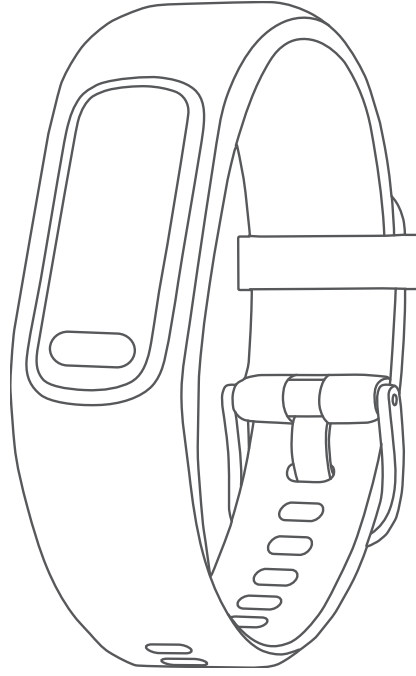


GARMIN®



VÍVOSMART® 5

Kullanma Kılavuzu

© 2022 Garmin Ltd. veya yan kuruluşları

Tüm hakları saklıdır. Telif hakkı yasaları kapsamında bu kılavuzun tamamı veya bir kısmı Garmin'in yazılı izni olmadan kopyalanamaz. Garmin, herhangi bir kişi veya kuruma haber vermeden ürünlerini değiştirme veya iyileştirme ve bu kılavuzun içeriği üzerinde değişiklik yapma hakkını saklı tutar. Mevcut güncellemeler ve bu ürünün kullanımıyla ilgili ek bilgiler için www.garmin.com adresine gidin.

Garmin®, Garmin logosu, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, Garmin Index™, VIRB® ve vivosmart®, Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli ticari markalarıdır. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™ ve Garmin Move IQ™; Garmin Ltd. veya yan kuruluşlarının ticari markasıdır. Bu ticari markalar, Garmin açıkça izin vermedikçe kullanılamaz.

Android™, Google Inc. kuruluşunun tescilli markasıdır. BLUETOOTH® marka yazısı ve logoları Bluetooth SIG, Inc. kuruluşuna aittir ve bu markaların Garmin tarafından her türlü kullanımı lisanslıdır. iOS®, Cisco Systems, Inc. kuruluşunun tescilli markasıdır ve Apple Inc. tarafından kullanımı lisanslıdır. iPhone®, Apple Inc. kuruluşunun ABD ve diğer ülkelerdeki tescilli markasıdır. The Cooper Institute® ve ilişkili herhangi bir ticari marka, The Cooper Institute'a aittir. Diğer ticari markalar ve ticari adlar sahiplerine aittir.

M/N: A04352

İçindekiler

Giriş.....	1
Telefonunuzu Eşleştirme	1
Saati Kullanma	1
Saati Açma ve Kapatma	2
Pencere Öğelerini ve Menüleri	
Görüntüleme	2
Menü Seçenekleri	4
Saati Takma	4
Saat Görünümü Veri Alanları	5
Pencere öğeleri.....	5
Adım Hedefi	7
Hareket Çubuğu	7
Yoğun Olduğunuz Dakikalar	7
Yoğun Olduğunuz Dakikaları	
Hesaplama	8
Kalori Doğruluğunu Artırma	8
Sağlık İstatistikleri Pencere Öğeleri	8
Body Battery	8
Body Battery Pencere Öğesini	
Görüntüleme	8
Kalp Hızı Değişikliği ve Stres	
Seviyesi	8
Stres Seviyesi Pencere Öğesini	
Görüntüleme	8
Kalp Hızı Pencere Öğesini	
Görüntüleme	9
Sıvı Tüketimi Takibi Pencere Öğesini	
Kullanma	9
Adet Döngüsü İzleme	9
Adet Döngüsü Bilgilerinizi	
Kaydetme	9
Gebelik Takibi	10
Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme	10
Müzik Oynatmayı Kontrol Etme	10
Bildirimleri Görüntüleme	10
Bir Kısa Mesajı Cevaplama	11
Antrenman.....	11
Sürekli Etkinlik Kaydetme	11
GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme ...	12
Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini	
Kaydetme	12
Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini	
Kaydetme Hakkında İpuçları	13

Yüzme Etkinliği Kaydetme	13
Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme ...	13

Kalp Hızı Özellikleri.....	14
Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü	
Ayarları	14
Nabız Oksimetresi	14
Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma ..	14
Nabız Oksimetresi Uyku İzleme	
Özellikliğini Etkinleştirme	15
VO2 Maksimum Tahminleri	
Hakkında	15
VO2 Maksimum Tahmininizi	
Görüntüleme	15
Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi	15
Kalp Hızı Verilerini Garmin®	
Cihazlarına Yayınlama	16
Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama ...	16
Saatler.....	16
Alarm Ayarlama	16
Alarm Silme	16
Kronometreyi Kullanma	16
Geri Sayım Süreölçerini Başlatma	17
Bluetooth Bağlantılı Özellikler	17
Bildirimleri Yönetme	17
Kayıp Bir Telefonu Bulma	17
Gelen Telefon Araması Alma	18
Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma ...	18
Sabah Raporu	18
Garmin Connect.....	18
Garmin Move IQ™	19
GPS Bağlantısı	19
Güvenlik ve İzleme Özellikleri	20
Acil Durum Kişileri Ekleme	20
Kişi Ekleme	20
Yardım İsteme	20
Kaza Algılama	20
Uyku İzleme	21
Verilerinizi Garmin Connect	
Uygulamasıyla Senkronize Etme	21
Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize	
Etme	21
Garmin Express Uygulamasını	
Ayarlama	21

Saatinizi Özelleştirme.....22

Saat Yüzünü Değiştirme.....	22
Kontroller Menüsünü Özelleştirme.....	22
Kontroller Menüsü.....	22
Saat Ayarları.....	23
Sıvı Tüketimi Uyarısı Ayarlama.....	23
Sistem Ayarları.....	24
Bluetooth Ayarları.....	24
Garmin Connect Ayarları.....	25
Görünüm Ayarları.....	25
Uyarı Ayarları.....	25
Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme..	25
Etkinlik İzleme Ayarları.....	26
Kullanıcı Profili Ayarları.....	26
Sistem Ayarları.....	26

Cihaz Bilgileri.....27

Saati Şarj Etme.....	27
Saatinizin Şarj Edilmesiyle ilgili	
İpuçları.....	27
Cihaz Bakımı.....	27
Saati Temizleme.....	28
Kayışı Değiştirme.....	29
Cihaz Bilgilerini Görüntüleme.....	29
E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk	
Bilgilerini Görüntüleme.....	29
Teknik Özellikler.....	30

Cihaz Bakımı.....30

Garmin Destek Merkezi.....	30
Cihaz Onarımı.....	30
Daha Fazla Bilgi Alma.....	30
Ürün Güncellemeleri.....	30
Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika	
Ayarlarına Döndürme.....	30
Garmin Connect Uygulamasını	
Kullanarak Yazılımı Güncelleme.....	31
Garmin Express Kullanarak Yazılımı	
Güncelleme.....	31

Sorun Giderme.....31

Saati Sıfırlama.....	31
Telefonum saatimle uyumlu mu?.....	31
Telefonum, saate bağlanmıyor.....	31
Etkinlik İzleme.....	31
Adım sayım doğru olmayabilir.....	32

Saatimdeki ve Garmin Connect	
hesabımdaki adım sayısı	
eşleşmiyor.....	32
Stres seviyem görüntülenmiyor.....	32
Yoğun olduğum dakikalar yanıp	
sönüyor.....	32
Dokunmatik Ekran İpuçları.....	32
Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair	
İpuçları.....	33
Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin	
İpuçları.....	33
Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair	
İpuçları.....	33
Pil Ömrünü Artırma.....	33
Saatimin ekranı dış mekanda zor	
görülüyor.....	33

Ek.....34

Fitness Hedefleri.....	34
Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında.....	34
Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları.....	34
VO2 Maksimum Standart	
Değerlendirmeleri.....	35

Giriş

⚠ UYARI

Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın. Egzersiz programına başlamadan veya programı değiştirmeden önce her zaman doktorunuza danışın.

Telefonunuzu Eşleştirme

vivosmart 5 saatinizin kurulabilmesi için telefonunuzdaki Bluetooth® ayarlarından değil, doğrudan Garmin Connect™ uygulamasından eşleştirilmesi gerekir.

- 1 Telefonunuzda bulunan uygulama mağazasından Garmin Connect uygulamasını yükleyip açın.
- 2 Saatinizde eşleştirme özelliğini etkinleştirmek için bir seçenek belirleyin:
 - Saatin kurulumunu ilk defa gerçekleştiriyorsanız saati çalıştırmak için  ögesine basın.
 - Eşleştirme işlemini daha önce atladıysanız veya saatinizi başka bir telefon ile eşleştirdiyseniz eşleştirme moduna manuel olarak girmek için  ögesine basın ve  > **Telefon** > **Telefonu Eşleştir** ögesini seçin.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Garmin Connect uygulamasıyla ilk kez bir saat veya cihaz eşleştiriyorsanız ekrandaki talimatları uygulayın.
 - Garmin Connect uygulamasıyla daha önce başka bir saat veya cihaz eşleştirdiyseniz  veya  menüsünden **Garmin Cihazları** > **Cihaz Ekle** ögesini seçip ekrandaki talimatları uygulayın.

Saati Kullanma

Bilek hareketi: Ekranı açmak için bileğinizi vücudunuza doğru döndürüp kaldırın. Ekranı kapatmak için bileğinizi vücudunuzun tersine doğru döndürün.

İki kez dokunma: Saati uyandırmak için dokunmatik ekrana ① iki kez dokunun.

NOT: Saatin ekranı, siz açana kadar kapalıdır. Ekran kapalıyken saat hala etkindir ve verileri kaydeder.

Basma: Saati uyandırmak için  ② ögesine basın.

Menüyü ana saat ekranında açmak veya kapatmak için  ögesine basın.

Önceki ekrana dönmek için  simgesine dokunun.

Basılı tutma: Süreli bir etkinlik sırasında süreölçeri durdurmak için  ögesine basılı tutun.

Yardım istemek için üç kez titreşim hissedene kadar  simgesine basılı tutup bırakın (*Yardım İsteme, sayfa 20*).

Kaydırma: Pencere öğeleri ve menü seçenekleri arasında geçiş yapmak için ekranı yukarı veya aşağı kaydırın.

Kontroller menüsünü görüntülemek için saat görünümünde sağa kaydırın.

Dokunma: Bir seçim yapmak için dokunmatik ekrana dokunun.



Saati Açma ve Kapatma

vivosmart 5 saat, etkileşim kurduğunuzda otomatik olarak uyanır.

1 Ekranı açmak için bir seçenek belirleyin:

- Dokunmatik ekrana iki kez dokununuz.
-  simgesine basın.
- Bileğinizi döndürerek vücudunuza doğru kaldırın.

NOT: Rahatsız etmeyin modu etkinken saati hareketle uyandıramazsınız (*Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 18*).



2 Ekranı kapatmak için bileğinizi vücudunuzun tersine doğru döndürün.

NOT: Kullanılmadığında ekran kapanır. Ekran kapalıyken saat hala etkindir ve verileri kaydeder.

Pencere Öğelerini ve Menüleri Görüntüleme

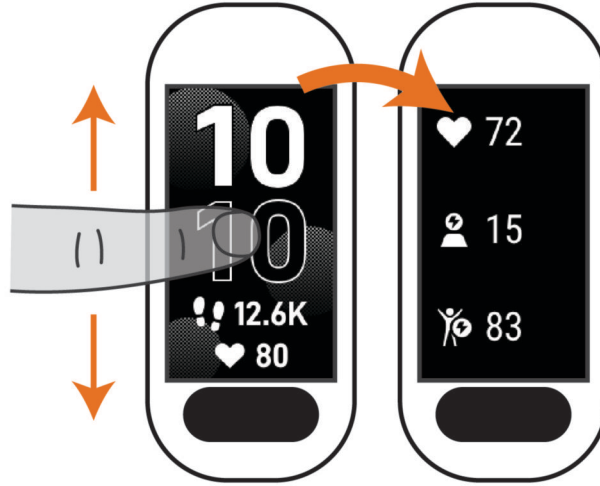
- Saat görünümünde, ana menüyü görüntülemek için  öğesine basın.



- Kontroller menüsünü görüntülemek için saat görünümünde sağa kaydırın.



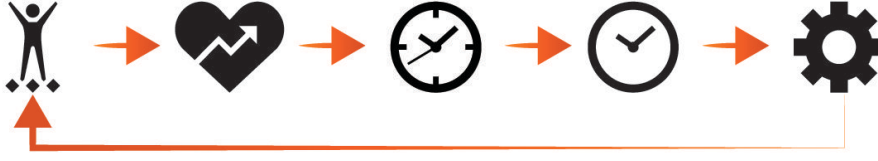
- Pencere öğelerini görüntülemek için saat görünümünden yukarı veya aşağı kaydırın.



Menü Seçenekleri

Menüyü görüntülemek için  ögesine basabilirsiniz.

İPUCU: Menü seçeneklerinde gezinmek için kaydırın.



	Sürekli etkinlik seçeneklerini görüntüler.
	Kalp hızı özelliklerini görüntüler.
	Saat görünümü seçeneklerini görüntüler.
	Zamanlayıcı, kronometre ve alarm seçeneklerini görüntüler.
	Saat ayarlarını görüntüler.

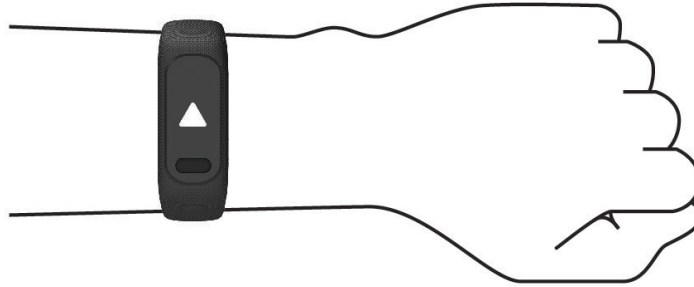
Saati Takma

⚠ DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa saati uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz saati çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun. Daha fazla bilgi için garmin.com/fitandcare adresine gidin.

- Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.

NOT: Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır. Kalp hızının daha doğru bir şekilde ölçülmesi için saatin koşu veya egzersiz sırasında bileğinizde kaymaması gerekir. Nabız oksimetresi ölçümleri için hareket etmemeniz gerekir.

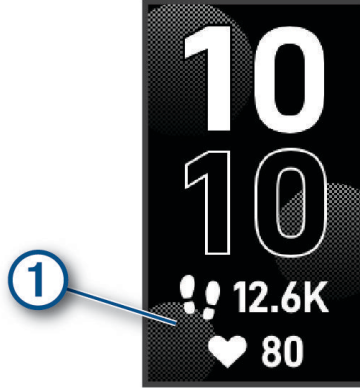


NOT: Optik sensör, saatin arkasında bulunmaktadır.

- Bilekten kalp hızı ölçme özelliği hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Sorun Giderme, sayfa 31](#).
- Darbe oksimetresi sensörü hakkında daha fazla bilgi edinmek için bkz. [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 33](#).
- Doğruluk oranı hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresini ziyaret edin.
- Saatin kullanımı ve bakımı ile ilgili daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresini ziyaret edin.

Saat Görünümü Veri Alanları

Bazı vívosmart 5 saat yüzleri veri alanlarını görüntüler (*Saat Yüzünü Değiştirme, sayfa 22*). Adım sayısı, kalp hızı, pil seviyesi, tarih, hava durumu, yakılan kalori, yoğun olduğunuz dakikalar ve Body Battery™ arasında gezinmek için ① saat görünümüne basabilirsiniz. Ekran kapanıp yeniden açıldığında en son seçtiğiniz veri alanları görüntülenir.



Pencere öğeleri

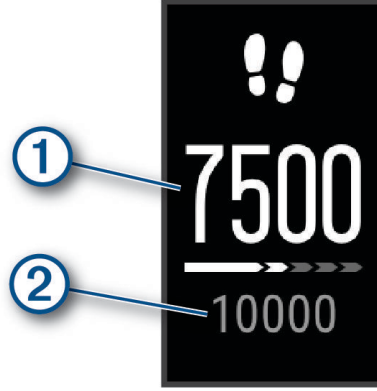
Saatiniz, bir bakışta bilgi sağlayan pencere öğeleri önceden yüklenmiş olarak gelir. Pencere öğeleri arasında gezinmek için dokunmatik ekranı kaydırabilirsiniz. Bazı pencere öğeleri eşleştirilmiş bir telefon gerektirir.

NOT: Pencere öğeleri eklemek veya silmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz.

Saat ve tarih	Mevcut saat ve tarih. Saat ve tarih, saat Garmin Connect hesabınızla senkronize edildiğinde otomatik olarak ayarlanır.
Günüm	Gün içinde gerçekleştirdiğiniz etkinliklerin dinamik bir özeti. Ölçümler arasında adımlar, yoğun olduğunuz dakikalar ve yakılan kaloriler yer alır.
!!	Gün içinde atılan toplam adım sayısı ve günlük hedefiniz. Saat, sizin için her gün yeni bir adım hedefi hesaplar ve sunar.
Sağlık İstatistik-leri	Mevcut sağlık istatistiklerinizin dinamik bir özeti. Ölçümlere kalp hızınız, stres ve Body Battery seviyeniz dahildir.
Sağlık İstatistik-leri 2	Mevcut sağlık istatistiklerinizin dinamik bir özeti. Ölçümlere uyku, nabız oksimetresi ölçümü ve solunum hızı dahildir.
1	Telefonunuzun takvimindeki yaklaşan randevular.
☁	Eşleştirilmiş bir telefondan alınan geçerli sıcaklık ve hava durumu tahminleri.
💧	Gün içindeki toplam su tüketiminiz ve günlük su tüketimi hedefiniz.
⌚	Hafta içinde toplam yoğun olduğunuz dakikalar ve hedefiniz.
📍	Gün içinde kat edilen mesafe, kilometre veya mil cinsinden.
🔥	Aktif ve dinlenme kalorileriniz dahil olmak üzere gün içinde yakılan toplam kalori miktarı.
❤	Dakikadaki atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınız ve yedi günlük ortalama dinlenme kalp hızınız.
⚡	Mevcut stres seviyeniz. Saat, stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Düşük rakam daha düşük stres seviyesini gösterir.
⚡	Mevcut Body Battery enerji seviyeniz. Saat; uyku, stres ve etkinlik verilerinizi temel alarak mevcut enerji rezervlerinizi hesaplar. Sayı ve enerji rezervi doğru orantılı olarak artış veya azalma gösterir.
⌚	Manuel olarak nabız oksimetresi ölçümü yapmanıza olanak tanır.
💬	Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri ve daha fazlası dahil aldığınız tüm bildirimler.
🎵	Telefonunuzdaki müzik çalar için kontroller.
🌀	Yedi günlük ortalamada dakika başına nefes cinsinden mevcut solunum hızınız. Saat, siz hareketsizken olağan dışı herhangi bir nefes alıp verme faaliyetini ve nefes alıp vermenizin strese göre değişimini algılamak için nefes alıp verme hızınızı ölçer.
Zz	Toplam uyku süresi dahil bir önceki geceye ait uyku verileriniz.
Kadın Sağlığı	Mevcut aylık adet döngünüzün durumu. Günlük belirtilerinizi görüntüleyebilir ve kaydedebilirsiniz. Gebeliğinizi haftalık güncellemeler ve sağlık bilgileriyle de takip edebilirsiniz.

Adım Hedefi

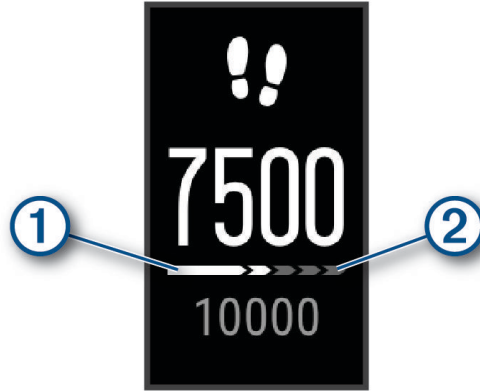
Saatiniz, önceki etkinlik düzeylerinize göre otomatik olarak günlük adım hedefi oluşturur. Siz gün içinde hareket ettikçe saat, günlük hedefinize ulaşma doğrultusundaki ① ilerlemenizi kaydeder ②. Saatiniz günlük 7500 adım varsayılan hedefiyle başlar.



Otomatik hedef özelliğini kullanmak istemiyorsanız özelliği Garmin Connect hesabınızda devre dışı bırakıp kişiselleştirilmiş bir adım hedefi belirleyebilirsiniz ([Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 26](#)).

Hareket Çubuğu

Uzun süre hareketsiz oturmak, istenmeyen metabolik değişiklikleri tetikleyebilir. Hareket çubuğu, hareket etmeniz gerektiğini hatırlatır. Bir saat hareketsizlik sonrasında hareket çubuğu ① görünür. Hareketsiz kaldığınız her 15 dakika için ek bir bölüm ② görüntülenir.



Kısa bir mesafe yürüyerek hareket çubuğunu sıfırlayabilirsiniz.

Yoğun Olduğunuz Dakikalar

Sağlık durumunuzu iyileştirmek için Dünya Sağlık Örgütü gibi kuruluşlar haftalık en az 150 dakika tempolu yürüyüş gibi orta yoğunluklu etkinlik veya haftalık en az 75 dakika koşu gibi hareketli yoğunluklu etkinlik tavsiye eder.

Saat, etkinlik yoğunluğunuzu izler ve orta ya da hareketli yoğunluktaki etkinliklerde harcadığınız süreyi takip eder (hareketli yoğunluğu ölçmek için kalp hızı verileri gerekir). Saat, orta yoğunluktaki etkinlik dakikalarını hareketli etkinlik dakikalarına ekler. Toplam hareketli yoğunluktaki etkinlik dakikalarınız eklenirken iki katına çıkarılır.

Yoğun Olduğunuz Dakikaları Hesaplama

vivosmart 5 saatiniz, kalp hızı verilerinizi ortalama dinlenme kalp hızınızla karşılaştırarak yoğun olduğunuz dakikaları hesaplar. Kalp hızı özelliği kapalıysa saat, dakikadaki adım sayınızı analiz ederek orta yoğunluktaki dakikaları hesaplar.

- Yoğun olduğunuz dakikaların en doğru şekilde hesaplanması için sürekli bir etkinlik başlatın.
- Dinlenme halindeki kalp hızınızın en doğru şekilde hesaplanabilmesi için saati gün ve gece boyu takmalısınız.

Kalori Doğruluğunu Artırma

Saat, geçerli gün içinde yaktığınız tahmini toplam kalori sayısını görüntüler. 15 dakika dışarıda tempolu yürüyerek veya koşarak bu tahminin doğruluğunu artırabilirsiniz.

1 Kaloriler pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.

2  simgesini seçin.

NOT:  kalorilerin kalibre edilmesi gerektiğinde görüntülenir. Bu kalibrasyon işleminin bir kez yapılması yeterlidir. Daha önce sürekli yürüyüş ya da koşu verisi kaydettiyseniz  simgesi görüntülenmeyebilir.

3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Sağlık İstatistikleri Pencere Öğeleri

Sağlık İstatistikleri ve Sağlık İstatistikleri 2 pencere öğeleri, sağlık verilerinizi tek bakışta görebileceğiniz ekranlarda sunar. Bu pencere öğeleri, gün boyunca güncellenen dinamik özetler içerir. Bu ölçümlere kalp hızınız, stres seviyeniz, Body Battery seviyeniz, uykunuz, nabız oksimetresi ölçümünüz ve solunum hızınız dahildir.

NOT: Ek bilgileri görüntülemek için her bir metriği seçebilirsiniz.

Body Battery

Saatiniz, genel Body Battery düzeyinizi belirlemek için kalp hızınızın değişkenliğini, stres düzeyinizi, uyku kalitenizi ve etkinlik verilerinizi analiz eder. Cihazınız, tıpkı taşıtlardaki yakıt göstergesi gibi mevcut enerji rezervinizi belirtir. Body Battery seviyesi 0 ile 100 arasında değişir. 0 ile 25 arası düşük, 26 ile 50 arası orta, 51 ile 75 arası yüksek, 76 ile 100 arası ise çok yüksek enerji rezervini belirtir.

En güncel Body Battery düzeyiniz ile uzun süreli eğilimleri görmek ve ek bilgi edinmek için saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz ([Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları](#), sayfa 33).

Body Battery Pencere Öğesini Görüntüleme

Body Battery pencere ögesi mevcut Body Battery seviyenizi görüntüler.

1 Body Battery pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.

2 Body Battery grafiğini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Grafik, son Body Battery etkinliğinizin yanı sıra son sekiz saatteki yüksek ve düşük seviyelerinizi gösterir.

Kalp Hızı Değişikliği ve Stres Seviyesi

Saatiniz, genel stres seviyenizi hesaplamak üzere aktif olmadığınızda kalp hızı değişikliklerinizi ölçer. Antrenman, egzersiz, uyku, beslenme ve genel yaşam stresi, stres seviyenizi etkileyebilir. Stres seviyesi 0 ile 100 arası değişir. 0 ile 25 arası dinlenme durumunu, 26 ile 50 arası düşük stresi, 51 ile 75 arası orta düzey stresi, 76 ile 100 arası ise yüksek stresi belirtir. Stres seviyenizi öğrenerek gün içindeki stresli anlarınızı saptayabilirsiniz. En iyi sonuçları almak için saati uyurken de takmalısınız.

Gün boyu stres seviyenizi, uzun süreli eğilimleri ve ek bilgileri öğrenmek için saatinizi Garmin Connect hesabınızla senkronize edebilirsiniz.

Stres Seviyesi Pencere Öğesini Görüntüleme

Stres seviyesi pencere ögesi, mevcut stres seviyenizi görüntüler.

1 Stres seviyesi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.

2 Son dört saatteki stres seviyenizi görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.

3 Rehberli nefes alma egzersizini başlatmak için sola kaydırın ve  simgesini seçin (isteğe bağlı).

Kalp Hızı Pencere Ögesini Görüntüleme

Kalp hızı pencere ögesi, dakika başına atış (bpm) cinsinden mevcut kalp hızınızı görüntüler. Kalp hızı doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

- 1 Kalp hızı pencere ögesini görüntülemek için ekranı kaydırın.
Pencere ögesi mevcut kalp hızınızı ve son 7 gündeki ortalama dinlenme kalp hızı (RHR) değerlerinizi görüntüler.
- 2 Kalp hızı grafiğini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokununuz.
Grafik, son kalp hızı etkinliğinizi, ayrıca son bir saatteki yüksek ve düşük kalp hızınızı görüntüler.

Sıvı Tüketimi Takibi Pencere Ögesini Kullanma

Sıvı tüketimi takibi pencere ögesi, sıvı alımınızı ve günlük sıvı alımı hedefinizi gösterir.

- 1 Sıvı tüketimi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Tükettiğiniz her sıvı için (1 bardak, 8 oz veya 250 ml) **+** simgesine basın.
İPUCU: Garmin Connect hesabınızda kullanılan birimler ve günlük hedef gibi sıvı tüketimi ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz.
İPUCU: Sıvı tüketimi hatırlatıcısı kurabilirsiniz (*Sıvı Tüketimi Uyarısı Ayarlama, sayfa 23*).

Adet Döngüsü İzleme

Adet döngüsü, sağlığınızın önemli bir parçasıdır. Saatinizi fiziksel belirtileri, cinsel isteği, cinsel aktiviteyi, ovülasyon günlerini ve daha fazlasını kaydetmek için kullanabilirsiniz (*Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 9*). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

- Adet döngüsü izleme ve ayrıntılar
- Fiziksel ve duygusal belirtiler
- Adet dönemi ve doğurganlık tahminleri
- Sağlık ve beslenme bilgileri

NOT: Pencere öğeleri eklemek veya silmek için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz.

Adet Döngüsü Bilgilerinizi Kaydetme

vivosmart 5 saatinizden adet döngüsü bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında adet döngüsü izleme özelliğini ayarlamanız gerekir.

- 1 Kadın sağlık takibi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 **+** ögesini seçin.
- 4 Geçerli gün, bir adet günüyse **Dönem Başladı** > **✓** ögesini seçin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - Kanama miktarınızı hafiften ağıra doğru puanlamak için **Akış** ögesini seçin.
 - Akne, sırt ağrısı ve yorgunluk gibi fiziksel belirtilerinizi kaydetmek için **Belirtiler** ögesini seçin.
 - Ruh halinizi kaydetmek için **Ruh Hali** ögesini seçin.
 - Akıntınızı kaydetmek için **Deşarj** ögesini seçin.
 - Geçerli tarihi ovülasyon günü olarak belirlemek için **Ovülasyon Günü** ögesini seçin.
 - Cinsel aktivitenizi kaydetmek için **Cinsel Aktivite** ögesini seçin.
 - Cinsel isteğinizi düşükten yükseğe doğru puanlandırmak için **Cinsel Dürtü** ögesini seçin.
 - Geçerli tarihi adet günü olarak belirlemek için **Dönem Başladı** ögesini seçin.

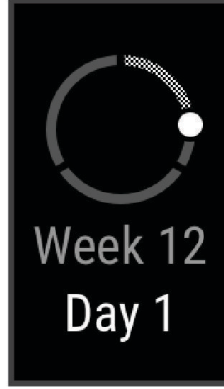
Gebelik Takibi

Gebelik takibi özelliği, gebeliğinizle ilgili haftalık güncellemeleri görüntüler ve sağlık ve beslenmeyle ilgili bilgileri sağlar. Fiziksel ve duygusal belirtileri, kan şekeri değerlerinizi ve bebek hareketlerini kaydetmek için saatinizi kullanabilirsiniz (*Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme, sayfa 10*). Garmin Connect uygulamasının Sağlık İstatistikleri ayarlarından daha fazla bilgi edinebilir ve bu özelliği ayarlayabilirsiniz.

Gebelik Bilgilerinizi Kaydetme

Bilgilerinizi kaydetmeden önce Garmin Connect uygulamasında gebelik takibi özelliğini ayarlamalısınız.

- 1 Kadın sağlık takibi pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.



- 2 Dokunmatik ekrana dokununuz.
- 3 Bir seçenek belirleyin:
 - Fiziksel belirtilerinizi, ruh halinizi ve daha fazlasını kaydetmek için **Belirtiler** ögesini seçin.
 - Yemeklerden önce ve sonra ve uyumadan önce kan şekeri düzeyinizi kaydetmek için **Kandaki Glikoz** ögesini seçin.
 - Bebeğin hareketlerini kaydetmek üzere kronometre veya süreölçer kullanmak için **Hareket** ögesini seçin.
- 4 Ekrandaki talimatları izleyin.

Müzik Oynatmayı Kontrol Etme

Müzik kontrolü pencere ögesi, vívosmart 5 saatinizi kullanarak telefonunuzdaki müziği kontrol etmenizi sağlar. Pencere ögesi, telefonunuzda güncel olarak etkin durumda olan veya en son etkin olarak kullanılmış ortam oynatıcısı uygulamasını kontrol eder. Herhangi bir ortam oynatıcısı etkin değilse pencere ögesi şarkı bilgilerini görüntüleyemez ve ortamı telefonunuzdan oynatmanız gerekir.

- 1 Telefonunuzda bir parça veya parça listesi çalmaya başlayın.
- 2 vívosmart 5 saatinizde müzik kontrolü pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.

Bildirimleri Görüntüleme

Saatiniz Garmin Connect uygulamasıyla eşleştirildiğinde telefonunuzdan gelen kısa mesaj ve e-posta bildirimleri gibi öğeleri saatinizde görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Bildirimler pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
- 2 Bir bildirim seçin.

İPUÇU: Daha eski bildirimleri görüntülemek için ekranı kaydırın.
- 3 Bildirimi kapatmak için dokunmatik ekrana dokununuz ve  simgesini seçin.

Bir Kısa Mesajı Cevaplama

NOT: Bu özellik yalnızca Android™ telefonlarda kullanılabilir.

vivosmart 5 Saatinize bir kısa mesaj bildirimi geldiğinde mesajlar listesinden bir seçim yaparak bir hızlı yanıt gönderebilirsiniz.

NOT: Bu özellik, telefonunuzu kullanarak kısa mesajlar gönderir. Normal kısa mesaj sınırları ve ücretleri uygulanabilir. Daha fazla bilgi almak için mobil operatörünüzle iletişime geçin.

- 1 Bildirimler pencere ögesini görüntülemek için kaydırın.
 - 2 Bir kısa mesaj bildirimi seçin.
 - 3 Bildirim seçeneklerini görüntülemek için dokunmatik ekrana dokunun.
 - 4  ögesini seçin.
 - 5 Listedeki bir mesajı seçin.
- Telefonunuz seçilen mesajı kısa mesaj olarak gönderir.

Antrenman

Süreli Etkinlik Kaydetme

Süreli bir etkinliği kaydedebilirsiniz. Bu etkinlikler kaydedildikten sonra Garmin Connect hesabınıza gönderilebilir.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Etkinlik listesinde gezinmek için kaydırın ve bir seçenek belirleyin:
 - Yürüyüş için  simgesini seçin.
 - Koşu için  simgesini seçin.
 - Kardiyo antrenmanı için  simgesini seçin.
 - Güç antrenmanı için  simgesini seçin.
 - Bisiklet etkinliği için  simgesini seçin.
 - Havuzda yüzme için  simgesini seçin.
 - Yoga etkinliği için  simgesini seçin.
 - Diğer etkinlik türleri için  simgesini seçin.
 - Eliptik antrenman cihazı etkinliği için  simgesini seçin.
 - Stair stepper etkinliği için  simgesini seçin.
 - Koşu bandı etkinliği için  simgesini seçin.
 - Nefes egzersizi etkinliği için  simgesini seçin.
 - Pilates etkinliği için  simgesini seçin.
 - HIIT etkinliği için  simgesini seçin.
 - İç mekanda kürek etkinliği için  simgesini seçin.

NOT: Süreli etkinlikleri eklemek veya kaldırmak için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz ([Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 26](#)).

- 4 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  ögesini seçin.
- 5 Etkinliğinizi başlatın.
- 6 Ek veri ekranlarını görüntülemek için yukarı ve aşağı kaydırın.

İPUCU: Veri ekranlarını eklemek veya kaldırmak için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz ([Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme, sayfa 25](#)).

- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  görüntülenip daire kapanana kadar  simgesine basılı tutun.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  ögesini seçin.

GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme

Yürüyüş, koşu veya bisiklet etkinlikleriniz için GPS verilerini kaydetmek üzere saatinizi telefonunuza bağlayabilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  simgesini seçin.
- 3  veya  simgesini seçin.
- 4 Garmin Connect uygulamasını açın.
NOT: Saati telefonunuza bağlayamıyorsanız etkinliğe devam etmek için  simgesini seçebilirsiniz. GPS verileri kaybolmayacaktır.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  ögesini seçin.
- 6 Etkinliğinizi başlatın.
Etkinlik sırasında telefonunuz kapsama alanında olmalıdır.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  görüntülenip daire kapanana kadar  simgesine basılı tutun.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  ögesini seçin.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliğini Kaydetme

Güçlenme antrenmanı etkinliğindeki setleri kaydedebilirsiniz. Bir set, tek bir hareketin birden çok defa tekrarlanmasından oluşur.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  ögesini seçin.
- 3 Tekrarları saymayı ve otomatik set algılamayı ayarlamak için  ögesini seçin.
- 4 **Tekrarları Sayma** ve **Otomatik Set** özelliklerini etkinleştirmek için açma kapama düğmesini seçin.
- 5 Etkinlik zamanlayıcısı ekranına geri dönmek için  ögesine basın.
- 6 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  ögesini seçin.
- 7 İlk setinize başlayın.
Saat, tekrarlarınızı sayar.
- 8 Ek veri ekranlarını görüntülemek için kaydırın (isteğe bağlı).
- 9 Seti bitirmek için  ögesine basın.
NOT: Gerekirse tekrar sayınızı düzenlemek için  ögesini seçin.
- 10 Dinlenme süreölçerini başlatmak için  ögesini seçin.
Dinlenme süreölçeri görüntülenir.
- 11 Sonraki sete başlamak için  ögesine basın.
- 12 Etkinliğiniz tamamlanana kadar 9 - 11 arası adımları tekrarlayın.
- 13 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  görüntülenip daire kapanana kadar  simgesine basılı tutun.
- 14 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  ögesini seçin.

Güçlenme Antrenmanı Etkinliklerini Kaydetme Hakkında İpuçları

- Tekrar sırasında saate bakmayın.
Saatle etkileşiminiz yalnızca set öncesi, sonrası ve dinlenme sırasında olmalıdır.
- Tekrar sırasında yaptığınız harekete odaklanın.
- Kendi vücut ağırlığınızla ya da ilave ağırlıkla çalışabilirsiniz.
- Her tekrarı aynı şekilde, en geniş noktaya ulaşmaya çalışarak yapın.
Her tekrar, saatin takılı olduğu kol başlangıç pozisyonuna döndüğünde sayılır.
NOT: Bacak egzersizleri sayılmayabilir.
- Setlerinizi başlatmak ve durdurmak için otomatik set algılamayı açın.
- Güçlenme antrenmanı etkinliklerinizi kaydederek Garmin Connect hesabınıza gönderin.
Etkinlik bilgilerini görüntülemek ve düzenlemek için Garmin Connect hesabınızdaki araçları kullanabilirsiniz.

Yüzme Etkinliği Kaydetme

NOT: Kalp hızı verileri yüzerken gösterilmez. Kalp hızı verilerini Garmin Connect uygulamasındaki kayıtlı etkinlikten görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  ögesini seçin.
NOT: Etkinlikleri eklemek veya kaldırmak için Garmin Connect uygulamasını kullanabilirsiniz ([Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme, sayfa 25](#)).
- 3 Bir havuz boyutu seçin.
- 4  simgesini seçin.
- 5 Etkinlik süreölçerini başlatmak için  ögesini seçin.
Saat, etkinlik verilerini yalnızca etkinlik süreölçeri çalışırken kaydeder.
- 6 Etkinliğinizi başlatın.
Saat, mesafe ve yüzme aralıklarınızı veya havuz uzunluklarını görüntüler.
- 7 Etkinliğinizi tamamladıktan sonra  görüntülenip daire kapanana kadar  simgesine basılı tutun.
- 8 Bir seçenek belirleyin:
 - Etkinliği kaydetmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliği silmek için  simgesini seçin.
 - Etkinliğe devam etmek için  ögesini seçin.

Koşu Bandı Mesafesini Kalibre Etme

Koşu bandı üzerindeki koşularınızda mesafeleri daha doğru şekilde kaydetmek için koşu bandı üzerinde en az 1,5 km (1 mil) koşuktan sonra koşu bandı mesafesini kalibre edebilirsiniz. Farklı koşu bantları kullanıyorsanız her bir koşu bandında veya her bir koşu sonrasında koşu bandı mesafesini manuel olarak kalibre edebilirsiniz.

- 1 Bir koşu bandı etkinliği başlatın ([Sürekli Etkinlik Kaydetme, sayfa 11](#)).
- 2 vivosmart 5 saatiniz en az 1,5 km (1 mil) mesafe kaydedene kadar koşu bandında koşun.
- 3 Koşunuzu tamamladıktan sonra  ögesini seçin.
- 4 Kat edilen mesafe için koşu bandı ekranını kontrol edin.
- 5 Bir seçenek belirleyin:
 - İlk kez kalibre etmek için dokunmatik ekrana dokunarak saatinizde koşu bandı mesafesini girin.
 - İlk kalibrasyondan sonra manuel kalibrasyon için  ögesini seçin ve saatinizde koşu bandı mesafesini girin.

Kalp Hızı Özellikleri

Saatinizde, bilekten kalp hızı verilerinizi incelemenizi sağlayan bir kalp hızı menüsü mevcuttur.

VO₂	Atletik performansın bir göstergesi olan ve fitness seviyeniz geliştikçe artması gereken mevcut VO ₂ maksimum değerinizi görüntüler (<i>VO₂ Maksimum Tahmininizi Görüntüleme, sayfa 15</i>).
	Uyumlu bir cihazda mevcut kalp hızınızı yayınlar (<i>Kalp Hızı Verilerini Garmin® Cihazlarına Yayınlama, sayfa 16</i>).
	VO ₂ maks. değerimize, dinlenme kalp hızınıza ve vücut kütle endeksinize (BMI) göre mevcut fitness yaşınızı gösterir. (<i>Fitness Yaşınızı Görüntülenmesi, sayfa 15</i>) En doğru fitness yaşı ölçümü için Garmin Connect hesabınızda kullanıcı profili kurulumunu tamamlayın.

Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları

Menüyü görüntülemek için  öğesine basın ve  öğesini seçin.

Durum: Bilekten kalp hızı ölçme monitörünü açmanızı veya kapatmanızı sağlar.

Kalp Hızı Uyarıları: Saati, hareketsiz geçirdiğiniz bir sürenin ardından kalp hızınızın belirli bir eşiğin üzerine çıkması veya altına düşmesi durumunda sizi uyaracak biçimde ayarlamanızı sağlar (*Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama, sayfa 16*).

Nabız Oksimetresi: Saatini, gün içinde hareketsiz olduğunuz zamanlarda veya aralıksız uyurken nabız oksimetresi ölçümlerini kaydedecek şekilde ayarlamaya olanak sağlar. (*Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 15*)

Nabız Oksimetresi

vivosmart 5 saatinizde, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçmek için bileğinizden veri alan bir nabız oksimetresi bulunmaktadır. Oksijen satürasyonunuzu bilmek, genel sağlık durumunuzu anlamanız için değerli bir ölçümdür ve vücudunuzun rakıma nasıl adapte olduğunu belirlemenize yardımcı olabilir. Saatiniz, kanınızdaki oksijen seviyesini tespit etmek için cildinize ışık tutar ve ne kadar ışığın emildiğini ölçer. Bu, SpO₂ olarak adlandırılır.

Nabız oksimetresi ölçümleri, saat üzerinde SpO₂ yüzdesi olarak görünür. Garmin Connect hesabınızda, birden fazla gün içinde görülen eğilimler de dahil olmak üzere, nabız oksimetresi ölçümleri ile ilgili ek ayrıntıları görüntüleyebilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 15*). Nabız oksimetresi doğruluğu hakkında daha fazla bilgi edinmek için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma

Saatinizde istediğiniz zaman manuel olarak bir nabız oksimetresi ölçümü başlatabilirsiniz. Bu ölçümlerin doğruluğu kan akışınıza, saatin bileğinizdeki konumuna ve sabitliğinize göre değişiklik gösterebilir (*Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları, sayfa 33*).

- 1 Saati bilek kemiğinizin üzerine takın.
Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- 2 Nabız oksimetresi pencere öğesini görüntülemek için ekranı kaydırın.
- 3 Dokunmatik ekrana dokununuz ve sola kaydırın.
- 4 Nabız oksimetre ölçümünü başlatmak için  öğesini seçin.
- 5 Saat, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- 6 Hareket etmeyin.

Saat, oksijen satürasyonunuzu yüzde olarak görüntüler.

NOT: Garmin Connect hesabınızdaki nabız oksimetresi uyku verilerini açabilir ve görüntüleyebilirsiniz (*Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 15*).

Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme

Nabız oksimetresi uyku izleme özelliğini kullanabilmeniz için vivosmart 5 saatinizi Garmin Connect hesabınızdan tercih edilen etkinlik izleyicisi olarak belirlemeniz gerekir ([Etkinlik İzleme Ayarları](#), sayfa 26).

Saatinizi, tanımladığınız uyku aralığı içinde 4 saate kadar kanınızdaki oksijen seviyesini veya SpO2 oranını devamlı olarak ölçecek şekilde ayarlayabilirsiniz [Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları](#), sayfa 33.

NOT: Olağan dışı uyku pozisyonları, uyku sırasında anormal derecede düşük SpO2 sonuçları alınmasına neden olabilir.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  > **Nabız Oksimetresi** > **Uyku Süresinde** ögesini seçin.

VO2 Maksimum Tahminleri Hakkında

VO2 maksimum, maksimum performansınızda vücut ağırlığına göre kilogram başına bir dakikada tüketebileceğiniz maksimum oksijen hacmidir (mililitre cinsinden). Basitçe ifade etmek gerekirse VO2 maksimum, bir kardiyovasküler güç göstergesidir ve fitness seviyeniz geliştikçe bu değerin de artması gerekir. VO2 maksimum tahmininiz saatinizde sayı ve açıklama olarak görüntülenir. Garmin Connect hesabınızda, VO2 maksimum tahmininiz hakkında ek bilgileri görüntüleyebilirsiniz.

VO2 maksimum verileri Firstbeat Analytics™ tarafından sağlanmaktadır. VO2 maksimum analizi, The Cooper Institute® izni alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için eki inceleyin: ([VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri](#), sayfa 35) ve www.CooperInstitute.org adresine gidin.

VO2 Maksimum Tahmininizi Görüntüleme

Saat, VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için bilekten kalp hızı ölçme verilerini ve süreli 15 dakikalık tempolu bir yürüyüşün veya koşunun verilerini gerektirir.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  > **VO2** ögesini seçin.
15 dakikalık tempolu yürüyüş veya koşu verilerini zaten kaydettiyseniz VO2 maksimum tahmininiz görüntülenebilir. Saat, tamamladığınız her yürüyüş veya koşunun ardından, VO2 maksimum tahmininizi günceller.
- 3 VO2 maksimum tahmininizi görüntülemek için ekrandaki talimatları izleyin.
Test tamamlandığında bir mesaj görüntülenir.
- 4 Manuel olarak VO2 maksimum testi başlatıp güncel tahmini öğrenmek için geçerli değerinize dokununuz ve talimatları uygulayın.
Saatte, yeni VO2 maksimum testi tahmininiz güncellenir.

Fitness Yaşınızın Görüntülenmesi

Saatin doğru bir fitness yaşı hesabı sunabilmesi için Garmin Connect uygulamasında kullanıcı profili kurulumunu tamamlamanız gerekir.

Fitness yaşı, cinsiyeti sizinle aynı olan birine kıyasla, fitness durumunuzun ne seviyede olduğunu gösterir. Fitness yaşı vermek için saatiniz; yaşı, vücut kütlesi endeksi (BMI), dinlenme durumunda kalp hızı ve yüksek yoğunluklu etkinlik geçmiş gibi bilgilerden faydalanır. Garmin Index™ tartınız varsa saatiniz, fitness yaşı belirlemek için BMI yerine vücut yağ yüzdesi bilgisini kullanır. Egzersiz ve yaşam tarzı değişiklikleri, fitness yaşı etkileyebilir.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  simgesini seçin.

Kalp Hızı Verilerini Garmin® Cihazlarına Yayınlama

Kalp hızı verilerinizi vivosmart 5 saatinizden yayınlatabilir ve eşleştirilmiş Garmin cihazlarda görüntüleyebilirsiniz. Örneğin, bisiklet sürerken kalp hızı verilerinizi Edge® cihazınıza veya bir etkinlik sırasında VIRB® aksiyon kamerasına yayınlatabilirsiniz.

NOT: Kalp hızı verilerinin yayınlanması pil ömrünü kısaltır.

1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.

2  >  simgesini seçin.

vivosmart 5 saat, kalp hızı verilerinizi yayınlamaya başlar.

NOT: Kalp hızı verileri yayınlanırken saat ekranda görüntülenir.

3 vivosmart 5 saatinizi uyumlu Garmin ANT+® cihazınızla eşleştirin.

NOT: Eşleştirme talimatları, her Garmin uyumlu cihaz için farklıdır. Kullanım kılavuzunuza bakın.

4 Kalp hızı verilerinizin yayınlanmasını durdurmak için  düğmesine basın.

Anormal Kalp Hızı Uyarısı Ayarlama

⚠ DİKKAT

Bu özellik, herhangi bir etkinlik olmadan geçen bir süreden sonra yalnızca kullanıcı tarafından seçildiği şekilde kalp atış hızınız belirli bir dakika başına atış sayısını aştığında veya altına düştüğünde sizi uyarır. Bu özellik, herhangi bir potansiyel kalp rahatsızlığını bildirmez ve herhangi bir tıbbi durumu veya hastalığı tedavi etmek veya teşhis etmek için tasarlanmamıştır. Kalp ile ilgili sorunlar için her zaman sağlık uzmanınıza başvurun.

1  düğmesine basın.

2  >  > **Kalp Hızı Uyarıları** ögesini seçin.

3 **Yüksek** veya **Düşük** ögesini seçin.

4 Kalp hızı eşiği için bir değer seçin.

5 Alarmı açmak için açma kapama düğmesini seçin.

Belirlenen değeri aştığınızda veya değerin altına düştüğünüzde bir mesaj gösterilir ve saat titrer.

Saatler

Alarm Ayarlama

Birden çok alarm ayarlayabilirsiniz. Her alarmı bir kez çalacak veya düzenli tekrarlanacak şekilde ayarlayabilirsiniz.

1  düğmesine basın.

2  >  >  ögesini seçin.

3 Bir süre belirleyin.

4 **Tekrarla** ögesini seçin ve bir seçenek belirleyin (isteğe bağlı).

Alarm Silme

1  düğmesine basın.

2  > **Alarm** ögesini seçin.

3 Bir alarm seçin ve **Sil** seçeneğini belirleyin.

Kronometreyi Kullanma

1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.

2  >  simgesini seçin.

3 Süreölçeri başlatmak için  ögesini seçin.

4 Süreölçeri durdurmak için  ögesini seçin.

5 Gerekirse süreölçeri sıfırlamak için  >  simgesini seçin.

Geri Sayım Süreölçerini Başlatma

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  >  simgesini seçin.
- 3  simgesini seçin.
- 4 Bir süre belirleyin.
- 5  simgesini seçin.
- 6 Süreölçeri başlatmak için  ögesini seçin.
- 7 Gerekirse süreölçeri durdurmak için  simgesini seçin.
- 8 Gerekirse süreölçeri sıfırlamak için  >  simgesini seçin.

Bluetooth Bağlantılı Özellikler

vivosmart 5 saati, Garmin Connect uygulamasını kullanarak uyumlu telefonunuz için birçok Bluetooth bağlantılı özellik sunar.

Etkinlik yüklemeleri: Uygulamayı açtığınız anda etkinliğinizi otomatik olarak Garmin Connect uygulamasına gönderir.

Yardım: Garmin Connect uygulamasını kullanarak acil durum kişilerinize adınız ve GPS konumunuzla birlikte otomatik bir metin mesajı göndermenize olanak sağlar.

Saatimi bul: Telefonunuzla eşleştirilmiş ve güncel olarak menzil içinde yer alan kayıp vivosmart 5 saatinizin konumunu belirler.

Telefonumu bul: vivosmart 5 saatinizle eşleştirilmiş ve güncel olarak menzil içinde yer alan kayıp telefonunuzun konumunu belirler.

Kaza algılama: vivosmart 5 saati bir kaza tespit ettiğinde Garmin Connect uygulamasının acil durum kişilerinize bir mesaj göndermesine olanak sağlar.

LiveTrack: Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesini sağlar. Canlı verilerinizi Garmin Connectizleme sayfasından görüntüleyebilmeleri için takipçilerinizi e-postayla veya sosyal medya aracılığıyla davet edebilirsiniz.

Müzik kontrolleri: Telefonunuzdaki müzik çaları kontrol etmenizi sağlar.

Bildirimler: Telefonunuzun bildirim ayarları doğrultusunda aramalar, metin mesajları, sosyal ağ güncellemeleri, takvim görevleri ve daha fazlası dahil aldığınız bildirimleri görüntülemeniz için sizi uyarır.

Yazılım güncellemeleri: Saatiniz, son yazılım güncellemelerini kablosuz olarak indirir ve yükler.

Hava durumu güncellemeleri: Telefonunuzdan alınan geçerli sıcaklık ve hava durumu tahminlerini görüntüler.

Bildirimleri Yönetme

vivosmart 5 saatinizde görünen bildirimleri, uyumlu telefonunuzu kullanarak yönetebilirsiniz.

Bir seçenek belirleyin:

- Bir iPhone® saat kullanıyorsanız saatte gösterilecek öğeleri seçmek için iOS® bildirim ayarlarına gidin.
- Bir Android telefon kullanıyorsanız Garmin Connect uygulamasında **Ayarlar** > **Bildirimler** ögesini seçin.

Kayıp Bir Telefonu Bulma

Bu özelliği, Bluetooth teknolojisi kullanılarak eşleştirilmiş, menzil dışında olmayan kayıp bir telefonu bulmak için kullanabilirsiniz.

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için sağa kaydırın.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz (*Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 22*).

- 2  ögesini seçin.

vivosmart 5 saati, eşleştirilmiş olan telefonu aramaya başlar. Telefonunuzdan sesli bir uyarı duyulur ve vivosmart 5 saat ekranında Bluetooth sinyal gücü görüntülenir. Bluetooth sinyal gücü telefonunuza yaklaştıkça artar.

- 3 Aramayı sonlandırmak için  simgesini seçin.

Gelen Telefon Araması Alma

Bağlanmış durumda olan telefonunuza bir telefon araması yapıldığında vivosmart 5 saati, arayan kişinin ismini veya telefon numarasını görüntüler.

- Aramayı kabul etmek için  simgesini seçin.

NOT: Arayan kişiyle konuşmak için bağlı telefonunuzu kullanmanız gerekir.

- Aramayı reddetmek için  simgesini seçin.
- Aramayı reddetmek ve anında bir kısa mesaj ile yanıt vermek için  simgesini seçin ve listeden bir mesaj belirleyin.

NOT: Bu özellik yalnızca saatiniz bir Android telefonuna Bluetooth teknolojisi ile bağlıysa kullanılabilir.

Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma

Rahatsız etmeyin modunu kullanarak bildirimleri, hareketleri ve uyarıları kapatabilirsiniz. Bu modu, örneğin uyurken veya film izlerken kullanabilirsiniz.

NOT: Garmin Connect hesabınızdan, saati normal uyku saatlerinizde otomatik olarak rahatsız etmeyin moduna girecek şekilde ayarlayabilirsiniz. Garmin Connect hesabınızdaki kullanıcı ayarlarından normal uyku saatlerinizi ayarlayabilirsiniz ([Kullanıcı Profili Ayarları](#), sayfa 26).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için sağa kaydırın.

NOT: Kontroller menüsüne seçenek ekleyebilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme](#), sayfa 22).

- 2  ögesini seçin.

Sabah Raporu

Saatiniz, normal uyanma saatinize göre bir sabah raporu görüntüler. Hava durumu, uyku, adım sayısı, adet döngüsü izleme veya gebelik bilgileri ile takvim etkinliklerini içeren raporu görüntülemek için dokunmatik ekrana dokunun.

NOT: Garmin Connect hesabınızdan görünen adınızı özelleştirebilirsiniz ([Sistem Ayarları](#), sayfa 26).

Garmin Connect

Garmin Connect hesabınızdan arkadaşlarınızla bağlantı kurabilirsiniz. Garmin Connect hesabınız; izlemeniz, analiz etmeniz, paylaşmanız ve birbirinizi teşvik etmeniz için gerekli araçları sağlar. Koşu, yürüyüş, bisiklet ve daha fazlası dahil olmak üzere aktif yaşam tarzınızdaki etkinlikleri kaydedin.

Garmin Connect uygulamanızı kullanıp saatinizi telefonunuzla eşleştirerek ya da www.garminconnect.com adresine giderek ücretsiz Garmin Connect hesabınızı oluşturabilirsiniz.

İlerlemenizi takip edin: Günlük attığınız adımları izleyebilir, bağlantı kurduğunuz arkadaşlarınızla dostça yarışlara girebilir ve hedeflerinize ulaşabilirsiniz.

Etkinliklerinizi saklayın: Süreli bir etkinliği tamamladıktan ve saatinize kaydettikten sonra etkinliğinizi Garmin Connect hesabınıza yükleyebilir ve dilediğiniz kadar uzun süreyle saklayabilirsiniz.

Verilerinizi analiz edin: Süre, mesafe, kalp hızı, yakılan kalori gibi etkinliğinizle ilgili daha ayrıntılı bilgileri görüntüleyebilir ve raporları özelleştirebilirsiniz.



Etkinliklerinizi paylaşın: Arkadaşlarınızla bağlantı kurarak birbirinizin etkinliklerini takip edebilir veya en sevdiğiniz sosyal ağ sitelerinde etkinliklerinizin bağlantılarını paylaşabilirsiniz.

Ayarlarınızı yönetin: Garmin Connect hesabınızdan saat ve kullanıcı ayarlarınızı özelleştirebilirsiniz.

Garmin Move IQ™

Hareketleriniz benzer egzersiz düzenleriyle eşleştiği zaman Move IQ özelliği, etkinliği otomatik olarak algılar ve zaman çizelgenizde görüntüler. Move IQ etkinlikleri, etkinlik türünü ve süresini görüntüler ancak bunlar etkinlik listenizde veya haber akışınızda görüntülenmez.

Move IQ özelliği, Garmin Connect uygulamasında veya saatteki etkinlik ayarlarında süre eşikleri kullanarak ayarladığınız yürüyüş ve koşu için otomatik olarak süreli bir etkinlik başlatabilir. Bu etkinlikler, etkinlik listenize eklenir.

GPS Bağlantısı

GPS bağlantısı özelliği sayesinde saatinizi, yürüyüş, koşu veya bisiklet etkinlikleri için GPS verilerini kaydetmek amacıyla telefonunuzdaki GPS antenini kullanır ([GPS Bağlantısı ile Etkinlik Kaydetme, sayfa 12](#)). Konum, mesafe ve hız da dahil olmak üzere GPS verileri Garmin Connect hesabınızdaki etkinlik ayrıntılarında görünür.

GPS bağlantısı, yardım ve LiveTrack özellikleri için de kullanılır.

NOT: GPS bağlantısı özelliğini kullanmak için telefonunuzun konumunu her zaman Garmin Connect uygulamasıyla paylaşmasına yönelik uygulama izinlerini etkinleştirin.

Güvenlik ve İzleme Özellikleri

⚠ DİKKAT

Güvenlik ve izleme özellikleri ek özelliklerdir ve acil durum yardımı almak için güvendiğiniz tek yöntem olmamalıdır. Garmin Connect uygulaması, acil durum hizmetleriyle sizin adınıza iletişim kurmaz.

vivosmart 5 saatinizin Garmin Connect uygulamasıyla birlikte kurulması gereken güvenlik ve izleme özellikleri vardır.

DUYURU

Bu özellikleri kullanmak için vivosmart 5 saati Bluetooth teknolojisini kullanarak Garmin Connect uygulamasına bağlamanız gerekir. Acil durum kişilerinizi Garmin Connect hesabınıza girebilirsiniz.

Güvenlik ve izleme özellikleri ile ilgili daha fazla bilgi için şu adresi ziyaret edin: www.garmin.com/safety.

Yardım: Acil durum kişilerinize adınız, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumunuzla birlikte bir metin mesajı göndermenize olanak sağlar.

Kaza algılama: vivosmart 5 saat belirli açık hava etkinlikleri sırasında bir kaza algıladığında acil durum kişilerinize otomatik bir mesaj, LiveTrack bağlantısı ve (varsa) GPS konumunu gönderir.

LiveTrack: Arkadaşlarınızın ve ailenizin yarışlarınızı ve antrenman etkinliklerinizi gerçek zamanlı olarak takip etmesini sağlar. Canlı verilerinizi web sayfasından görüntüleyebilmeleri için takipçilerinizi e-postayla veya sosyal medya aracılığıyla davet edebilirsiniz.

Acil Durum Kişileri Ekleme

Acil durum kişisi telefon numaraları, güvenlik ve izleme özellikleri için kullanılır.

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  öğesini seçin.
- 2 **Güvenlik ve İzleme > Güvenlik Özellikleri > Acil Durum Kişileri > Acil Durum Kişileri Ekleme** öğelerini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişi Ekleme

- 1 Garmin Connect uygulamasından  veya  öğesini seçin.
- 2 **Kişiler** öğesini seçin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Kişileri ekledikten sonra değişiklikleri vivosmart 5 saatinize uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir (*Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 21*).

Yardım İsteme

NOT: Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır.

Yardım istemek için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişileri belirlemeniz gerekmektedir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 20*). Acil durum kişilerinizin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1  öğesine basılı tutun.
- 2 Üç titreşim hissettiğinizde yardım özelliğini etkinleştirmek için düğmeyi serbest bırakın.
Geri sayım ekranı görüntülenir.

İPUCU: Geri sayım tamamlanmadan önce İptal öğesini seçerek mesajı iptal edebilirsiniz.

Kaza Algılama

⚠ DİKKAT

Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilen ek bir özelliktir. Kaza algılamaya acil durum yardımı almak için birincil yöntem olarak güvenilmemelidir.

Kaza Algılamayı Açma ve Kapatma

NOT: Eşleştirilmiş telefonunuzda bir veri planı bulunmalıdır ve bu telefon, verilerin mevcut olduğu ağ kapsama alanında olmalıdır.

Saatinizde kaza algılama özelliğini etkinleştirebilmeniz için Garmin Connect uygulamasında acil durum kişilerini ayarlamanız gerekir (*Acil Durum Kişileri Ekleme, sayfa 20*). Acil durum kişilerinin e-posta veya kısa mesaj alabilmeleri gerekir (standart kısa mesaj ücretleri uygulanabilir).

- 1 Saat görünümünde  ögesine basın.
- 2  >  > **Kaza Algılama** ögesine basın.
- 3 Bir etkinlik seçin.

NOT: Kaza algılama, yalnızca belirli açık hava etkinlikleri için kullanılabilir.

GPS özelliği etkinleştirilmiş vivosmart 5 saatiniz bir kaza algıladığında Garmin Connect uygulaması, adınızın ve GPS konumunuzun yer aldığı bir otomatik kısa mesaj ile e-postayı acil durum kişilerinize gönderebilir. İptal etmek için 15 saniyeniz vardır.

Uyku İzleme

Saat, siz uyurken otomatik olarak uykunuzu algılar ve normal uyku saatleriniz boyunca hareketlerinizi izler. Normal uyku saatlerinizi Garmin Connect hesabınızda kullanıcı ayarlarından belirleyebilirsiniz. Uyku istatistikleri arasında toplam uyku saati, uyku aşamaları, uyku hareketi ve uyku puanı bulunur. Uyku istatistiklerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyebilirsiniz.

NOT: Kısa uykular, uyku istatistiklerinize eklenmez. Rahatsız etmeyin modunu kullanarak alarmlar hariç olmak üzere bildirim ve uyarıları kapatabilirsiniz (*Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 18*).

Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme

Saatiniz Garmin Connect uygulamasını her açtığınızda verileri otomatik olarak uygulamayla senkronize eder. Saatiniz, verileri Garmin Connect uygulamasıyla düzenli aralıklarla otomatik olarak senkronize eder. Verilerinizi istediğiniz zaman manuel olarak da senkronize edebilirsiniz.

- 1 Saati telefonunuza yaklaştırın.
- 2 Garmin Connect uygulamasını açın.
İPUCU: Uygulama, arka planda açık olabilir ya da çalışabilir.
- 3 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 4  >  > **Eşitle** ögesini seçin.
- 5 Verileriniz senkronize edilirken bekleyin.
- 6 Mevcut verilerinizi Garmin Connect uygulamasında görüntüleyin.

Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme

Verilerinizi, bilgisayarınızdaki Garmin Connect uygulamasıyla senkronize etmeden önce, Garmin Express™ uygulamasını yüklemeniz gerekir (*Garmin Express Uygulamasını Ayarlama, sayfa 21*).

- 1 USB kablosu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 Garmin Express uygulamasını açın.
Saat yığın depolama moduna girer.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.
- 4 Verilerinizi Garmin Connect hesabınızda görüntüleyin.

Garmin Express Uygulamasını Ayarlama

- 1 USB kablosu kullanarak cihazı bilgisayarınıza bağlayın.
- 2 www.garmin.com/express adresine gidin.
- 3 Ekrandaki talimatları izleyin.

Saatinizi Özelleştirme

Saat Yüzünü Değiştirme

Saatiniz, önceden yüklenmiş birkaç saat görünümüyle gelir.

- 1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.
- 2  simgesini seçin.
- 3 Kullanılabilir saat görünümleri arasında gezinmek için yukarı veya aşağı kaydırın.
- 4 Saat görünümünü seçmek için dokunmatik ekrana dokununuz.

Kontroller Menüsünü Özelleştirme

Kontroller menüsündeki kısayol menüsü için ekleme, kaldırma veya düzen değiştirme işlemlerini gerçekleştirebilirsiniz ([Pencere Öğelerini ve Menüleri Görüntüleme, sayfa 2](#)).

- 1 Kontroller menüsünü görüntülemek için sağa kaydırın.
Kontroller menüsü görüntülenir.
- 2 Dokunmatik ekranı basılı tutun.
Kontroller menüsü düzenleme moduna geçer.
- 3 Bir kısayolu kontroller menüsünden kaldırmak için kısayolun sağ üst köşesindeki  simgesini seçin.
- 4 Kontroller menüsüne bir kısayol eklemek için  ögesini seçin.
NOT: Bu seçenek, yalnızca menüden en az bir kısayol kaldırdığınızda kullanılabilir.

Kontroller Menüsü

Kontroller menüsü, saat özelliklerine ve seçeneklerine hızlıca erişmenizi sağlar. Kontroller menüsünde seçenek ekleyebilir, seçenekleri yeniden sıralayabilir ve kaldırabilirsiniz ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 22](#)).

Saat görünümünden sağa kaydırın.

Simge	Adı	Açıklama
	Alarmlar	Bir alarm ekler veya alarmı düzenler (Alarm Ayarlama, sayfa 16).
	Yardım	Bir yardım talebi gönderir (Yardım İsteme, sayfa 20).
	Rahatsız Etmeyin	Ekranı karartmak, uyarı ve bildirimleri devre dışı bırakmak üzere rahatsız etme modunu etkinleştirir veya devre dışı bırakır. Örneğin, bir film izlerken bu modu kullanabilirsiniz (Rahatsız Etmeyin Modunu Kullanma, sayfa 18).
	Telefonumu Bul	Bluetooth menzili dahilinde olduğu durumda eşleştirilmiş telefonunuzda sesli bir uyarı oynatır. Bluetooth sinyal gücü vivosmart 5 saat ekranında görünür ve telefonunuza yaklaştıkça artar.
	Müzik	Telefonunuzda müzik oynamayı kontrol eder.
	Bildirim	Telefonunuzdan gelen bildirimleri görüntüler.
	Telefon	Bluetooth teknolojisini ve eşleştirilmiş telefonunuzla bağlantınızı etkinleştirir veya devre dışı bırakır.
	Nabız Oksimetresi	Nabız oksimetresi verilerini görüntüler (Nabız Oksimetresi Ölçümleri Alma, sayfa 14).
	Kronometre	Kronometreyi başlatır (Kronometreyi Kullanma, sayfa 16).
	Eşitle	Saatinizi eşleştirilmiş telefonunuzla senkronize eder.
	Zamanlayıcı	Geri sayım süreölçerini ayarlar (Geri Sayım Süreölçerini Başlatma, sayfa 17).

Saat Ayarları

Bazı ayarları vivosmart 5 saatinizden özelleştirebilirsiniz. Ek ayarlar Garmin Connect hesabınızdan özelleştirilebilir.

Menüyü görüntülemek için simgesine basın ve ögesini seçin.

: Sıvı tüketimi uyarısı kurar ([Sıvı Tüketimi Uyarısı Ayarlama, sayfa 23](#)).

: Kalp hızı ayarlarını düzenlemenize imkan tanır ([Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 14](#)).

: Akıllı telefonunuzu eşleştirmenizi, Garmin Connect uygulamasıyla eşitlemenizi ve Bluetooth ayarlarını düzenlemenizi sağlar ([Bluetooth Ayarları, sayfa 24](#)).

: Sabah raporunda görüntülenen seçenekleri belirlemenizi sağlar.

: Sistem ayarlarını düzenleyebilmenizi sağlar ([Sistem Ayarları, sayfa 24](#)).

: Birim numarasını, yazılım sürümünü, lisans sözleşmesini ve daha fazlasını gösterir ([Cihaz Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 29](#)).

Sıvı Tüketimi Uyarısı Ayarlama

Sıvı alımınızı artırmanızı hatırlatması için bir uyarı oluşturabilirsiniz.

- 1 Menüyü görüntülemek için ögesine basın.
- 2 > simgesini seçin.
- 3 **Uyarı** ögesini seçin.
- 4 Uyarı frekansını seçin.
- 5 simgesini seçin.

Sistem Ayarları

Menüyü görüntülemek için  ögesine basın  >  ögesini seçin.

Parlaklık: Ekran parlaklığı seviyesini ayarlar. Parlaklığın ortam ışığına göre otomatik olarak ayarlanması için Otomatik seçeneğini belirleyebilirsiniz veya parlaklık seviyesini manuel olarak ayarlayabilirsiniz ([Parlaklık Seviyesini Ayarlama, sayfa 24](#)).

NOT: Yüksek ekran parlaklığı, pil ömrünü azaltır.

Uyarı Titreşimi: Titreşim seviyesini ayarlar ([Titreşim Seviyesini Ayarlama, sayfa 24](#)).

NOT: Yüksek titreşim düzeyi, pil ömrünü azaltır.

Mola: Ekran kapanana kadar geçen sürenin uzunluğunu ayarlar. Bu seçenek pili ve ekran ömrünü etkiler.

Hareket: Hareket modunu ve hareket hassasiyetini ayarlar.

NOT: Daha yüksek hareket hassasiyeti düzeyi, pil ömrünü azaltır.

Kontroller Menüsü: Kontroller menüsünü düzenlemenizi sağlar ([Kontroller Menüsünü Özelleştirme, sayfa 22](#)).

Dil: Saatte gösterilen dili ayarlar.

USB Modu: Bir bilgisayara bağlandığında saati yığın depolama modunu veya Garmin modunu kullanacak şekilde ayarlar.

Pencere Öğelerini Düzenle: Garmin Connect içerisinde pencere öğelerini düzenleyebileceğiniz konumu gösterir.

Etkinlikleri Düzenle: Garmin Connect içerisinde etkinlikleri düzenleyebileceğiniz konumu gösterir.

Sıfırla: Kullanıcı verilerini silmenizi ve tüm ayarları varsayılan değerlerine sıfırlamanızı sağlar ([Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme, sayfa 30](#)).

Kapat: Saati kapatır.

Parlaklık Seviyesini Ayarlama

1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.

2  >  > **Parlaklık** ögesini seçin.

3 Parlaklık seviyesini seçin.

NOT: Otomatik seçeneği, parlaklığı ortam ışığına göre otomatik olarak ayarlar.

Titreşim Seviyesini Ayarlama

1 Menüü görüntülemek için  simgesine basın.

2  >  > **Uyarı Titreşimi** ögesini seçin.

3 Titreşim düzeyini seçin.

NOT: Yüksek titreşim düzeyi, pil ömrünü azaltır.

Bluetooth Ayarları

 simgesine basarak menüyü görüntüleyin ve ardından  >  ögesini seçin.

Durum: Bluetooth teknolojisini açar ve kapatır.

NOT: Bazı Bluetooth ayarları yalnızca Bluetooth teknolojisi etkinleştirildiğinde görünür.

Telefonu Eşleştir: Saatinizi, uyumlu bir Bluetooth özellikli telefonla eşleştirmenizi sağlar. Bu ayar, Garmin Connect uygulamasını kullanarak bildirimler ve etkinlik yüklemeleri dahil olmak üzere Bluetooth bağlantılı özellikleri kullanmanızı sağlar.

Eşitle: Saatinizi, Bluetooth özellikli uyumlu bir telefonla senkronize etmenizi sağlar.

Garmin Connect Ayarları

Saat ayarlarınızı, etkinlik seçeneklerinizi ve kullanıcı ayarlarınızı Garmin Connect hesabınız üzerinden özelleştirebilirsiniz. Bazı ayarlar vívosmart 5 saatinizin üzerinden de özelleştirilebilir.

- Garmin Connect uygulamasından  simgesini veya  simgesini seçin, **Garmin Cihazları** ögesini ve ardından saatinizi seçin.
- Garmin Connect uygulamasındaki cihazlar pencere ögesinden saatinizi seçin.

Ayarları özelleştirdikten sonra, değişiklikleri saatinize uygulamak için verilerinizi senkronize etmeniz gerekir ([Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 21](#)) ([Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 21](#)).

Görünüm Ayarları

Garmin Connect saat menünüzden Görünüş ögesini seçin.

Pencere öğeleri: Saatinizde görünen pencere öğelerini özelleştirmenizi ve pencere öğelerini döngüde yeniden sıralamanızı sağlar.

Ekran Seçenekleri: Ekranınızı özelleştirmenizi sağlar.

Uyarı Ayarları

Garmin Connect cihaz menünüzden Uyarılar ögesini seçin.

Alarmlar: Cihazınız için alarm saati zamanlarını ve sıklıklarını ayarlamanızı sağlar.

Akıllı Bildirimler: Uyumlu akıllı telefonunuzdan telefon bildirimlerini etkinleştirmenizi ve yapılandırmanızı sağlar. Etkinlik Sırasında bildirim almak için seçebilirsiniz.

Anormal Kalp Hızı Uyarıları: Cihazı, hareketsiz geçirdiğiniz bir sürenin ardından kalp hızınızın belirli bir eşiğin üzerine çıkması veya altına düşmesi durumunda sizi uyaracak biçimde ayarlamanızı sağlar. Uyarı eşiğini ayarlayabilirsiniz.

Hareket Uyarısı: Çok uzun süre hareketsiz kaldığınız zaman cihazın, günün saati ekranında bir mesaj ve hareket çubuğu görüntülemesini sağlar.

Rahatlama Hatırlatıcıları: Cihazı, stres seviyeniz olağandışı yükseldiğinde sizi uyaracak biçimde ayarlamanızı sağlar. Uyarı sizi rahatlamaya teşvik eder ve cihaz, rehberli nefes alma egzersizine başlamanızı ister.

Bluetooth Bağlantısı Uyarısı: Eşleştirilmiş olan akıllı telefonunuzun artık Bluetooth teknolojisiyle bağlı olmadığını bildiren bir uyarıyı etkinleştirmenizi sağlar.

Uyku Sırasında Rahatsız Etme: Cihazı, uyku saatleriniz sırasında otomatik olarak rahatsız etmeyin modunu açacak şekilde ayarlar ([Kullanıcı Profili Ayarları, sayfa 26](#)).

Etkinlik Seçeneklerini Özelleştirme

Saatinizde hangi etkinliklerin gösterileceğini seçebilirsiniz.

- Garmin Connect saat menünüzden **Etkinlikler** ögesini seçin.
- Saatinizde gösterilecek etkinlikleri seçin.
NOT: Yürüme etkinliği kaldırılamaz.
- Gerekirse uyarılar ve veri ekranları gibi, ayarlarını özelleştirmek istediğiniz etkinliği seçin.

Turları İşaretleme

Saatinizi, her kilometre veya milde turu işaretleyen Auto Lap® özelliğini kullanacak şekilde ayarlayabilirsiniz. Bu özellik, bir etkinliğin farklı bölümlerindeki performansınızı karşılaştırmak için kullanışlıdır.

NOT: Auto Lap özelliği tüm etkinliklerde kullanılamaz.

- Garmin Connect saat menünüzden **Etkinlikler** ögesini seçin.
- Bir etkinlik seçin.
- Auto Lap** ögesini seçin.

Etkinlik İzleme Ayarları

Garmin Connect cihaz menünüzden Etkinlik İzleme ögesini seçin.

NOT: Bazı ayarlar, ayarlar menüsündeki alt kategoride görüntülenir. Uygulama veya web sitesi güncellemeleri, bu ayarlar menülerini değiştirebilir.

Nabız Oksimetresi: Cihazınızın uyku sırasında en fazla dört saatlik nabız oksimetresi ölçümünü kaydetmesini sağlar.

Move IQ: Move IQ etkinliklerini açmanızı ve kapatmanızı sağlar. Move IQ özelliği, yürüme ve koşma gibi etkinlik düzenlerini otomatik olarak algılar.

Otomatik Etkinlik Başlatma: Move IQ özelliği, minimum süre eşliğinde yürüdüğünüzü veya koştuğunuzu tespit ederse cihazın zamanlı etkinlikleri otomatik olarak oluşturmalarını ve kaydetmesini sağlar. Yürüyüş ve koşu için minimum süre eşliğini ayarlayabilirsiniz.

Günlük Adımlar: Günlük adım hedefinizi girmenizi sağlar. Cihazınızın hedefinizi otomatik olarak belirlemesine izin vermek için Otomatik Hedef seçeneğini kullanabilirsiniz.

Haftalık Yoğun Olduğunuz Dakikalar: Orta ile hareketli yoğunluklu etkinlikler için dakika cinsinden haftalık hedefinizi girmenizi sağlar. Cihaz ayrıca orta yoğunluktaki dakikalar için bir kalp hızı bölgesi ve yüksek yoğunluklu dakikalar için daha yüksek bir kalp hızı bölgesi ayarlamasını sağlar. Ayrıca varsayılan algoritmayı da kullanabilirsiniz.

Özel Adım Uzunluğu: Cihazınızın özel adım uzunluğunu kullanarak kat edilen mesafeyi daha doğru hesaplamasını sağlar. Bilinen bir mesafeyi ve bu mesafeyi kat etmek için gerekli adım sayısını girebilirsiniz, böylece Garmin Connect, adım uzunluğunuzu hesaplayabilir.

Tercih Edilen Etkinlik İzleyicisi Olarak Ayarla: Uygulamaya birden fazla uygulama bağlı olduğunda bu cihazın birincil etkinlik izleme cihazınız olarak ayarlanmasını sağlar.

Kullanıcı Profili Ayarları

Garmin Connect saat menünüzden Kullanıcı Profili ögesini seçin.

Kişisel Bilgiler: Doğum tarihi, cinsiyet, boy ve kilo gibi kişisel bilgilerinizi girmenizi sağlar.

Uyku: Normal uyku saatlerinizi girmenizi sağlar.

Kalp Hızı Bölgeleri: Maksimum kalp hızınızı hesaplamasını ve özel kalp hızı bölgeleri belirlemenizi sağlar.

Sistem Ayarları

Garmin Connect saat menünüzden Sistem ögesini seçin.

Görünen ad: Sabah raporu ve hareket uyarısı gibi yerlerde saat için görüntülenen bir ad belirlemenizi sağlar.

Takılan Bilek: Saatin hangi bileğe takılacağını seçmenizi sağlar.

NOT: Bu ayar, güçlenme antrenmanı ve hareketler için kullanılır.

TrueUp Fizyoloji: Saatinizin diğer Garmin cihazlarından etkinlikleri, geçmişi ve verileri senkronize etmesine izin verir.

Saat Formatı: Saati 12 saat veya 24 saat formatında görüntülenecek şekilde ayarlar.

Tarih Formatı: Saati, tarihi ay/gün veya gün/ay formatında görüntüleyecek şekilde ayarlar.

Dil: Saatin dilini ayarlar.

Ölçü Birimleri: Saatin kat edilen mesafeyi ve sıcaklığı mil veya metrik birimlerle görüntüleyeceğini belirler.

Cihaz Bilgileri

Saati Şarj Etme

⚠ UYARI

Bu cihaz lityum-iyon pil içerir. Ürün uyarıları ve diğer önemli bilgiler için ürün kutusundaki *Önemli Güvenlik ve Ürün Bilgileri* kılavuzuna bakın.

DUYURU

Aşınmayı önlemek için, şarj etmeden ya da bilgisayara bağlamadan önce temas noktalarını ve çevresini iyice temizleyin ve kurulayın. Temizleme talimatlarına bakın (*Saati Temizleme, sayfa 28*).

- 1 USB kablusunun küçük ucunu saatinizin şarj bağlantı noktasına takın.



- 2 USB kablusunun büyük ucunu bir USB şarj girişine takın.
Saat, mevcut pil şarj seviyesini görüntüler.

Saatinizin Şarj Edilmesiyle ilgili İpuçları

- USB kablusunu kullanarak saati şarj etmek için şarj cihazını saate güvenli bir şekilde takın (*Saati Şarj Etme, sayfa 27*).
USB kablusunu Garmin onaylı bir AC adaptörüyle standart bir elektrik prizine takarak veya bilgisayarınızdaki USB girişine yerleştirerek saati şarj edebilirsiniz.
- Kalan pil düzeyini saatin bilgi ekranından görüntüleyin (*Cihaz Bilgilerini Görüntüleme, sayfa 29*).

Cihaz Bakımı

DUYURU

Ürünün kullanım ömrünü azaltacağından aşırı darbelerden ve özensiz kullanımdan kaçının.

Cihazı temizlemek için keskin bir nesne kullanmayın.

Dokunmatik ekranı çalıştırmak için asla sert veya sivri nesneler kullanmayın; ekran hasar görebilir.

Plastik bileşenlere ve aksamla zarar verebilecek kimyasal temizlik malzemeleri, çözelti ve böcek ilaçları kullanmaktan kaçının.

Klor, tuzlu su, güneş kremi, kozmetik ürünleri, alkol veya diğer sert kimyasallara maruz kaldıktan sonra cihazı temiz suyla iyice durulayın. Bu maddelere uzun süreli maruz kalmak kılıfa zarar verebilir.

Kurutucu gibi yüksek sıcaklıklı ortamlarda bırakmayın.

Kalıcı hasara yol açabileceğinden cihazı aşırı sıcaklığa maruz kalabileceği yerlerde depolamayın.

Saati Temizleme

DİKKAT

Bazı kullanıcılar, özellikle hassas cilde sahiplerse veya alerjileri varsa saati uzun süre kullandıktan sonra cilt tahrişi ile karşılaşabilirler. Cildinizin tahriş olduğunu görürseniz saati çıkarın ve cildinizin iyileşmesi için zaman tanıyın. Cilt tahrişini önlemek için saatin temiz ve kuru olduğundan ve bileğinize çok sıkı takılmamış olduğundan emin olun.

DUYURU

Bir şarj cihazına bağlandığında az miktarlardaki ter veya nem bile elektrikli bağlantılarda paslanmaya yol açabilir. Paslanma şarj alımını ve veri aktarımını engelleyebilir.

- 1 Saati, hafif deterjanlı solüsyonla nemlendirilmiş bir bezle silin.
- 2 Silerek kurulayın.

Temizleme işleminden sonra saatin tamamen kurumasını bekleyin.

İPUCU: Daha fazla bilgi için www.garmin.com/fitandcare adresine gidin.

Kayışı Değiştirme

İsteğe bağlı aksesuarlar hakkında bilgi edinmek için www.buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.

- 1 Cihazı kayışından çıkarın.



- 2 Cihazı bandın kayışın yerleştirin ve kayış malzemesini cihazın etrafına geçirin. Cihazın üzerindeki işaret, kayışın içerisindeki işaretle hizalı konuma gelmelidir.



Cihaz Bilgilerini Görüntüleme

Birim kimliğini, yazılım sürümünü ve düzenleyici bilgileri görüntüleyebilirsiniz.

- 1 Menüü görüntülemek için parmağınızı dokunmatik ekrana basılı tutun.
- 2  >  simgesini seçin.
- 3 Bilgileri görüntülemek için kaydırın.

E-etiket Düzenleme ve Uyumluluk Bilgilerini Görüntüleme

Bu saatin etiketi elektronik olarak sağlanır. E-etiket, FCC tarafından sağlanmış kimlik numaraları veya bölgesel uyumluluk işaretleri gibi düzenleme bilgilerinin yanı sıra geçerli ürün ve lisans bilgilerini sağlayabilir.

- 1 Menüü görüntülemek için  öğesine basın.
- 2  >  > **Düzenleyici Bilgiler** öğesini seçin.

Teknik Özellikler

Pil türü	Şarj edilebilir, dahili lityum polimer pil
Pil ömrü	7 güne kadar
Çalışma sıcaklığı aralığı	-20° - 45°C (-4° - 113°F)
Şarj etme sıcaklığı aralığı	0° - 45°C (32° - 113°F)
Kablosuz frekansı	-4,69 dBm maksimumda 2,4 GHz
Suya karşı dayanıklılık derecesi	5 ATM ¹

Cihaz Bakımı

Garmin Destek Merkezi

Ürün kılavuzları, sık sorulan sorular, videolar gibi yardım ve bilgi öğeleri ile müşteri desteği için support.garmin.com adresini ziyaret edin.

Cihaz Onarımı

Cihazınızın onarılması gerekiyorsa Garmin Ürün Desteği aracılığıyla hizmet isteği gönderme hakkında bilgi edinmek için support.garmin.com adresine gidin.

Daha Fazla Bilgi Alma

- Ek kılavuzlar, makaleler ve yazılım güncellemeleri için support.garmin.com adresine gidin.
 - İsteğe bağlı aksesuarlar ve yedek parçalara ilişkin daha fazla bilgi almak için buy.garmin.com adresine gidin veya Garmin bayinizle iletişime geçin.
 - www.garmin.com/ataccuracy adresine gidin.
- Bu, tıbbi bir cihaz değildir. Nabız oksimetresi özelliği tüm ülkelerde mevcut değildir.

Ürün Güncellemeleri

Saatiniz Bluetooth veya Wi-Fi® bağlantısı bulunduğunda güncellemeleri otomatik olarak denetler. Güncellemeleri otomatik olarak sistem ayarlarından denetleyebilirsiniz (*Sistem Ayarları, sayfa 24*). Bilgisayarınıza Garmin Express (www.garmin.com/express) yükleyin. Akıllı telefonunuza Garmin Connect uygulamasını yükleyin.

Bu sayede Garmin cihazlarından aşağıdaki hizmetlere kolayca erişebilirsiniz:

- Yazılım güncellemeleri
- Garmin Connect hesabına veri yüklemeleri
- Ürün kaydı

Tüm Varsayılan Ayarları Fabrika Ayarlarına Döndürme

Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlayabilirsiniz.

1 Menüü görüntülemek için  ögesine basın.

2  >  > **Sıfırla** ögesini seçin.

3 Bir seçenek belirleyin:

- Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini kaydetmek için **Varsayılan Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.
- Tüm saat ayarlarını fabrika varsayılan değerlerine sıfırlamak ve kullanıcı tarafından girilen tüm bilgiler ile etkinlik geçmişini silmek için **Verileri Sil ve Ayarları Sıfırla** ögesini seçin.

4 Ekrandaki talimatları izleyin.

¹ Cihaz, 50 m derinliğe eş değer basınca dayanıklıdır. Daha fazla bilgi için www.garmin.com/waterrating adresine gidin.

Garmin Connect Uygulamasını Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Garmin Connect uygulamasını kullanarak saat yazılımını güncellemek için bir Garmin Connect hesabınızın olması ve saati uyumlu bir telefonla eşleştirmeniz gerekir ([Telefonunuzu Eşleştirme, sayfa 1](#)).

Saatinizi Garmin Connect uygulamasıyla senkronize edin ([Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 21](#)).

Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Connect uygulaması, güncellemeyi otomatik olarak saatinize gönderir. Güncelleme, saati aktif olarak kullanmadığınız zaman uygulanır. Güncelleme tamamlandığında saatiniz yeniden başlatılır.

Garmin Express Kullanarak Yazılımı Güncelleme

Saat yazılımınızı güncellemeden önce Garmin Express uygulamasını indirip yüklemeniz ve saatinizi eklemeniz gerekir ([Verilerinizi Bilgisayarınızla Senkronize Etme, sayfa 21](#)).

- 1 USB kablosu kullanarak saatinizi bilgisayarınıza bağlayın.
Yeni yazılım mevcut olduğunda Garmin Express uygulaması bunu saatinize gönderir.
- 2 Garmin Express uygulaması güncelleme gönderimini tamamladıktan sonra saatin bilgisayar bağlantısını kesin.
Saatiniz güncellemeyi yükler.

Sorun Giderme

Saati Sıfırlama

Saat yanıt vermiyorsa saati sıfırlamanız gerekebilir. Bu, hiçbir veri veya ayarınızı silmez.

NOT: Saatin sıfırlanması hareket çubuğunu sıfırlar.

- 1  ögesine 10 saniye basılı tutun.
- 2  ögesine basmayı bırakın.

Saat kısa süreliğine bir üçgen görüntüler ve ardından saat görünümü görünür.

Telefonum saatimle uyumlu mu?

vivosmart 5 saat, Bluetooth teknolojisine sahip telefonlarla uyumludur.

Bluetooth uyumluluk bilgileri için www.garmin.com/ble adresine gidin.

Telefonum, saate bağlanmıyor

- Saati telefonunuzun yakınına getirin.
- Saatiniz ile telefonunuz önceden eşleştirildiyse her iki cihazda da Bluetooth özelliğini kapatın ve tekrar açın.
- Saatiniz ile telefonunuz eşleştirilmediyse akıllı telefonunuzda Bluetooth teknolojisini etkinleştirin.
- Eşleştirme moduna girmek için telefonunuzda Garmin Connect uygulamasını açın,  simgesini veya  simgesini seçin ve **Garmin Cihazları > Cihaz Ekle** seçeneğini belirleyin.
- Saatinizde menüyü görüntülemek için  simgesine basın ve eşleştirme moduna girmek için  >  > **Telefonu Eşleştir** ögesini seçin.

Etkinlik İzleme

Etkinlik izleme doğruluğu hakkında daha fazla bilgi almak için garmin.com/ataccuracy adresine gidin.

Adım sayım doğru olmayabilir

Adım sayısının doğru olmadığını düşünüyorsanız aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati, daha az kullandığınız el bileğinize takın.
- Bebek arabası ya da çim biçme makinesini sürerken saati cebinize koyun.
- Yalnızca ellerinizi ya da kollarınızı aktif bir şekilde kullanırken saati cebinize koyun.

NOT: Saat; çamaşır yıkama, çamaşır katlama ya da el çırpma gibi tekrarlayan hareketleri adım olarak algılayabilir.

Saatimdeki ve Garmin Connect hesabımdaki adım sayısı eşleşmiyor

Garmin Connect hesabınızdaki adım sayısı, saatinizi senkronize ettiğinizde güncellenir.

- 1 Garmin Connect uygulamasıyla adım sayınızı senkronize edin ([Verilerinizi Garmin Connect Uygulamasıyla Senkronize Etme, sayfa 21](#)).
- 2 Saatinizin verilerinizi senkronize etmesini bekleyin.

Senkronizasyon birkaç dakika sürebilir.

NOT: Garmin Connect uygulamasını yenilemek, verilerinizi senkronize etmez veya adım sayınızı güncellemez.

Stres seviyem görüntülenmiyor

Saatin stres seviyenizi tespit edebilmesi için bilekten kalp hızı izleme özelliği açık olmalıdır.

Saat, stres seviyenizi hesaplamak için gün boyu aktif olmadığınız farklı zamanlarda kalp hızı değişikliklerinizi kaydeder. Saat, sürekli etkinliklerde stres seviyenizi ölçmez.

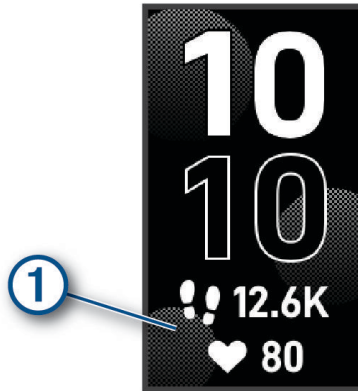
Stres seviyeniz yerine kısa çizgiler görüntülenirse sabit durun ve saatin kalp hızı değişikliklerinizi ölçmesini bekleyin.

Yoğun olduğum dakikalar yanıp sönüyor

Yoğun olduğunuz dakikalar hedefinize yakın bir yoğunluk düzeyinde egzersiz yaptığınızda yoğun olduğunuz dakikalar yanıp söner.

Dokunmatik Ekran İpuçları

- Bir seçim yapmak için dokunmatik ekrana dokununuz.
- Saati uyandırmak için iki defa dokununuz.
- Adımlar ve kalp atış hızı gibi veriler arasında gezinmek için saat görünümünden dokunmatik ekrana dokununuz ^①.



- Kontrolleri eklemek, kaldırmak ve yeniden sıralamak için kontroller menüsünden dokunmatik ekranı basılı tutun.
- Herhangi bir ekrandan, önceki ekrana geri dönmek için  ögesine basın.
- Bir pencere ögesine ilişkin ek ayrıntıları görüntülemek için pencere ögesi ekranına dokununuz.

Hatalı Kalp Hızı Verilerine Dair İpuçları

Kalp hızı verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki kalp hızı sensörünü çizmeyin.
- Saati bilek kemiğinin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Etkinliğinize başlamadan önce 5 - 10 dakika ısının ve kalp hızınızı ölçün.

NOT: Soğuk ortamlarda, iç mekanlarda ısının.

- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Geliştirilmiş Body Battery Verileri İçin İpuçları

- Daha doğru sonuçlar almak için saati uyurken de takın.
- Güzel bir uyku, Body Battery seviyenizi yükseltir.
- Yorucu etkinlik ve yüksek stres, Body Battery seviyenizin daha hızlı düşmesine neden olabilir.
- Aldığınız besinler ve kafein gibi uyarıcıların Body Battery seviyeniz üzerinde etkisi olmaz.

Hatalı Nabız Oksimetresi Verilerine Dair İpuçları

Nabız oksimetresi verileri hatalıysa veya görüntülenmiyorsa aşağıdaki ipuçlarını deneyebilirsiniz.

- Saat kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken hareket etmeyin.
- Saati bilek kemiğinin üzerine takın. Saat sıkı fakat rahat olacak şekilde takılmalıdır.
- Saat, kanınızdaki oksijen satürasyonunu ölçerken saatin takılı olduğu kolunuzu kalp hizasında tutun.
- Silikon veya naylon kayış kullanın.
- Saati takmadan önce kolunuzu silin ve kurulayın.
- Saati kullanırken güneş kremi, losyon sürmeyin ve böcek ilacı kullanmayın.
- Saatin arkasındaki optik sensörü çizmeyin.
- Her antrenmandan sonra saati temiz suyla durulayın.

Pil Ömrünü Artırma

- Ekran parlaklığını ve kapanma süresini azaltın (*Sistem Ayarları, sayfa 24*).
- Titreşim seviyesini azaltın (*Titreşim Seviyesini Ayarlama, sayfa 24*).
- Bilek hareketlerini devre dışı bırakın (*Sistem Ayarları, sayfa 24*).
- Telefonunuzun bildirim merkezi ayarlarından, vivosmart 5 saatinizde gösterilen bildirim sayısını sınırlandırın (*Bildirimleri Yönetme, sayfa 17*).
- Akıllı bildirimleri devre dışı bırakın (*Uyarı Ayarları, sayfa 25*).
- Bağlantılı özellikleri kullanmadığınızda Bluetooth kablosuz teknolojisini kapatın (*Bluetooth Ayarları, sayfa 24*).
- Nabız oksimetresi uyku izleme özelliğini devre dışı bırakın (*Nabız Oksimetresi Uyku İzleme Özelliğini Etkinleştirme, sayfa 15*).
- Bilekten kalp hızı izleme özelliğini kapatın (*Bilekten Kalp Hızı Ölçme Monitörü Ayarları, sayfa 14*).

NOT: Bilekten kalp hızı izleme özelliği: yüksek yoğunluklu dakikaları, VO2 maksimum değerini, body battery'i, stres seviyesini ve yakılan kalorileri hesaplamak için kullanılır.

Saatimin ekranı dış mekanda zor görülüyor

Saat, pil ömrünü uzatmak için ortam ışığını algılar ve otomatik olarak ekran parlaklığını ayarlar. Doğrudan güneş ışığı aldığında ekran parlaklaşır ancak ekranın okunması hala zor olabilir. Otomatik etkinlik algılama özelliği, dış mekan etkinliklerine başlarken kullanışlı olabilir (*Etkinlik İzleme Ayarları, sayfa 26*).

Fitness Hedefleri

Kalp hızı bölgelerinizi bilmek, ilkeleri anlamanızı ve uygulamanızı sağlayarak fitness durumunuzu ölçmenize ve geliştirmenize yardımcı olur.

- Kalp hızınız egzersiz yoğunluğunuz açısından önemli bir ölçüttür.
- Belli kalp hızı bölgelerinde antrenman yapmak kardiyovasküler kapasitenizi ve gücünüzü artırmanıza yardımcı olur.

Maksimum kalp hızınızı biliyorsanız fitness hedefleriniz açısından en iyi kalp hızı bölgesini belirlemek için tabloyu ([Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları, sayfa 34](#)) kullanabilirsiniz.

Maksimum kalp hızınızı bilmiyorsanız internet üzerinde bulunan hesaplama araçlarından birini kullanın. Bazı spor salonları ve sağlık merkezleri maksimum kalp hızınızı ölçen bir test uygulayabilir. Varsayılan maksimum kalp hızı, 220'den yaşınızın çıkarılmasıyla elde edilir.

Kalp Hızı Bölgeleri Hakkında

Birçok sporcu, kardiyovasküler güçlerini ölçüp artırmak ve fitness düzeylerini geliştirmek için kalp hızı bölgelerini kullanır. Kalp hızı bölgesi, belirli bir kalp atışı/dakika aralığıdır. Genel olarak kabul edilen beş kalp hızı bölgesi, yoğunluk artışına göre 1 ile 5 arasında numaralandırılır. Kalp hızı bölgeleri genellikle maksimum kalp hızınızın yüzdesine göre hesaplanır.

Kalp Hızı Bölgesi Hesaplamaları

Bölge	Maksimum Kalp Hızı %'si	Algılanan Güç Harcama Miktarı	Faydalar
1	%50–60	Rahat, yavaş ritim, ritmik solunum	Başlangıç düzey aerobik antrenmanı stresi azaltır
2	%60–70	Rahat ritim, biraz derin nefes, konuşabilir	Temel kardiyovasküler antrenman, dinlenme hızı iyi
3	%70–80	Orta derece ritim, konuşmayı sürdürmekte zorluk çekiyor	Daha iyi aerobik kapasite, optimum kardiyovasküler antrenman
4	%80–90	Hızlı ve yoğun ritim ve nefes almakta güçlük çekiyor	Daha iyi anaerobik kapasite ve eşik, daha yüksek hız
5	%90–100	Çok hızlı ritim, uzun süre sürdürülemez, nefes darlığı	Anaerobik dayanıklılık ve kas dayanıklılığı, güç artışı

VO2 Maksimum Standart Değerlendirmeleri

Bu tablolarda yaş ve cinsiyete göre VO2 maksimum tahminleri, standart olarak sınıflandırılmıştır.

Erkekler	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Mükemmel	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
İyi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Orta	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Zayıf	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Kadınlar	Yüzdelik	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Üstün	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Mükemmel	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
İyi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Orta	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Zayıf	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Veriler, The Cooper Institute kurumundan izin alınarak kullanılmıştır. Daha fazla bilgi almak için www.CooperInstitute.org adresine gidin.

