gumb, da aktivirate funkcijo pomoči.
Prikaže se zaslon za odštevanje.
NAMIG: če želite preklicati sporočilo, lahko pred koncem odštevanja izberete Prekliči.

Zaznavanje dogodkov

⚠ POZOR

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

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

OPOMBA: združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov.

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 21](#)). Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 V videzu ure pritisnite .
- 2 Izberite  >  > **Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost.

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

Ko ura vívosmart 5 z omogočenim GPS zazna dogodek, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS. Za preklic imate na voljo 15 sekund.

Spremljanje spanja

Ko spite, ura samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistika o spanju vključuje skupno število ur spanja, faze spanja, premikanje med spanjem in rezultat spanja. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

OPOMBA: dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov ([Uporaba načina Ne moti, stran 19](#)).

Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

Ura samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect vsakič, ko ga odprete. Ura v rednih časovnih presledkih samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect. Podatke lahko kadar koli sinhronizirate tudi ročno.

- 1 Uro postavite v bližino telefona.
- 2 Odprite program Garmin Connect.
NAMIG: program je lahko odprt ali se izvaja v ozadju.
- 3 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 4 Izberite  >  > **Sinhronizacija**.
- 5 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.
- 6 Trenutne podatke si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Sinhronizacija podatkov z računalnikom

Preden lahko sinhronizirate podatke s programom Garmin Connect v računalniku, morate namestiti program Garmin Express™ ([Nastavitev programa Garmin Express, stran 22](#)).

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Odprite program Garmin Express.
Ura preklopi v način za množično shranjevanje.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 4 Oglejte si svoje podatke v računu Garmin Connect.

Nastavitev programa Garmin Express

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

Prilagajanje ure

Spreminjanje videza ure

V uri je predhodno naloženih več videzov ure.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite .
- 3 Za pomikanje med razpoložljivimi videzi ure podrsajte navzgor ali navzdol.
- 4 Za izbiro videza ure tapnite zaslon na dotik.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjičnega menija ([Ogled pripomočkov in menijev, stran 2](#)).

- 1 Podrsnite desno za ogled menija upravljalnih elementov.
Prikaže se meni upravljalnih elementov.
- 2 Pridržite zaslon na dotik.
Meni upravljalnih elementov preklopi v način urejanja.
- 3 Če želite odstraniti bližnjico iz menija upravljalnih elementov, izberite **X** v zgornjem desnem kotu bližnjice.
- 4 Če želite dodati bližnjico v meni upravljalnih elementov, izberite **+**.

OPOMBA: ta možnost je na voljo šele, ko iz menija odstranite najmanj eno bližnjico.

Meni upravljalnih elementov

Meni upravljalnih elementov omogoča hiter dostop do funkcij in možnosti ure. Možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 23](#)).

V videzu ure podrsajte desno.

Ikona	Ime	Opis
	Alarmi	Omogoča dodajanje ali urejanje alarma (Nastavljanje opozorila, stran 17).
	Pomoč	Pošlje zahtevo za pomoč (Prošnja za pomoč, stran 21).
	Ne moti	Vklopi ali izklopi način Ne moti, ki zatemni zaslon ter onemogoči opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med ogledom filma (Uporaba načina Ne moti, stran 19).
	Poišči moj telefon	Omogoči predvajanje zvočnega opozorila v združenem telefonu, če je telefon v dosegu tehnologije Bluetooth. Moč signala tehnologije Bluetooth je prikazana na zaslonu ure vivosmart 5 in se povečuje, ko se približujete telefonu.
	Glasba	Omogoča upravljanje predvajanja glasbe v telefonu.
	Obvestilo	Prikaže obvestila telefona.
	Telefon	Vklopi ali izklopi tehnologijo Bluetooth in povezavo z združenim telefonom.
	Pulzni oksimeter	Prikaže podatke pulznega oksimetra (Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 15).
	Štoparica	Vklopi štoparico (Uporaba štoparice, stran 18).
	Sinhronizacija	Omogoči sinhronizacijo ure z združenim telefonom.
	Časovnik	Omogoči nastavitev odštevalnika (Vkllop odštevalnika, stran 18).

Nastavitve ure

Nekatere nastavitve lahko prilagodite v uri vivosmart 5. Dodatne nastavitve lahko prilagodite v računu Garmin Connect.

Pritisnite , da se prikaže meni, nato pa izberite .

: nastavi opozorilo za hidracijo ([Nastavitev opozorila za hidracijo, stran 25](#)).

: omogoča, da prilagodite nastavitve srčnega utripa ([Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 15](#)).

: omogoča, da združite telefon, opravite sinhronizacijo s programom Garmin Connect in prilagodite nastavitve tehnologije Bluetooth ([Nastavitve Bluetooth, stran 26](#)).

: omogoča, da izberete možnosti, ki so prikazane v jutranjem poročilu.

: omogoča, da prilagodite sistemske nastavitve ([Nastavitve sistema, stran 25](#)).

: prikaže ID enote, različico programske opreme, zakonsko predpisane informacije, licenčno pogodbo in druge informacije ([Ogled informacij o napravi, stran 30](#)).

Nastavitev opozorila za hidracijo

Ustvarite lahko opozorilo, ki vas opomni, da morate povečati vnos tekočine.

- 1 Pritisnite  za ogled menija.
- 2 Izberite  > .
- 3 Izberite **Opozorilo**.
- 4 Izberite pogostost opozoril.
- 5 Izberite .

Nastavitve sistema

Pritisnite , da se prikaže meni, nato pa izberite  > .

Svetlost: nastavi raven svetlosti zaslona. Uporabite lahko možnost Samodejno za samodejno prilagajanje svetlosti glede na osvetljenost okolice ali pa raven svetlosti prilagodite ročno ([Nastavitev ravni svetlosti, stran 25](#)).

OPOMBA: višja raven svetlosti skrajša trajanje baterije.

Vibriranje ob opozorilu: nastavi stopnjo vibriranja ([Nastavitev stopnje vibriranja, stran 25](#)).

OPOMBA: višja stopnja vibriranja skrajša trajanje baterije.

Premor: nastavi čas, po katerem se izklopi zaslon. Ta možnost vpliva na trajanje napajanja z baterijo in življenjsko dobo zaslona.

Gib: nastavi način gibov in občutljivost na gibe.

OPOMBA: višja raven občutljivost na gibe skrajša trajanje baterije.

Meni upravljalnih elementov: omogoča, da uredite meni upravljalnih elementov ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 23](#)).

Jezik: nastavi jezik, prikazan v uri.

Nacin USB: nastavi uro na uporabo načina množičnega shranjevanja ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

Urejanje pripomočkov: prikaže mesto v programu Garmin Connect, kjer lahko uredite pripomočke.

Urejanje dejavnosti: prikaže mesto v programu Garmin Connect, kjer lahko uredite dejavnosti.

Ponastavi: omogoča izbris uporabniških podatkov in ponastavitev vseh nastavitev na privzete vrednosti ([Obnovitev vseh privzetih nastavitev, stran 31](#)).

Izklop: izklopi uro.

Nastavitev ravni svetlosti

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Svetlost**.
- 3 Izberite raven svetlosti.

OPOMBA: možnost Samodejno samodejno prilagodi svetlost glede na osvetljenost okolice.

Nastavitev stopnje vibriranja

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
 - 2 Izberite  >  > **Vibriranje ob opozorilu**.
 - 3 Izberite stopnjo vibriranja.
- OPOMBA:** višja stopnja vibriranja skrajša trajanje baterije.

Nastavitve Bluetooth

Pritisnite , da prikaže meni, nato pa izberite  > .

Stanje: vklopi in izklopi tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: nekatere nastavitve Bluetooth so prikazane le, če je omogočena tehnologija Bluetooth.

Združi s telefonom: omogoča združitev ure z združljivim telefonom, ki podpira tehnologijo Bluetooth. Ta nastavev omogoča uporabo povezanih funkcij Bluetooth s programom Garmin Connect, vključno z obvestili in nalaganjem dejavnosti.

Sinhronizacija: omogoča sinhronizacijo ure z združljivim telefonom, ki podpira tehnologijo Bluetooth.

Nastavitve Garmin Connect

V uporabniškem računu Garmin Connect lahko prilagodite nastavitve ure, možnosti dejavnosti in uporabniške nastavitve. Nekatere nastavitve lahko prilagodite tudi v uri vívosmart 5.

- V programu Garmin Connect izberite  ali , izberite **Naprave Garmin** in izberite svojo uro.
- V pripomočku za naprave v programu Garmin Connect izberite svojo uro.

Po prilagoditvi nastavev morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v uri ([Sinhrizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 22](#)) ([Sinhrizacija podatkov z računalnikom, stran 22](#)).

Nastavitve videza

V meniju ure v programu Garmin Connect izberite Videz.

Pripomočki: omogoča, da po meri prilagodite pripomočke, ki so prikazani v uri, in prerazporedite pripomočke na kolesu.

Možnosti prikaza: omogoča prilagoditev zaslona.

Nastavitve opozoril

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Opozorila.

Alarmi: omogoča nastavev časa in pogostost budilke v napravi.

Pametna obvestila: s to nastavitvijo lahko omogočite in konfigurirate obvestila iz združljivega pametnega telefona. Izberete lahko prejetje obvestil Med dejavnostjo.

Opozorila o nenormalnem srčnem utripu: omogoča, da napravo nastavite tako, da vas opozori, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od nastavljenega praga. Nastavite lahko prag za opozorilo.

Opozorilo o premiku: omogoča, da naprava prikaže sporočilo in vrstico gibanja na zaslonu z uro, če ste predolgo neaktivni.

Opomniki za sprostitvev: napravo lahko nastavite tako, da vas opozori, če je raven stresa neobičajno visoka. Opozorilo vas opomni, da si morate vzeti trenutek za sprostitvev, naprava pa vas opozori, da lahko začnete z vodenim dihalno vajo.

Opozorilo o povezavi Bluetooth: omogoča vklop opozorila, ki vas obvesti, da združeni pametni telefon ni več povezan prek tehnologije Bluetooth.

Ne moti med spanjem: nastavi, da naprava samodejno vklopi način Ne moti v času, ko spite ([Nastavitve uporabniškega profila, stran 27](#)).

Prilagajanje možnosti dejavnosti

Izberete lahko dejavnosti, za katere želite, da so prikazane v uri.

1 V meniju ure v programu Garmin Connect izberite **Dejavnosti**.

2 Izberite dejavnosti, za katere želite, da so prikazane v uri.

OPOMBA: dejavnosti hoje ni mogoče odstraniti.

3 Po potrebi izberite dejavnost, da prilagodite njene nastavitve, kot so opozorila in podatkovni zasloni.

Označevanje krogov

V uri lahko nastavite uporabo funkcije Auto Lap®, ki samodejno označi krog na vsak kilometer ali miljo. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti.

OPOMBA: funkcija Auto Lap ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V meniju ure v programu Garmin Connect izberite **Dejavnosti**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Auto Lap**.

Nastavitve merjenja aktivnosti

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Merjenje aktivnosti.

OPOMBA: nekatere nastavitve so prikazane v podkategoriji v meniju z nastavitvami. Posodobitve programa ali spletnega mesta lahko te menije z nastavitvami spremenijo.

Pulzni oksimeter: omogoča, da naprava beleži do štiri ure vrednosti pulznega oksimetra, medtem ko spite.

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov Move IQ. Funkcija Move IQ samodejno zazna vzorce dejavnosti, kot so hoja in tek.

Samodejni začetek dejavnosti: v vaši napravi omogoča samodejno ustvarjanje in shranjevanje dejavnosti z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna, da hodite ali tečete več časa od najmanjšega praga. Najmanjši časovni prag lahko določite za hojo in tek.

Dnevni koraki: omogoča vnos dnevnega cilja korakov. Z možnostjo Samodejni cilj lahko naprava samodejno določi cilj korakov.

Tedenske minute intenzivnosti: omogoča vnos tedenskega cilja za število minut dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo. Naprava omogoča tudi nastavitve območja srčnega utripa za minute zmerne intenzivnosti ter območja višjega srčnega utripa za minute živahne intenzivnosti. Uporabite lahko tudi privzeti algoritem.

Dolž. koraka po meri: omogoča, da naprava natančneje izračuna prepotovano razdaljo z dolžino koraka po meri. Vnesete lahko znano razdaljo in število korakov, s katerimi jo prehodite, storitev Garmin Connect pa izračuna dolžino vašega koraka.

Nastavi kot zeleni merilnik aktivnosti: napravo nastavi kot primarno napravo za merjenje aktivnosti, ko je s programom povezanih več naprav.

Nastavitve uporabniškega profila

V meniju ure v programu Garmin Connect izberite Profil uporabnika.

Osebni podatki: omogoča vnos osebnih podatkov, kot so datum rojstva, spol, višina in teža.

Spanje: omogoča vnos običajnih ur spanja.

Območja srčnega utripa: omogoča vam, da ocenite svoj najvišji srčni utrip in določite območja srčnega utripa po meri.

Nastavitve sistema

V meniju ure v programu Garmin Connect izberite Sistem.

Prikazno ime: omogoča, da nastavite ime ure, ki je prikazano na mestih, kot sta jutranje poročilo in opozorilo o gibanju.

Zapestje za napravo: omogoča, da izberete, na katerem zapestju nosite uro.

OPOMBA: ta nastavek se uporablja za vadbo za moč in uporabo gibov.

Funkcija TrueUp za fiziološke podatke: omogoča, da ura sinhronizira dejavnosti, zgodovino in podatke drugih naprav Garmin.

Oblika zapisa časa: nastavi uro tako, da prikazuje čas v 12- ali 24-urni obliki zapisa.

Oblika zapisa datuma: nastavi uro tako, da prikazuje datum v obliki zapisa mesec/dan ali dan/mesec.

Jezik: nastavi jezik ure.

Merske enote: nastavi uro tako, da prikazuje opravljeno razdaljo in temperaturo v imperialnih ali metričnih enotah.

Informacije o napravi

Polnjenje ure

⚠ OPOZORILO

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

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje (*Čiščenje ure, stran 29*).

- 1 Manjši konec kabla USB priklopite v polnilna vrata na uri.



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

Nasveti za polnjenje ure

- Za polnjenje polnilnik priklopite na uro s kablom USB (*Polnjenje ure, stran 28*).
Uro lahko napolnite tako, da kabel USB priklopite na napajalnik, ki ga je odobrila družba Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priklopite na vrata USB v računalniku.
- Slika napolnjenosti baterije je prikazana na zaslonu z informacijami o uri (*Ogled informacij o napravi, stran 30*).

Nega naprave

OBVESTILO

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

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

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

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

Izdelka ne postavljajte v okolja z visoko temperaturo, na primer v sušilni stroj.

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

Čiščenje ure

⚠ POZOR

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

OBVESTILO

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

1 Uro obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.

2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se ura popolnoma posuši.

NAMIG: za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Zamenjava paščka

Za informacije o izbirni dodatni opremi obiščite www.buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca izdelkov Garmin.

1 Napravo odstranite iz paščka.



2 Napravo vstavite v pašček in raztegnite material paščka okoli naprave.
Oznaka na napravi mora biti poravnana z oznako na notranji strani paščka.



Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko ID naprave, različico programske opreme in zakonsko predpisane podatke.

- 1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  > .
- 3 Podrsajte za ogled informacij.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

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

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Informacije o predpisih.**

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-polimerna baterija
Življenjska doba baterije	Do 7 dni
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 45 °C (od -4 do 113 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči -4,69 dBm
Nazivna vodotesnost	5 ATM ¹

Vzdrževanje naprave

Središče za podporo Garmin

Na spletnem naslovu support.garmin.com si oglejte pomoč in informacije, kot so priročniki za izdelke, pogosta vprašanja, videoposnetki in podpora za stranke.

Popravila naprave

Če vaša naprava potrebuje popravilo, obiščite spletno mesto support.garmin.com, kjer boste pridobili informacije o oddaji zahteve za servis pri podpori za izdelke Garmin.

Pridobivanje dodatnih informacij

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

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

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

Posodobitve izdelkov

Ura samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je vzpostavljena povezava s tehnologijo Bluetooth ali Wi-Fi®. Ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve, lahko opravite v sistemskih nastavitvah ([Nastavitve sistema, stran 25](#)). V računalniku namestite program Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Obnovitev vseh privzetih nastavitev

Vse nastavitve ure lahko obnovite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 Pritisnite , da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Ponastavi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter shraniti vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Ponastavi privzete nastavitve**.
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši podatke in ponastavi nastavitve**.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 1](#)).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect ([Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 22](#)).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v uro. Posodobitev se namesti, ko ure ne uporabljate aktivno. Ko je posodobitev končana, se ura znova zažene.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo ure, morate prenesti in namestiti program Garmin Express in dodati uro ([Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 22](#)).

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo program Garmin Express pošlje v uro.
- 2 Ko program Garmin Express konča pošiljanje posodobitve, odklopite uro z računalnika.
Ura namesti posodobitev.

Odpravljanje težav

Ponastavitev ure

Če se ura preneha odzivati, jo boste morda morali ponastaviti. S tem ne izbrišete podatkov.

OPOMBA: ob ponastavitvi ure se ponastavi vrstica gibanja.

- 1 Držite  10 sekund.
 - 2 Spustite .
- V uri se na kratko prikaže trikotnik, nato pa se prikaže videz ure.

Ali je telefon združljiv z uro?

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

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

Telefon ne vzpostavi povezave z uro

- Uro postavite v doseg telefona.
- Če sta ura in telefon že združena, izklopite tehnologijo Bluetooth v obeh napravah in jo znova vklopite.
- Če ura in telefon še nista združena, omogočite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
- V telefonu odprite program Garmin Connect, izberite  ali , nato pa izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- Na uri pritisnite , da prikažete meni, nato pa izberite  >  > **Združi s telefonom**, da vklopite način združevanja.

Merjenje aktivnosti

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

Moje število korakov ni točno

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

- Uro nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, uro nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, uro nosite v žepu.

OPOMBA: ura lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v uporabniškem računu Garmin Connect

Število korakov v uporabniškem računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate uro.

- 1 Sinhronizirajte število korakov s programom Garmin Connect (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 22*).
- 2 Počakajte, da ura sinhronizira podatke.
Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Raven stresa se ne prikaže

Vklopiti morate merjenje srčnega utripa na zapestju, preden lahko ura zazna raven stresa.

Ura raven stresa določi z vzorčenjem spremenljivosti srčnega utripa čez dan v obdobjih nedejavnosti. Ura ravni stresa ne določa med dejavnostmi z merjenjem časa.

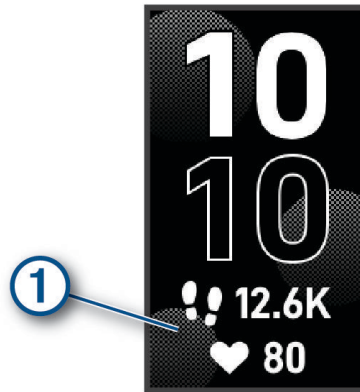
Če so namesto ravni stresa prikazane črte, se ne premikajte in počakajte, da ura izmeri spremenljivost srčnega utripa.

Minute intenzivnosti utripajo

Če vadite z ravno intenzivnosti, ki se upošteva pri doseganju cilja za minute intenzivnosti, minute intenzivnosti utripajo.

Nasveti za zaslon na dotik

- Če želite izbrati, tapnite zaslon na dotik.
- Dvotapnite za prebuditev ure.
- V videzu ure tapnite zaslon na dotik za pomikanje med podatki, kot so koraki in srčni utrip ①.



- V meniju upravljalnih elementov pridržite zaslon na dotik, da dodate, odstranite ali prerazporedite upravljalne elemente.
- Na katerem koli zaslonu pritisnite  za vrnitev na prejšnji zaslon.
- Tapnite zaslon pripomočkov za ogled dodatnih podrobnosti pripomočka.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

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

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

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

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

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

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

Podaljševanje napajanja z baterijo

- Znižajte svetlost zaslona in skrajšajte časovno omejitev (*Nastavitve sistema, stran 25*).
- Znižajte stopnjo vibriranja (*Nastavitve stopnje vibriranja, stran 25*).
- Izklopite gibe zapestja (*Nastavitve sistema, stran 25*).
- V nastavitvah središča za obvestila v telefonu omejite obvestila, ki se prikažejo v uri vívosmart 5 (*Upravljanje obvestil, stran 18*).
- Izklopite pametna obvestila (*Nastavitve opozoril, stran 26*).
- Izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij (*Nastavitve Bluetooth, stran 26*).
- Izklopite merjenje s pulznim oksimetrom med spanjem (*Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 16*).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Nastavitve merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 15*).

OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti, najvišjega VO₂, ravni energije Body Battery, ravni stresa in porabljenih kalorij.

Zaslon ure je na prostem slabo viden

Ura zazna osvetljenost okolice in samodejno prilagodi svetlost osvetlitve zaslona, s čimer se podaljša napajanje z baterijo. Na neposredni sončni svetlobi zaslon postane svetlejši, vendar je morda še vedno težko berljiv. Funkcija samodejnega zaznavanja dejavnosti je priročna, ko začnete dejavnosti na prostem (*Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 27*).

Dodatek

Cilji pripravljenosti

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

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

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico (*Izračuni območij srčnega utripa, stran 35*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

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

O območjih srčnega utripa

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

Izračuni območij srčnega utripa

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

Standardne ocene za najvišji VO2

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

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

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

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

