

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2025 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logotips, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, InReach®, Move IQ® un vivoactive® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series, Index™, PacePro™, tempe™ un Varia™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google LLC preču zīme. Apple®, iPhone® un iTunes® ir Apple Inc. preču zīme, kas reģistrēta ASV un citās valstīs. Vārdiskā preču zīme BLUETOOTH® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin visos gadījumos šīs zīmes izmanto saskaņā ar licenci. The Cooper Institute®, kā arī visas saistītās preču zīmes ir The Cooper Institute īpašums. Di2™ ir Shimano, Inc. reģistrēta preču zīme. iOS® ir Cisco Systems, Inc. reģistrēta preču zīme, ko Apple Inc. izmanto saskaņā ar licenci. Iridium® ir Iridium Satellite LLC reģistrēta preču zīme. Shimano® ir Shimano, Inc. reģistrēta preču zīme. USB-C® ir USB Implementers Forum reģistrēta preču zīme. Wi-Fi® ir reģistrēta Wi-Fi Alliance Corporation preču zīme. Windows® ir Microsoft Corporation Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs reģistrēta preču zīme. Zwift™ ir Zwift, Inc. preču zīme. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

M/N: A04951

Saturs

Ievads..... 1

Darba sākšana.....	1
Pārskats.....	1
Ieteikumi skārienekrānam.....	2
Ierīces bloķēšana un atbloķēšana.....	2
Ikonu pārskats.....	3

Lietotnes un aktivitātes..... 3

Lietotnes.....	4
Health Snapshot.....	6
Garmin Pay.....	6
Garmin Pay maka iestatīšana.....	6
Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni.....	6
Kartes pievienošana Garmin Pay makam.....	7
Garmin Pay karšu pārvaldība.....	7
Garmin Pay ieejas koda maiņa.....	8
Messenger funkcijas lietošana.....	8
Aktivitātes.....	9
Aktivitātes sākšana.....	10
Padomi aktivitāšu reģistrēšanai... ..	10
Aktivitātes beigšana.....	10
Aktivitātes novērtēšana.....	11
Skriešana.....	11
Dodoties skrējienā.....	11
Dodoties skrējienā pa celiņu.....	11
Skrējiena pa celiņu ierakstīšana.....	11
Dodoties virtuālā skrējienā.....	12
Trenažiera attāluma kalibrēšana.. ..	12
Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana.....	12
Riteņbraukšana.....	13
Došanās velobraucienā.....	13
Peldēšana.....	13
Peldot baseinā.....	13
Peldēšanas terminoloģija.....	13
Vēzienu veidi.....	14
Padomi peldēšanas aktivitātēm... ..	14
Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta.....	14
Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu.....	15
Dažādi sporta veidi.....	15

Triatlona treniņš.....	15
Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana.....	15
Sporta zāles aktivitātes.....	16
Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....	16
Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai.....	17
HIIT aktivitātes ierakstīšana.....	17
Mobilitātes aktivitātes ierakstīšana.....	17
Golfa spēle.....	18
Golfa spēle.....	18
Golfa izvēlne.....	20
Golfa iestatījumi.....	20
Karodziņa pārvietošana.....	20
Virziena uz spraudīti skatīšana.....	21
Layup un krasu pagriezienu attālumu skatīšana.....	21
Apdraudējumu skatīšana.....	21
Mērīto sitienu skatīšana.....	22
Manuāla sitiena mērīšana.....	22
Sitiena pievienošana manuāli... ..	22
Rezultātu saglabāšana.....	22
Punktu skaitīšanas iestatījumi.. ..	22
Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana.....	23
Sekošana golfa statistikai.....	23
Golfa statistikas ierakstīšana... ..	23
Sitienu vēstures skatīšana.....	23
Posma kopsavilkuma skatīšana... ..	24
Raunda pabeigšana.....	24
Golfa nūju saraksta pielāgošana.. ..	24
Aktivitātes brīvā dabā.....	24
Došanās makšķerēt.....	24
Ziemas sporta veidi.....	25
Nobraucienų skatīšana.....	25
Citas aktivitātes.....	25
Elpošanas tehnikas aktivitātes ierakstīšana.....	25
Meditācijas aktivitātes ierakstīšana.....	25
Spēles.....	26
Lietotnes Garmin GameOn™ lietošana.....	26
Manuālas spēļu aktivitātes reģistrēšana.....	26
Darbību un lietotņu pielāgošana.....	26

Lietotņu saraksta pielāgošana.....	26
Savu izlases aktivitāšu saraksta pielāgošana.....	27
Iecienītākās darbības piespraušana sarakstam.....	27
Datu ekrānu pielāgošana.....	27
Pielāgotas aktivitātes izveide.....	28
Aktivitāšu iestatījumi.....	28
Aktivitātes brīdinājumi.....	30
Brīdinājuma iestatīšana.....	31
Balss brīdinājumu atskaņošana aktivitātes laikā.....	31
Satelīta iestatījumi.....	31

Izskats..... 32

Pulksteņa skata iestatījumi.....	32
Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana...	32
Pārskati.....	33
Pārskatu skatīšana.....	35
Pārskatu saraksta pielāgošana....	36
Body Battery.....	36
Pārskata Body Battery skatīšana.....	36
Padomi uzlabotiem Body Battery datiem.....	36
Stresa līmeņa pārskata lietošana.....	37
Sieviešu veselība.....	37
Sekošana menstruālajam ciklam.....	37
Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana.....	37
Sekošana grūtniecībai.....	37
Grūtniecības informācijas reģistrēšana.....	38
Laikapstākļu pārskata pielāgošana.....	38
Krājumu pievienošana.....	38
Vadīklas.....	39
Vadības izvēlnes pielāgošana.....	42
Netraucēšanas režīma lietošana.....	42
Saīsnas iestatīšana.....	42

Treniņi.....42

Aktivitātes izsekošana.....	42
Automātisks mērķis.....	43
Kustības brīdinājums.....	43
Kustības brīdinājuma ieslēgšana.....	43

Kustības brīdinājumu pielāgošana.....	43
Sekošana miegā.....	43
Automatizētas miega izsekošanas lietošana.....	44
Elpošanas variācijas.....	44
Move IQ®.....	44
Fizisko vingrojumu sērijas.....	44
Vingrojumu sērijas sākšana.....	45
No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde.....	45
Intervālu fizisko vingrojumu sērijas.....	45
Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana.....	46
Intervālu fizisko vingrojumu sērijas pielāgošana.....	46
Intervāla treniņa apturēšana.....	46
Treniņa mērķa iestatīšana.....	47
PacePro™ Treniņš.....	47
PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect.....	47
PacePro plāna izveidošana pulkstenī.....	48
PacePro plāna sākšana.....	49
Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana.....	50
Sacensību kalendārs un primārās sacensības.....	50
Treniņš pirms sacensībām.....	51
Par treniņu kalendāru.....	51
Pielāgoti treniņu plāni.....	51
Pašvērtējuma iespējošana.....	51
Izpildes mērījumi.....	52
Par VO2 Max. aplēsēm.....	52
VO2 Max. aplēses skriešanai iegūšana.....	53
Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana.....	53
Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss.....	54
Laktāta sliekšņvērtība.....	54
Atgūšanās laiks.....	55
Atgūšanās sirdsdarbības ritms.....	55

žurnāli..... 55

Vēstures izmantošana.....	55
Personīgie rekordi.....	56
Personīgo rekordu skatīšana.....	56

Personīgā rekorda atjaunošana.....	56	Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem...	66
Personīgo rekordu dzēšana.....	56	Skriešanas spēks.....	66
Kopējo datu skatīšana.....	56	Varia kameras vadības ierīču izmantošana.....	67
Pulksteņi.....	57	Tālrūpa savienojamības iespējas.....	67
Modinātāja iestatīšana.....	57	Tālrūpa pāra savienojuma izveidošana.....	67
Modinātāja rediģēšana.....	57	Tālrūpa paziņojumu iespējošana.....	68
Viedais modinātājs.....	57	Paziņojumu skatīšana.....	68
Atpakaļskaitīšanas taimera lietošana.....	58	Ienākoša tālrūpa zvana saņemšana.....	68
Atpakaļskaitīšanas taimera dzēšana.....	58	Atbilde uz teksta ziņojumu.....	69
Hronometra lietošana.....	59	Bluetooth tālrūpa savienojuma izslēgšana.....	69
Alternatīvu laika joslu pievienošana....	59	Mana tālrūpa meklēšanas brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana.....	69
Alternatīvās laika joslas rediģēšana.....	60	GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālrūpa atrašanās vietas noteikšana.....	69
Atpakaļskaitīšanas notikuma pievienošana.....	60	Wi-Fi Savienojamības funkcijas.....	69
Atpakaļskaitīšanas notikuma rediģēšana.....	60	Pievienošana Wi-Fi tīklam.....	70
Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi.....	61	Garmin Share.....	70
Veselības un labsajūtas brīdinājuma signāli.....	61	Datu kopīgošana ar Garmin Share...	70
Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	61	Datu saņemšana ar Garmin Share...	71
Kustības brīdinājums.....	61	Garmin Share iestatījumi.....	71
Kustības brīdinājumu pielāgošana.....	62	Tālrūpa lietotnes un datoru lietojumprogrammas.....	71
Rīta pārskats.....	62	Garmin Connect.....	71
Rīta pārskata pielāgošana.....	62	Garmin Connect+ abonements.....	72
Vakara pārskats.....	62	Lietotnes Garmin Connect lietošana.....	72
Vakara pārskata pielāgošana.....	62	Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	72
Laika brīdinājumu iestatīšana.....	62	Vienotais treniņu statuss.....	72
Tālrūpa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana.....	63	Garmin Connect lietošana datorā.....	73
Vibrācija iestatījumi.....	63	Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express.....	73
Displeja un spilgtuma iestatījumi....	63	Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect.....	73
Savienojamība.....	63	Connect IQ funkcijas.....	73
Sensori un piederumi.....	63	Connect IQ funkciju lejupielāde....	74
Bezvadu sensori.....	64	Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru.....	74
Bezvadu sensoru savienošana pārī.....	65	Lietotne Garmin Messenger.....	74
Skriešanas dinamika.....	65	Lietotne Garmin Golf.....	74

Fokusēšanas režīmi..... 75

Noklusējuma fokusēšanas režīma pielāgošana.....	75
Pielāgota fokusēšanas režīma izveide.....	75

Veselības un labsajūtas iestatījumi..... 76

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms.....	76
Pulksteņa valkāšana.....	76
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	77
Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi.....	77
Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana.....	77
Pulsa oksimetrs.....	78
Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana.....	79
Pulsa oksimetra režīma iestatīšana.....	79
Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā.....	79
Automātisks mērķis.....	79
Intensitātes minūtes.....	80
Intensitātes minūšu pelnīšana.....	80
Sekošana miegā.....	80
Automatizētas miega izsekošanas lietošana.....	80

Navigācija..... 80

Atrašanās vietu saglabāšana.....	80
Jūsu atrašanās vietas saglabāšana.....	80
Saglabāto atrašanās vietu skatīšana un rediģēšana.....	81
Atrašanās vietas dzēšana.....	81
Atrašanās vietas kopīgošana kartē, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	81
GPS darbības sākšana no koplietotās atrašanās vietas.....	81
Navigēšana uz koplietotu atrašanās vietu aktivitātes laikā.....	81
Navigēšana uz galapunktu.....	82
Navigācija atpakaļ uz sākumu.....	82
Navigācijas apturēšana.....	82

Kursi.....	82
Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect.....	83
Kursa nosūtīšana uz ierīci.....	83
Sekošana kursam ierīcē.....	83
Kursa informācijas skatīšana vai rediģēšana.....	83
Kompass.....	84
Kompasa kursa iestatīšana.....	84

Karte..... 84

Kartes datu ekrāna pievienošana.....	84
Kartes panoramēšana un tālummaiņa.....	84
Kartes iestatījumi.....	84

Drošības un izsekošanas funkcijas..... 85

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana.....	85
Kontaktpersonu pievienošana.....	85
Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana.....	86
Palīdzības pieprasīšana.....	86

Mūzika..... 86

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana.....	87
Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja....	87
Personīgā audio satura lejupielāde.....	87
Mūzikas klausīšanās.....	88
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība.....	88
Bluetooth austiņu pievienošana.....	89
Audio režīma maiņa.....	89

Lietotāja profils..... 89

Lietotāja profila iestatīšana.....	89
Dzimuma iestatījumi.....	89
Ratiņkrēsla režīms.....	89
Savas fiziskās formas vecuma skatīšana.....	90
Par sirdsdarbības ritma zonām.....	90
Fiziskās formas mērķi.....	90
Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana.....	91

Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas	91	Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?	100
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini... ..	91	Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni	101
Savu spēka zonu iestatīšana	92	Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?	101
Izpildes mērījumu automātiska noteikšana	92	Manas ausiņas neveido savienojumu ar pulksteni	101
Jaudas pārvaldnieka iestatījumi.....	92	Mūzika pārtrauc skanēt vai ausiņas zaudē savienojumu	101
Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana	93	Kā atcelt distances pogas nospiešanu?	102
Sistēmas iestatījumi.....	93	Satelīta signālu iegūšana	102
Pogu īsceļu pielāgošana	93	GPS satelīta uztveršanas uzlabošana	102
Pulksteņa ieejas koda iestatīšana	94	Sirdsdarbības ritms manā pulkstenī nav precīzs	102
Pulksteņa ieejas koda nomaiņa	94	Aktivitātes temperatūras rādītājs nav precīzs	102
Kompass	94	Iziešana no demonstrācijas režīma... ..	102
Kompasa iestatījumi	94	Aktivitāšu izsekošana	102
Kompasa manuāla kalibrēšana	94	Mans soļu skaits nešķiet precīzs... ..	103
Ziemeļu norādes iestatīšana	95	Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst....	103
Laika iestatījumi	95	Pielikums.....	103
Laika sinhronizēšana	95	VO2 Max. standarta parametri	103
Papildu sistēmas iestatījumi	95	Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati	104
Mērvienību mainīšana	95	Saskares ar zemi laika balansa dati	104
Datu ierakstīšanas iestatījumi	96	Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati	105
Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana	96	Riteņu lielums un apkārtmērs	105
Ierīces informācijas skatīšana	96	Datu lauki.....	106
E-etiketi reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana...	96		
Informācija par ierīci.....	97		
Par AMOLED tehnoloģijas displeju	97		
Pulksteņa uzlāde	97		
Specifikācijas	98		
Akumulatora informācija	98		
Ierīces apkope	98		
Pulksteņa tīrīšana	99		
Pulksteņa siksniņu maiņa	99		
Traucējummeklēšana.....	99		
Produkta atjauninājumi	99		
Papildu informācijas iegūšana	100		
Mana ierīce ir nepareizā valodā	100		
Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai	100		
Pulksteņa restartēšana	100		

Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Pirms sākat vai pārveidojat jebkuru treniņu programmu, vienmēr konsultējieties ar ārstu.

Darba sākšana

Izmantojot pulksteni pirmo reizi, jums ir jāizpilda šīs darbības, lai iestatītu ierīci un iepazītos ar pamata funkcijām.

- 1 Turiet nospiestu , lai ieslēgtu pulksteni.
- 2 Lai veiktu sākotnējo iestatīšanu, izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
Sākotnējās iestatīšanas laikā varat savienot tālruni pārī ar pulksteni, lai saņemtu paziņojumus, sinhronizētus savas aktivitātes un veiktu citas darbības (*Tālruna pāra savienojuma izveidošana*, 67. lappuse).
- 3 Uzlādējiet pulksteni (*Pulksteņa uzlāde*, 97. lappuse).
- 4 Meklējiet programmatūras atjauninājumus (*Sistēmas iestatījumi*, 93. lappuse).
Lai nodrošinātu labāko pieredzi, programmatūra ierīcē ir regulāri jāatjaunina. Programmatūras atjauninājumi nodrošina izmaiņas un privātuma, funkciju un darbības uzlabojumus.
- 5 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sākšana*, 10. lappuse).

Pārskats



  START poga	- Nospiediet un turiet 2 sekundes, lai ieslēgtu pulksteni. - Nospiediet, lai atvērtu aktivitāšu un lietotņu izvēlni, tostarp pulksteņa iestatījumus. - Nospiediet un turiet 2 sekundes, lai skatītu pārvaldības funkciju izvēlni, tostarp barošanas funkcijas. - Nospiediet un turiet, līdz pulkstenis vibrē 3 reizes, lai lūgtu palīdzību (<i>Drošības un izsekošanas funkcijas, 85. lappuse</i>).
  BACK poga	- Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā lapā. IETEIKUMS. aktivitātes laikā ekrānā tiek parādīti padomi, kas paskaidro pogu darbību, kas nav noklusējuma darbība. - Turiet nospiešanu, lai skatītu pielāgotās saīsnas funkciju (<i>Saīsnas iestatīšana, 42. lappuse</i>).
 Skārienekrāns	- Pārvelciet uz augšu, uz leju, pa kreisi vai pa labi, lai ritinātu pārskatus, funkcijas un izvēlnes (<i>Ieteikumi skārienekrānam, 2. lappuse</i>). - Pieskarieties, lai atlasītu opciju izvēlnē. - Pavelciet pa labi, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.

Ieteikumi skārienekrānam

- Velciet uz augšu vai uz leju, lai lēni ritinātu pa sarakstiem vai izvēlnēm.
- Pieskarieties, lai atlasītu vienumu.
- Pieskarieties, lai pamodinātu pulksteni.
- Pulksteņa ciparnīcā pavelciet uz augšu, lai ritinātu pa pulksteņa pārskatiem.
- Pulksteņa ciparnīcā pavelciet pa kreisi, lai skatītu lietotnes un aktivitāšu izvēlni, tostarp pulksteņa iestatījumus.
- Pavelciet pa labi, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.
- Pieskarieties vienumam pulksteņa ciparnīcā un turiet to, lai parādītu kontekstuālo informāciju, piemēram, pārskatus vai izvēlnes, ja pieejamas.
- Aktivitātes laikā pavelciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu nākamo datu ekrānu.
- Aktivitātes laikā pavelciet pa labi, lai skatītu pulksteņa izvēlni, pulksteņa ciparnīcu un pārskatus.
- Aktivitātes laikā pavelciet pa kreisi, lai skatītu mūzikas atskaņotāju.
- Ja pieejams, atlasiet  vai pavelciet, lai skatītu izvēlnes opcijas.
- Katru izvēlnes atlasi veiciet kā atsevišķu darbību.

Ierīces bloķēšana un atbloķēšana

Jūs varat bloķēt ierīci, lai novērstu nejaušus pieskārienus ekrānam un pogu nospiešanu.

PIEZĪME. varat pielāgot vadības izvēlni (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 42. lappuse*).

1 Turiet nospiešanu , lai skatītu vadības izvēlni.

2 Atlasiet .

Ierīce nereaģē uz pieskārieniem vai pogu nospiešanu, kamēr tā netiks atbloķēta.

3 Lai atbloķētu ierīci, turiet nospiešanu jebkuru pogu.

Ikonu pārskats

Mirgojoša ikona nozīmē, ka pulkstenis meklē signālu. Vienmērīgi izgaismota ikona nozīmē, ka signāls ir atrasts vai ka sensors ir pievienots. Pārsvītrotā ikona nozīmē, ka funkcija ir izslēgta.

Pilnu saderīgo sensoru sarakstu skatiet [Bezvadu sensori](#), 64. lappuse.

	Pulksteņa savienojuma statuss (Tālrūpa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana , 63. lappuse)
	Sirdsdarbības ritma monitora statuss Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā , 77. lappuse
	LiveTrack statuss (Drošības un izsekošanas funkcijas , 85. lappuse)
	Ātruma un kadences sensora statuss (Bezvadu sensoru savienošana pārī , 65. lappuse)

Lietotnes un aktivitātes

Jūsu pulkstenī ir dažādas sākotnēji ielādētas lietotnes un aktivitātes.

Lietotnes: lietotnes nodrošina interaktīvas pulksteņa funkcijas, piemēram, treniņu skatīšanu vai mūzikas klausīšanos ([Lietotnes](#), 4. lappuse).

Aktivitātes: jūsu pulkstenī ir sākotnēji ielādētas iekšējām un āram piemērotas aktivitāšu lietotnes, tostarp skriešanas, riteņbraukšanas, spēka vingrojumu, golfa un citas lietotnes. Kad sākat aktivitāti, pulkstenis parāda un ieraksta sensora datus, ko varat saglabāt un koplietot ar Garmin Connect™ kopienā.

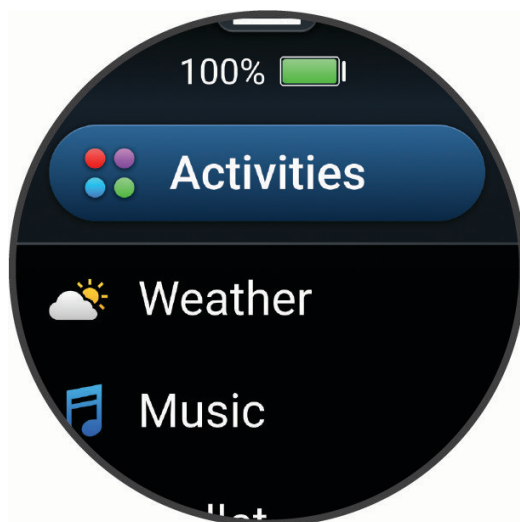
Vairāk informācijas par aktivitāšu izsekošanu un fiziskās formas mērījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ lietotnes: lai savam pulkstenim pievienotu funkcijas, instalējiet lietotnes no Connect IQ veikala ([Connect IQ funkciju lejupielāde](#), 74. lappuse).

Lietotnes

Varat pielāgot savu pulksteni, izmantojot lietotņu izvēlni, kas ļauj ātri piekļūt pulksteņa funkcijām un opcijām. Dažām lietotnēm nepieciešams Bluetooth® savienojums ar saderīgu tālruni. Daudzas lietotnes var atrast arī pārskatos ([Pārskati, 33. lappuse](#)) vai vadīklās ([Vadīklas, 39. lappuse](#)).

Pulksteņa ciparnīcā velciet pa kreisi, lai skatītu lietotņu sarakstu.



Nosaukums	Vairāk informācijas
	Atlasiet, lai skatītu apvienotu altimetra, barometra un kompasa informāciju.
Brīdinājuma signāli	Atlasiet, lai iestatītu modinātāju.
Alt. laika joslas	Parāda pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās.
Pārraidīt sirdsdarbības ritmu	Atlasiet, lai pārraidītu sirdsdarbības ritma datus uz pārī savienotu ierīci (<i>Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 77. lappuse</i>).
Kalkulators	Atlasiet, lai izmantotu kalkulatoru, tostarp dzeramnaudas kalkulatoru.
Kalendārs	Atlasiet, lai skatītu gaidāmos notikumus no tālruņa kalendāra.
Pulksteņi	Atlasiet, lai iestatītu modinātāju, taimeru, hronometru, alternatīvo laika joslu vai atpakaļskaitīšanas notikumu (<i>Pulksteņi, 57. lappuse</i>).
Kompass	Parāda elektronisku kompasu.
Atpakaļskaitīšanas	Rāda gaidāmos atpakaļskaitīšanas notikumus.
Connect IQ Store	Atlasiet, lai izmantotu Connect IQ Store veikalu savā pulkstenī (<i>Connect IQ funkcijas, 73. lappuse</i>).
Garmin Share	Atlasiet, lai nosūtītu vai saņemtu datus ar citām Garmin® ierīcēm (<i>Garmin Share, 70. lappuse</i>).
Health Snapshot™	Atlasiet, lai ierakstītu vairākus svarīgus veselības rādītājus (<i>Health Snapshot, 6. lappuse</i>).
Vēsture	Atlasiet, lai skatītu savu ierakstīto aktivitāšu vēsturi, ierakstus un kopsummas (<i>Vēstures izmantošana, 55. lappuse</i>).
Messenger	Atlasiet, lai skatītu un sūtītu ziņojumus no Garmin Messenger™ tālruņa lietotnes (<i>Lietotne Garmin Messenger, 74. lappuse</i>).
Mēness fāze	Atlasiet, lai skatītu mēness lēkta un mēness rieta laikus, kā arī mēness fāzi, balstoties uz jūsu GPS pozīciju.
Mūzika	Atlasiet, lai vadītu audio atskaņošanu, izmantojot pulksteni (<i>Mūzikas klausīšanās, 88. lappuse</i>).
Paziņojumi	Atlasiet, lai skatītu tālruņa paziņojumus (<i>Paziņojumu skatīšana, 68. lappuse</i>).
Pulse Ox	Atlasiet, lai veiktu pulsa oksimetra lasījumus (<i>Pulsa oksimētrs, 78. lappuse</i>).
Iestatījumi	Atlasiet, lai atvērtu iestatījumu izvēlni.
Krājumi	Atlasiet, lai skatītu pielāgojamu krājumu sarakstu (<i>Krājumu pievienošana, 38. lappuse</i>).
Hronometrs	Atlasiet, lai izmantotu hronometru.
Saullēkts un saulriets	Atlasiet, lai skatītu saullēkta, saulrieta un krēslas laiku.
Taimeris	Atlasiet, lai iestatītu taimeru.
Padomi	Atlasiet, lai skatītu interaktīvus pulksteņa padomus un skenētu tiešo saiti uz support.garmin.com , lai piekļūtu sava pulksteņa īpašnieka rokasgrāmatai.
Maks	Atlasiet, lai atvērtu savu Garmin Pay™ maku (<i>Garmin Pay, 6. lappuse</i>).

Nosaukums	Vairāk informācijas
Pulksteņa ciparnīca	Atlasiet, lai pielāgotu pulksteņa ciparnīcu (<i>Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana, 32. lappuse</i>).
Laikapstākļi	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo laika prognozi un laikapstākļus.
Vingr. sēr.	Atlasiet, lai skatītu saglabātās vingrojumu sērijas (<i>Fizisko vingrojumu sērijas, 44. lappuse</i>).

Health Snapshot

Health Snapshot funkcija reģistrē vairākus galvenos veselības rādītājus, kamēr divas minūtes nekustieties. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli. Pulkstenis ieraksta tādus mērījumus kā jūsu vidējais pulss, stresa līmenis un elpošanas temps. Varat pievienot Health Snapshot funkciju iecienītāko lietotņu sarakstam (*Darbību un lietotņu pielāgošana, 26. lappuse*).

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay ļauj jums izmantot pulksteni, lai maksātu par pirkumiem iesaistītajos veikalos, izmantojot kredītkarti vai debetkarti, ko izdevusi iesaistītā finanšu iestāde.

Garmin Pay maka iestatīšana

Jūs varat pievienot Garmin Pay makam vienu vai vairākas kredītkartes vai debetkartes. Lai meklētu iesaistītās finanšu iestādes, dodieties uz vietni garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay** > **Sākt**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni

Lai maksājumiem par pirkumiem izmantotu pulksteni, jums ir jāiestata vismaz viena maksājumu karte. Jūs varat izmantot pulksteni pirkumiem līdzdalības veikalā.

- 1 Atlasiet opciju:
 - Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
 - Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Maks**.

3 Ievadiet savu četru ciparu ieejas kodu.

PIEZĪME. ja ieejas kodu ievadīsiet nepareizi trīs reizes, maks tiks bloķēts, un jums lietotnē Garmin Connect būs jāveic ieejas koda atiestatīšana.

Ir redzama jūsu pēdējā izmantotā maksājumu karte.



4 Ja Garmin Pay makam pievienojāt vairākas kartes, velciet, lai mainītu uz citu karti (izvēles).

5 60 sekunžu laikā turiet pulksteni maksājumu lasītāja tuvumā, pavēršot pulksteņa ciparnīcu pret lasītāju. Kad pulkstenis ir pabeidzis sakarus ar lasītāju, tas vibrē un rāda kontrolzīmi.

6 Ja vajadzīgs, izpildiet karšu lasītāja norādes, lai pabeigtu transakciju.

IETEIKUMS. pēc sekmīgi ievadīta ieejas koda jūs varat veikt maksājumus bez ieejas koda ievadīšanas 24 stundas, kamēr turpināt valkāt pulksteni. Ja jūs noņemsit pulksteni no plaukstas locītavas vai atspējosiet sirdsdarbības ritma uzraudzību, jums atkal būs jāievada ieejas kods, lai varētu veikt maksājumu.

Kartes pievienošana Garmin Pay makam

Jūs varat pievienot savam Garmin Pay makam līdz 10 kredītkartēm vai debetkartēm.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.

2 Atlasiet **Garmin Pay** > ⋮ > **Pievienot karti**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kartes pievienošanas pulkstenī, veicot maksājumu, varat atlasīt karti.

Garmin Pay karšu pārvaldība

Karti varat īslaicīgi apturēt vai dzēst.

PIEZĪME. dažās valstīs iesaistītās finanšu iestādes var ierobežot Garmin Pay funkcijas.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.

2 Atlasiet **Garmin Pay**.

3 Atlasiet karti

4 Atlasiet opciju:

- Lai īslaicīgi apturētu karti vai atjaunotu piekļuvi, atlasiet **Apturēt karti**.
Lai veiktu pirkumus, izmantojot vivoactive 6 pulksteni, kartei ir jābūt aktīvai.
- Lai dzēstu karti, atlasiet 🗑️.

Garmin Pay ieejas koda maiņa

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina savs pašreizējais ieejas kods. Ja aizmirsāt savu piekļuves kodu, ir jāatjauno Garmin Pay funkcija jūsu vivoactive 6 pulkstenī, jāizveido jauns piekļuves kods un atkārtoti jāievada kartes informācija.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay > Mainīt ieejas kodu**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kad nākamreiz maksāsiet, izmantojot vivoactive 6 pulksteni, jums ir jāievada jaunais kods.

Messenger funkcijas lietošana

UZMANĪBU

Tikai uz Garmin Messenger lietotnes ne-satelītu ziņojumapmaiņas funkcijām nevajadzētu paļauties kā uz primāro metodi ārkārtas palīdzības saņemšanai.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu Messenger funkciju, jūsu vivoactive 6 pulkstenim jābūt savienotam ar Garmin Messenger lietotni saderīgā tālrunī, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

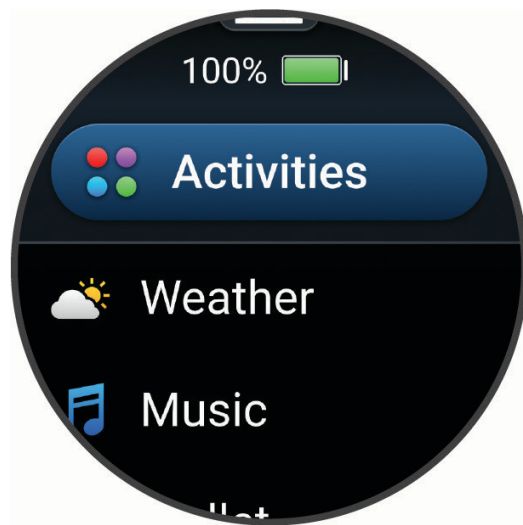
Izmantojot pulksteņa Messenger funkciju, varat skatīt, veidot un atbildēt uz ziņojumiem no Garmin Messenger tālruņa lietotnes.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu, lai skatītu **Messenger** pārskatu.
IETEIKUMS. Messenger funkcija ir pieejama kā pārskata, lietotnes vai pulksteņa vadības izvēlnes opcija.
- 2 Atlasiet pārskatu.
- 3 Ja **Messenger** funkciju izmantojat pirmo reizi, noskenējiet QR kodu ar tālruni un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus, lai pabeigtu pārī savienošanas un iestatīšanas procesu.
- 4 Savā pulkstenī atlasiet opciju:
 - Lai izveidotu jaunu ziņojumu, atlasiet **Jauns ziņojums**, atlasiet saņēmēju un atlasiet iepriekš noteiktu ziņojumu vai izveidojiet savu.
 - Lai skatītu sarunu, ritiniet uz leju un atlasiet sarunu.
 - Lai atbildētu uz ziņojumu, atlasiet sarunu, atlasiet **Atbildēt** un atlasiet iepriekš sagatavotu ziņojumu vai izveidojiet savu.

Aktivitātes

Pulksteņa ciparnīcā pavelciet pa kreisi un atlasiet **Aktivitātes**. Jūsu iecienītāko aktivitāšu saraksts tiek parādīts saraksta augšpusē ([Savu izlases aktivitāšu saraksta pielāgošana, 27. lappuse](#)).

PIEZĪME. dažas aktivitātes ir iekļautas vairāk nekā vienā kategorijā.



Kategorijas	Aktivitātes
Skriešana	Skrejceliņš telpā, Skriešana, Skrējieni pa celiņu, Kalnu skrējieni, Skrejceļš, Šķēršļu sacīkstes, Virtuāls skrējieni
Riteņbraukšana	Velosipēds, Turp/atpakaļ ar velosipēdu, Riteņbraukšana telpā, Apskate ar velosipēdu, Velokross, eBike, eMTB, Grants velosipēds, Riteņbraukšana ar rokām, Riteņbraukšana ar rokām telpās, Kalnu riteņbraukšana, Šosejas velosipēds
Peldēšana	Atklāti ūdeņi, Peldēšana baseinā
Sporta zāle	Bokss, Kardioslodze, Kombinētais treniņieris, HIIT, Lēkšana ar lecamauklu, Jaukto cīņu māksla, Mobilitāte, Pilates, Airēšana telpā, Stepers, Izturība, Iešana telpā, Joga
Ārpus telpām	Jāšana, Disku golfs, Zveja, Golfs, Pārgājiens, Jāšana, Slidošana ar skritu/slīdām, Kalnu tūrisms, Pārgājiens ar smagu mugursomu, Iešana
Ziemas sporta veidi	Slidošana, Slēpošana, Braukšana ar sniega dēli, Sniega motocikls, Sniega inventārs, Klasiskā distanču slēpošana, Slēpošana slīdsoļī
Ūdens sporta veidi	Laiva, Kajaks, Airēšana, Burāšana, Akvalanga caurule, SUP
Komandu sports	Amerikāņu futbols, Beisbols, Basketbols, Krikets, Lauka hokejs, Ledus hokejs, Lakross, Regbija, Futbols, Softbols, Volejbols, Ultimate d.
Rakešu sporta veidi	Badmintons, Padel teniss, Piklbols, Teniss uz platformas, Raketbols, Skvošs, Galda teniss, Teniss
Motosports	ATV, Motokross, Motocikls, Sauszemes
Cits	Elpošanas tehnika, Spēles, Meditācija

Aktivitātes sākšana

Sākot aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet aktivitāti no savas izlases.
 - Atlasiet  un paplašinātajā aktivitāšu sarakstā atlasiet aktivitāti.
- 3 Ja aktivitātei ir nepieciešami GPS signāli, izejiet ārpus telpām uz vietu, kur ir atklāts skats uz debesīm, un gaidiet, līdz pulkstenis ir gatavs.

Pulkstenis ir gatavs, kad tas ir noteicis jūsu pulsu, ieguvījis GPS signālus (ja nepieciešams) un izveidojis savienojumu ar bezvadu sensoriem (ja nepieciešams).
- 4 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimerī.

Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

Padomi aktivitāšu reģistrēšanai

- Pirms aktivitātes sākšanas uzlādējiet pulksteni (*Pulksteņa uzlāde, 97. lappuse*).
- Noteiktām aktivitātēm nospiediet , lai ierakstītu aplū, sāktu jaunu kopu vai pozu vai pārietu uz nākamo treniņa darbību.

Varat atlasīt , lai atteiktos no aplū noteiktām aktivitātēm (*Kā atcelt distances pogas nospiešanu?, 102. lappuse*).
- Pavelciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu papildu datu ekrānus.

Aktivitātes beigšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet opciju:
 - Lai atsāktu aktivitāti, atlasiet **Turpināt**.
 - Lai saglabātu aktivitāti un skatītu detalizētu informāciju, atlasiet **Saglabāt**, nospiediet  un atlasiet opciju.

PIEZĪME. pēc aktivitātes saglabāšanas varat ievadīt pašnovērtējuma datus (*Aktivitātes novērtēšana, 11. lappuse*).
 - Lai aizturētu aktivitāti un vēlāk to atsāktu, atlasiet **Atsākt vēlāk**.
 - Lai atzīmētu distanci, atlasiet **Aplis**.

Varat atlasīt , lai atteiktos no distances noteiktām darbībām (*Kā atcelt distances pogas nospiešanu?, 102. lappuse*).
 - Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa to pašu ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā > TracBack**.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.
 - Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā > Taisna līnija**.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.
 - Lai mērītu atšķirības starp sirdsdarbības ritmu aktivitātes beigās un divas minūtes vēlāk, atlasiet **Atgūšanās sirdsdarbības ritms** un gaidiet, līdz taimeris veic atpakaļskaitīšanu (*Atgūšanās sirdsdarbības ritms, 55. lappuse*).
 - Lai atmestu aktivitāti, atlasiet .

PIEZĪME. pēc aktivitātes beigšanas pulkstenis automātiski to saglabā pēc 30 minūtēm.

Aktivitātes novērtēšana

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

Varat pielāgot pašnovērtēšanas iestatījumu noteiktām aktivitātēm (*Pašvērtējuma iespējošana*, 51. lappuse).

1 Kad pabeidzat aktivitāti, atlasiet **Saglabāt** (*Aktivitātes beigšana*, 10. lappuse).

2 Atlasiet ciparu, kas atbilst jūsu uztvertajiem pūliņiem.

PIEZĪME. lai izlaistu pašvērtējumu, varat atlasīt **»**.

3 Atlasiet, kā jutāties aktivitātes laikā.

Novērtējumus varat skatīt lietotnē Garmin Connect.

Skriešana

Dodoties skrējienā

Lai bezvadu sensoru izmantotu skriešanai, vispirms ir jāizveido sensora pāra savienojums ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī*, 65. lappuse).

1 Uzlieciet bezvadu sensorus, piemēram, sirdsdarbības ritma monitoru (izvēles piederumi).

2 Nospiediet .

3 Atlasiet **Aktivitātes > Skriešana**.

4 Ja izmantojat papildu izvēles bezvadu sensorus, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar sensoriem.

5 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.

6 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeris.

Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai tad, kad darbojas aktivitātes taimeris.

7 Dodieties skrējienā.

8 Nospiediet , lai ierakstītu aplūš (pēc izvēles).

9 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa datu ekrāniem.

10 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Dodoties skrējienā pa celiņu

Pirms dodaties skrējienā pa celiņu, pārliecinieties, ka skrienat pa standarta 400 m celiņu.

Jūs varat izmantot skriešanas pa celiņu aktivitāti, lai ierakstītu skriešanas pa āra sporta laukuma celiņu datus, tostarp attālumu metros un aplū dalījumu.

1 Nostājiēties uz āra sporta laukuma celiņa.

2 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .

3 Atlasiet **Aktivitātes > Skriešana > Skrējiens pa celiņu**.

4 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.

5 Ja skrienat pa 1. celiņu, izlaidiet darbības līdz 8. darbībai.

6 Atlasiet **Celiņa numurs**.

7 Atlasiet celiņa numuru.

8 Nospiediet .

9 Skrieniet pa celiņu.

10 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Skrējiena pa celiņu ierakstīšana

• Pirms skrējiena pa skrejceliņu uzsākšanas pagaidiet, kamēr pulkstenis iegūst satelīta signālus.

• Kad pirmo reizi skrienat pa nepazīstamu celiņu, noskrieniet vismaz četrus aplūš, lai kalibrētu celiņa attālumu. Lai pabeigtu aplū, ir jāpaskrien nedaudz garām sākuma punktam.

• Katru aplū skrieniet pa to pašu celiņu.

PIEZĪME. noklusējuma Auto Lap® attālums ir 1600 m vai četri aplūš pa celiņu.

• Ja skrienat pa citu celiņu, nevis 1. celiņu, iestatiet celiņa numuru aktivitātes iestatījumos.

Dodoties virtuālā skrējienā

Jūs varat izveidot sava pulksteņa pāra savienojumu ar saderīgu trešās personas lietotni, lai pārsūtītu tempa, sirdsdarbības ritma vai soļu skaita ciklā datus.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Skriešana > Virtuāls skrējienš.**
- 3 Planšetdatorā, klēpj datorā vai tālrunī atveriet lietotni Zwift™ vai citu virtuāla treniņa lietotni.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai sāktu skriešanas aktivitāti un izveidotu ierīču pāra savienojumu.
- 5 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 6 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt.**

Trenažiera attāluma kalibrēšana

Lai ierakstītu precīzus attālumus skrējieniem uz trenažiera, jūs varat kalibrēt trenažiera attālumu pēc tam, kad veicat uz trenažiera vismaz 2,4 km (1,5 jūdži). Ja izmantojat dažādus trenažierus, varat manuāli kalibrēt trenažiera attālumu uz katra trenažiera vai pēc katra skrējiena.

- 1 Sāciet trenažiera aktivitāti ([Aktivitātes sāksana, 10. lappuse](#)).
- 2 Skrieniet uz trenažiera, līdz pulkstenis ir ierakstījis vismaz 2,4 km (1,5 jūdži).
- 3 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet , lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu trenažiera attālumu pirmo reizi, atlasiet **Saglabāt.** Ierīce aicinās jūs pabeigt trenažiera kalibrēšanu.
 - Lai manuāli kalibrētu trenažiera attālumu pēc pirmreizējās kalibrēšanas, atlasiet **Kalibrēt un saglabāt >** .
- 5 Pārbaudiet trenažiera displejā redzamo veikto attālumu un ievadiet to savā pulkstenī.

Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana

Kad piedalāties šķēršļu trases sacensībās, varat izmantot aktivitāti Šķēršļu sacīkstes, lai reģistrētu savu laiku, kas pavadīts pie katra šķēršļa, un laiku, kas pavadīts, skrienot starp šķēršļiem.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Skriešana > Šķēršļu sacīkstes.**
- 3 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeri.
- 4 Nospiediet , lai manuāli atzīmētu katra šķēršļa sākumu un beigas.

PIEZĪME. varat konfigurēt iestatījumu **Šķēršļu izsekošana**, lai saglabātu šķēršļu atrašanās vietas no pirmā trases apļa. Atkārtotot trases cilpas, pulkstenis izmanto saglabātās atrašanās vietas, lai pārslēgtos starp šķēršļu un skriešanas intervāliem.
- 5 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt.**

Riteņbraukšana

Došanās velobraucienā

Lai bezvadu sensoru izmantotu braucienam, vispirms ir jāizveido sensora pāra savienojums ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 65. lappuse*).

- 1 Savienojiet pārī savus bezvadu sensorus, piemēram, sirdsdarbības ritma monitoru vai velosipēda lukturus (pēc izvēles).
- 2 Nospiediet .
- 3 Atlasiet **Aktivitātes > Riteņbraukšana > Velosipēds**.
- 4 Ja izmantojat papildu izvēles bezvadu sensorus, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar sensoriem.
- 5 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 6 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeris.
Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai tad, kad darbojas aktivitātes taimeris.
- 7 Sāciet aktivitāti.
- 8 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa datu ekrāniem.
- 9 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Peldēšana

PIEZĪME. pulkstenim ir plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma novērošanas funkcija, kas piemērota peldēšanas aktivitātēm.

Peldot baseinā

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Peldēšana > Peldēšana baseinā**.
- 3 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.
- 4 Pirms sākat peldēt pārbaudiet aktivitātes iestatījumus (*Aktivitāšu iestatījumi, 28. lappuse*).
Piemēram, pieskāriena bloķēšanas iestatījums peldēšanas aktivitātēm ir iespējots pēc noklusējuma.
- 5 Nospiediet .
- 6 Sāciet peldēt.
Ierīce automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus. Funkcija **Autom. atpūta** ir ieslēgta pēc noklusējuma (*Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 14. lappuse*).
- 7 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Peldēšanas terminoloģija

Garums: viens peldējums baseina garumā.

Intervāls: viens vai vairāki secīgi garumi. Jauns intervāls sākas pēc atpūtas.

Vēziens: vēziens tiek skaitīts katru reizi, kad roka, uz kuras ir pulkstenis, pabeidz pilnu ciklu.

Swolf: swolf rezultāts ir viena baseina garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam. Piemēram, 30 sekundes plus 15 vēzieni ir Swolf rezultāts 45. Atklātos ūdeņos Swolf tiek rēķināts uz 25 metriem.. Swolf ir peldēšanas efektivitātes mērījums, kurā, tāpat kā golfā, labāks ir zemāks rezultāts.

Vēzienu veidi

Vēzienu veidus var noteikt tikai peldbaseinā. Jūsu vēzienu veids tiek noteikts celiņa beigās. Vēzienu veidi ir redzami jūsu peldēšanas vēsturē un jūsu Garmin Connect kontā. Vēzienu veidu varat atlasīt arī kā pielāgotu datu lauku ([Datu ekrānu pielāgošana, 27. lappuse](#)).

Bezmaksas	Brīvais stils
Atpakaļ	Peldēšana uz muguras
Krūtis	Brass
Tauriņstils	Tauriņstils
Jaukts	Vairāki vēzienu veidi celiņa laikā
Vingrinājums	Izmanto vingrinājumu reģistrēšanu (Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 15. lappuse)

Padomi peldēšanas aktivitātēm

- Pirms sākat peldēt pārbaudiet aktivitātes iestatījumus ([Aktivitāšu iestatījumi, 28. lappuse](#)).
Piemēram, pieskāriena bloķēšanas iestatījums peldēšanas aktivitātēm ir iespējots pēc noklusējuma.
- Nospiediet , lai ierakstītu intervālu peldēšanas atklātā ūdenī laikā.
- Pirms sākat peldēšanas aktivitāti, izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai atlasītu peldbaseina lielumu, vai ievadiet aptuvenus izmērus.
Pulkstenis mēra un ieraksta veikto attālumu pēc veiktajiem baseina garumiem. Lai rādītu precīzu attālumu, peldbaseina lielumam ir jābūt pareizam. Kad nākamreiz sāksit peldēšanas aktivitāti peldbaseinā, pulkstenis izmantos šo baseina lielumu. Varat ritināt uz leju, lai atlasītu aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Peldbaseina lielums**, lai mainītu lielumu.
- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, peldiet visu baseina garumu, tajā izmantojot vienu vēzienu veidu. Atpūtas laikā apturiet aktivitātes taimerī.
- Nospiediet , lai ierakstītu atpūtu peldēšanas peldbaseinā laikā ([Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 14. lappuse](#)).
Pulkstenis automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus peldēšanai baseinā.
- Lai palīdzētu pulkstenim reģistrēt jūsu veikto attālumu, spēcīgi atgrūdieties no sienas un slīdiet, pirms veicat pirmo vēzienu.
- Kad veicat vingrinājumus, jums ir vai nu jāaptur aktivitātes taimeris, vai jāizmanto vingrinājumu reģistrēšanas funkcija ([Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 15. lappuse](#)).

Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta

Automātiskā atpūtas funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Pulkstenis automātiski nosaka, kad jūs atpūšaties, un tiek parādīts atpūtas ekrāns. Ja jūs atpūšaties ilgāk par 15 sekundēm, pulkstenis automātiski izveido atpūtas intervālu. Kad atsākat peldēt, pulkstenis automātiski sāk jaunu peldēšanas intervālu.

IETEIKUMS. lai iegūtu vislabākos rezultātus, izmantojot automātisko atpūtas funkciju, samaziniet atpūtas laikā rokas kustības.

Lai tā vietā izmantotu manuālo atpūtu, aktivitātes opcijās varat izslēgt automātiskās atpūtas funkciju ([Aktivitāšu iestatījumi, 28. lappuse](#)). Peldēšanas aktivitātes laikā baseinā vai atklātā ūdenī varat manuāli atzīmēt atpūtas intervālu, nospiežot . Peldēšanas dati netiek reģistrēti atpūtas intervāla laikā.

IETEIKUMS. ja atpūšaties īsu brīdi vai vēlaties ļoti precīzi noteikt peldēšanas intervālu laiku, izmantojiet manuālo atpūtu.

Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu

Vingrināšanās žurnāla funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Jūs varat lietot vingrināšanās žurnāla funkciju, lai manuāli reģistrētu peldēšanu ar kājām, peldēšanu ar vienu roku vai jebkāda veida peldēšanu, kas nav viens no četriem galvenajiem veidiem.

- 1 Baseina peldes laikā ritiniet uz augšu vai uz leju, lai skatītu vingrināšanās žurnāla ekrānu.
- 2 Nospiediet , lai sāktu vingrināšanās taimeri.
- 3 Kad vingrināšanās intervāls ir pabeigts, nospiediet .
Vingrināšanās taimeris tiek apturēts, bet aktivitātes taimeris turpina reģistrēt visu peldēšanas sesiju.
- 4 Atlasiet attālumu pabeigtajam vingrināšanās posmam.
Attāluma palielinājumi ir balstīti uz baseina izmēru, kas atlasīts aktivitātes profilam.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu nākamo vingrinājumu, nospiediet .
 - Lai atgrieztos peldēšanas datu ekrānos, ritiniet uz augšu vai uz leju.

Dažādi sporta veidi

Triatlona, diatlona vai citu tādu sporta veidu dalībnieki, kas ietver dažādus sporta veidus, var izmantot dažādu sporta veidu aktivitāšu, piemēram, vai , piedāvātas priekšrocības. Dažādu sporta veidu aktivitāšu laikā jūs varat pāriet no vienas aktivitātes uz citu un skatīt savu kopējo laiku. Piemēram, jūs varat pāriet no riteņbraukšanas un skriešanu un skatīt savu kopējo laiku riteņbraukšanai un skriešanai visā dažādu sporta veidu aktivitātes laikā.

Standarta triatlonam jūs varat pielāgot dažādu sporta veidu aktivitāti vai izmantot noklusējuma triatlona aktivitātes iestatījumu.

Triatlona treniņš

Kad jūs piedalāties triatlonā, varat izmantot triatlona aktivitāti, lai ātri pārietu uz katru sporta segmentu un laiku katrā segmentā un saglabātu aktivitāti.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes**.
- 3 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeri.
PIEZĪME. pirmoreiz sākot triatlona aktivitāti, varat ieslēgt , lai pulkstenis automātiski noteiktu sporta veida maiņu un pārslēgtos uz nākamo pāreju vai sporta veidu (*Aktivitāšu iestatījumi*, 28. lappuse).
- 4 Ja nepieciešams, nospiediet , katras pārejas sākumā un beigās (*Kā atcelt distances pogas nospiešanu?*, 102. lappuse).
Pārejas funkcija ir ieslēgta pēc noklusējuma, un pārejas laiks tiek reģistrēts atsevišķi no darbības laika. Pārejas funkciju var ieslēgt vai izslēgt triatlona aktivitātes iestatījumos. Ja pārejas ir izslēgtas, nospiediet , lai mainītu sporta veidu.
- 5 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Rediģēt > Pievienot**.
- 3 Atlasiet multisporta aktivitātes veidu vai atlasiet **Pielāgots** un ievadiet nosaukumu.
Dublētu aktivitāšu nosaukumi ietver numuru. Piemēram, Triatlons(2).
- 4 Atlasiet divas vai vairākas aktivitātes.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat izvēlēties, vai iekļausit pārejas.
 - Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un izmantotu dažādu sporta veidu aktivitāti.

Sporta zāles aktivitātes

Pulksteni var izmantot treniņiem iekštelpās, piemēram, skriešanai pa iekštelpu celiņu vai izmantojot stacionāru velosipēdu. Aktivitātēm telpā GPS tiek izslēgts (*Aktivitāšu iestatījumi, 28. lappuse*).

Skrienot vai staigājot ar izslēgtu GPS, ātrums un attālums tiek aprēķināti, izmantojot pulkstenī esošo akselerometru. Akselerometrs kalibrēšanu veic pats. Ātruma un attāluma datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem vai pastaigām brīvā dabā, ja tiek izmantota GPS sistēma.

IETEIKUMS. turēšanās pie slīdošā celiņa treniņiera margām pazemina precizitāti.

Braucot ar velosipēdu, kad GPS ir izslēgts, ātruma un attāluma dati nav pieejami, ja vien jums nav izvēles sensora, kas nosūta ātruma un attāluma datus pulkstenim (piemēram, ātruma vai kadences sensors).

Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana

Jūs varat reģistrēt piegājienu spēka treniņa aktivitātes laikā. Piegājiens ir vienas kustības vairāki atkārtojumi. Jūs varat izveidot spēka fizisko vingrojumu sērijas savā Garmin Connect kontā, un pārsūtīt tās uz savu pulksteni.

IETEIKUMS. spēka vingrojumu sērijas laikā nospiediet , lai skatītu vairāk iespēju.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Aktivitātes > Sporta zāle > Izturība**.

Pirmo reizi reģistrējot spēka treniņa aktivitāti, jums jāatlasa, uz kuras plaukstas locītavas ir pulkstenis.

3 Ja spēka treniņa aktivitātes reģistrēšanu veicat pirmo reizi, atlasiet **Vingr. sēr. > Pārlūkot Manas fizisko vingrojumu sērijas** un izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas (*No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 45. lappuse*).

4 Atlasiet vingrojumu sēriju.

PIEZĪME. ja pulkstenī vēl nav lejupielādētas spēka vingrojumu sērijas, atlasiet **Bezmaksas** >  un pārejiet uz 7. soli.

5 Ritiniet uz leju, lai skatītu vingrojumu sērijas informāciju.

6 Atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.

Varat atlasīt Vairāk, lai skatītu vairāk vingrojumu sēriju opciju.

7 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeru.

8 Sāciet pirmo piegājienu.

Pēc noklusējuma pulkstenis skaita atkārtojumus. Atkārtojumu skaits parādās, kad esat izpildījis vismaz četrus atkārtojumus. Varat atspējot atkārtojumu skaitīšanu aktivitātes iestatījumos (*Aktivitāšu iestatījumi, 28. lappuse*).

IETEIKUMS. katram piegājenam pulkstenis var skaitīt tikai vienas kustības atkārtojumus. Kad vēlaties mainīt kustības, beidziet piegājienu un sāciet jaunu.

9 Ritiniet uz augšu un uz leju, lai skatītu papildu datu ekrānus.

10 Nospiediet , lai sāktu piegājienu.

Pulkstenis parāda atkārtojumu kopējo skaitu šajā piegājienā.

11 Ja nepieciešams, rediģējiet atkārtojumu skaitu, atlasiet , lai pievienotu piegājenam izmantojamo svaru, un atlasiet **Pabeigts**.

12 Tiek parādīts atpūtas taimeris, kas atskaita laiku, līdz nākamajam piegājenam.

IETEIKUMS. varat uzgaidīt, līdz taimeris beidzas, vai nospiegt , lai nekavējoties sāktu nākamo piegājienu.

13 Atkārtojiet to katram spēka treniņa piegājenam, līdz aktivitāte ir pabeigta.

14 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Beigt vingrojumu sēriju**.

Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai

- Laikā, kad veicat atkārtojumus, pulkstenī neskatieties.
Jūs varat mijiedarboties ar pulksteni katras vingrojumu kopas sākumā un beigās, kā arī atpūtas laikā.
- Vingrojumu atkārtojumu izpildes laikā koncentrējieties uz savu fizisko formu.
- Veiciet vingrojumus, izmantojot sava ķermeņa svaru vai papildu svaru.
- Veiciet vingrojumu atkārtojumus, izpildot saskanīgas, daudzveidīgas kustības.
Katrs atkārtojums tiek uzskaitīts, kad roka, uz kuras ir pulkstenis, atgriežas sākuma pozīcijā.
PIEZĪME. kāju vingrojumi, iespējams, netiks uzskaitīti.
- Lai sāktu un beigtu vingrojumu kopas, ieslēdziet automātisku kopu noteikšanu.
- Saglabājiēt un nosūtiet savu izturības treniņa aktivitāti uz savu Garmin Connect kontu.
Lai skatītu un rediģētu aktivitātes detaļas, varat izmantot rīkus savā Garmin Connect kontā.

HIIT aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat izmantot speciālus taimerus, lai ierakstītu augstas intensitātes intervāla treniņa (HIIT) aktivitāti.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **HIIT**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu HIIT aktivitāti.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > AMRAP**, lai iestatītajā laikposmā ierakstītu iespējami daudz posmu.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > EMOM**, lai katru minūti minūtes laikā ierakstītu iestatīto kustību skaitu.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > Tabata**, lai 20 sekunžu maksimālas piepūles intervālus mainītu ar 10 sekundēm atpūtas.
 - Atlasiet **HIIT taimeris > Pielāgots**, lai iestatītu savu kustību laiku, atpūtas laiku, kustību skaitu un posmu skaitu.
 - Atlasiet **Vingr. sēr.**, lai ievērotu saglabāto vingrojumu sēriju.
- 4 Ja vajadzīgs, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Nospiediet , lai sāktu pirmo posmu.
Pulkstenis rāda atpakaļskaitīšanas taimeri un jūsu pašreizējo pulsu.
- 6 Ja nepieciešams, nospiediet , lai manuāli pārietu uz nākamo posmu vai atpūtu.
- 7 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet , lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 8 Atlasiet **Saglabāt**.

Mobilitātes aktivitātes ierakstīšana

Varat ierakstīt mobilitātes aktivitāti, izmantojot aktīvos un atpūtas intervālus, vai varat lejupielādēt mobilitātes vingrojumu sērijas no Garmin Connect.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Sporta zāle > Mobilitāte**.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet **Treniņš**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu aktīvos un atpūtas intervālus, atlasiet **Intervāli**.
 - Lai lejupielādētu un pabeigtu vingrojumu sēriju no Garmin Connect, atlasiet **Vingrojumu sēriju bibliotēka > Pārlūkot Manas fizisko vingrojumu sērijas** un izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
- 5 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeri.
Pulkstenis sniedz norādījumus par mobilitātes vingrojumiem.
- 6 Ritiniet, lai skatītu papildu datu ekrānus.

Golfa spēle

Golfa spēle

Pirms pirmo reizi spēlējat golfu, savā tālrunī no lietotņu veikala lejupielādējiet Garmin Golf™ lietotni ([Lietotne Garmin Golf, 74. lappuse](#)).

Pirms spēlējat golfu, jums ir jāuzlādē pulkstenis ([Pulksteņa uzlāde, 97. lappuse](#)).

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Golfs**.

Ierīce meklē satelītus, aprēķina jūsu atrašanās vietu un atlasa laukumu, ja tuvumā ir tikai viens golfa laukums.

3 Ja tiek rādīts golfa laukumu saraksts, atlasiet laukumu sarakstā.

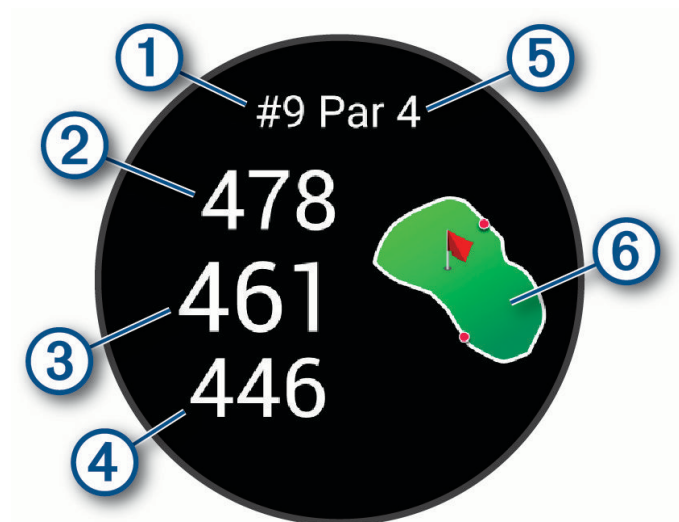
Laukumi tiek automātiski atjaunināti.

4 Nospiediet .

5 Atlasiet , lai reģistrētu rezultātu.

6 Atlasiet starta vietu.

Tiek parādīts bedrītes informācijas ekrāns.



①	Pašreizējās bedrītes numurs
②	Attālums līdz zonas Green aizmugurējai daļai
③	Attālums līdz zonas Green vidējai daļai
④	Attālums līdz zonas Green priekšējai daļai
⑤	Par bedrītei
⑥	Zonas Green karte

PIEZĪME. spraudītes izvietojuma izmaiņu dēļ pulkstenis aprēķina attālumu līdz Green laukuma priekšējai daļai, vidum un aizmugurējai daļai, bet ne faktisko spraudītes atrašanās vietu.

7 Atlasiet opciju:

- Pieskarieties kartei, lai skatītu sīkāku informāciju vai mainītu spraudītes atrašanās vietu (*Karodziņa pārvietošana, 20. lappuse*).
- Nospiediet , lai atvērtu golfa izvēlni (*Golfa izvēlne, 20. lappuse*).
- Turiet nospiestu , lai atvērtu golfa iestatījumus (*Golfa iestatījumi, 20. lappuse*).

Pārejot uz nākamo bedrīti, pulkstenis automātiski pāriet, lai parādītu informāciju par jauno bedrīti.

Golfa izvēlne

Raunda laikā varat nospiegt , lai skatītu papildu funkcijas golfa izvēlnē.

Skatīt Green: ļauj pārvietot spraudītes atrašanās vietu, lai iegūtu precīzāku attāluma mērījumu (*Karodziņa pārvietošana, 20. lappuse*).

Bīstamība: tiek parādīti pašreizējās bedrītes bunkuri un ūdens apdraudējumi.

Layups: tiek parādītas pašreizējā bedrītes layup un attāluma iespējas (tikai par 4 un par 5 bedrītēm).

Mainīt bedrīti: ļauj manuāli mainīt bedrīti.

Rezultātu karte: atver rezultātu karti posmam (*Rezultātu saglabāšana, 22. lappuse*).

Spraudītes rādītājs: pinPointer funkcija ir kompass, kas sniedz palīdzību virziena noteikšanā, kad jūs nevarat redzēt zonu Green. Šī funkcija var palīdzēt jums virzīt sitienu, pat ja esat mežā vai iegrimis dziļi smiltīs.

PIEZĪME. neizmantojiet funkciju PinPointer, kamēr esat golfa mobilī. Golfa mobīļa radīti traucējumi var ietekmēt kompasa precizitāti.

Posma kopsavilkums: posma laikā skatiet savu rezultātu, statistiku un posma informāciju.

Mērīt sitienu: rāda iepriekšējā sitiena attālumu, kas ierakstīts ar Garmin AutoShot™ funkciju (*Mērīto sitienu skatīšana, 22. lappuse*). Varat arī manuāli ierakstīt sitienu (*Manuāla sitiena mērīšana, 22. lappuse*).

Pēd. sit.: skatiet informāciju par pēdējo sitienu.

PIEZĪME. varat apskatīt visu kārtējā posma laikā noteikto sitienu attālumus. Ja nepieciešams, sitienu varat pievienot manuāli (*Sitiena pievienošana manuāli, 22. lappuse*).

Nūjas statistika: parāda jūsu statistiku par katru golfa nūju, piemēram, informāciju par attālumu un precizitāti. Redzams, kad izveidots pāra savienojums ar savietojamiem Approach® CT10 nūjas izsekošanas sensoriem vai iespējots Nūjas uzvedne iestatījums.

Saullēkts un saulriets: rāda šodienas saullēkta, saulrieta un krēslas laiku.

Iestatījumi: ļauj individuāli pielāgot golfa aktivitātes iestatījumus (*Golfa iestatījumi, 20. lappuse*).

Pabeigt posmu: beidz pašreizējo posmu.

Golfa iestatījumi

Raunda laikā nospiediet  un atlasiet iestatījumus, lai pielāgotu golfa iestatījumus un funkcijas.

Punktu skaitīšana: ļauj iestatīt vērtēšanas preferences un ieslēgt statistikas izsekošanu.

Pirmā tālā sitiena attālums: iestata vidējo bumbiņas lidojuma attālumu no tee box pirmajā tālajā sitienā.

Turnīra režīms: atspējo PinPointer un PlaysLike attāluma funkcijas. Šīs funkcijas nav atļautas sankcionētu turnīru laikā vai handicap aprēķināšanas posmos.

Golfa attālums: iestata attālumiem izmantoto mērvienību.

Nūjas uzvedne: rāda uzvedni, kas ļauj jums ievadīt izmantojamo nūju pēc katra noteiktā sitiena.

Reģistrēt aktivitāti: iespējo aktivitātes FIT failu golfa aktivitāšu reģistrēšanai. FIT faili reģistrē fiziskās formas informāciju, kas ir pielāgota Garmin Connect lietotnei.

Golfa Nūjas sensori: ļauj iestatīt saderīgus Approach CT10 nūjas izsekošanas sensorus.

Karodziņa pārvietošana

Jūs varat iegūt sīkāku pārskatu par zonu Green un pārvietot spraudītes atrašanās vietu.

1 Bedrītes informācijas ekrānā nospiediet .

2 Atlasiet **Skatīt Green**.

3 Pieskarities un velciet spraudīti uz pareizo atrašanās vietu.

 norāda atlasīto spraudītes atrašanās vietu.

4 Nospiediet , lai apstiprinātu spraudītes atrašanās vietu.

Attālumi bedrīšu informācijas ekrānā tiek atjaunināti, lai atspoguļotu jaunu spraudītes atrašanās vietu. Spraudītes atrašanās vieta tiek saglabāta vienīgi pašreizējam posmam.

Virziena uz spraudīti skatīšana

Funkcija PinPointer ir kompass, kas sniedz palīdzību virziena noteikšanā, kad jūs nevarat redzēt zonu Green. Šī funkcija var palīdzēt jums virzīt sitienu, pat ja esat mežā vai iegrimis dziļi smiltīs.

PIEZĪME. neizmantojiet funkciju PinPointer, kamēr esat golfa mobilī. Golfa mobīļa radīti traucējumi var ietekmēt kompasa precizitāti.

1 No visas informācijas ekrāna nospiediet .

2 Atlasiet **Spraudītes rādītājs**.

Bultiņa norāda uz spraudītes atrašanās vietu.

Layup un krasu pagriezienu attālumu skatīšana

Layup un krasu pagriezienu attālumu sarakstu varat skatīt Par 4 un 5 bedrītēm.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Layups**.

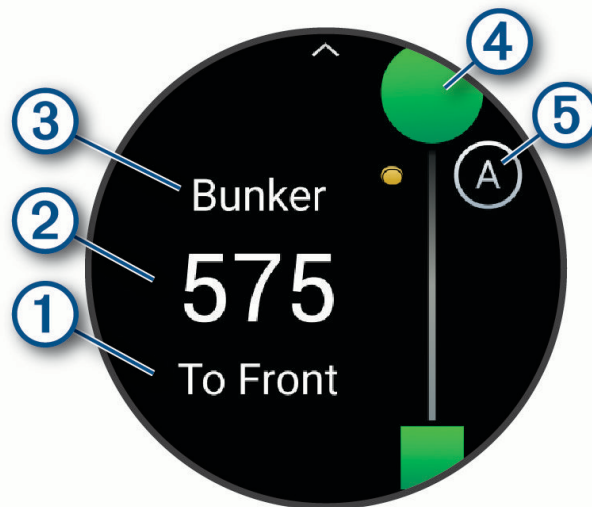
PIEZĪME. kad jūs attālumus un atrašanās vietas veicat, tie tiek noņemti no saraksta.

Apdraudējumu skatīšana

Jūs varat apskatīt attālumus līdz apdraudējumiem pa ceļu par 4 un 5 bedrītēm. Apdraudējumi, kas ietekmē metiena izvēli, tiek parādīti atsevišķi vai grupās, lai palīdzētu noteikt attālumu līdz izmešanai vai nešanai.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Bīstamība**.



- Ekrānā virziens ① un attālums ② līdz tuvākā apdraudējuma priekšpusei un aizmugurei.
- Hazarda veids ③ ir norādīts ekrāna augšdaļā.
- Zona Green tiek atspoguļota kā pusaplis ④ ekrāna augšdaļā. Līnija zem zonas Green atspoguļo fairway centru.
- Apdraudējumi ⑤ tiek norādīti ar burtu, kas apzīmē apdraudējumu secību bedrītē, un tie ir redzami zem grīna aptuvenā izvietojumā attiecībā pret ceļu.

Mērīto sitienu skatīšana

Ierīcei ir funkcija automātiskai sitienu noteikšanai un ierakstīšanai. Katru reizi, kad veicat sitienu pa Fairway, ierīce ieraksta jūsu sitiena attālumu, ko vēlāk varat skatīt.

IETEIKUMS. automātiskā sitienu noteikšanas vislabāk darbojas, kad valkājat ierīci uz vadošās rokas plaukstu locītavas un jums ir laba saskare ar bumbiņu. Putts netiek noteikti.

1 Spēlējot golfu, nospiediet .

2 Atlasiet **Mērīt sitienu**.

Ir redzams jūsu pēdējā sitiena attālums.

PIEZĪME. attālums automātiski tiek atiestatīts, kad jūs atkal sitat pa bumbiņu, gūstat Putt ripināšanas laukā Green vai pārejat uz nākamo bedrīti.

3 Nospiediet  un atlasiet **Iepriekšējie sitieni**, lai skatītu visu ierakstīto sitienu attālumus.

PIEZĪME. informācijas par bedrīti ekrāna augšpusē tiek parādīts arī attālums no pēdējā metiena.

Manuāla sitiena mērīšana

Varat manuāli pievienot sitienu, ja pulkstenis to nenosaka. Jums jāpievieno sitiens no garām palaistā sitiena atrašanās vietas.

1 Veiciet sitienu un skatieties, kur piezemējas bumbiņa.

2 No visas informācijas ekrāna nospiediet .

3 Atlasiet **Mērīt sitienu**.

4 Nospiediet .

5 Atlasiet **Pievienot sitienu** > .

6 Ja nepieciešams, ievadiet nūju, kuru izmantojāt sitienam.

7 Ejiet vai brauciet pie bumbiņas.

Nākamreiz, kad veiksiet sitienu, pulkstenis automātiski reģistrēs jūsu pēdējā sitiena attālumu. Ja nepieciešams, varat manuāli pievienot citu sitienu.

Sitiena pievienošana manuāli

Varat manuāli pievienot sitienu, ja ierīce to nenosaka. Jums jāpievieno sitiens no garām palaistā sitiena atrašanās vietas.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Pēd. sit.** >  > **Pievienot sitienu**.

3 Atlasiet , lai sāktu jaunu sitienu no pašreizējās atrašanās vietas.

Rezultātu saglabāšana

1 Golfa spēlēšanas laikā nospiediet .

2 Atlasiet **Rezultātu karte**.

3 Atlasīt bedrīti.

4 Atlasiet  vai , lai iestatītu rezultātu.

Punktu skaitīšanas iestatījumi

Raunda laikā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi** > **Punktu skaitīšana**.

Punktu skaitīšanas metode: maina metodi, kādu ierīce izmanto rezultātu saglabāšanai.

Handikapa punktu skaitīšana: iespējo handikapa punktu skaitīšanu.

Rādīt rezultātu: raunda kopējais rezultāts tiek parādīts rezultātu kartes augšpusē ([Rezultātu saglabāšana, 22. lappuse](#)).

Sekošana statusam: golfa spēles laikā iespējo sekošanu statistikai attiecībā uz putts skaitu, ripināšanas zonām (Greens) noteiktajā laikā un fairways trāpījumiem.

Sodi: iespējo soda sitienu izsekošanu golfa spēles laikā ([Golfa statistikas ierakstīšana, 23. lappuse](#)).

Tūlītējs: iespējo uzvedni, kas posma sākumā jautā, vai vēlaties saglabāt rezultātu.

Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana

Jūs varat mainīt metodi, kādu pulkstenis izmanto rezultātu saglabāšanai.

- 1 Raunda laikā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Punktu skaitīšana > Punktu skaitīšanas metode**.
- 3 Atlasiet punktu skaitīšanas metodi.

Par punktu skaitīšanu pēc Steiblforda sistēmas

Ja jūs izvēlaties Steiblforda punktu skaitīšanas metodi ([Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana, 23. lappuse](#)), punkti tiek piešķirti, pamatojoties uz attiecībā pret PAR. Posma beigās uzvar vislielākais punktu skaits. Ierīce piešķir punktus saskaņā ar ASV Golfa asociācijas norādēm.

Spēlē, kurā punkti tiek skaitīti, izmantojot Steiblforda sistēmu, rezultātu kartē ir redzami punkti, nevis sitieni.

Punkti	Attiecībā pret Par veiktie sitieni
0	2 vai vairāk virs
1	1 virs
2	Par
3	1 zem
4	2 zem
5	3 zem

Sekošana golfa statistikai

Kad pulkstenī iespējojat sekošanu statistikai, varat skatīt savu statistisku pašreizējam posmam ([Posma kopsavilkuma skatīšana, 24. lappuse](#)). Izmantojot lietotni Garmin Golf, varat salīdzināt posmus un sekot uzlabojumiem.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Golfs**.
Ierīce meklē satelītus, aprēķina jūsu atrašanās vietu un atlasa laukumu, ja tuvumā ir tikai viens golfa laukums.
- 3 Ja tiek rādīts golfa laukumu saraksts, atlasiet laukumu sarakstā.
Laukumi tiek automātiski atjaunināti.
- 4 Atlasiet  > **Iestatījumi > Punktu skaitīšana > Sekošana statusam**.

Golfa statistikas ierakstīšana

Lai ierakstītu statistiku, ir jāiespējo statistiskas sekošana ([Sekošana golfa statistikai, 23. lappuse](#)).

- 1 Rezultātu kartē atlasiet bedrīti.
- 2 Iestatiet veikto vēzienu skaitu, ietverot putts, un atlasiet **Saglabāt**.
- 3 Iestatiet veikto putts skaitu un atlasiet **Saglabāt**.
PIEZĪME. veikto putts skaits tiek izmantots vienīgi statistikas izsekošanai un nepalielina jūsu rezultātu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Ja bumbiņa trāpīja fairway, atlasiet .
 - Ja bumbiņa netrāpīja fairway, atlasiet  vai .
- 5 Atlasiet **Saglabāt**.

Sitienu vēstures skatīšana

- 1 Pēc bedrītes izspēles nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pēd. sit.**, lai skatītu informāciju par pēdējo sitienu.

Posma kopsavilkuma skatīšana

Posma laikā varat skatīt savu rezultātu, statistiku un posma informāciju.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Posma kopsavilkums**.
- 3 Velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu vairāk informācijas.

Raunda pabeigšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pabeigt posmu**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu raundu un atgrieztos pulksteņa režīmā, atlasiet **Saglabāt**.
 - Lai rediģētu rezultātu karti, atlasiet **Rediģēt rezultātu**.
 - Lai atmestu raundu un atgrieztos pulksteņa režīmā, atlasiet **Atmest**.
 - Lai apturētu raundu un atsāktu to vēlāk, atlasiet **Apturēt posmu**.

Golfa nūju saraksta pielāgošana

Pēc saderīga golfa pulksteņa savienošanas pārī ar tālruni, izmantojot Garmin Golf lietotni, varat lietotni izmantot, lai pielāgotu noklusējuma golfa nūju sarakstu.

- 1 Atveriet Garmin Golf lietotni tālrunī.
- 2 Atlasiet **Profils > Mana soma**.
- 3 Atlasiet opciju, lai pievienotu, rediģētu, dzēstu vai atzīmētu nūju kā neaktīvu.
- 4 Sinhronizējiet saderīgo Garmin golfa pulksteni ar Garmin Golf lietotni.
Atjauninātais golfa nūju saraksts tiek parādīts jūsu golfa pulkstenī.

Aktivitātes brīvā dabā

Došanās makšķerēt

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Ārpus telpām > Zveja**.
- 3 Nospiediet .
- 4 Nospiediet  un atlasiet opciju:
 - Lai pievienotu lomu savam zivju skaitam un saglabātu atrašanās vietu, atlasiet .
 - Lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atrašanās vietu**.
 - Lai iestatītu aktivitātes intervāla taimeru, beigu laiku vai beigu laika atgādinājumu, atlasiet .
 - Lai pārvietotos atpakaļ uz darbības sākuma punktu, atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju.
 - Lai skatītu savas saglabātās atrašanās vietas, atlasiet **Saglabātās atrašanās vietas**.
 - Lai virzītos uz galamērķi, atlasiet un atlasiet opciju.
 - Lai rediģētu aktivitātes iestatījumus, atlasiet **Iestatījumi** un atlasiet opciju (*Aktivitāšu iestatījumi*, 28. lappuse).
- 5 Kad pabeidzat savu aktivitāti, nospiediet  un atlasiet .

Ziemas sporta veidi

Nobraucienu skatīšana

Varat izmantot apla taustiņu, lai ierakstītu nobraucienus, ar slēpēm vai sniega dēli braucot lejup pa nogāzi.

- 1 Sāciet nobrauciena ar slēpēm vai sniega dēli aktivitāti.
- 2 Nospiediet .
- 3 Pavelciet pa labi.
- 4 Atlasiet **Skatīt skrējienus**.
- 5 Velciet uz augšu, lai skatītu sava pēdējā un pašreizējā nobrauciena un kopējo nobraucienus informāciju. Nobraucienus ekrāni ietver laiku, veikto attālumu, maksimālais ātrums, vidējais ātrums un kopējais kritums.

Citas aktivitātes

Elpošanas tehnikas aktivitātes ierakstīšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Cits > Elpošanas tehnika**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Koherence**, lai sasniegtu mierīgas modrības stāvokli.
 - Atlasiet **Atslābināties un koncentrēties**, lai atslābinātu ķermeni un koncentrētu prātu.
 - Atlasiet **Atslābināties un koncentrēties (īsi)**, lai īsākā laika posmā atslābinātu ķermeni un koncentrētu prātu.
 - Atlasiet **Miers**, lai samazinātu stresa līmeni un sagatavotos miegam.
- 4 Nospiediet , lai palaistu aktivitāti.
- 5 Sekojiet ekrānā redzamajiem norādījumiem, kad pulkstenis vada jūs elpošanas vingrinājumu veikšanā.
- 6 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**. Tiek parādīta vidējā elpošanas intensitāte un sirdsdarbības ritms.
- 7 Nospiediet .
- 8 Atlasiet **Visa statistika**. Tiek parādīts vidējais sirdsdarbības ritms, maksimālais sirdsdarbības ritms, vidējā elpošanas intensitāte un stresa izmaiņas.

Meditācijas aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat izmantot vadītu sesiju vai izveidot savu meditācijas aktivitāti.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Cits > Meditācija**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu meditācijas aktivitāti.
 - Atlasiet **Sesija**, lai sekotu vadītai sesijai ar audio.
 - Atlasiet **Pielāgots**, lai izveidotu pielāgotu sesiju ar audio.
- 4 Ja nepieciešams, nospiediet  vai izpildiet ekrānā sniegtos norādījumus.
- 5 Pievienojiet austiņas, lai klausītos meditācijas audio (*Bluetooth austiņu pievienošana*, 89. lappuse). **PIEZĪME.** meditācijas aktivitātes laikā paziņojumi ir atspējoti.
- 6 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeru. Pulkstenis parāda atpakaļskaitīšanas taimeru vai nodomu.
- 7 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Spēles

Lietotnes Garmin GameOn™ lietošana

Kad savienojat pulksteni pārī ar datoru, varat ierakstīt spēļu aktivitāti pulkstenī un skatīt reāllaika veikspējas rādītājus datorā.

- 1 Datorā dodieties uz vietni www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn un lejupielādējiet Garmin GameOn lietotni.
- 2 Lai pabeigtu instalēšanu, izpildiet ekrānā redzamās norādes.
- 3 Palaidiet lietotni Garmin GameOn.
- 4 Kad Garmin GameOn lietotne pieprasa savienot pulksteni pārī, nospiediet  un pulkstenī atlasiet **Aktivitātes > Cits > Spēles**.

PIEZĪME. kamēr pulkstenis ir savienots ar Garmin GameOn lietotni, paziņojumi un citas Bluetooth funkcijas pulkstenī ir atspējotas.

- 5 Atlasiet **Veidot pāra savienojumu tagad**.
- 6 Sarakstā atlasiet savu pulksteni un izpildiet ekrānā sniegtos norādījumus.

IETEIKUMS. varat noklikšķināt uz  > **Iestatījumi**, lai pielāgotu iestatījumus, vēlreiz izlasītu pamācību vai noņemtu pulksteni. Garmin GameOn lietotne atceras jūsu pulksteni un iestatījumus, kad nākamreiz atverat lietotni. Ja nepieciešams, varat savienot pulksteni pārī ar citu datoru (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 65. lappuse*).

- 7 Atlasiet opciju:
 - Datorā palaidiet atbalstītu spēli, lai automātiski sāktu spēļu aktivitāti.
 - Pulksteņa ekrānā sāciet manuālu spēļu aktivitāti (*Manuālas spēļu aktivitātes reģistrēšana, 26. lappuse*).

Garmin GameOn lietotnē tiek rādīti reāllaika veikspējas rādītāji. Kad pabeidzat savu aktivitāti, Garmin GameOn lietotnē tiek parādīts jūsu spēļu aktivitātes kopsavilkums un spēles informācija.

Manuālas spēļu aktivitātes reģistrēšana

Savā pulkstenī varat ierakstīt spēļu aktivitātes un manuāli ievadīt katras spēles statistiku.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Cits > Spēles**.
- 3 Atlasiet **Ignorēt**.
- 4 Izvēlieties spēles veidu.
- 5 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeru.
- 6 Mača beigās nospiediet , lai reģistrētu savu spēles rezultātu vai vietu.
- 7 Nospiediet , lai sāktu jaunu maču.
- 8 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Darbību un lietotņu pielāgošana

Varat pielāgot darbību un lietotņu sarakstu, datu ekrānus, datu laukus un citus iestatījumus.

Lietotņu saraksta pielāgošana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Rediģēt**.
- 3 Atlasiet **Pievienot** un atlasiet vienu vai vairākas lietotnes, ko pievienot lietotņu sarakstam.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu lietotnes atrašanās vietu sarakstā, ritiniet uz augšu vai uz leju, lai pārvietotu lietotni, un nospiediet , lai atlasītu jauno atrašanās vietu.
 - Lai noņemtu lietotni no saraksta, atlasiet lietotni un atlasiet .
- 5 Atlasiet **Pabeigts**.

Savu izlases aktivitāšu saraksta pielāgošana

Jūsu izlases aktivitāšu saraksts nodrošina ātru piekļuvisbiežāk izmantotajām aktivitātēm.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Aktivitātes**.

Ja esat jau atlasījis izlases aktivitātes, tās parādās saraksta augšpusē.

3 Atlasiet **Rediģēt**.

4 Atlasiet opciju:

- Lai mainītu aktivitātes atrašanās vietu sarakstā, atlasiet aktivitāti, ritiniet uz augšu vai uz leju, lai pārvietotu aktivitāti, un nospiediet , lai atlasītu jauno atrašanās vietu.
- Lai noņemtu izlases aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet .
- Lai pievienotu iecienītākās aktivitātes, atlasiet **Pievienot** un atlasiet vienu vai vairākas aktivitātes.

Iecienītākās darbības piesprašana sarakstam

Lietotņu un aktivitāšu saraksta augšpusē varat piespraust līdz pat trim iecienītākajām aktivitātēm.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Aktivitātes > Rediģēt**.

3 Ritiniet uz iecienītāko aktivitāti ([Savu izlases aktivitāšu saraksta pielāgošana, 27. lappuse](#)).

4 Atlasiet  blakus iecienītākajai aktivitātei.

Nākamreiz, kad atvērsiet lietotņu un aktivitāšu sarakstu, piespraustā aktivitāte tiks parādīta saraksta augšpusē.

Datu ekrānu pielāgošana

Katrai aktivitātei jūs varat rādīt, paslēpt un mainīt datu ekrānu izkārtojumu un saturu.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.

3 Ritiniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus.

4 Atlasiet **Datu ekrāni**.

5 Ritiniet līdz datu ekrānam, kuru vēlaties pielāgot.

6 Pieskarieties datu laukam.

7 Pavelciet uz augšu vai uz leju un atlasiet datu lauka kategoriju.

8 Pavelciet uz augšu vai uz leju un atlasiet datus, kurus parādīt laukā.

IETEIKUMS. lai skatītu visu pieejamo datu lauku sarakstu, dodieties uz [Datu lauki, 106. lappuse](#). Ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami.

9 Pavelciet pa kreisi.

10 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

- Atlasiet **Izkārtojums**, lai pielāgotu datu lauku skaitu datu ekrānā.
- Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu datu ekrāna atrašanās vietu cilpā.
- Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu datu ekrānu no cilpas.

11 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu datu ekrānu kopai.

Jūs varat pievienot pielāgotu datu ekrānu vai atlasīt kādu no iepriekš definētajiem datu ekrāniem.

Pielāgotas aktivitātes izveide

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** > **Rediģēt** > **Pievienot**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai izveidotu pielāgotu aktivitāti no kādas saglabātas aktivitātes.
 - Atlasiet **Cits** > **Cits**, lai izveidotu jaunu pielāgotu aktivitāti.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet aktivitātes veidu.
- 5 Atlasiet nosaukumu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.
Dubulti aktivitāšu nosaukumi ietver numuru, piemēram, Velosipēds(2).
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat pielāgot datu ekrānus vai automātiskas funkcijas.
 - Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un lietotu pielāgoto aktivitāti.

Aktivitāšu iestatījumi

Šie iestatījumi ļauj pielāgot katru iepriekš ielādēto aktivitāti, pamatojoties uz jūsu vajadzībām. Piemēram, varat pielāgot datu ekrānus un iespējot brīdinājumus un treniņu funkcijas. Ne visi iestatījumi ir pieejami visiem aktivitāšu veidiem. Dažu veidu aktivitātēm ir atsevišķi iestatījumu saraksti.

Pulksteņa ciparnīcā pavelciet pa kreisi, atlasiet **Aktivitātes**, atlasiet aktivitāti un atlasiet aktivitātes iestatījumus.

Akcenta krāsa: iestata aktivitātes ikonas akcenta krāsu.

Brīdinājumi: iestata aktivitātes treniņa vai navigācijas brīdinājumus (*Aktivitātes brīdinājumi, 30. lappuse*).

Auto Lap: iestata opcijas Auto Lap funkcijai, lai automātiski atzīmētu apļus. Opcija Automātisks attālums atzīmē apļus noteiktā distancē. Pabeidzot apli, tiek parādīts pielāgojams apļa brīdinājuma ziņojums. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildi dažādās aktivitātes daļās.

Automātiskā pauze: iestata opcijas Auto Pause® funkcijai, lai apturētu datu ierakstīšanu, kad jūs pārtraucat kustību vai kad samazināt ātrumu zem noteiktā ātruma. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitāte ietver apstāšanos pie sarkanās gaismas signāla vai citās vietās, kur ir jāapstājas.

Autom. atpūta: automātiski izveido atpūtas intervālu, kad pārtraucat kustēties peldēšanas laikā baseinā (*Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 14. lappuse*).

Automātiska ritināšana: automātiski ritina visus aktivitāšu datu ekrānus, kamēr darbojas aktivitāšu taimeris.

Automātiski iestatīt: automātiski sāk un aptur vingrinājumu kopas spēka treniņa aktivitātes laikā.

Automātiska palaide: automātiski sāk aktivitātes taimerī, kad sākat kustēties (piemēram, Motokross).

Pārraidīt sirdsdarbības ritmu: automātiski pārraida sirdsdarbības ritma datus no pulksteņa uz pāri savienotajām ierīcēm, kad sākat aktivitāti (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 77. lappuse*).

Pārraide uz GameOn: automātiski pārraida biometriskos datus uz Garmin GameOn lietotni, kad sākat spēļu aktivitāti.

Atpakaļskaitīšana sāhta: iespējo atpakaļskaitīšanas taimerī peldēšanas baseinā intervāliem.

Datu ekrāni: pielāgo datu ekrānus un pievieno aktivitātei jaunus datu ekrānus (*Datu ekrānu pielāgošana, 27. lappuse*).

Rediģēt svaru: aicina pievienot svaru, kas izmantots fizisko vingrojumu kopai izturības treniņa vai kardio aktivitātes laikā.

Beigu brīdinājumi: iestata brīdinājumu divas vai piecas minūtes pirms meditācijas aktivitātes beigām.

Lēciena režīms: iestata lēcšanas ar lecamauklu aktivitātes mērķi uz noteiktu laiku, atkārtojumu skaitu vai atklātu mērķi.

Celiņa numurs: iestata jūsu celiņa numuru skriešanai pa skrejceliņu.

Distances: konfigurē Distances taustiņš un Distances brīdinājums opciju iestatījumus.

Distances brīdinājums: iestata datu laukus, kas tiks rādīti distancēm.

Distances taustiņš: iespējo  pogu apļa ierakstīšanai vai atpūtai aktivitātes laikā.

Šķēršļu izsekošana: saglabā šķēršļu atrašanās vietas no pirmā distances apļa. Atkārtoti atkārtotot trases apļus, pulkstenis izmanto saglabātās atrašanās vietas, lai pārslēgtos starp šķēršļu un skriešanas intervāliem (*Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana, 12. lappuse*).

Peldbaseina lielums: iestata peldbaseina garumu.

Enerģijas taupīšanas noildze: iestata laika ierobežojumu, līdz pulksteņa aktivitātes režīmā tiek gaidīts, līdz sāksiet aktivitāti, piemēram, gaidot, kad sāksies skrējiens. Opcija Parasts iestata pulksteni pāriet mazjaudas pulksteņa režīmā pēc 5 minūtēm bezdarbības. Opcija Pagarināts iestata maza enerģijas patēriņa pulksteņa režīma ieslēgšanos pēc 25 neaktivitātes minūtēm. Izmantojot pagarinātu režīmu, akumulatora darbības laiks starp uzlādēm var būt īsāks.

Ierakstīt temperatūru: ieraksta apkārtējās vides temperatūru ap pulksteni vai no pārī savienotā temperatūras sensora.

Ierakstīt VO2 Max.: ieraksta VO2 max. aprēķinu tādas aktivitātes laikā, kas parasti nav snieguma aktivitāte, piemēram, Kalnu skrējiens.

Pārsaukt: iestata aktivitātes nosaukumu.

Atk. skaitīšana: ieraksta atkārtojumu skaitu vingrojumu sērijas laikā. Opcija Tikai vingrojumu sērijas ieraksta atkārtojumu skaitīšanu tikai vadītu fizisko vingrojumu sēriju laikā.

Atjaunot noklusējuma iestatījumus: atiestata aktivitātes iestatījumus.

Skriešanas spēks: ieraksta darbības jaudas datus un pielāgo iestatījumus.

Skreļieni: konfigurē Distances taustiņš un Distances brīdinājums opciju iestatījumus.

Satelīti: iestata satelītsistēmu, lai izmantotu aktivitātei (*Satelīta iestatījumi, 31. lappuse*).

Pašvērtējums: iestata, cik bieži jūs novērtējat savu piepūli darbībai (*Aktivitātes novērtēšana, 11. lappuse*).

Vēzienu noteikšana: automātiski nosaka vēziena veidu peldēšanai baseinā.

Skārienu bloķēšana: iespējo ekrāna augšdaļas pārvilkšanu uz leju, lai atbloķētu skārienekrānu.

Vienības: iestata augstumam izmantoto mērvienību.

Vibrācijas brīdinājumi: norāda jums ieelpot vai izelpot elpošanas aktivitātes laikā.

Aktivitātes brīdinājumi

Jūs varat iestatīt brīdinājumus katrai aktivitātei, kas var palīdzēt jums trenēties, lai sasniegtu noteiktus mērķus, uzlabot informāciju par konkrēto vidi un naviģēt uz galapunktu. Daži brīdinājumi ir pieejami tikai noteiktām aktivitātēm. Ir trīs veidu brīdinājumi: notikumu, diapazona un atkārtotās brīdinājumi.

Notikuma brīdinājums: notikuma brīdinājums atskaņo brīdinājumu vienu reizi. Notikums ir noteikta vērtība.

Piemēram, varat iestatīt, lai pulkstenis brīdina jūs tad, kad esat sadedzinājis noteiktu kaloriju skaitu.

Diapazona brīdinājums: diapazona brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ir virs vai zem noteikta vērtību diapazona. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms ir zem 60 sirdspukstiem minūtē (sirdsp./min.) vai virs 210 sirdsp./min.

Atkārtotās brīdinājums: atkārtotās brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ieraksta noteiktu vērtību vai intervālu. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina jūs ik pēc 30 minūtēm.

Brīdinājuma nosaukums	Brīdinājuma veids	Apraksts
Kadence	Diapazons	Jūsu varat iestatīt kadences minimālo un maksimālo vērtību.
Kalorijas	Notikums, atkārtotās	Jūs varat iestatīt kaloriju skaitu.
Attālums	Notikums, atkārtotās	Jūs varat iestatīt attāluma intervālu.
Augstums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt augstuma minimālo un maksimālo vērtību.
Sirdsdarbības ritms	Diapazons	Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma minimālo un maksimālo vērtību vai atlasīt zonu maiņu. Skatiet Par sirdsdarbības ritma zonām, 90. lappuse un Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 91. lappuse .
Temps	Diapazons	Jūsu varat iestatīt tempa minimālo un maksimālo vērtību.
Tuvums	Notikums	Jūs varat iestatīt saglabātās atrašanās vietas rādiusu.
Skriešana/iešana	Atkārtotās	Jūs ar regulāriem intervāliem varat iestatīt laiknoteiktus iešanas pārtraukumus.
Skriešanas spēks	Notikums, diapazons	Jūsu varat iestatīt jaudas zonas minimālo un maksimālo vērtību.
Ātrums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt ātruma minimālo un maksimālo vērtību.
Vēziena ātrums	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu vēzienu skaitu minūtē.
Laiks	Notikums, atkārtotās	Jūs varat iestatīt laika intervālu.
Treka taimeris	Atkārtotās	Jūs varat iestatīt treka laika intervālu sekundēs.

Brīdinājuma iestatīšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 4 Atlasiet **Brīdinājumi**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu jaunu brīdinājumu aktivitātei.
 - Atlasiet brīdinājuma nosaukumu, lai rediģētu esošu brīdinājumu.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet brīdinājuma veidu.
- 7 Atlasiet zonu, ievadiet minimālo un maksimālo vērtību vai ievadiet pielāgotu vērtību brīdinājumam.
- 8 Ja nepieciešams, ieslēdziet brīdinājumu.

Notikuma un periodisku brīdinājumu gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad sasniedzat brīdinājuma vērtību. Diapazona brīdinājuma gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad rādījums ir virs vai zem noteiktā diapazona (minimālā un maksimālā vērtības).

Balss brīdinājumu atskaņošana aktivitātes laikā

Pulkstenis var skrējiena vai citas aktivitātes laikā atskaņot motivējošus statusa paziņojumus tālrunī. Balss brīdinājuma laikā pulkstenis vai viedtālrunis pieklusina galveno audio skaņu, lai atskaņotu paziņojumu.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Fokusēšanas režīmi > Aktivitāte > Balss brīdinājumi**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu, ka balss brīdinājumi tiek atskaņoti tālrunī vai pievienotajās Bluetooth austiņās, ja tādas ir pieejamas, atlasiet **Audio izvade > Pievienotās ierīces**.
 - Lai klausītos brīdinājumu par katru distanci, atlasiet **Distances brīdinājums**.
 - Lai pielāgotu brīdinājumus savam tempam un ātrumam, atlasiet **Tempa/ātruma brīdinājums**.
 - Lai pielāgotu brīdinājumus savam sirdsdarbības ritmam, atlasiet **Sirdsdarbības ritma brīdinājums**.
 - Lai pielāgotu brīdinājumus spēka datiem, atlasiet **Jaudas brīdinājums**.
 - Lai klausītos brīdinājumus, kad ieslēdzat un apturat aktivitātes taimeri, tostarp Auto Pause funkciju, atlasiet **Taimera notikumi**.
 - Lai klausītos fizisko vingrojumu sērijas brīdinājumus kā balss brīdinājumus, atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas brīdinājumi**.
 - Lai klausītos aktivitātes brīdinājumus kā balss brīdinājumus, atlasiet **Aktivitātes brīdinājumi** (*Aktivitātes brīdinājumi, 30. lappuse*).

Satelīta iestatījumi

Varat mainīt satelīta iestatījumus, lai pielāgotu katrai darbībai izmantotās satelītu sistēmas. Papildu informāciju par satelītu sistēmām skatiet vietnē garmin.com/aboutGPS.

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , atlasiet **Aktivitātes**, atlasiet aktivitāti, ritiniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus, atlasiet **Satelīti**.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

Izslēgts: atspējo satelītu sistēmas darbībai.

Lietot noklusējuma izvēlni: iespējo pulksteni izmantot noklusējuma darbības fokusa režīma iestatījumu satelītiem (*Noklusējuma fokusēšanas režīma pielāgošana, 75. lappuse*).

Tikai GPS: iespējo GPS satelītu sistēmu.

Visas sistēmas: iespējo vairākas satelītu sistēmas. Vairāku satelītu sistēmu izmantošana kopā piedāvā labāku darbību sarežģītos vides apstākļos un ātrāku pozīcijas ieguvu nekā tikai GPS izmantošana. Taču vairāku sistēmu izmantošana var ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS.

Izskats

Varat pielāgot ciparnīcas izskatu un ātrās piekļuves funkcijas logrīku pārskatā un vadīklu izvēlnē.

Pulksteņa skata iestatījumi

Jūs varat pielāgot pulksteņa skatu, izvēloties izkārtojumu, krāsas un papildu datus. Jūs varat arī lejupielādēt pielāgotus pulksteņa skatus no Connect IQ veikala.

Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana

Jūs varat pielāgot pulksteņa ciparnīcas informāciju un izskatu vai aktivizēt instalētu Connect IQ pulksteņa ciparnīcu ([Connect IQ funkciju lejupielāde, 74. lappuse](#)).

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Ritiniet uz augšu, lai priekšskatītu pulksteņa ciparnīcu opcijas.
- 4 Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai izvēlētos kādu no papildu pulksteņa ciparnīcas opcijām..
- 5 Atlasiet ciparnīcu un atlasiet .
- 6 Atlasiet opciju:

PIEZĪME. ne visas opcijas visām pulksteņa ciparnīcām ir pieejamas.

- Lai aktivizētu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **Piemērot**.
- Lai mainītu datus, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Dati**.
- Lai pievienotu vai mainītu pulksteņa ciparnīcas akcenta krāsu, atlasiet **Akcenta krāsa**.
- Lai mainītu krāsu datiem, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Datu krāsa**.
- Lai noņemtu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **Dzēst**.

Pārskati

Pulkstenī ir sākotnēji ielādēti pārskati, kas nodrošina ātru piekļuvi informācijai (*Pārskatu skatīšana, 35. lappuse*). Dažiem pārskatiem nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu tālruni.

Daži pārskati pēc noklusējuma nav redzami. Varat tos pievienot pārskatu sarakstam manuāli (*Pārskatu saraksta pielāgošana, 36. lappuse*). Daži pārskati parādās saistīto rādītāju apvienojumos, piemēram, veselības rādītājos vai snieguma aktivitātēs.

IETEIKUMS. varat arī lejupielādēt pārskatus no Connect IQ veikala (*Connect IQ funkcijas, 73. lappuse*).

Nosaukums	Apraksts
Mainīt laika joslas	Parāda pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās.
Body Battery™	Valkājot ierīci visu dienu, parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā (<i>Body Battery</i> , 36. lappuse).
Kalendārs	Parāda gaidāmās tikšanās no jūsu tālruņa kalendāra.
Kalorijas	Parāda jūsu kaloriju informāciju pašreizējai dienai.
Kompass	Parāda elektronisku kompasu.
Atpakaļskaitīšanas	Rāda gaidāmos atpakaļskaitīšanas notikumus.
Riteņbraukšanas sniegums	Parāda riteņbraukšanas snieguma rādītājus, piemēram, jūsu VO2 max. un FTP aplēses.
Garmin treneris	Parāda plānotos treniņus, ja esat atlasījis Garmin trenera pielāgoto treniņu plānu savā Garmin Connect kontā. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam.
Golfs	Rāda golfa rezultātus un statistiku pēdējam posmam.
Health Snapshot	Pulkstenī sāk Health Snapshot sesiju, kas ieraksta vairākus galvenos veselības mērījumus, kamēr jūs saglabājat miera stāvokli divas minūtes. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli. Pulkstenis ieraksta tādus mērījumus kā jūsu vidējais pulss, stresa līmenis un elpošanas temps. Parāda jūsu saglabāto Health Snapshot sesiju (<i>Health Snapshot</i> , 6. lappuse) kopsavilkumus.
Veselības statuss	Displays health metrics, such as your respiration and heart rate variability.
Pulss	Parāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu pēc sitienu skaita minūtē (sirdsp./min.) un vidējo sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SRA).
Vēsture	Parāda jūsu aktivitāšu vēsturi un reģistrēto aktivitāšu diagrammu (<i>Vēstures izmantošana</i> , 55. lappuse).
HRV statuss	Parāda jūsu diennakts sirdsdarbības frekvences mainīguma septiņu dienu vidējo rādītāju (<i>Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss</i> , 54. lappuse).
Intensitātes minūtes	Izseko laiku, ko esat pavadījis, piedaloties mērenās līdz enerģiskās aktivitātēs, jūsu nedēļas intensitātes minūšu mērķi un progresu ceļā uz mērķi.
Pēdējā aktivitāte	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu.
Pēdējais brauciens Pēdējais skrējiens Pēdējais peldējums Pēdējais grūdiens	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu un norādītā sporta veida vēsturi.
Messenger	Rāda jūsu Garmin Messenger lietotnes sarunas un ļauj atbildēt uz ziņojumiem no pulksteņa (<i>Lietotne Garmin Messenger</i> , 74. lappuse).
Mēness fāze	Parāda mēness lēkta un mēness rieta laikus, kā arī mēness fāzi, balstoties uz jūsu GPS pozīciju.
Mūzika	Nodrošina mūzikas atskaņotāja vadīklas jūsu tālruņa vai pulksteņa mūzikai.
Snaudieni	Parāda kopējo snaidiena laiku un Body Battery līmeņa pieaugumu. Jūs varat iedarbināt snaidiena taimeri un iestatīt modinātāju, kas jūs pamodinās.

Nosaukums	Apraksts
Paziņojumi	Brīdina par ienākošiem zvaniem, īsziņām, sociālo tīklu jaunumiem utt., ņemot vērā tālruņa paziņojumu iestatījumus (Tālruņa paziņojumu iespējošana , 68. lappuse).
Primārās sacensības	Rāda sacensību notikumu, ko norādāt kā galveno savā Garmin Connect kalendārā.
Pulsa oksimetrs	Ļauj veikt manuālus pulsa oksimetra lasījumus (Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana , 79. lappuse). Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu pulsa oksimetru, mērījums netiek reģistrēts.
Atspiedieni	Ratiņkrēsla režīmā seko jūsu ikdienas ratiņkrēsla stumšanu skaitam, stumšanas mērķim un iepriekšējo dienu datiem (Ratiņkrēsla režīms , 89. lappuse).
Sacensību kalendārs	Rāda gaidāmos sacensību notikumus, kas iestatīti jūsu Garmin Connect kalendārā.
Atgūšanās	Rāda jūsu atgūšanās laiku. Maksimālais laiks ir četras dienas.
Elpošana	Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.
Skriešanas sniegums	Parāda skriešanas snieguma rādītājus, piemēram, jūsu VO2 max. aplēsi un laktāta sliekšņvērtību.
Miega treneris	Sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz miega un aktivitāšu vēsturi, diennakts ritmu, HRV statusu un snaudieniem.
Miega mērījumi	Rāda iepriekšējās nakts kopējo miega laiku, miega datus un miega posmu informāciju. Varat arī apskatīt elpošanas variācijas naktī (Sekošana miegā , 43. lappuse).
Soļi	Izseko jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu mērķi un datus par iepriekšējām dienām.
Fondu birža	Parāda pielāgojamu krājumu sarakstu (Krājumu pievienošana , 38. lappuse).
Stress	Parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un jūsu stresa līmeņa diagrammu. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties. Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu stresa līmeni, mērījumi netiek reģistrēti.
Saules lēkts un riets	Parāda saules lēkta, saules rieta un civilās krēslas laikus.
Laikapstākļi	Parāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi. Jūs varat apskatīt pašreizējos meteoroloģiskos lidlauku ziņojumus (METAR) un lidlauku gala prognozes (TAF) tuvākajām lidostām ().
Sieviešu veselība	Parāda jūsu pašreizējā cikla vai sekošanas grūtniecībai statusu. Jūs varat skatīt un reģistrēt savus ikdienas simptomus.

Pārskatu skatīšana

- Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu. Pulkstenis ritina pa pārskatu kopu.
- Atlasiet pārskatu, lai skatītu papildu informāciju.
- Velciet pa kreisi, lai skatītu pārskata papildu opcijas un funkcijas.

Pārskatu saraksta pielāgošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu.
Pulkstenis ritina pa pārskatu sarakstu.
- 2 Atlasiet **Rediģēt**.
- 3 Atlasiet pārskatu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai no saraksta noņemtu pārskatu, atlasiet **X**.
 - Lai mainītu pārskata atrašanās vietu sarakstā, atlasiet pārskatu un velciet to uz vēlamu vietu ekrānā.
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot**, lai pievienotu pārskatu sarakstā.

Body Battery

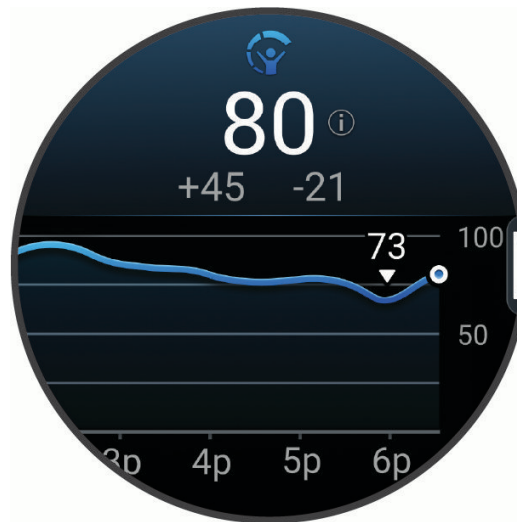
Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, stresa līmeni, miega kvalitāti un aktivitātes datus, lai noteiktu jūsu vispārējo Body Battery līmeni. Tāpat kā mērinstruments automašīnā, ierīce norāda jūsu pieejamās enerģijas rezerves apjomu. Body Battery līmeņa diapazons ir no 5 līdz 100, kur 5 līdz 25 ir ļoti zems, 26 līdz 50 zems, 51 līdz 75 ir vidējs, bet 76 līdz 100 ir augsts enerģijas rezerves līmenis.

Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju ([Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 36. lappuse](#)).

Pārskata Body Battery skatīšana

Pārskats Body Battery rāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni.

- 1 Velciet uz augšu, lai skatītu Body Battery pārskatu.
PIEZĪME. iespējams, ka pārskats būs jāpievieno pārskatu kopai ([Pārskatu saraksta pielāgošana, 36. lappuse](#)).
- 2 Atlasiet pārskatu, lai skatītu savu jaunāko Body Battery datu diagrammu.



- 3 Velciet uz augšu, lai skatītu sava Body Battery un stresa līmeņa apvienoto diagrammu.
- 4 Velciet uz leju, lai skatītu to faktoru sarakstu, kas ietekmē jūsu Body Battery līmeni.
PIEZĪME. atlasiet katru faktoru, lai skatītu sīkāku informāciju.

Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, valkājiet pulksteni, kamēr gulat.
- Labs miegs uzlādē jūsu Body Battery.
- Fiziskā slodze un augsts stresa līmenis var veicināt ātrāku Body Battery līmeņa samazināšanos.
- Uzņemtais uzturs, kā arī tādi stimulējoši līdzekļi kā kofeīns, neietekmē jūsu Body Battery.

Stresa līmeņa pārskata lietošana

Stresa līmeņa pārskats rāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un stresa līmeņa diagrammu. Tas var instruēt jūs veikt elpošanas aktivitāti, lai palīdzētu atslābināties.

- 1 Kamēr sēžat vai esat miera stāvoklī, ritiniet, lai skatītu stresa līmeņa pārskatu.

IETEIKUMS. ja būsit pārāk aktīvs, lai pulkstenis varētu noteikt jūsu stresa līmeni, stresa līmeņa rādījuma vietā tiks parādīts ziņojums. Savu stresa līmeni atkal varat pārbaudīt pēc vairākām miera stāvoklī pavadītām minūtēm.

- 2 Pieskarieties pārskatam, lai skatītu sava stresa līmeņa diagrammu pēdējām četrām stundām.
Zilās joslas norāda atpūtas periodus. Dzeltenās joslas norāda stresa periodus. Pelēkās joslas norāda laiku, kad esat bijis pārāk aktīvs, lai noteiktu jūsu stresa līmeni.
- 3 Pavelciet uz augšu, lai skatītu stresa rādītāja informāciju un ikdienas vidējo stresa rādītāju pēdējām septiņām dienām.
- 4 Lai sāktu elpošanas aktivitāti, velciet pa kreisi un atlasiet ✓.

Sieviešu veselība

Sekošana menstruālajam ciklam

Menstruālais cikls ir svarīga veselības daļa. Varat izmantot savu pulksteni, lai reģistrētu fiziskos simptomus, seksuālo dziņu, seksuālo aktivitāti, ovulācijas dienas un citus datus ([Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana, 37. lappuse](#)). Par šo funkciju varat uzzināt vairāk un to varat iestatīt lietotnes Garmin Connect sadaļā Ves. stat.. Sieviešu veselības izsekošanas lietotni varat instalēt no lietotnes Connect IQ ([Connect IQ funkciju lejupielāde, 74. lappuse](#)).

- Sekošana menstruālajam ciklam un informācija par to
- Fiziskie un emocionālie simptomi
- Menstruāciju un auglības prognozes
- Veselības stāvokļa un uztura informācija

PIEZĪME. lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai pievienotu un noņemtu pārskatus.

Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana

Pirms varat reģistrēt menstruālā cikla informāciju no sava vivoactive 6 pulksteņa ir jāiestata menstruālā cikla izsekošana lietotnē Garmin Connect un jāinstalē sieviešu veselības izsekošanas lietotne no lietotnes Connect IQ ([Connect IQ funkciju lejupielāde, 74. lappuse](#)).

- 1 Velciet, lai skatītu sieviešu veselības izsekošanas pārskatu.
- 2 Pieskarieties skārienekrānam.
- 3 Atlasiet +.
- 4 Ja šodien ir menstruāciju diena, atlasiet **Menstruāciju diena** > ✓.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai novērtētu plūsmu no vieglas līdz stiprai, atlasiet **Menstruācija**.
 - Lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, piemēram, akni, muguras sāpes un nogurumu, atlasiet **Simptomi**.
 - Lai reģistrētu savu garastāvokli, atlasiet **Garastāvoklis**.
 - Lai reģistrētu savus izdalījumus, atlasiet **Izdalījumi**.
 - Lai šodienas datumu norādītu kā ovulācijas dienu, atlasiet **Ovulācijas diena**.
 - Lai reģistrētu savu seksuālo aktivitāti, atlasiet **Seksuālā aktivitāte**.
 - Lai novērtētu savu seksuālo dziņu no zemas līdz augstai, atlasiet **Seksuālā dziņa**.
 - Lai šodienas datumu norādītu kā menstruāciju dienu, atlasiet **Menstruāciju diena**.

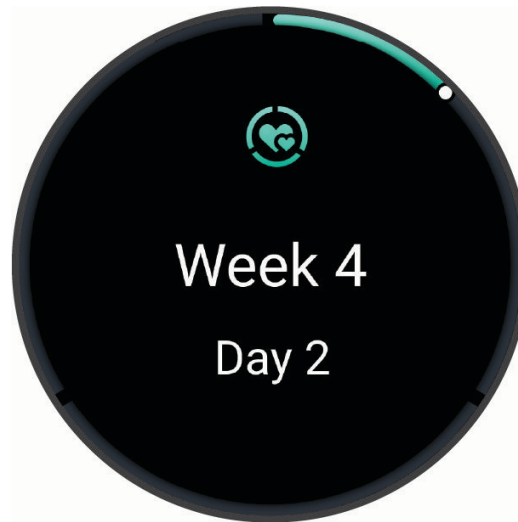
Sekošana grūtniecībai

Sekošanas grūtniecībai funkcija rāda iknedēļas atjauninājumus jūsu grūtniecībai un veselības un uztura informāciju. Pulksteni varat izmantot, lai reģistrētu fiziskus un emocionālus simptomus, glikozes līmeņa asinīs rādījumus un mazuļa kustības ([Grūtniecības informācijas reģistrēšana, 38. lappuse](#)). Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Ves. stat. lietotnē Garmin Connect.

Grūtniecības informācijas reģistrēšana

Pirms varat reģistrēt savu informāciju ir jāiestata grūtniecības izsekošana lietotnē Garmin Connect un jāinstalē sieviešu veselības izsekošanas lietotne no lietotnes Connect IQ ([Connect IQ funkciju lejupielāde](#), 74. lappuse).

- 1 Velciet, lai skatītu sieviešu veselības izsekošanas pārskatu.



- 2 Pieskarieties skārienekrānam.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Simptomi**, lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, garastāvokli un citu informāciju.
 - Atlasiet **Glikoze asinīs**, lai reģistrētu glikozes līmeni pirms un pēc maltītēm un pirms ejat gulēt.
 - Atlasiet **Kustība**, lai izmantotu hronometru vai taimeri un reģistrētu mazuļa kustības.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.

Laikapstākļu pārskata pielāgošana

- 1 Velciet uz augšu, lai skatītu laikapstākļu pārskatu.
- 2 Atlasiet pārskatu, lai skatītu pašreizējos laikapstākļus savā atrašanās vietā.
- 3 Pavelciet pa kreisi.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai atjauninātu laikapstākļu informāciju savai GPS atrašanās vietai, atlasiet **Laikapstākļu opcijas** > **Atjaunināt pašreizējo atrašanās vietu**.
LETEIKUMS. jums jāpagaida, līdz pulkstenis nosaka satelītus ([Satelīta signālu iegūšana](#), 102. lappuse).
 - Lai mainītu temperatūras mērvienību, atlasiet **Laikapstākļu opcijas** > **Temperatūra** un atlasiet mērvienību.

Krājumu pievienošana

Pirms varat pielāgot krājumu sarakstu, krājumu pārskats jāpievieno pārskatu sarakstam ([Pārskatu saraksta pielāgošana](#), 36. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu, lai skatītu akciju pārskatu.
- 2 Atlasiet akciju pārskatu.
- 3 Atlasiet **Rediģēt** > **Pievienot**.
- 4 Ievadiet uzņēmuma nosaukumu vai akcijas simbolu tai akcijai, kuru vēlaties pievienot, un atlasiet ✓. Pulkstenis parāda meklēšanas rezultātus.
- 5 Izvēlieties krājumu, kuru vēlaties pievienot.
- 6 Lai skatītu papildinformāciju, atlasiet krājumu.
LETEIKUMS. lai akciju parādītu pārskatu sarakstā, varat nospiegt  un atlasīt **Iestatīt kā iecienītāko**.

Vadīklas

Vadības izvēlnē varat ātri piekļūt pulksteņa funkcijām un opcijām. Vadības izvēlnē varat pievienot, pārkārtot un noņemt opcijas ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 42. lappuse](#)).



Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Lidmašīnas režīms	Atlasiet, lai iespēju vai atspējotu lidmašīnas režīmu un izslēgtu visus bezvadu sakarus.
	Modinātājpulkstenis	Atlasiet, lai atvērtu modinātāju lietotni (<i>Modinātāja iestatīšana, 57. lappuse</i>).
	Alt. laika joslas	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās.
	Palīdzība	Atlasiet, lai nosūtītu palīdzības pieprasījumu (<i>Palīdzības pieprasīšana, 86. lappuse</i>).
	Enerģijas taupītājs	Atlasiet, lai ieslēgtu vai izslēgtu akumulatora taupītāja režīmu (<i>Vadīklas, 39. lappuse</i>).
	Spilgtums	Atlasiet, lai koriģētu ekrāna spilgtumu (<i>Displeja un spilgtuma iestatījumi, 63. lappuse</i>).
	Pārraidīt sirds- darbības ritmu	Atlasiet, lai ieslēgtu sirdsdarbības ritma apraidi uz pārī savienotu ierīci (<i>Sirds- darbības ritma datu pārraidīšana, 77. lappuse</i>).
	Kalkulators	Atlasiet, lai izmantotu kalkulatoru, tostarp dzeramnaudas kalkulatoru.
	Kalendārs	Atlasiet, lai skatītu gaidāmos notikumus no tālruņa kalendāra.
	Pulksteņi	Atlasiet, lai atvērtu lietotni Pulksteņi, lai iestatītu modinātāju, taimeru, hronometru, kā arī skatītu papildu laika joslas (<i>Pulksteņi, 57. lappuse</i>).
	Kompass	Atlasiet, lai atvērtu kompasa ekrānu.
	Displejs	Atlasiet, lai izslēgtu ekrānu un tas nereaģētu uz brīdinājumiem, žestiem un Vienmēr ieslēgts displejs režīmu (<i>Displeja un spilgtuma iestatījumi, 63. lappuse</i>).
	Netraucēt	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu netraucēšanas režīmu, aptumšotu ekrānu un izslēgtu brīdinājumus un paziņojumus. Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr skatāties filmu.
	Meklēt manu tālruni	Atlasiet, lai pārī savienotā tālrunī atskaņotu dzirdamu signālu, ja tālrunis atrodas Bluetooth diapazonā. Bluetooth signāla stiprums ir redzams vivoactive 6 pulksteņa ekrānā, un tas palielinās, kad tuvojaties savam tālrunim. Atlasiet, lai virzītos uz pazaudēto tālruni GPS aktivitātes laikā (<i>GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālruņa atrašanās vietas noteikšana, 69. lappuse</i>).
	Signāllampiņa	Atlasiet, lai ieslēgtu ekrānu un pulksteni izmantotu kā signāllampiņu.
	Garmin Share	Izvēlieties, lai atvērtu lietotni Garmin Share (<i>Garmin Share, 70. lappuse</i>).
	Vēsture	Atlasiet, lai skatītu savu darbību vēsturi, ierakstus un kopsummas.
	Bloķēt ierīci	Atlasiet, lai bloķētu pogas un skārienekrānu un novērstu nejaušu nospiešanu un pavilkšanu.
	Messenger	Atlasiet, lai atvērtu lietotni Messenger (<i>Messenger funkcijas lietošana, 8. lappuse</i>).

Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Mūzika	Atlasiet, lai pulkstenī vai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu.
	Paziņojumi	Brīdina, lai skatītu zvanus, īsziņas, sociālo tīklu jaunumus utt., ņemot vērā tālruņa paziņojumu iestatījumus (Tālruņa paziņojumu iespējošana, 68. lappuse).
	Tālruņa savienojums	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Bluetooth tehnoloģiju un savienojumu ar savu pārī savienoto tālruni.
	Izslēgt	Atlasiet, lai izslēgtu pulksteni.
	Pulsa oksimetrija	Atlasiet, lai veiktu manuālus pulsa oksimetra lasījumus (Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana, 79. lappuse).
	Sarkana pārslēgšanās	Atlasiet, lai ekrānu ieslēgtu sarkanā tonī, lai izmantotu pulksteni vājā apgaismojumā.
	Saglabāt atrašanās vietu	Atlasiet, lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu un naviģētu uz to vēlāk.
	Iestatījumi	Atlasiet, lai atvērtu iestatījumu izvēlni.
	Hronometrs	Atlasiet, lai palaistu hronometru.
	Saullēkts un saulriets	Atlasiet, lai skatītu saullēkta, saulrieta un krēslas laiku.
	Sinhronizācija	Atlasiet, lai pulksteni sinhronizētu ar pārī savienoto tālruni.
	Laika sinhronizācija	Atlasiet, lai pulkstenī sinhronizētu laiku ar tālruņa laiku vai ar satelītiem.
	Taimeris	Atlasiet, lai iestatītu atpakaļskaitīšanas taimeri.
	Skārienu bloķēšana	Atlasiet, lai iespējotu ekrāna augšdaļas pārvilkšanu uz leju, lai atbloķētu skārienekrānu.
	Maks	Atlasiet, lai atvērtu Garmin Pay maku un maksātu par pirkumiem ar savu pulksteni (Garmin Pay, 6. lappuse).
	Laikapstākļi	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo laika prognozi un pašreizējos laika apstākļus.
	Wi-Fi	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Wi-Fi® sakarus.

Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē varat pievienot vai noņemt saīsnes vai mainīt to secību ([Vadīklas, 39. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiestu .
Ir redzama vadības izvēlne.
- 2 Pavelciet uz leju.
- 3 Atlasiet **Rediģēt**.
- 4 Atlasiet saīsni:
 - Lai mainītu saīsnes atrašanās vietu vadības izvēlnē, velciet to uz vēlamo atrašanās vietu ekrānā un atlasiet .
 - Lai noņemtu saīsni no vadības izvēlnes, atlasiet .
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot**, lai pievienotu saīsni vadības izvēlnē.

Netraucēšanas režīma lietošana

Jūs varat izmantot netraucēšanas režīmu, lai izslēgtu vibrācijas un displeju brīdinājumiem un paziņojumiem ([Displeja un spilgtuma iestatījumi, 63. lappuse](#)). Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr guļat vai skatāties filmu.

- Lai manuāli ieslēgtu vai izslēgtu netraucēšanas režīmu, turiet nospiestu  un atlasiet .
- Lai netraucēšanas režīmu automātiski ieslēgtu miega laikā, lietotnē Garmin Connect atveriet ierīces iestatījumus un atlasiet **Paziņojumi un brīdinājumi > Viedie paziņojumi > Miega laikā**.

Saīsnes iestatīšana

Jūs varat iestatīt saīsni savai iemīļotajai lietotnei, pārskatam vai vadībai, piemēram, savam Garmin Pay makam vai mūzikas pārvaldībai.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Saīsne**.
- 3 Atlasiet pogu vai pogu kombināciju, lai pielāgotu.

Treniņi

Aktivitātes izsekošana

Aktivitātes izsekošanas funkcija reģistrē jūsu ikdienas soļu skaitu, mēroto attālumu, intensitātes minūtes, sadedzinātās kalorijas un miega statistiku katrai reģistrētajai dienai. Sadedzinātās kalorijas ietver pamata vielmaiņu, ko papildina aktivitātes kalorijas.

Dienā veikto soļu skaits ir redzams soļu pārskatā. Soļu skaits periodiski tiek atjaunināts.

Ja ir ieslēgts ratiņkrēsla režīms, pulkstenis reģistrē atšķirīgus rādītājus, piemēram, grūšanas soļu vietā ([Ratiņkrēsla režīms, 89. lappuse](#)).

Vairāk informācijas par aktivitāšu izsekošanu un fiziskās formas mērījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Automātisks mērķis

Pulkstenis automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, pulkstenis rāda jūsu virzību uz dienas mērķi ①.



Ja ir iespējots ratiņkrēsla režīms, pulksteņa ekrānā tiek uzskaitīti grūdieni, nevis soļi, un tiek izveidots ikdienas grūdienu mērķis (*Ratiņkrēsla režīms, 89. lappuse*).

Ja izvēlaties neizmantot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētus mērķus savā Garmin Connect kontā.

Kustības brīdinājums

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas bez aktivitātēm tiek parādīts ziņojums. Varat pielāgot, lai kustības brīdinājums tiktu noraidīts, ejot vai veicot citu veidu kustības.

Kustības brīdinājuma ieslēgšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Paziņojumi un brīdinājumi** > **Veselība un labsajūta** > **Kustības brīdinājums** > **Ieslēgts**.

Kustības brīdinājumu pielāgošana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Paziņojumi un brīdinājumi** > **Veselība un labsajūta** > **Kustības brīdinājums** > **Ieslēgts**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Brīdinājuma veids**, lai iestatītu brīdinājumu, pamatojoties uz soļiem vai cita veida kustību.
 - Atlasiet **Kustības**, lai atļautu kustības sēdus vai brīvas kustības, lai izdzēstu brīdinājumu.
 - Atlasiet **Kustības ilgums**, lai iestatītu, ka brīdinājums tiek dzēsts pēc 30, 45 vai 60 sekundēm.

Sekošana miegā

Kamēr jūs gulāt, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Savas parastās miega stundas varat iestatīt lietotnē Garmin Connect vai pulksteņa iestatījumos. Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes, kustības miegā un miega rezultātu. Jūsu miega treneris sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz jūsu miega un aktivitāšu vēsturi, HRV statusu un snaudieniem (*Pārskati, 33. lappuse*). Snaudieni tiek pievienoti jūsu miega statistikai, un tie var ietekmēt arī jūsu atgūšanos. Detalizētu miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus (*Netraucēšanas režīma lietošana, 42. lappuse*).

Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkājiet pulksteni miega laikā.
- 2 Augšupielādējiet miega izsekošanas datus savā Garmin Connect kontā ([Lietotnes Garmin Connect lietošana, 72. lappuse](#)).

Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

Informāciju par miegu, tostarp snaudieniem, varat skatīt savā vivoactive 6 pulkstenī ([Pārskati, 33. lappuse](#)).

Elpošanas variācijas

UZMANĪBU

Ierīce vivoactive 6 nav medicīniska ierīce, un tā nav paredzēta, lai noteiktu diagnozi vai uzraudzītu kādu medicīnisku stāvokli. Plašāku informāciju par pulsa oksimetra precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Ierīces vivoactive 6 optiskajam sirdsdarbības ritma sensora ir pulsa oksimetra funkcija, kas ļauj mērīt jūsu elpošanas variācijas naktī. Elpošanas variāciju dati tiek sniegti, lai uzlabotu izpratni par jūsu gulēšanas vidi un vispārējo labsajūtu. Retas vai biežas elpošanas variācijas var pastāvēt individuālā dzīvesstila faktoru vai gulēšanas vides dēļ. Sazinieties ar savu ārstu vai veselības aprūpes speciālistu, ja rodas bažas par jūsu elpošanas variāciju līmeni.

PIEZĪME. lai noteiktu elpošanas variācijas, jums pulsa oksimetram ir jāaktivizē miega izsekošanas funkcija ([Pulsa oksimetra režīma iestatīšana, 79. lappuse](#)).

Miega mērījuma pārskatā ir redzami jūsu aktuālie elpošanas variāciju dati.

PIEZĪME. iespējams, pārskatu sarakstam būs jāpievieno pārskats ([Pārskatu saraksta pielāgošana, 36. lappuse](#)).

Papildu informāciju par elpošanas variācijām, tostarp tendencēm vairāku dienu laikā, jūs varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

Move IQ®

Kad jūsu kustības atbilst pazīstamiem vingrojumu paraugiem, Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā.

Move IQ funkcija var automātiski sākt laikkontrolētu aktivitāti iešanai un skriešanai, izmantojot laika sliekšņvērtības, kuras iestatāt lietotnē Garmin Connect vai veselības un labsajūtas iestatījumos. Šīs aktivitātes ir pievienotas jūsu aktivitāšu sarakstam.

Fizisko vingrojumu sērijas

Pulkstenis var vadīt jūs daudz darbību izpildē fizisko vingrojumu sērijās, kas ietver mērķus katrai vingrojumu sērijas darbībai, piemēram, attālumu, laiku, atkātojumus vai citus mērījumus. Pulkstenis ietver vairākas iepriekš ielādētas fizisko vingrojumu sērijas dažādām aktivitātēm, tostarp spēka un kardiotreniņiem, skriešanai un riteņbraukšanai. Jūs varat izveidot vēl citas fizisko vingrojumu sērijas un atrast papildu vingrojumus un treniņu plānus, izmantojot Garmin Connect lietotni, un pārsūtīt uz savu tālruni.

Ja jūsu pulkstenis ir ratiņkrēsla režīmā, pulkstenī ir iekļauti treniņi grūšanas aktivitātēm, braukšanai ar rokām un citiem treniņiem ([Lietotāja profils, 89. lappuse](#)).

Jūsu pulkstenī: varat atvērt fizisko vingrojumu lietotni no aktivitāšu saraksta, lai parādītu visas šobrīd pulkstenī ielādētās fizisko vingrojumu sērijas ([Darbību un lietotņu pielāgošana, 26. lappuse](#)).

Varat arī apskatīt savu treniņu vēsturi.

Lietotnē: jūs varat izveidot un meklēt fizisko vingrojumu sērijas, vai atlasīt treniņu plānu, kurā ir iebūvētas fizisko vingrojumu sērijas, un pārsūtīt uz savu pulksteni ([No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 45. lappuse](#)).

Fizisko vingrojumu sērijas varat plānot.

Varat atjaunināt un rediģēt pašreizējās fizisko vingrojumu sērijas.

Vingrojumu sērijas sākšana

Pulkstenis fizisko vingrojumu sērijas laikā var vadīt jūs daudzu darbību izpildē.

1 Nospiediet .

IETEIKUMS. ja jums šodienai jau ir ieplānots vai ieteikts treniņš, varat ritināt uz leju un atlasīt **Vingr. sēr..**

2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.

3 Velciet augšup.

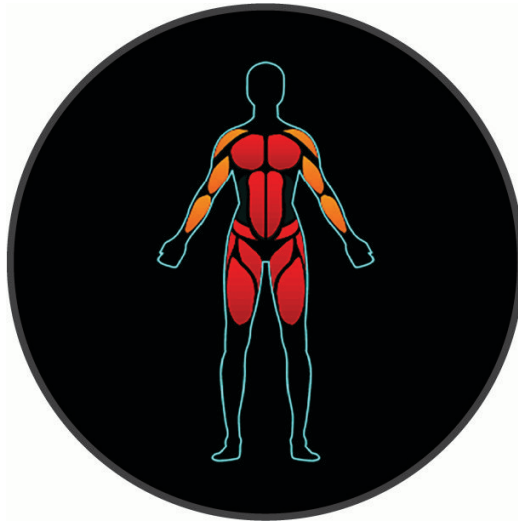
4 Atlasiet **Treniņš**.

5 Atlasiet vingrojumu sēriju.

PIEZĪME. sarakstā parādās tikai vingrojumu sērijas, kas ir saderīgas ar atlasīto aktivitāti.

6 Velciet augšup, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus (izvēles).

IETEIKUMS. ja pieejams, pieskarieties muskuļu kartei, lai skatītu mērķa muskuļu grupas.



7 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeri.

Pēc tam, kad sākat fizisko vingrojumu sēriju, pulkstenis rāda katru fizisko vingrojumu sērijas posmu, posma piezīmes (izvēles), mērķi (izvēles) un pašreizējos vingrojumu sērijas datus.

No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Lai lejupielādētu fizisko vingrojumu sēriju no lietotnes Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect, 71. lappuse](#)).

1 Atlasiet opciju:

- Atveriet Garmin Connect lietotni un atlasiet **•••**.
- Dodieties uz connect.garmin.com.

2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Fizisko vingrojumu sērijas**.

3 Meklējiet fizisko vingrojumu sēriju vai izveidojiet un saglabājat jaunu fizisko vingrojumu sēriju.

4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.

5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas var atvērt vai strukturēt. Strukturētos atkārtojumus var balstīt uz attālumu vai laiku. Ierīce saglabā jūsu pielāgoto intervālu fizisko vingrojumu sēriju, līdz jūs vēlreiz rediģējat fizisko vingrojumu sēriju.

IETEIKUMS. visas intervālu fizisko vingrojumu sērijas ietver atvērtu atsildīšanās soli.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Ātra fizisko vingrojumu sērija > Intervāli**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Atvērt Atkārtojumi**, lai atzīmētu intervālus un atpūtas periodus manuāli, nospiežot .
 - Atlasiet **Strukturēti atkārtojumi, Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**, lai izmantotu intervālu fizisko vingrojumu sēriju, pamatojoties uz attālumu vai laiku.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet , lai iekļautu iesildīšanos pirms fizisko vingrojumu sērijas.
- 7 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeri.
- 8 Ja intervālu fizisko vingrojumu sērijai ir iesildīšanās, nospiediet , lai sāktu pirmo intervālu.
- 9 Izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
- 10 Jebkura laikā nospiediet , lai apturētu pašreizējo intervālu vai atpūtas periodu un pārietu uz nākamo intervālu vai atpūtas periodu (pēc izvēles).

Kad pabeigsit visus intervālus, tiks parādīts ziņojums.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas pielāgošana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Ātra fizisko vingrojumu sērija > Intervāli > Strukturēti atkārtojumi**.
- 5 Velciet augšup.
- 6 Atlasiet **Vairāk > Rediģēt fizisko vingrojumu sēriju**
- 7 Atlasiet vienu vai vairākas opcijas:
 - Lai iestatītu intervāla ilgumu un veidu, atlasiet **Intervāls**.
 - Lai iestatītu atpūtas ilgumu un veidu, atlasiet **Atpūta**.
 - Lai iestatītu atkārtojumu skaitu, atlasiet **Atkārtot**.
 - Lai pievienotu atvērtu iesildīšanos savam treniņam, atlasiet **Iesildīšanās > Ieslēgts**.
- 8 Velciet pa kreisi, lai atgrieztos pie aktivitātes.

Pulkstenis saglabā jūsu pielāgoto intervālu fizisko vingrojumu sēriju, līdz jūs vēlreiz rediģējat fizisko vingrojumu sēriju.

Intervāla treniņa apturēšana

- Lai pārtrauktu pašreizējo intervālu vai atiestatītu periodu un pāreju uz nākamo intervālu vai atpūtas periodu, jebkurā brīdī atlasiet .
- Kad visi intervāli un atpūtas periodi ir pabeigti, atlasiet , lai beigtu intervāla treniņu un pārietu uz taimeri, ko var izmantot atpūtas laikā.
- Lai apturētu taimeri, jebkurā brīdī atlasiet . Varat atsākt taimera darbību vai beigt intervāla treniņu.

Treņņa mērķa iestatīšana

Treņņa mērķa funkcija iespējo, lai jūs varētu trenēties, izmantojot iestatīto attālumu, attālumu un laiku, attālumu un tempu vai attālumu un ātruma mērķi. Treņņa aktivitātes laikā pulkstenis sniedz reāllaika atsauksmes par to, cik tuvu esat izvirzītajam treņņa mērķim.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.

3 Ritiniet uz leju un atlasiet **Treņš**.

4 Atlasiet **Ātra fizisko vingrojumu sērija**.

PIEZĪME. ne visas opcijas visiem aktivitāšu veidiem ir pieejamas.

5 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

- Atlasiet **Intervāli**, lai atlasītu uz laiku vai attālumu balstītus atkātojumus.
- Atlasiet **Attālums un laiks**, lai atlasītu attāluma un laika mērķi.
- Atlasiet **Attālums un temps** vai **Attālums un ātrums**, lai atlasītu attāluma un tempa vai ātruma mērķi.
- Atlasiet **Tikai attālums**, lai atlasītu iepriekš iestatītu attālumu vai ievadītu pielāgotu attālumu.

Parādās treņņa mērķa ekrāns ar aptuveno finiša laiku.

6 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeru.

PacePro™ Treņš

Daudziem skrējējiem sacensību laikā patīk valkāt tempa saiti, kas palīdz sasniegt to sacensību mērķi. PacePro funkcija ļauj izveidot pielāgotu tempa saiti, pamatojoties uz attālumu un tempu vai attālumu un laiku. Varat arī izveidot tempa saiti zināmam kursam, lai maksimāli optimizētu tempa sasniegumus, pamatojoties uz augstuma izmaiņām.

Varat izveidot PacePro plānu, izmantojot lietotni Garmin Connect. Pirms dodaties kursa skrējienā, jūs varat priekšskatīt intervālu un augstuma diagrammu.

PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect

Lai lejupielādētu PacePro plānu no Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), 71. lappuse).

1 Atlasiet opciju:

- Atveriet Garmin Connect lietotni un atlasiet ●●●.
- Dodieties uz connect.garmin.com.

2 Atlasiet **Treņš & Plānošana > PacePro tempa stratēģijas**.

3 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai izveidotu un saglabātu PacePro plānu.

4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.

PacePro plāna izveidošana pulkstenī

Pirms varat izveidot PacePro plānu savā pulkstenī, ir jāizveido kurss ([Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect](#), 83. lappuse).

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet āra skriešanas aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju, lai atlasītu **Treniņš > PacePro plāni > Izveidot jaunu**.
- 4 Atlasiet kursu.
- 5 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Atlasiet **Mērķa temps** un ievadiet savu mērķa tempu.
 - Atlasiet **Mērķa laiks** un ievadiet savu mērķa laiku.Ritiniet uz leju, lai skatītu pielāgoto tempa saiti priekšskatītu sadalījumus.
- 6 Nospiediet .
- 7 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Atlasiet , lai sāktu plānu.
 - Atlasiet **Karte**, lai skatītu kursu kartē.
 - Atlasiet **Dzēst**, lai atmestu plānu.

PacePro plāna sākšana

Lai varētu sākt PacePro plānu, jums ir jāveic plāna lejupielāde no sava Garmin Connect konta.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet skriešanas brīvā dabā aktivitāti.

3 Velciet augšup.

4 Atlasiet **Treniņš** > **PacePro plāni**.

5 Atlasiet plānu.

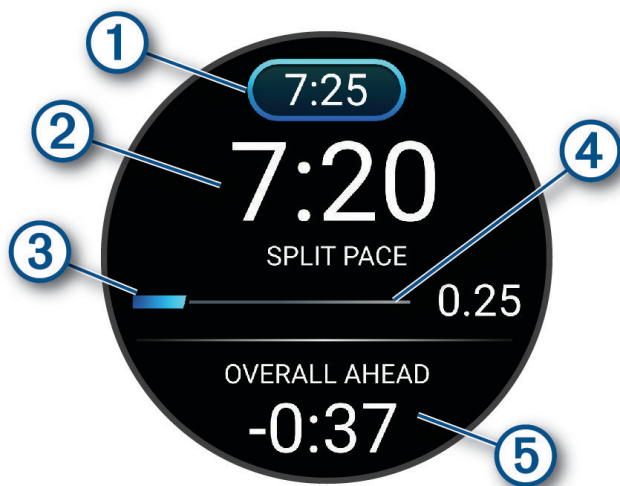
6 Nospiediet .

IETEIKUMS. varat priekšskatīt karti, tempu un sadalījumus pirms PacePro plāna pieņemšanas.

7 Atlasiet **Izmantot plānu**, lai sāktu plānu.

8 Ja nepieciešams, atlasiet , lai iespējotu kursa navigāciju.

9 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeru.



①	Mērķa intervāla temps
②	Pašreizējais intervāla temps
③	Intervāla izpildes norise
④	Intervālā atlikušais attālums
⑤	Kopējais laiks, kas pārsniedz jūsu mērķa laiku vai atpaliek no tā.

Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana

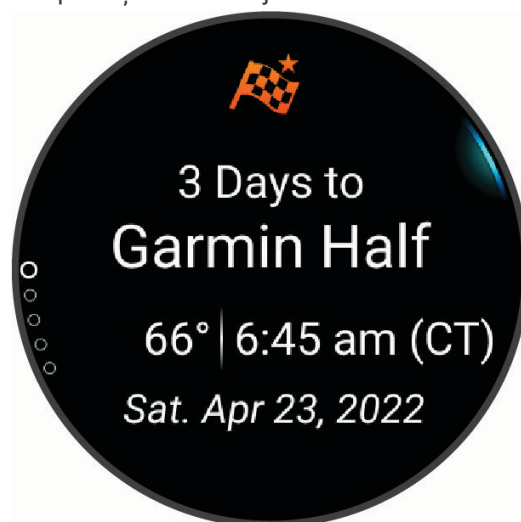
Jūs varat censties pārspēt iepriekš reģistrētas vai lejupielādētas aktivitātes rezultātus.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju.
- 4 Atlasiet **Treniņš** > **Sacensties ar sevi**.
- 5 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Atlasiet **No vēstures**, lai atlasītu iepriekš ierakstītu aktivitāti no savas ierīces.
 - Atlasiet **Lejupielādēts**, lai atlasītu aktivitāti, ko esat lejupielādējis no Garmin Connect konta.
- 6 Atlasiet aktivitāti.
- 7 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeru.
- 8 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Sacensību kalendārs un primārās sacensības

Kad pievienojat sacensību notikumu Garmin Connect kalendāram, varat to apskatīt savā pulkstenī, pievienojot primāro sacensību pārskatu ([Pārskati](#), 33. lappuse). Notikuma datumam jābūt nākamajās 365 dienās. Pulksteņa displejā tiek rādīts atpakaļskaitīšanas rādītājs līdz notikumam, jūsu mērķa laiks vai paredzamais finiša laiks (tikai skriešanas notikumiem) un laikapstākļu informācija.



PIEZĪME. vēsturiskā laikapstākļu informācija par atrašanās vietu un datumu ir pieejama uzreiz. Vietējās prognozes dati parādās aptuveni 14 dienas pirms notikuma.

Ja pievienojat vairāk nekā vienu skrējiena notikumu, jums tiek piedāvāts izvēlēties primāro notikumu.

Atkarībā no notikumam pieejamajiem trases datiem, varat skatīt augstuma datus, trases karti un pievienot PacePro plānu ([PacePro™ Treniņš](#), 47. lappuse).

Treniņš pirms sacensībām

Jūsu pulkstenis var ieteikt fizisko vingrojumu sērijas, lai palīdzētu jums trenēties skriešanas vai riteņbraukšanas notikumam, ja jums ir VO2 maks. aplēse (*Par VO2 Max. aplēsēm, 52. lappuse*).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Sacensības & Notikumi > Meklēt notikumu**.
- 3 Meklējiet notikumu savā reģionā.
Varat arī atlasīt **Izveidot notikumu**, lai izveidotu savu notikumu.
- 4 Atlasiet **Pievienot kalendāram**.
- 5 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.
- 6 Savā pulkstenī ritiniet līdz primāro sacensību pārskatam, lai redzētu laika atskaiti līdz jūsu primāro sacensību notikumam.
- 7 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitāti.
PIEZĪME. ja esat veikuši vismaz vienu skrējieni ar pulsa datiem ārpus telpām vai vienu braucienu ar pulsa un jaudas datiem, jūsu pulkstenī tiks attēlotas ikdienas fizisko vingrojumu sērijas.

Par treniņu kalendāru

Treniņu kalendārs jūsu pulkstenī ir tā treniņu kalendāra vai grafika paplašinājums, kuru jūs iestatāt savā Garmin Connect kontā. Kad Garmin Connect kalendāram pievienojat dažas fizisko vingrojumu sērijas, varat tās nosūtīt uz savu ierīci. Visas plānotās fizisko vingrojumu sērijas, kuras ir nosūtītas uz ierīci, ir redzamas kalendāra pārskatā. Kad kalendārā atlasāt dienu, varat skatīt vai izpildīt fizisko vingrojumu sēriju. Plānotā fizisko vingrojumu sērija saglabājas pulkstenī neatkarīgi no tā, vai izpildāt vai izlaižat to. Kad jūs nosūtāt plānotās fizisko vingrojumu sērijas no Garmin Connect, tās pārraksta esošo treniņu kalendāru.

Pielāgoti treniņu plāni

Jūsu Garmin Connect kontā ir pielāgoti treniņu plāni un Garmin treneris, lai pielāgotu jūsu treniņu mērķus. Piemēram, jūs varat atbildēt uz dažiem jautājumiem un atrast plānu, kas palīdzēs jums veikt 5 km sacensības. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam. Kad sākat plānu, Garmin trenera pārskats tiek pievienots pārskatu sarakstam jūsu vivoactive 6 pulkstenī.

Pašvērtējuma iespējošana

Kad saglabājat aktivitāti, jūs varat novērtēt uztverto piepūli un to, kā jutāties aktivitātes laikā. Pašnovērtējuma informāciju varat apskatīt savā Garmin Connect kontā.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 3 Atlasiet  > **Iestatījumi > Pašvērtējums**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai veiktu pašnovērtējumu tikai pēc fizisko vingrojumu sērijas, atlasiet **Tikai vingrojumu sērijas**.
 - Lai veiktu pašnovērtējumu pēc katras aktivitātes, atlasiet **Vienmēr**.

Izpildes mērījumi

Šie izpildes mērījumi ir aplēses, kas palīdz jums sekot savām treniņu aktivitātēm un skriešanas sacensību izpildei un izprast tās. Mērījumiem ir nepieciešamas dažas aktivitātes, izmantojot sirdsdarbības ritma mērījumu plaukstas locītavā vai ar saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru.

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics™. Papildu informāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.

PIEZĪME. aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Pulkstenim ir nepieciešams, lai jūs izpildāt dažas aktivitātes; tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

HRV statuss: pulkstenis analizē jūsu plaukstas sirdsdarbības rādījumus miega laikā, lai noteiktu jūsu sirdsdarbības variabilitātes (HRV) statusu, pamatojoties uz jūsu personīgajiem, ilgtermiņa HRV vidējiem rādītājiem (*Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 54. lappuse*).

Prognozētie skriešanas sacensību laiki: pulkstenis izmanto VO2 max. aplēses un treniņu vēsturi, lai nodrošinātu mērķa skriešanas sacensību laiku, pamatojoties uz jūsu pašreizējo fiziskās formas stāvokli (*Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana, 53. lappuse*).

VO2 Max.: vO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē (*Par VO2 Max. aplēsēm, 52. lappuse*).

Par VO2 Max. aplēsēm

VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Vienkāršāk sakot, VO2 Max ir jūsu fiziskās veikspējas rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas. vivoactive 6 ierīcei ir vajadzīgs pulsa plaukstas locītavā vai saderīga krūšu pulsa monitors, lai rādītu jūsu VO2 max. aplēses.

Ierīcē jūsu VO2 max. aplēses ir redzamas kā skaitlis, apraksts vai pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās. Savā Garmin Connect kontā varat skatīt papildu informāciju par savu VO2 maks. novērtējumu, piemēram, kur tas atrodas pēc jūsu vecuma un dzimuma.



 Purpursarkana	Lieliski
 Zila	Teicami
 Zaļa	Labi
 Oranža	Viduvēji
 Sarkana	Vāji

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri*, 103. lappuse), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

VO2 Max. aplēses skriešanai iegūšana

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstu locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Ja izmantojat krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pārī*, 65. lappuse).

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana*, 89. lappuse) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana*, 91. lappuse). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šis skrējiena veids ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*Aktivitāšu iestatījumi*, 28. lappuse).

- 1 Sāciet skriešanas aktivitāti.
- 2 Skrieniet ārā ar vidēju vai lielu intensitāti, sasniedzot vismaz 70 % maksimālā sirdsdarbības ritma.
- 3 Pēc vismaz 10 minūtēm, atlasiet **Saglabāt**.
- 4 Ritiniet uz augšu vai uz leju, lai skatītu snieguma mērījumus.

Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana*, 89. lappuse) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana*, 91. lappuse).

Pulkstenis izmanto VO2 max. aplēses un treniņu vēsturi, lai nodrošinātu mērķa skriešanas sacensību laiku (*Par VO2 Max. aplēsēm*, 52. lappuse). Pulkstenis analizē jūsu vairāku nedēļu treniņu datus, lai precizētu sacensību laika aplēses.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu, lai skatītu skriešanas snieguma pārskatu.
- 2 Atlasiet skriešanas snieguma pārskatu.
- 3 Ritiniet, lai skatītu prognozēto skriešanas sacensību laiku.



- 4 Nospiediet , lai skatītu citu distanču prognozes.

PIEZĪME. prognozes sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

Sirds darbības ritma mainīguma statuss

Pulkstenis analizē jūsu plaukstu sirds darbības ritma rādījumus miega laikā, lai noteiktu jūsu sirds darbības frekvences mainīgumu (HRV). Treniņi, fiziskās aktivitātes, miegs, uzturs un veselīgi ieradumi - tas viss ietekmē jūsu sirds darbības frekvences mainīgumu. HRV vērtības var ievērojami atšķirties atkarībā no dzimuma, vecuma un fiziskās sagatavotības līmeņa. Līdzsvarots HRV statuss var norādīt pozitīvas veselības iezīmes, piemēram, labi līdzsvarotu treniņu un atgūšanos, labāku sirds un asinsvadu fizisko stāvokli un noturību pret stresu. Nesabalansēts vai slikts stāvoklis var liecināt par nogurumu, lielākām atveseļošanās vajadzībām vai paaugstinātu stresu. Lai iegūtu vislabākos rezultātus, pulkstenis ir jāvalkā miega laikā. Lai pulkstenis parādītu jūsu sirds darbības frekvences mainīguma statusu, pulkstenim nepieciešami trīs nedēļas pastāvīgi miega dati.



Krāsu zona	Statuss	Apraksts
Zaļa	Līdzsvarots	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir bāzes diapazonā.
Oranža	Nelīdzsvarots	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir virs vai zem bāzes diapazona.
Sarkana	Zems	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir ievērojami zemāks par bāzes diapazonu.
Nav krāsas	Vāji Nav statusa	Jūsu HRV vidējās vērtības ir ievērojami zemākas par jūsu vecumam atbilstošo normu. Nav statusa nozīmē, ka nav pietiekamu datu, lai aprēķinātu septiņu dienu vidējo rādītāju.

Varat sinhronizēt savu pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai redzētu savu pašreizējo sirds darbības frekvences mainīguma statusu, tendences un izglītojošas atsauksmes.

Laktāta sliekšņvērtība

Laktāta sliekšņvērtība ir fizisko vingrojumu intensitātes līmenis, kādā laktāts (pienskābe) asinsritē sāk uzkrāties straujāk. Skriešanā šo intensitātes līmeni nosaka pēc tempa, sirds darbības ritma vai jaudas. Kad skrējējs pārsniedz sliekšņvērtību, nogurums sāk paātrināti pieaugt. Pieredzējušiem skrējējiem sliekšņvērtība parasti veidojas, kad ir sasniegti aptuveni 90% no to maksimālā sirds darbības ritma un no 10 km līdz pusmaratona skrējiena tempā. Vidējiem skrējējiem laktāta sliekšņvērtība veidojas, kad ir sasniegts krietni zem 90% no sirds darbības ritma. Zināšanas par savu laktāta sliekšņvērtību var palīdzēt noteikt, cik intensīvi trenēties vai kad sacensību laikā veikt izrāvienu.

Ja jūs jau zināt savu sirds darbības ritma laktāta sliekšņvērtību, varat ievadīt to sava lietotāja profila iestatījumos ([Sirds darbības ritma zonu iestatīšana, 91. lappuse](#)). Varat ieslēgt **Automātiska noteikšana** funkciju, lai aktivitātes laikā automātiski ierakstītu laktāta sliekšni.

Atgūšanās laiks

Lai apskatītu, cik daudz laika atlicis, līdz jūs pilnībā atgūsieties un būsiat gatavs nākamajam grūtajam treniņam, Garmin ierīci varat izmantot ar plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru.

PIEZĪME. atgūšanās laika ieteikšanai tiek izmantots jūsu VO2 Max aprēķins, un sākumā tas var šķist neprecīzs. Ierīcei ir nepieciešams, lai jūs vispirms izpildāt dažas aktivitātes un tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

Atgūšanās laiks tiek parādīts uzreiz pēc aktivitātes. Laika atskaite tiek veikta tikmēr, kamēr tas ir optimāls, lai jūs varētu mēģināt sākt nākamo grūto treniņu. Ierīce atjaunina jūsu atgūšanās laiku dienas gaitā, pamatojoties uz miega, stresa, relaksācijas un fizisko aktivitāšu izmaiņām.

Atgūšanās sirdsdarbības ritms

Ja jūs trenējaties, izmantojot plaukstas locītavas vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, varat pārbaudīt sava atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību pēc katras aktivitātes. Atgūšanās sirdsdarbības ritms ir starpība starp sirdsdarbības ritmu treniņa laikā un to, kas tiek mērīts divas minūtes pēc treniņa pabeigšanas. Piemēram, pēc tipiska treniņa skrējiena jūs apturat taimerī. Sirdsdarbības ritms ir 140 sirdsp./min. Divas minūtes pēc aktivitātes vai atslodīšanās sirdsdarbības ritms ir 90 sirdsp./min. Jūsu atgūšanās sirdsdarbības ritms ir 50 sirdsp./min. (140 mīnus 90). Daži pētījumi ir saistījuši atgūšanās sirdsdarbības ritmu ar sirds veselību. Augstāki rādītāji kopumā liecina par veselīgāku sirdi.

IETEIKUMS. lai iegūtu labākus rezultātus, uz divām minūtēm ir jāpārtrauc kustības, kamēr ierīce mēra atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību.

PIEZĪME. jūsu atgūšanās sirdsdarbības ritms netiek aprēķināts mazas slodzes aktivitātēm, piemēram, jogas nodarbībām.

Žurnāli

Vēsturē tiek iekļauts laiks, attālums, kalorijas, vidējais temps vai ātrums, distances dati un sensoru informācija (neobligāti).

PIEZĪME. kad ierīces atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

Vēstures izmantošana

Vēsture satur saglabātos aktivitātes datus, ierakstus un kopsummas.

Lai ātri piekļūtu aktivitāšu datiem, pulkstenim ir vēstures logrīks (*Pārskati, 33. lappuse*).

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Vēsture**.

Tiek parādīta neseno veikto aktivitāšu joslu diagramma.

3 Pavelciet pa kreisi, lai skatītu opcijas.

4 Atlasiet opciju:

- Lai mainītu joslu grafika laika periodu, atlasiet **Diagrammas opcijas**.
- Lai skatītu savus personīgos rekordus pa sporta veidiem, atlasiet **Rekordi** (*Personīgie rekordi, 56. lappuse*).
- Lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas, atlasiet **Kopsumas** (*Kopējo datu skatīšana, 56. lappuse*).

5 Nospiediet , lai atgrieztos joslu grafikā.

6 Ritiniet uz leju, lai skatītu aktivitāšu vēsturi.

7 Atlasiet aktivitāti.

8 Pavelciet pa kreisi, lai skatītu opcijas.

Personīgie rekordi

Kad jūs pabeidzat aktivitāti, pulkstenis rāda visus jaunus personīgos rekordus, kurus sasniedzāt šīs aktivitātes laikā. Personīgie rekordi ietver jūsu ātrāko laiku vairākās tipiskās sacensību distancēs, lielāko spēka aktivitātes svaru galvenajām kustībām un garāko skrējieni, braucienu vai peldēšanu. Ratiņkrēslu aktivitātēs personīgie rekordi ietver atspiedienus, rokas riteņbraukšanu un mērķa posmus.

Personīgo rekordu skatīšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Pavelciet pa kreisi, lai skatītu opcijas.
- 4 Atlasiet **Rekordi**.
- 5 Atlasiet sporta veidu.
- 6 Atlasiet rekordu.
- 7 Atlasiet **Skatīt ierakstu**.

Personīgā rekorda atjaunošana

Jūs varat atjaunot jebkuru personīgo rekordu uz iepriekš reģistrētu personīgo rekordu.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Pavelciet pa kreisi, lai skatītu opcijas.
- 4 Atlasiet **Rekordi**.
- 5 Atlasiet sporta veidu.
- 6 Atlasiet rekordu, ko atjaunot.
- 7 Atlasiet **Iepriekšējais** > .

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Personīgo rekordu dzēšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Pavelciet pa kreisi, lai skatītu opcijas.
- 4 Atlasiet **Rekordi**.
- 5 Atlasiet sporta veidu.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai izdzēstu vienu rekordu, atlasiet rekordu un atlasiet **Notīrīt ierakstu** > .
 - Lai izdzēstu visus sporta rekordus, atlasiet **Notīrīt visus ierakstus** > .

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Kopējo datu skatīšana

Jūs varat skatīt pulkstenī saglabātā kopējā attāluma un laika datus.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Nospiediet  un atlasiet **Kopsumas**.
- 4 Atlasiet aktivitāti.
- 5 Atlasiet opciju, lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas.

Pulksteņi

Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Brīdinājuma signāli**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai pirmo reizi iestatītu un saglabātu modinātāju, ievadiet modinātāja laiku.
 - Lai iestatītu un saglabātu papildu modinātājus, atlasiet **Pievienot brīdinājumu** un ievadiet modinātāja laiku.
- 4 Ritiniet uz leju, lai redzētu vairāk opciju.
- 5 Atlasiet **Saglabāt**.

Modinātāja rediģēšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Brīdinājuma signāli**.
- 3 Atlasiet brīdinājumu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai ieslēgtu vai izslēgtu modinātāju, atlasiet **Statuss**.
 - Lai mainītu modinātāja laiku, atlasiet **Laiks**.
 - Lai iestatītu modinātāju, kas jūs 30 minūšu laikā pirms ieplānotā modinātāja saudzīgi modinās, pamatojoties uz optimālu miega laiku, atlasiet **Viedā modināšana**.
PIEZĪME. modinātājs vienmēr ieslēgsies jūsu izvēlētajā laikā papildus visiem iepriekšējiem modinātājiem. Piemēram, ja iestatāt modinātāju plkst. 8:00, modinātājs var saudzīgi jūs modināt laikā no plkst. 7:30 līdz plkst. 8:00.
 - Lai iestatītu modinātāja regulāru atkārtošanos, atlasiet **Atkārtot** un izvēlieties, kad modinātājam jāatkārtojas.
 - Lai atlasītu modinātāja aprakstu, atlasiet **Nosaukums**.
 - Lai dzēstu modinātāju, atlasiet **Dzēst**.

Viedais modinātājs

Viedais modinātājs izveido 30 minūšu intervālu, lai jūsu vivoactive 6 pulkstenis mēģinātu jūs pamodināt optimālā laikā, pamatojoties uz jūsu miega režīmu. Piemēram, ja iestatāt modinātāju plkst. 8:00, modinātājs var saudzīgi jūs modināt laikā no plkst. 7:30 līdz plkst. 8:00. Varat izvēlēties jebkuru modinātāju iestatīt kā viedo modinātāju ([Modinātāja iestatīšana, 57. lappuse](#)).

PIEZĪME. modinātājs vienmēr tiks aktivizēt atlasītajā laikā.

Atpakaļskaitīšanas taimera lietošana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Taimeri**.
- 3 Ja taimeris nav saglabāts, ievadiet laiku.
- 4 Ja esat iepriekš saglabājis taimeri, atlasiet opciju:
 - Lai jaunu atpakaļskaitīšanas taimeri iestatītu, to nesaglabājot, atlasiet **Quick Timer** un ievadiet laiku.
 - Lai iestatītu un saglabātu jaunu atpakaļskaitīšanas taimeri, atlasiet **Rediģēt > Pievienot taimeri** un ievadiet laiku.
 - Lai iestatītu saglabāto atpakaļskaitīšanas taimeri, atlasiet saglabāto taimeri.
- 5 Nospiediet , lai sāktu taimeri.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:
 - Lai apturēt taimeri ar atlikušo laiku, atlasiet .
 - Lai restartētu taimeri, atlasiet .
 - Lai apturētu taimeri un to atiestatītu, pavelciet pa kreisi un atlasiet **Atcelt taimeri**.
 - Lai saglabātu taimeri, pavelciet pa kreisi un atlasiet **Saglabāt taimeri**.
 - Lai automātiski restartētu taimeri pēc tā atskaites beigām, pavelciet pa kreisi un atlasiet **Automātiski restartēt**.
 - Lai pielāgotu taimera paziņojumu, pavelciet pa kreisi un atlasiet **Vibrācija**.

Atpakaļskaitīšanas taimera dzēšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Taimeri > Rediģēt**.
- 3 Atlasiet taimeri.
- 4 Atlasiet **Dzēst** (Dzēst).

Hronometra lietošana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Hronometrs**.
- 3 Nospiediet , lai sāktu taimeru.
- 4 Nospiediet , lai restartētu apļa taimeru ①.



Kopējais hronometra laiks ② turpina ritēt.

- 5 Nospiediet , lai apturētu abus taimerus.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai atiestatītu abus taimerus, atlasiet .
 - Lai saglabātu hronometra laiku kā aktivitāti, pavelciet pa kreisi un atlasiet **Saglabāt aktivitāti**.
 - Lai iespējotu vai atspējotu apļa ierakstīšanu, pavelciet pa kreisi un atlasiet **Distances taustiņš**.

Alternatīvu laika joslu pievienošana

Jūs varat redzēt pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās.

- 1 Nospiediet .
- IETEIKUMS.** savas alternatīvās laika joslas varat skatīt arī pārskatu sarakstā ([Pārskatu saraksta pielāgošana, 36. lappuse](#)).
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Alt. laika joslas > Pievienot zonu**.
- 3 Velciet pa kreisi vai pa labi, lai iezīmētu reģionu.
- 4 Nospiediet , lai atlasītu reģionu.
- 5 Atlasiet laika joslu.

Alternatīvās laika joslas rediģēšana

1 Nospiediet .

IETEIKUMS. savas alternatīvās laika joslas varat skatīt arī pārskatu sarakstā ([Pārskatu saraksta pielāgošana, 36. lappuse](#)).

2 Atlasiet **Pulksteņi > Alt. laika joslas**.

3 Atlasiet laika joslu.

4 Nospiediet .

5 Atlasiet opciju:

- Lai iestatītu laika joslu, kas tiks rādīta pārskatu sarakstā, atlasiet **Iestatīt kā iecienītāko**.
- Lai ievadītu pielāgotu laika joslas nosaukumu, atlasiet **Pārsaukt**.
- Lai ievadītu pielāgotu laika joslas nosaukuma saīsinājumu, atlasiet **Saīsināts**.
- Lai mainītu laika joslu, atlasiet **Mainīt zonu**.
- Lai dzēstu laika joslu, atlasiet **Dzēst**.

Atpakaļskaitīšanas notikuma pievienošana

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Pulksteņi > Atpakaļskaitīšanas > Pievienot**.

3 Ievadiet nosaukumu.

4 Atlasiet gadu, mēnesi un dienu.

5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Visa diena**.
- Atlasiet **Konkrēts laiks** un ievadiet laiku.

6 Atlasiet ikonu.

Atpakaļskaitīšanas notikuma rediģēšana

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Pulksteņi > Atpakaļskaitīšanas**.

3 Atlasīt atpakaļskaitīšanas notikumu.

4 Pavelciet pa kreisi un atlasiet **Iestatīt kā iecienītāko**, lai atpakaļskaitīšanas notikumu parādītu pārskatu sarakstā (pēc izvēles).

5 Pavelciet pa kreisi un atlasiet **Rediģēt atpakaļskaitīšanu**.

6 Atlasiet rediģējamo opciju:

- Lai pārdēvētu notikumu, atlasiet **Nosaukums**.
- Lai mainītu datumu, atlasiet **Datums**.
- Lai mainītu laiku, atlasiet **Laiks**.
- Lai mainītu notikuma veidu, atlasiet **Veids**.
- Lai notikumam pievienotu saīsinātu nosaukumu, atlasiet **Abreviatūra**.
- Lai pievienotu notikumu atgādinājumus, atlasiet **Atgādinājumi**.
- Lai notikumu atkārtotu katru gadu, atlasiet **Atkārtot reizi gadā**.
- Lai noņemtu notikumu, atlasiet **Dzēst atpakaļskaitīšanu**.

Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi**.

Viedie paziņojumi: pielāgo viedos paziņojumus, kas tiek rādīti jūsu pulkstenī (*Tālrūpa paziņojumu iespējošana*, 68. lappuse).

Veselība un labsajūta: pielāgo veselības un labsajūtas brīdinājumus, kas parādās jūsu pulkstenī (*Veselības un labsajūtas brīdinājuma signāli*, 61. lappuse).

Pārskata iestatījumi: iespējo pārskatus un pielāgo pārskata datus un motīvu. Varat atlasīt **Rīta pārskats**, lai izveidotu un rediģētu ikdienas ziņojumus rīta pārskatā (*Rīta pārskata pielāgošana*, 62. lappuse). Varat atlasīt **Vakara pārskats**, lai iestatītu vakara pārskata grafiku. Varat atlasīt **Izvēlēties tēmu**, lai pielāgotu pārskatu fona motīvu.

Sistēmas brīdinājumi: iestata laika (*Laika brīdinājumu iestatīšana*, 62. lappuse), barometra vai tālrūpa savienojuma brīdinājumus (*Tālrūpa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana*, 63. lappuse).

Paziņojumu centrs: iespējo paziņojumu centru jaunu paziņojumu skatīšanai (*Paziņojumu skatīšana*, 68. lappuse).

Veselības un labsajūtas brīdinājuma signāli

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu  un atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Veselība un labsajūta**.

Dienas kopsavilkums: Body Battery ikdienas kopsavilkums tiek parādīts dažas stundas pirms miega loga sākuma. Dienas kopsavilkums sniedz ieskatu par to, kā jūsu ikdienas stresa un aktivitāšu vēsture ir ietekmējusi jūsu Body Battery līmeni (*Body Battery*, 36. lappuse).

Stresa brīdinājumi: paziņo, kad stresa periodi ir izsmēluši jūsu Body Battery līmeni.

Atpūtas brīdinājumi: paziņo jums pēc atpūtas perioda un tā ietekmi uz jūsu Body Battery līmeni.

Sirds novirzes no normas brīdin.: brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms pārsniedz mērķa vērtību vai krītas zem tās (*Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana*, 61. lappuse).

Kustības brīdinājums: atgādina, ka jāturpina kustēties.

Mērķa brīdinājumi: brīdina, kad jūs sasniedzat dienas soļu mērķi un nedēļas intensitātes minūšu mērķi.

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

UZMANĪBU

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem šī lietotāja atlasītā rādītāja. Šī funkcija nepaziņo jums, ja jūsu sirdsdarbības ritms jūsu atlasītajā miega laikā, kas konfigurēts Garmin Connect lietotnē, nokrītas zem izvēlētas robežvērtības. Šī funkcija nepaziņo jums par iespējamiem sirdsdarbības traucējumiem un nav paredzēta medicīnisku traucējumu vai slimību ārstēšanai vai diagnosticēšanai. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Veselība un labsajūta > Sirds novirzes no normas brīdin..**
- 3 Atlasiet **Augsts brīdinājums** vai **Zems brīdinājums**.
- 4 Iestatiet sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

Katru reizi, kad sirdsdarbības ritms pārsniegs sliekšņvērtību vai kritīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums un pulkstenis vibrēs.

Kustības brīdinājums

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas bez aktivitātēm tiek parādīts ziņojums. Varat pielāgot, lai kustības brīdinājums tiktu noraidīts, ejot vai veicot citu veidu kustības.

Kustības brīdinājumu pielāgošana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Veselība un labsajūta > Kustības brīdinājums > Ieslēgts**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Brīdinājuma veids**, lai iestatītu brīdinājumu, pamatojoties uz soļiem vai cita veida kustību.
 - Atlasiet **Kustības**, lai atļautu kustības sēdus vai brīvas kustības, lai izdzēstu brīdinājumu.
 - Atlasiet **Kustības ilgums**, lai iestatītu, ka brīdinājums tiek dzēsts pēc 30, 45 vai 60 sekundēm.

Rīta pārskats

Jūsu pulkstenis parāda rīta pārskatu, ņemot vērā jūsu ierasto celšanās laiku. Ritiniet, lai skatītu pārskatu, kurā iekļauti laikapstākļi, miegs, nakts sirdsdarbības ritma mainīguma statuss un citi dati ([Rīta pārskata pielāgošana](#), [62. lappuse](#)).

Rīta pārskata pielāgošana

PIEZĪME. šos iestatījumus varat pielāgot savā pulkstenī vai Garmin Connect kontā.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Pārskata iestatījumi > Rīta pārskats**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iespējotu vai atspējotu rīta pārskatu, atlasiet **Rādīt pārskatu**.
 - Lai pielāgotu rīta pārskatā redzamo datu secību un veidu, atlasiet **Rediģēt pārskatu**.
 - Lai rakstītu un pievienotu pielāgotus ziņojumus rīta pārskatā, atlasiet **Pielāgot ikdienas ziņojumus > Rediģēt ziņojumus**.

Vakara pārskats

Pulkstenis parāda vakara pārskatu pirms gulētiešanas laika. Ritiniet, lai skatītu pārskatu, kurā ir iekļauta jūsu Body Battery informācija, ziņas par rītdienas treniņu un laikapstākļiem, miega trenera ieteikumi un cita informācija.

Vakara pārskata pielāgošana

PIEZĪME. šos iestatījumus varat pielāgot savā pulkstenī vai Garmin Connect kontā.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Pārskata iestatījumi > Vakara pārskats**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Rādīt pārskatu**, lai iespējotu vai atspējotu vakara pārskatu.
 - Atlasiet **Rediģēt pārskatu**, lai pielāgotu vakara pārskatā redzamo datu secību un veidu.
 - Atlasiet **Grafika pārskats**, lai iestatītu, cik ilgā laikā pēc gulēšanas sākuma tiek sagatavots pārskats.

Laika brīdinājumu iestatīšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Sistēmas brīdinājumi > Laiks**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saulrieta, atlasiet **Līdz saulrietam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta, atlasiet **Līdz saullēktam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan katru stundu, atlasiet **Katru stundu > Ieslēgts**.

Tālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana

Varat iestatīt pulksteni brīdināt, kad savienojas un atvienojas jūsu pārī savienotais tālrunis, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Sistēmas brīdinājumi > Tālrunis**.

Vibrācija iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Vibrācija**.

Sistēma: ieslēdz vai izslēdz pulksteņa vibrāciju.

Brīdinājuma vibrācija: iestata pulksteņa vibrācijas brīdinājumu gadījumā.

Pogas nospiešana: iestatiet pulksteņa vibrāciju brīdinājumiem un pogu nospiedumiem.

Displeja un spilgtuma iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Displejs & Spilgtums**.

Spilgtums: iestata ekrāna spilgtuma līmeni.

Vienmēr ieslēgts displejs: iestata pulksteņa ciparnīcas datus, lai tie paliktu redzami, un samazina spilgtumu un fonu. Šī opcija ietekmē akumulatora un displeja darbības laiku ([Par AMOLED tehnoloģijas displeju, 97. lappuse](#)).

Teksta izm.: regulē teksta lielumu ekrānā.

Sarkana pārslēgšanās: pārslēdz ekrānu uz sarkaniem, zaļiem vai oranžiem toņiem, kas ļauj lietot pulksteni vājā apgaismojumā un palīdz saglabāt nakts redzamību vai samazināt acu nogurumu.

Modināšanas brīdinājums: ieslēdz ekrānu, kad saņemtat paziņojumu vai brīdinājumu.

Modināšanas žests: aktivizē ekrānu, kad paceļat roku un pagriežat to, lai apskatītu plaukstu locītavu.

Noildze: iestata laika periodu, pēc kāda tiek izslēgts ekrāns.

Skārienu bloķēšana: bloķē skārienekrānu, lai novērstu nejaušus pieskārienus. Lai iespējotu šo opciju, pavelciet no ekrāna augšpuses, lai atbloķētu skārienekrānu.

Savienojamība

Jūsu pulkstenim ir pieejamas savienojamības funkcijas, kad savienojat to pārī ar saderīgu tālruni ([Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 67. lappuse](#)). Papildu funkcijas ir pieejamas, kad savienojat pulksteni ar Wi-Fi tīklu ([Pievienošana Wi-Fi tīklam, 70. lappuse](#)).

Sensori un piederumi

vivoactive 6 pulkstenim ir vairāki iekšējie sensori, un jūs varat savienot pārī papildu bezvadu sensorus savām aktivitātēm.

Bezvadu sensori

Pulksteni var savienot pāri un izmantot ar bezvadu sensoriem, izmantojot ANT+® vai Bluetooth tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 65. lappuse*). Kad ierīces ir savienotas pāri, izvēles datu laukus varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana, 27. lappuse*). Ja jūsu pulksteņa komplektācijā ietilpst sensors, ierīces jau ir savienotas pāri.

Lai iegūtu informāciju par konkrētu Garmin sensoru saderību, iegādi vai skatītu īpašnieka rokasgrāmatu, dodieties uz buy.garmin.com.

Sensora veids	Apraksts
Golfa Nūjas sensori	Jūs varat izmantot Approach CT10 golfa nūju sensorus, lai automātiski sekotu nūjas sitieniem, tai skaitā atrašanās vietai, attālumam un nūjas veidam.
eBike	Varat izmantot pulksteni ar savu eBike un skatīt velosipēda datus, piemēram, informāciju par akumulatoru un diapazonu, braucienu laikā.
Sirdsdarbības ritms	Varat izmantot ārēju sensoru, piemēram, HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ vai HRM-Pro™ sērijas sirdsdarbības monitoru, lai aktivitāšu laikā skatītu sirdsdarbības datus.
Soļu mērītājs	Jūs varat lietot kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu un attālumu, neizmantojot GPS, kad trenējaties iekštelpās vai kad GPS signāls ir vājš.
Austiņas	Varat izmantot Bluetooth austiņas, lai klausītos mūziku, kas ielādēta jūsu vívoactive 6 pulkstenī (<i>Bluetooth austiņu pievienošana, 89. lappuse</i>).
Lampas	Varat izmantot Varia™ viedās velosipēda gaismas, lai uzlabotu situācijas apzināšanos.
Radars	Varat izmantot Varia atpakaļskata velosipēda radaru, lai uzlabotu situācijas izpratni un nosūtītu brīdinājumus par tuvojošiem transportlīdzekļiem. Ar Varia radara kameras aizmugurējo lukturi varat arī fotografēt un ierakstīt video braukšanas laikā (<i>Varia kameras vadības ierīču izmantošana, 67. lappuse</i>).
Ātr./ped. gr. ātr.	Varat savam velosipēdam pievienot ātruma vai pedāļu griešanās ātruma sensorus un skatīt datus brauciena laikā. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru (<i>Riteņu lielums un apkārtmērs, 105. lappuse</i>). Savam ratiņkrēslam varat pievienot arī ātruma vai pedāļu griešanās ātruma sensorus un apskatīt datus aktivitātes laikā. Kad sensors ir pievienots, pulkstenis izveido un saglabā aktīvātāti jūsu Garmin Connect kontā katru reizi, kad atspiežat krēslu.
tempe	tempe™ temperatūras sensoru varat piestiprināt pie drošības siksnas vai cilpas, kur tas ir pakļauts apkārtējās vides gaisam, tādēļ ir pastāvīgs precīzas temperatūras datu avots.

Bezvadu sensoru savienošana pārī

Pirmo reizi savienojot bezvadu sensoru ar pulksteni, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju, pulkstenis un sensors ir jāsavieno pārī. Pēc savienojuma pārī izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā. Papildu informāciju par savienojumu veidiem skatiet vietnē garmin.com/hrm_connection_types.

1 Uzvelciet sirdsdarbības ritma monitoru, uzstādiet sensoru vai nospiediet pogu, lai pamodinātu sensoru.

PIEZĪME. informāciju par savienošanu pārī skatiet bezvadu sensora īpašnieka rokasgrāmatā.

2 Pārvietojiet pulksteni 3 m (10 pēdu) attālumā no sensora.

PIEZĪME. veidojot savienojumu pārī, uzturieties 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem bezvadu sensoriem.

3 Nospiediet .

4 Atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Pulksteņa sensori > Pievienot jaunu**.

5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Meklēt visus**.
- Atlasiet sensora veidu.

Kad sensors ir savienots pārī ar jūsu pulksteni, sensora statuss mainās no Meklē uz Savienots. Sensora dati parādās datu ekrāna kopā vai pielāgotā datu laukā. Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana, 27. lappuse](#)).

Skriešanas dinamika

Skriešanas dinamika ir reāllaika atgriezeniskā saite par jūsu skriešanas formu. Jūsu vivoactive 6 pulkstenī ir akselerometrs, kas ļauj aprēķināt piecus skriešanas formas rādītājus. Lai skatītu visus skriešanas formas rādītājus, vivoactive 6 pulkstenis ir jāsavieno pārī ar HRM 600, HRM-Fit, HRM-Pro sērijas piederumu vai citu skriešanas dinamikas piederumu, kas mēra rumpja kustības. Papildu informāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.

Metrisks	Sensora veids	Apraksts
Kadence	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Soļu skaits ciklā ir soļu skaits minūtē. Tas rāda kopējo soļu skaitu (kreisā un labā kāja kopā).
Soļa garums	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Soļa garums ir garums no viena soļa līdz nākamajam. Tas tiek mērīts metros.
Vertikālās svārstības	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Vertikālās svārstības ir jūsu elastīgums skriešanas laikā. Šis rādītājs atspoguļo jūsu ķermeņa vertikālo kustību, mērītu centimetros.
Vertikālais koeficients	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Vertikālais koeficients ir vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu. Tas tiek rādīts procentos. Zemāks skaitlis parasti rāda labāku skriešanas formu.
Saskares ar zemi laiks	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Saskares ar zemi laiks rāda, cik ilgu laiku katrā spertajā solī skrienot kāja ir pie zemes. Tas tiek mērīts milisekundēs. PIEZĪME. saskares ar zemi rādītāji nav pieejami iešanas gadījumā.
Saskares ar zemi laika balanss	Tikai saderīgs piederums	Saskares ar zemi laika balanss atspoguļo kreisās/labās kājas saskares ar zemi laika balansu skrienot. Tas tiek rādīts procentos. Piemēram, 53,2 un pa kreisi vai pa labi vērsta bultiņa.

Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem

Šajā tēmā sniegti padomi, kā izmantot saderīgu skriešanas dinamikas piederumu. Ja piederums nav savienots ar pulksteni, pulkstenis automātiski pārslēdzas uz plaukstas locītavas balstītu skriešanas dinamiku.

- Pārliecinieties, vai jums ir skriešanas dinamikas piederums, piemēram, HRM 600, HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederums.
- No jauna savienojiet pārī skriešanas dinamikas piederumu un pulksteni saskaņā ar norādījumiem.
- Ja izmantojat HRM 600 piederumu, savienojiet to pārī ar savu pulksteni, izmantojot drošu Bluetooth savienojumu, nevis atvērtu savienojumu.

Papildu informāciju par savienojumu veidiem skatiet vietnē garmin.com/hrm_connection_types.

- Ja izmantojat HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederumu, izveidojiet tā pāra savienojumu ar pulksteni, izmantojot ANT+ nevis Bluetooth tehnoloģiju.
- Ja skriešanas dinamikas datu displejā ir redzamas tikai nulles, pārliecinieties, vai piederums ir uzvilts ar pareizo pusi uz augšu.

PIEZĪME. daži rādītāji neparādās, kad ejat.

Skriešanas spēks

Garmin skriešanas spēku aprēķina, izmantojot noteikto skriešanas dinamikas informāciju, lietotāja ķermeņa svaru, apkārtējās vides datus un citus sensora datus. Spēka mērījums aprēķina spēka, ko skrējējs izmanto attiecībā pret ceļa virsmu, apmēru un tas tiek attēlots vatos. Atsevišķiem skrējējiem piepūles mērīšanai vairāk var būt piemērots skriešanas spēka mērījums, nevis temps vai pulss. Skriešanas spēks labāk nekā pulss rāda piepūles līmeni, turklāt tas ņem vērā skriešanu kalnā, lejup no kalna un vēju, ko nedara tempa mērījums. Lai iegūtu vairāk informācijas, apmeklējiet tīmekļa vietni garmin.com/performance-data/running.

Skriešanas spēku var mērīt, izmantojot saderīgu skriešanas dinamikas piederumu vai pulksteņa sensorus. Varat pielāgot skriešanas spēka datu laukus, lai apskatītu savu spēka atdevi un veiktu treniņa korekcijas ([Datu lauki, 106. lappuse](#)). Varat iestatīt jaudas brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu spēka zonu ([Aktivitātes brīdinājumi, 30. lappuse](#)).

Skriešanas spēka zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

Skriešanas jaudas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu , atlasiet **Aktivitātes**, atlasiet aktīvu aktivitāti, nospiediet , atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Skriešanas spēks**.

Statuss: iespējo vai atspējo Garmin skriešanas jaudas datu reģistrēšanu.

Vēja aprēķins: iespējo vai atspējo vēja datu izmantošanu, aprēķinot skriešanas jaudu. Vēja dati ir pulksteņa ātruma, kursa un barometra datu un pieejamo vēja datu no jūsu tālruņa kombinācija.

Varia kameras vadības ierīču izmantošana

IEVĒRĪBAI

Dažas jurisdikcijas var aizliegt vai reglamentēt video, audio vai fotogrāfiju ierakstīšanu, vai arī var pieprasīt, lai visas puses būtu informētas par ierakstīšanu un dotu savu piekrišanu. Jūsu pienākums ir zināt un ievērot visus likumus, noteikumus un citus ierobežojumus jurisdikcijās, kurās plānojat izmantot šo ierīci.

Pirms varat izmantot Varia kameras vadības ierīces, piederums ir jāsavieno pāri ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 65. lappuse*).

1 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

- Pievienojiet pulkstenim **Lampas** vadīklu (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 42. lappuse*).
- Pievienojiet pulkstenim **Lampas** pārskatu (*Pārskatu saraksta pielāgošana, 36. lappuse*).

2 **Lampas** vadīklas vai pārskata skatā atlasiet kādu no šīm opcijām.

- Atlasiet , lai skatītu kameras iestatījumus.
- Atlasiet , lai ierakstītu braucienus.
- Atlasiet , lai uzņemtu fotoattēlu.
- Atlasiet , lai saglabātu videoklipu.

Tālrūņa savienojamības iespējas

Tālrūņa savienojamības iespējas ir pieejamas jūsu vivoactive 6 pulkstenim, kad savienojat to pāri, izmantojot Garmin Connect lietotni (*Tālrūņa pāra savienojuma izveidošana, 67. lappuse*).

- Garmin Connect lietotnes funkcijas (*Garmin Connect, 71. lappuse*)
- Connect IQ lietotnes funkcijas un citas funkcijas (*Tālrūņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas, 71. lappuse*)
- Logrīki (*Pārskati, 33. lappuse*)
- Vadības izvēlnes funkcijas (*Vadīklas, 39. lappuse*)
- Drošības un izsekošanas funkcijas (*Drošības un izsekošanas funkcijas, 85. lappuse*).
- Tālrūņa mijiedarbība, piemēram, paziņojumi (*Tālrūņa paziņojumu iespējošana, 68. lappuse*)

Tālrūņa pāra savienojuma izveidošana

Lai lietotu pulksteņa pievienotās funkcijas, ir jāizveido tiešs tā savienojums pāri, izmantojot lietotni Garmin Connect, nevis Bluetooth iestatījumus viedtālrunī.

1 Atlasiet opciju:

- Sākotnējās iestatīšanas laikā pulkstenī atlasiet , kad tiek prasīts izveidot pāra savienojumu ar tālruni.
- Ja iepriekš izlaidāt savienojuma pāri izveides procesu, pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**.
- Ja vēlaties savienot pāri jaunu tālruni, pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Tālrunis > Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**.

2 Noskenējiet QR kodu ar tālruni un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus, lai pabeigtu pāri savienošanas un iestatīšanas procesu.

Tālruņa paziņojumu iespējošana

Varat pielāgot, kā parastas lietošanas laikā pulksteņa ekrānā skan un parādās paziņojumi no pārī savienotā tālruņa.

PIEZĪME. paziņojumus miega vai aktivitāšu laikā varat konfigurēt Fokusēšanas režīmi iestatījumos (*Fokusēšanas režīmi*, 75. lappuse).

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Savienojamība** > **Tālrunis** > **Paziņojumi**.

3 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

- Lai iespējotu tālruņa paziņojumus, atlasiet **Statuss** > **Ieslēgts**.
- Lai iespējotu tālruņa zvanu paziņojumus, atlasiet **Zvani** un atlasiet statusa, toņa un vibrācijas preferences.
- Lai iespējotu īsziņu paziņojumus, atlasiet **Īsziņas** un atlasiet statusa, toņa un vibrācijas preferences.
- Lai iespējotu tālruņa lietotņu paziņojumus, atlasiet **Lietotnes** un atlasiet statusa, toņa un vibrācijas preferences.
- To configure notifications for each phone app, select **Lietotnes** > **Pievienotās lietotnes**, select an app, and select an option.

PIEZĪME. you can manage app notifications in your phone settings. When your phone and watch receive a notification from an app, the app appears in the **Pievienotās lietotnes** list on your watch.

For Android™ phones, you can also use the Garmin Connect app to manage which app notifications appear on your watch. In the Garmin Connect app, you can select **•••** > **Iestatījumi** > **Paziņojumi** > **Lietotnes paziņojumi**.

- Lai paslēptu paziņojuma informāciju, līdz veicat kādu darbību, atlasiet **Privātums** un atlasiet opciju.
- Lai mainītu, cik ilgi pulksteņa displejā tiek rādīti paziņojumi, atlasiet **Noildze**.
- Lai pievienotu parakstu īsziņu atbildēm no pulksteņa, atlasiet **Paraksts**.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai saderīgiem Android viedtālruniem.

Paziņojumu skatīšana

Tālruņa paziņojumus pulkstenī varat skatīt vairākās izvēlnes vietās.

1 Atlasiet opciju:

- Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu paziņojumu centru.
- Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu, lai skatītu paziņojumu pārskatu.
IETEIKUMS. no pārskata varat vilkt pa kreisi, lai atmestu paziņojumu.
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Paziņojumi**, lai skatītu paziņojumu lietotni.
- Turiet nospiestu  un atlasiet **Paziņojumi**, lai skatītu paziņojumu vadību.

2 Atlasiet paziņojumu.

3 Nospiediet , lai skatītu vairāk opciju.

4 Ritiniet uz paziņojumu saraksta sākumu un atlasiet **Izlaist visu**, lai atmestu visus paziņojumus.

Ienākoša tālruņa zvana saņemšana

Kad savienojumā esošā tālrunī saņemtat tālruņa zvanu, vivoactive 6 pulkstenis rāda zvanītāja vārdu vai tālruņa numuru.

- Lai pieņemt zvanu, atlasiet .

PIEZĪME. lai runātu ar zvanītāju, jums ir jāizmanto savienojumā esošs tālrunis.

- Lai noraidītu zvanu, atlasiet .

- Lai noraidītu zvanu un tūlīt nosūtītu teksta ziņojuma atbildi, atlasiet  un sarakstā atlasiet ziņojumu.

PIEZĪME. lai nosūtītu atbildes īsziņu, jābūt izveidotam savienojumam ar saderīgu Android tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Atbilde uz teksta ziņojumu

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai saderīgiem Android viedtālruniem.

Kad jūs savā pulkstenī saņemat teksta ziņojumu, varat nosūtīt ātru atbildi, atlasot to ziņojumu sarakstā. Ziņojumus varat pielāgot lietotnē Garmin Connect.

PIEZĪME. šī funkcija sūta teksta ziņojumus, izmantojot jūsu tālruni. Var tikt piemēroti regulāri īsziņu ierobežojumi un maksas no jūsu mobilo sakaru operatora un tālruņa plāna. Sazinieties ar savu mobilo sakaru operatoru, lai iegūtu plašāku informāciju par īsziņu maksām vai ierobežojumiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu paziņojumu centru.
- 2 Atlasiet teksta ziņojuma paziņojumu.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Atbildēt**.
- 5 Atlasiet sarakstā ziņojumu.

Jūsu tālrunis sūta atlasīto ziņojumu kā SMS teksta ziņojumu.

Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana

Bluetooth tālruņa savienojumu varat izslēgt vadības izvēlnē.

PIEZĪME. vadības izvēlnei varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 42. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu , lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet , lai izslēgtu Bluetooth tālruņa savienojumu savā vivoactive 6 pulkstenī.
Skatiet sava tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā, kā izslēgt Bluetooth tehnoloģiju tālrunī.

Mana tālruņa meklēšanas brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Tālrunis > Mana tālruņa meklēš. brīd..**

GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālruņa atrašanās vietas noteikšana

Jūsu vivoactive 6 pulkstenis automātiski saglabā GPS atrašanās vietu, ja GPS aktivitātes laikā pāri savienotais tālrunis tiek atvienots. Šo funkciju varat izmantot, lai palīdzētu atrast aktivitātes laikā pazaudētu tālruni.

Lai iegūtu vairāk informācijas, skatiet vietni garmin.com/findmyphonewithgps.

- 1 Sākt GPS aktivitāti.
- 2 Kad tiek piedāvāts virzīties uz ierīces pēdējo zināmo atrašanās vietu, atlasiet .
- 3 Virzieties uz atrašanās vietu kartē.
- 4 Velciet uz augšu, lai skatītu kompasa rādījumu uz atrašanās vietu (pēc izvēles).
- 5 Kad pulkstenis ir tālruņa Bluetooth darbības zonā, ekrānā tiek parādīts Bluetooth signāla stiprums.
Signāla stiprums palielinās, jums tuvojoties tālrunim.

Wi-Fi Savienojamības funkcijas

Aktivitāte tiek augšupielādēta jūsu Garmin Connect kontā: automātiski sūta jūsu aktivitāti uz jūsu Garmin Connect kontu, tikko pabeidzat ierakstīt aktivitāti.

Audio saturs: ļauj sinhronizēt audio saturu no trešo personu pakalpojumu sniedzējiem.

Programmatūras atjauninājumi: jūs varat lejupielādēt un instalēt jaunāko programmatūru.

Fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plāni: fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plānus jūs varat pārlūkot un atlasīt savā Garmin Connect kontā. Kad nākamreiz pulkstenim būs Wi-Fi savienojums, faili tiks nosūtīti uz jūsu pulksteni.

Pievienošana Wi-Fi tīklam

Jums ir jāizveido pulksteņa savienojums ar lietotni Garmin Connect savā tālrunī vai lietojumprogrammu Garmin Express™ savā datorā, lai pievienotos Wi-Fi tīklam.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Wi-Fi > Mani tīkli > Meklēt tīklus**.

Pulkstenis rāda tuvumā esošo Wi-Fi tīklu sarakstu.

- 3 Atlasiet tīklu.
- 4 Ja vajadzīgs, ievadiet tīkla paroli.

Pulkstenis pievienojas tīklam, un tīkls tiek pievienots saglabāto tīklu sarakstam. Pulkstenis automātiski atkārtoti pievienojas tīklam, kad ir tā diapazonā.

Garmin Share

IEVĒRĪBAI

Jūsu pienākums ir ievērot piesardzību, koplietojot informāciju ar citiem. Vienmēr pārliecinieties, ka esat informēts par personu, ar kuru koplietojat informāciju, un, ka varat šim cilvēkam uzticēties.

Garmin Share funkcija ļauj izmantot Bluetooth tehnoloģiju, lai bezvadu režīmā kopīgotu datus ar citām saderīgām Garmin ierīcēm. Ja ir iespējota funkcija Garmin Share un saderīgas Garmin ierīces atrodas viena otras darbības zonā, varat atlasīt saglabātās atrašanās vietas, kursus un treniņus, lai tos pārsūtītu uz citu ierīci, izmantojot tiešu, drošu savienojumu starp ierīcēm, bez nepieciešamības izmantot tālruni vai Wi-Fi savienojumu.

Datu kopīgošana ar Garmin Share

Lai varētu izmantot šo funkciju, abās saderīgajās ierīcēs jābūt iespējotai Bluetooth tehnoloģijai un tām jāatrodas 3 m (10 pēdu) attālumā viena no otras. Pēc pieprasījuma jums ir arī jāpiekrīt datu kopīgošanai ar citām Garmin ierīcēm, izmantojot Garmin Share.

Jūsu vívoactive 6 pulkstenis var sūtīt un saņemt datus, kad tas ir savienots ar citu saderīgu Garmin ierīci ([Datu saņemšana ar Garmin Share, 71. lappuse](#)). Varat arī pārsūtīt datus starp dažādām ierīcēm. Piemēram, varat kopīgot iecienītāko kursu no sava Edge® velosipēda datora uz saderīgu Garmin pulksteni.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Garmin Share > Koplietot**.
- 3 Atlasiet kategoriju un atlasiet vienu vienumu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Koplietot**.
 - Atlasiet **Piev. vairāk > Koplietot**, lai atlasītu vairāk nekā vienu koplietojamo vienumu.
- 5 Pagaidiet, līdz ierīce atrod saderīgas ierīces.
- 6 Atlasiet ierīci.
- 7 Apstipriniet, ka sešciparu PIN kods sakrīt abās ierīcēs, un atlasiet .
- 8 Pagaidiet, līdz ierīces pārsūta datus.
- 9 Atlasiet **Kopīgot atkal**, lai kopīgotu tos pašus vienumus ar citu lietotāju (nav obligāti).
- 10 Atlasiet **Pabeigts**.

Datu saņemšana ar Garmin Share

Lai varētu izmantot šo funkciju, abās saderīgajās ierīcēs jābūt iespējotai Bluetooth tehnoloģijai un tām jāatrodas 3 m (10 pēdu) attālumā viena no otras. Pēc pieprasījuma jums ir arī jāpiekrīt datu kopīgošanai ar citām Garmin ierīcēm, izmantojot Garmin Share.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Garmin Share**.
- 3 Pagaidiet, līdz ierīce atrod saderīgas ierīces uztveršanas diapazonā.
- 4 Atlasiet .
- 5 Apstipriniet, ka sešciparu PIN kods sakrīt abās ierīcēs, un atlasiet .
- 6 Pagaidiet, līdz ierīces pārsūta datus.
- 7 Atlasiet **Pabeigts**.

Garmin Share iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Garmin Share**.

Statuss: iespējo pulkstenim sūtīt un saņemt vienumus, izmantojot Garmin Share.

Aizmirst ierīces: noņem visas ierīces, ar kurām pulkstenis iepriekš ir kopīgojis vienumus.

Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas

Varat savienot savu pulksteni ar vairākām Garmin tālruņa lietotnēm un datora lietojumprogrammām, izmantojot to pašu Garmin kontu.

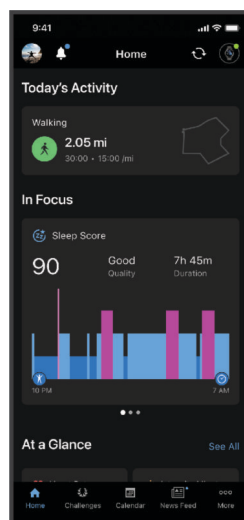
Garmin Connect

Jūs varat veidot savienojumu ar saviem draugiem, izmantojot Garmin Connect. Garmin Connect piedāvā rīkus, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus, peldējumus, pārgājienus, triatlona aktivitātes u. c. Lai reģistrētos bezmaksas kontam, varat lejupielādēt lietotni no sava tālruņa lietotņu veikala (garmin.com/connectapp) vai dodieties uz connect.garmin.com.

Saglabājiet savas aktivitātes: pēc aktivitātes pabeigšanas un saglabāšanas savā pulkstenī jūs varat augšupielādēt šo aktivitāti savā Garmin Connect kontā un saglabāt to, cik ilgi vēlaties.

Analizējiet savus datus: jūs varat skatīt sīkāku informāciju par savu aktivitāti, tostarp laiku, attālumu, augstumu, sirdsdarbības ritmu, sadedzinātajām kalorijām, kadenci, skriešanas dinamiku, kartes skatu no augšas, tempa un ātruma diagrammas un pielāgojamus pārskatus.

PIEZĪME. dažiem datiem ir nepieciešams papildu piederums, piemēram, sirdsdarbības ritma monitors.



Plānojiet savu treniņu: jūs varat izvēlēties fiziskās formas mērķi un ielādēto to ikdienas treniņu plānos.

Sekojiēt savam progresam: jūs varat sekot ikdienas soļu skaitam, iesaistīties draudzīgās sacensībās ar pievienotajām personām un sasniegt savus mērķus.

Kopīgojiēt savas aktivitātes: jūs varat veidot savienojumu ar draugiem, lai sekotu cits cita aktivitātēm, kopīgotu saites uz savām aktivitātēm.

Pārvaldiēt savus iestatījumus: jūs varat pielāgot savu pulksteni un lietotāja iestatījumus savam Garmin Connect kontam.

Garmin Connect+ abonements

Jūs varat paplašināt savā Garmin Connect kontā pieejamos datus, savienojumus un treniņus, izvēloties Garmin Connect+ abonementu. Lai reģistrētos, jūs varat tālrunī lejupielādēt lietotni Garmin Connect no lietotņu veikala vai apmeklēt vietni connect.garmin.com.

Aktīvais intelekts (AI): saņemiet AI ieskatus par saviem datiem un aktivitātēm, tostarp uzturu.

LiveTrack+: sūtiet LiveTrack teksta ziņojumus, iegūstiet personalizētu profila lapu un skatiet iepriekšējās LiveTrack sesijas.

Sekojiēt Garmin Trails: piekļūstiet āra takām un maršrutiem, ko iesaka Garmin datubāzes un citi Garmin lietotāji, tostarp attēliem, vērtējumiem, ceļojumu pārskatiem un citiem datiem.

Izsekojiēt iekštelpu aktivitātes: skatiet savu iekštelpu aktivitāšu un fizisko vingrinājumu datus reāllaikā, kas ļauj jums pielāgot savu sniegumu aktivitātes laikā.

Ieteikumi treniņiem: saņemiet papildu atbalstu no speciālistiem un norādes konkrētiem Garmin Coach treniņu plāniem.

Snieguma panelis: skatiet savu treniņu datus sev ērtā veidā, pateicoties individuāli pielāgojamām diagrammām, shēmām un uztura rādītājiem.

Sociālās funkcijas: iegūstiet piekļuvi ekskluzīviem žetoniem, žetonu izaicinājumiem un dubultiem punktiem izaicinājumu laikā. Jūs varat atjaunināt profila avatāru, izmantojot individuāli pielāgojamus rāmjus.

Lietotnes Garmin Connect lietošana

Kad ir izveidots pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 67. lappuse*), lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai augšupielādētu visus savus aktivitāšu datus savā Garmin Connect kontā.

1 Pārbaudiet, vai lietotne Garmin Connect tālrunī darbojas.

2 Novietojiēt pulksteni 10 m (30 pēdu) attālumā no tālruņa.

Pulkstenis automātiski sinhronizē jūsu datus ar lietotni Garmin Connect un jūsu Garmin Connect kontu.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai pulksteņa programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un pulkstenis ir jāsavieno pārī ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 67. lappuse*).

Sinhronizējiēt pulksteni ar Garmin Connect lietotni (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 72. lappuse*).

Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Connect to automātiski nosūta uz jūsu pulksteni.

Vienotais treniņu statuss

Ja izmantojat vairāk nekā vienu Garmin ierīci savā Garmin Connect kontā, varat izvēlēties, kura ierīce ir galvenais datu avots ikdienas lietošanai un apmācībai.

Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Iestatījumi**.

Primārā treniņu ierīce: iestata prioritāro datu avotu treniņa rādītājiem, piemēram, treniņa statusam un slodzes fokusam.

PIEZĪME. Garmin ierīces, kurām nav treniņa statusa funkcijas, nevar iestatīt kā Primārā treniņu ierīce, taču tās joprojām var izmantot treniņa datu reģistrēšanai.

Primārā valkājamā ierīce: iestata prioritāro datu avotu ikdienas veselības rādītājiem, piemēram, soļiem un miegam. Šim pulkstenim vajadzētu būt visbiežāk valkātajam pulkstenim.

IETEIKUMS. lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin, iesaka bieži sinhronizēt ar Garmin Connect kontu.

Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi

Jūs varat sinhronizēt aktivitātes un izpildes mērījumus no citām Garmin ierīcēm ar savu vivoactive 6 pulksteni, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Tas ļauj jūsu pulkstenim precīzāk atspoguļot jūsu treniņu un fizisko formu. Piemēram, jūs varat ierakstīt braucienu, izmantojot Edge velosipēda datoru, un skatīt aktivitātes informāciju un atgūšanās laiku savā vivoactive 6 pulkstenī.

Sinhronizējiet vivoactive 6 pulksteni un citas Garmin ierīces ar savu Garmin Connect kontu.

IETEIKUMS. Garmin Connect lietotnē varat iestatīt primāro treniņierīci un primāro valkājamo ierīci (*Vienotaļs treniņu statuss*, 72. lappuse).

Pēdējās aktivitātes un veiktspējas mērījumi no citām Garmin ierīcēm tiek parādīti jūsu vivoactive 6 pulkstenī.

Garmin Connect lietošana datorā

Garmin Express lietotne savieno jūsu pulksteni ar Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express lietotni, lai augšupielādētu aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā un nosūtītu datus, piemēram, vingrojumu vai treniņu plānus, no Garmin Connect tīmekļa vietnes uz savu ierīci. Jūs varat pievienot pulkstenī arī mūziku (*Personīgā audio satura lejupielāde*, 87. lappuse). Jūs varat arī instalēt programmatūras atjauninājumus un pārvaldīt savas Connect IQ lietotnes.

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz garmin.com/express.
- 3 Lejupielādējiet un instalējiet Garmin Express lietotni.
- 4 Atveriet Garmin Express lietotni un atlasiet **Pievienot ierīci**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai varētu atjaunināt ierīces programmatūru, ir nepieciešams Garmin Connect konts, kā arī ir jālejupielādē Garmin Express lietotne.

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, Garmin Express nosūta to uz jūsu ierīci.
- 2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 3 Atjaunināšanas laikā neatvienojiet ierīci no datora.

PIEZĪME. ja ierīcē jau tika iestatīta Wi-Fi savienojamība, Garmin Connect var automātiski lejupielādēt pieejamos programmatūras atjauninājumus jūsu ierīcē, ja savienojums tika izveidots, izmantojot Wi-Fi.

Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana*, 42. lappuse).

- 1 Turiet nospiestu , lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet **Sinhronizācija**.

Connect IQ funkcijas

Jūs varat pievienot Connect IQ lietotnes, pārskatus, mūzikas pakalpojumu sniedzējus, pulksteņa ciparnīcas un vairāk savam pulkstenim, izmantojot Connect IQ veikalu savā pulkstenī vai tālrunī (garmin.com/connectiqapp).

Pulksteņa ciparnīcas: pielāgojiet pulksteņa izskatu.

Ierīces lietotnes: pievienojiet savam pulkstenim interaktīvas funkcijas, piemēram, pārskatus un jaunus ārpustelpu un fitnesa aktivitāšu veidus.

Datu lauki: lejupielādējiet jaunus datu laukus, kas attēlo sensora, aktivitātes un vēstures datus jaunos veidos. Jūs varat pievienot Connect IQ datu laukus iebūvētām funkcijām un lapām.

Mūzika: pievienojiet savam pulkstenim mūzikas pakalpojumu sniedzējus.

Connect IQ funkciju lejupielāde

Lai lejupielādētu funkcijas no lietotnes Connect IQ, ir jāizveido vivoactive 6 pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana*, 67. lappuse).

- 1 No tālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Connect IQ.
- 2 Ja nepieciešams, atlasiet savu pulksteni.
- 3 Atlasiet funkciju Connect IQ.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

- 1 Savienojiet pulksteni ar datoru, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz apps.garmin.com un pierakstieties.
- 3 Atlasiet Connect IQ funkciju un lejupielādējiet to.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Lietotne Garmin Messenger

⚠ BRĪDINĀJUMS

inReach® lietotnes Garmin Messenger funkcijas, tostarp SOS, izsekošana un inReach™ laikapstākļi, nav pieejamas, ja nav pievienots inReach satelīta komunikators un aktīvs satelīta abonements. Pirms lietotnes izmantošanas ceļojuma laikā to vienmēr izmēģiniet ārpus telpām.

⚠ UZMANĪBU

Tikai uz Garmin Messenger lietotnes ne-satelītu ziņojumapmaiņas funkcijām nevajadzētu paļauties kā uz primāro metodi ārkārtas palīdzības saņemšanai.

IEVĒRĪBAI

Lietotne darbojas gan internetā (izmantojot bezvadu savienojumu vai mobilos datus tālrunī), gan Iridium® satelītu tīklā. Ja izmantojat mobilos datus, jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Ja atrodaties apgabalā bez tīkla pārklājuma, ir jābūt aktīvam satelīta abonementam, lai jūsu inReach satelīta komunikators varētu izmantot Iridium satelīta tīklu.

Izmantojot lietotni, varat sūtīt ziņojumus citiem Garmin Messenger lietotnes lietotājiem, tostarp draugiem un ģimenes locekļiem, kuriem nav Garmin ierīču. Ikviens var lejupielādēt lietotni un pieslēgt savu viedtālruni, lai, izmantojot internetu, varētu sazināties ar citiem lietotnes lietotājiem (nav vajadzīga pieteikšanās). Lietotnes lietotāji var izveidot arī grupas ziņojumapmaiņas pavedienus ar citiem SMS viedtālruņa numuriem. Grupas ziņojumapmaiņai pievienotie jaunie dalībnieki var lejupielādēt lietotni, lai redzētu, ko saka citi.

Ziņojumi, kas nosūtīti, izmantojot bezvadu savienojumu vai mobilos datus jūsu viedtālrunī, nerada datu pārraides izmaksas vai papildu maksu par jūsu satelīta abonementu. Saņemtie ziņojumi var radīt izmaksas, ja ziņojumu piegādi mēģina veikt gan Iridium satelīta tīklā, gan internetā. Jūsu mobilo datu plānam tiek piemērotas standarta teksta ziņojumapmaiņas likmes.

Lietotni Garmin Messenger varat lejupielādēt savā tālrunī (garmin.com/diveapp) no lietotņu veikala.

Lietotne Garmin Golf

Lietotne Garmin Golf ļauj augšupielādēt rezultātu kartes no saderīgas vivoactive 6 ierīces, lai skatītu sīku statistiku un sitienu analīzi. Golfa spēlētāji var savstarpēji sacensties dažādos laukumos, izmantojot lietotni Garmin Golf. Vairāk nekā 43 000 golfa laukumu ir reitingu tabulas, kurām ikviens var pievienoties. Jūs varat iestatīt turnīra notikumu un uzaicināt spēlētājus sacensties. Iegūstot Garmin Golf dalību, varat skatīt zaļo kontūru datus savā tālrunī.

Lietotne Garmin Golf sinhronizē jūsu datus ar jūsu Garmin Connect kontu. Lietotni Garmin Golf varat lejupielādēt savā tālrunī (garmin.com/golfapp) no lietotņu veikala.

Fokusēšanas režīmi

Fokusēšanas režīmi pielāgo pulksteņa iestatījumus un uzvedību dažādām situācijām, piemēram, miegam un aktivitātēm. Ja maināt iestatījumus, kad ir iespējots fokusa režīms, iestatījumi tiek atjaunināti tikai šim fokusa režīmam.

Noklusējuma fokusēšanas režīma pielāgošana

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Fokusēšanas režīmi**.

3 Atlasiet fokusēšanas režīmu.

4 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

PIEZĪME. ne visas opcijas ir pieejamas visos fokusēšanas režīmos.

- Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu un izslēgtu fokusēšanas režīmu.
- Atlasiet **Grafiks**, lai konfigurētu grafiku.
- Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai mainītu pulksteņa ciparnīcu.
- Atlasiet **Satelīti**, lai iestatītu GNSS satelītu sistēmas, kas tiks izmantotas visām aktivitātēm.

IETEIKUMS. varat pielāgot **Satelīti** iestatījumu atsevišķām aktivitātēm (*Aktivitāšu iestatījumi, 28. lappuse*).

- Atlasiet **Balss brīdinājumi**, lai iespējotu balss brīdinājumus aktivitāšu laikā.
- Sadaļā **Paziņojumi un brīdinājumi** atlasiet opciju, lai konfigurētu tālruņa paziņojumus, veselības un labsajūtas brīdinājumus un sistēmas brīdinājumus (*Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi, 61. lappuse*).
- Sadaļā **Displejs & Spilgtums** atlasiet opciju, lai konfigurētu ekrāna iestatījumus (*Displeja un spilgtuma iestatījumi, 63. lappuse*).
- Lai pievienot vairāk pielāgojumu, atlasiet **Pievienot**.
- Lai noņemtu fokusēšanas režīmu, atlasiet **Dzēs fokusu**.
- Lai izmantotu noklusējuma iestatījumus, atlasiet **Noklusējumi**.

Pielāgota fokusēšanas režīma izveide

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Fokusēšanas režīmi > Pievienot**.

3 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

- Atlasiet **Standarta**, lai izveidotu pielāgotu fokusēšanas režīmu, kuru var izmantot jebkurā laikā.
- Atlasiet **Aktivitāte**, lai konfigurētu fokusēšanas režīmu noteiktai aktivitātei.

4 Ievadiet fokusēšanas režīma nosaukumu un atlasiet .

5 Atlasiet ikonu un krāsu.

6 Atlasiet jauno pielāgoto fokusēšanas režīmu.

7 Atlasiet kādu no šīm opcijām.

PIEZĪME. ne visas opcijas ir pieejamas gan Standarta, gan Aktivitāte fokusēšanas režīmiem.

- Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu un izslēgtu fokusēšanas režīmu.
- Atlasiet **Grafiks**, lai konfigurētu grafiku.
- Atlasiet **Automātiska aktivizēšana**, lai izvēlētos, kura aktivitāte aktivizēs pielāgoto aktivitātes fokusēšanas režīmu.
- Atlasiet **Nosaukums**, lai rediģētu pielāgotā fokusēšanas režīma nosaukumu.
- Atlasiet **Ikona**, lai rediģētu pielāgotā fokusēšanas režīma ikonas simbolu un krāsu.
- Atlasiet **Pievienot > Paziņojumi un brīdinājumi**, lai konfigurētu tālruņa un pulksteņa paziņojumus un brīdinājumus (*Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi, 61. lappuse*).
- Atlasiet **Pievienot > Displejs & Spilgtums**, lai konfigurētu ekrāna iestatījumus (*Displeja un spilgtuma iestatījumi, 63. lappuse*).

8 Atlasiet **Pabeigts**.

Veselības un labsajūtas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi** > **Veselība un labsajūta**.

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms: pielāgo plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumus (*Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi, 77. lappuse*).

Pulsa oksimetrija: iestata pulsa oksimetra režīmu (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana, 79. lappuse*).

Move IQ: iespējo Move IQ notikumus. Kad jūsu kustības atbilst pazīstamiem vingrojumu paraugiem, Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā. Lai iegūtu detalizētākus un precīzākus datus, ierīcē reģistrējiet darbību ar taimeri.

Automātiska aktivitātes sākšana: ļauj pulkstenim izveidot un saglabāt laikkontrolētas aktivitātes automātiski, kad Move IQ funkcija konstatē, ka jūs staigājat vai skrienat. Jūs varat iestatīt minimālo laika sliekšni skriešanai un staigāšanai.

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms

Pulkstenim ir plaukstu locītavas sirdsdarbības monitors, un sirdsdarbības ritma datus varat skatīt sirdsdarbības ritma logrīkā (*Pārskatu skatīšana, 35. lappuse*).

Pulkstenis ir saderīgs arī ar krūšu sirdsdarbības ritma monitoriem. Ja, aktivitāti sākot, ir pieejams gan plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

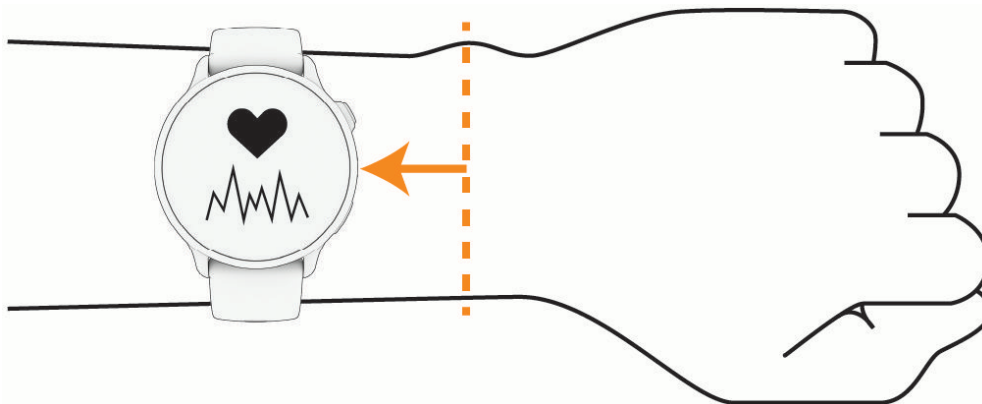
Pulksteņa valkāšana

UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula.

PIEZĪME. pulkstenim ir jāpieguļ rocai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, pulkstenis skriešanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties. Lai iegūtu pulsa oksimetra lasījumus, jums ir jāsaglabā nekustīgs stāvoklis.



PIEZĪME. optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plaukstu locītavas, skatiet *Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā, 77. lappuse*.
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet *Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 79. lappuse*.
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.
- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par pulksteņa valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni garmin.com/fitandcare.

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Nepieļaujiet pulksteņa aizmugurē esošā sirdsdarbības ritma monitora saskrāpēšanu.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Pirms sākat aktivitāti, iesildieties 5–10 minūtes un iegūstiet sirdsdarbības ritma rādījumu.

PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.

- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Veselība un labsajūta > Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms**.

Statuss: iespējo plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru. Noklusējuma vērtība ir Automātiski, kas automātiski izmanto plaukstu sirdsdarbības monitoru, ja vien nesavienojat pāri ar ārēju sirdsdarbības ritma monitoru.

PIEZĪME. atspējējot plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, tiek atspējots arī plaukstu locītavas pulsa oksimetra sensors. Jūs varat veikt manuālu lasījumu pulsa oksimetra logrīkā.

Avota pārslēgšana: atlasa labāko sirdsdarbības ritma datu avotu, ja valkājat pulksteni un ārējo sirdsdarbības monitoru. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Pārraidīt sirdsdarbības ritmu: pārraidiet sirdsdarbības ritma datus uz pāri savienoto ierīci (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 77. lappuse*).

Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana

Varat pārraidīt savus sirdsdarbības ritma datus no pulksteņa un skatīt tos pāri savienotās ierīcēs. Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana samazina akumulatora darbības laiku.

IETEIKUMS. varat pielāgot aktivitātes iestatījumus, lai automātiski pārraidītu sirdsdarbības ritma datus, kad sākat kādu aktivitāti (*Aktivitāšu iestatījumi, 28. lappuse*). Piemēram, riteņbraukšanas laikā jūs varat pārraidīt sirdsdarbības ritma datus uz Edge velosipēda datoru.

1 Atlasiet opciju:

- Nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Veselība un labsajūta > Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms > Pārraidīt sirdsdarbības ritmu**.
- Turiet nospiestu , lai atvērtu vadības izvēlni, un atlasiet .

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 42. lappuse*).

2 Nospiediet .

Pulkstenis sāk pārraidīt jūsu sirdsdarbības ritma datus.

3 Savienojiet pāri pulksteni ar saderīgu ierīci.

PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. īpašnieka rokasgrāmatā.

4 Nospiediet , lai sāktu pārraidīt sirdsdarbības ritma datus.

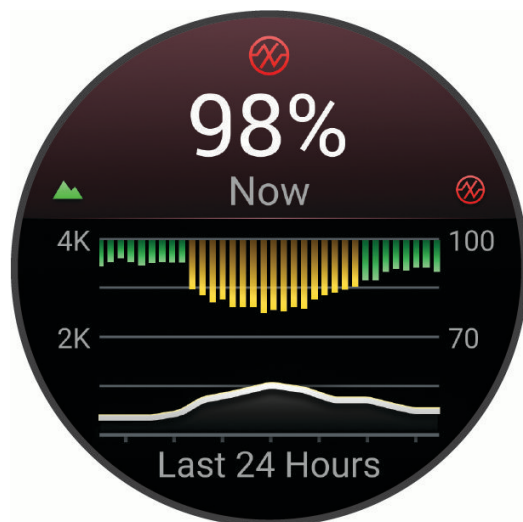
Pulsa oksimetr

Pulkstenim ir plaukstas locītavas pulsa oksimetr, lai mērītu skābekļa līmeni asinīs perifērajos asinsvados (SpO2). Jūsu augstumam pieaugot, skābekļa līmenis asinīs var samazināties.

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā (*Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana*, 79. lappuse). Varat arī ieslēgt visas dienas rādījumus (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana*, 79. lappuse). Kad skatāties pulsa oksimetra pārskatu, kamēr neesat kustībā, jūsu pulkstenis analizē jūsu skābekļa līmeni asinīs un jūsu augstumu. Augstuma profils palīdz noteikt, kā jūsu pulsa oksimetra rādījumi mainās saistībā ar augstumu.

Pulkstenī pulsa oksimetra rādījumi ir redzami kā skābekļa līmenis asinīs procentos un krāsu atspoguļojums diagrammā. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par pulsa oksimetra rādījumiem, tostarp tendencēm vairāku dienu laikā.

Papildu informāciju par pulsa oksimetra rādījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.



①	Augstuma skala.
②	Jūsu vidējā skābekļa līmeņa asinīs rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām.
③	Jūsu pēdējais skābekļa līmeņa asinīs rādījums.
④	Skābekļa līmeņa asinīs procentuālā skala.
⑤	Jūsu augstuma rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām.

Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā. Logrīks rāda jaunāko informāciju par skābekļa līmeni jūsu asinīs procentos – tā ir jūsu katras stundas vidējo rādītāju diagramma pēdējām 24 stundām, kā arī jūsu augstuma diagramma vismaz pēdējām 24 stundām.

PIEZĪME. kad pirmo reizi skatāt pulsa oksimetra logrīku, pulkstenim ir jāsaņem satelīta signāli, lai noteiktu jūsu augstumu. Jums ir jādodas ārā un jāgaida, līdz pulkstenis atrod satelītus.

1 Kamēr sēžat vai neveicat aktivitātes, pavelciet uz augšu pulksteņa ciparnīcā.

2 Ritiniet līdz pulsa oksimetra pārskatam.

3 Atlasiet pulsa oksimetra pārskatu.

Pulkstenis uzsāk pulsa oksimetra lasījumu.

4 Palieciet nekustīgā stāvoklī līdz 30 sekundēm.

PIEZĪME. ja būsiet pārāk aktīvs, lai pulkstenis varētu iegūt pulsa oksimetra lasījumu, procentuālā rādītāja vietā tiks parādīts ziņojums. Pārbaudi atkal varat veikt pēc vairākām miera stāvoklī pavadītām minūtēm. Labāku rezultātu iegūšanai roku, uz kuras valkājat ierīci, turiet sirds līmenī, kamēr ierīce nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.

5 Ritiniet uz leju, lai skatītu savus pulsa oksimetrijas rādījumus pēdējām septiņām dienām.

Pulsa oksimetra režīma iestatīšana

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Veselība un labsajūta > Pulsa oksimetrija.**

3 Atlasiet opciju:

- Lai ieslēgtu mērījumu laikā, kad dienas gaitā neesat aktīvs, atlasiet **Visa diena.**

PIEZĪME. **Visa diena** režīma ieslēgšana saīsina akumulatora darbības laiku.

- Lai ieslēgtu pastāvīgus mērījumus laikā, kad guļat, atlasiet **Miega laikā.**

PIEZĪME. neparastas pozas guļot var veicināt ārkārtīgi zemus SpO2 rādījumus miega laikā.

- Lai izslēgtu automātiskus mērījumus, atlasiet **Pēc pieprasījuma.**

Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

Ja pulsa oksimetra dati ir neparasti vai neparādās, varat izmantot sniegtos padomus.

- Palieciet nekustīgs, kamēr pulkstenis nolasa jūsu skābekļa piesātinājumu asinīs.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- Izmantojiet silikona vai neilona siksnīšu.
- Pirms uzlikt pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Izvairieties radīt skrāpējumus optiskajam sensoram, kas atrodas pulksteņa aizmugurē.
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Automātisks mērķis

Ierīce automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, ierīce rāda jūsu virzību uz dienas mērķi.

Ja izvēlaties neizmantot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect kontā.

Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu veselību, tādas organizācijas kā Pasaules Veselības organizācija iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā veltīt vidējas intensitātes aktivitātei, piemēram, pastaigai ātrā gaitā, vai 75 minūtes nedēļā veltīt enerģiskas intensitātes aktivitātei, piemēram, skriešanai.

Pulkstenis seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Pulkstenis enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Intensitātes minūšu pelnīšana

vivoactive 6 pulkstenis aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu pulsa datus ar vidējo pulsu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, pulkstenis aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet lauknoteiktu aktivitāti.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet pulksteni visu dienu un nakti.

Sekošana miegā

Kamēr jūs gulāt, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Savas parastās miega stundas varat iestatīt lietotnē Garmin Connect vai pulksteņa iestatījumos. Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes, kustības miegā un miega rezultātu. Jūsu miega treneris sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz jūsu miega un aktivitāšu vēsturi, HRV statusu un snaudieniem ([Pārskati, 33. lappuse](#)). Snaudieni tiek pievienoti jūsu miega statistikai, un tie var ietekmēt arī jūsu atgūšanos. Detalizētu miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus ([Netraucēšanas režīma lietošana, 42. lappuse](#)).

Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkājiet pulksteni miega laikā.
- 2 Augšupielādējiet miega izsekošanas datus savā Garmin Connect kontā ([Lietotnes Garmin Connect lietošana, 72. lappuse](#)).
Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.
Informāciju par miegu, tostarp snaudieniem, varat skatīt savā vivoactive 6 pulkstenī ([Pārskati, 33. lappuse](#)).

Navigācija

GPS navigācijas funkcijas savā pulkstenī varat izmantot, lai saglabātu atrašanās vietas, naviģētu uz atrašanās vietām un atrastu ceļu mājup.

Atrašanās vietu saglabāšana

Jūsu atrašanās vietas saglabāšana

Jūs varat saglabāt savu pašreizējo atrašanās vietu, lai naviģētu uz to vēlāk.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Saglabāt atrašanās vietu**.

PIEZĪME. iespējams, jums būs jāpievieno šis vienums vadības izvēlnei ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 42. lappuse](#)).

- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Saglabāto atrašanās vietu skatīšana un rediģēšana

ITEIKUMS. varat saglabāt atrašanās vietu no vadības izvēlnes ([Vadīklas, 39. lappuse](#)).

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet **Navigēt > Saglabātās atrašanās vietas**.
- 4 Atlasiet saglabāto atrašanās vietu.
- 5 Atlasiet opciju, lai skatītu vai rediģētu atrašanās vietas informāciju.

Atrašanās vietas dzēšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet aktivitāti, kas izmanto GPS, piemēram, **Skriešana**.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet **Navigēt > Saglabātās atrašanās vietas**.
- 4 Atlasiet saglabāto atrašanās vietu.
- 5 Atlasiet **Dzēst** (Dzēst).

Atrašanās vietas kopīgošana kartē, izmantojot lietotni Garmin Connect

IEVĒRĪBAI

Jūsu pienākums ir ievērot piesardzību, koplietojot atrašanās vietas informāciju ar citiem. Vienmēr pārliecinieties, ka esat informēts par personu, ar kuru koplietojat informāciju par savu atrašanās vietu, un, ka varat šim cilvēkam uzticēties.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai tad, ja ar kursu saderīga Garmin ierīce ir savienota ar iPhone® ierīci, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Varat kopīgot atrašanās vietas informāciju un datus no Apple® Maps uz saderīgu Garmin ierīci.

- 1 Apple Maps atlasiet atrašanās vietu.
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Ja nepieciešams, lietotnē Garmin Connect atlasiet Garmin ierīci.

Lietotnē Garmin Connect tiek parādīts paziņojums, kas norāda, ka atrašanās vieta tagad ir pieejama jūsu ierīcē ([GPS darbības sākšana no koplietotās atrašanās vietas, 81. lappuse](#)).

GPS darbības sākšana no koplietotās atrašanās vietas

Varat izmantot Garmin Connect lietotni, lai kopīgotu atrašanās vietu no Apple Maps ar savu pulksteni un navigētu uz šo atrašanās vietu ([Atrašanās vietas kopīgošana kartē, izmantojot lietotni Garmin Connect, 81. lappuse](#)).

- 1 Kad pulkstenī saņemat paziņojumu par atrašanās vietu, atlasiet .
- Pulkstenis parāda atrašanās vietas informāciju.

ITEIKUMS. atrašanās vieta tiek saglabāta Saglabāta lietotnē.

- 2 Atlasiet **Doties uz** un izvēlieties darbību.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai dotos uz galapunktu.

Navigēšana uz koplietotu atrašanās vietu aktivitātes laikā

Šī funkcija ir paredzēta vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS. Ja aktivitātei ir izslēgts GPS, atrašanās vietu varat apskatīt vēlāk.

ITEIKUMS. atrašanās vieta tiek saglabāta Saglabāta lietotnē.

Varat saņemt kopīgotās atrašanās vietas pulkstenī GPS aktivitātes laikā un virzīties uz šīm vietām ([Atrašanās vietas kopīgošana kartē, izmantojot lietotni Garmin Connect, 81. lappuse](#)).

- 1 Ja GPS aktivitātes laikā tiek parādīts paziņojums par koplietošanas vietu, atlasiet , lai virzītos uz koplietošanas vietu.
- 2 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai dotos uz galapunktu.

Navigēšana uz galapunktu

Ierīci varat izmantot, lai navigētu uz iepriekšēju galapunktu vai saglabātu atrašanās vietu.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet GPS aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet **Navigēt**.
- 4 Atlasiet opciju.
 - Atlasiet **Iepriekšējās aktivitātes**, atlasiet aktivitāti un atlasiet **Sākt!**.
 - Atlasiet **Saglabātās atrašanās vietas**, atlasiet atrašanās vietu un atlasiet **Doties uz**.
- 5 Nospiediet , lai sāktu navigāciju.

Navigācija atpakaļ uz sākumu

Lai navigētu atpakaļ uz sākumu, ir jāatrod satelīti, jāpalaiž taimeris un jāsāk aktivitāte.

Jebkurā brīdī aktivitātes laikā jūs varat atgriezties savā sākuma vietā. Piemēram, ja jūs skrienat nepazīstamā pilsētā un nejutaties droši par to, kā atgriezties atpakaļ trases sākumā vai viesnīcā, jūs varat navigēt atpakaļ uz sākuma vietu. Šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet aktivitāti, kas izmanto GPS, piemēram, **Skriešana**.
- 3 Aktivitātes laikā velciet pa labi.
- 4 Atlasiet **Navigēt > Atgriezties sākumā**.
- 5 Atlasiet **TracBack** vai **Taisna līnija**.
Ir redzams navigācijas ekrāns.
- 6 Dodieties uz priekšu
Bultiņa norāda uz jūsu sākuma punktu.
IETEIKUMS. lai navigācija būtu precīzāka, vērsiet pulksteni tajā virzienā, kurā navigējat.

Navigācijas apturēšana

- Lai apturētu navigāciju un turpinātu aktivitāti, velciet pa labi no jebkura datu ekrāna, atlasiet pirmo opciju, nospiediet  un atlasiet **Apturēt navigāciju** vai **Apturēt kursu**.
Aktivitātes taimeris turpina reģistrēšanu.
- Lai apturētu navigāciju un saglabātu aktivitāti, nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Kursi

BRĪDINĀJUMS

Šī funkcija ļauj lietotājiem lejupielādēt citu lietotāju izveidotos kursus. Garmin negalvo par trešo personu veidotu kursu precizitāti, uzticamību, pilnīgumu vai savlaicīgumu. Trešo personu kursus varat izmantot vai pajauties uz tiem, pats uzņemoties atbildību.

No savas ierīces varat nosūtīt kursu uz savu Garmin Connect kontu. Kad tas ir saglabāts ierīcē, varat navigēt pa kursu savā ierīcē.

Varat sekot saglabātajam kursam vienkārši tāpēc, ka tas ir labs maršruts. Piemēram, varat saglabāt riteņbraucējiem labvēlīgu ceļu, lai dotos pa to uz darbu.

Turklāt varat izmantot saglabāto kursu, mēģinot sasniegt vai pārsniegt iepriekš iestatītos izpildes mērķus.

Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect

Lai izveidotu kursu lietotnē Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), 71. lappuse).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi > Izveidot kursu**.
- 3 Atlasiet kursa veidu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Atlasiet **Izpildīts**.

PIEZĪME. šo kursu varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa nosūtīšana uz ierīci](#), 83. lappuse).

Kursa nosūtīšana uz ierīci

Kursu, kuru izveidojāt, izmantojot lietotni Garmin Connect, varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect](#), 83. lappuse).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi**.
- 3 Atlasiet kursu.
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet saderīgu ierīci.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Sekošana kursam ierīcē

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet GPS aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet **Navigēt > Kursi**.
- 4 Atlasiet kursu.
- 5 Nospiediet .
- 6 Atlasiet **Izpildīt kursu** vai **Izpildīt kursu pretējā secībā**.
- 7 Nospiediet , lai sāktu navigāciju.

Kursa informācijas skatīšana vai rediģēšana

Pirms navigācijas pa kursu varat skatīt vai rediģēt kursa detaļas.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet GPS aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet **Navigēt > Kursi**.
- 4 Atlasiet kursu.
- 5 Nospiediet .
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigāciju, atlasiet **Izpildīt kursu**.
 - Lai izveidotu pielāgotu tempa saiti, atlasiet **PacePro** ([PacePro™ Treniņš](#), 47. lappuse).
 - Lai skatītu kursu kartē un veiktu kartē panoramēšanu vai tālummaiņu, atlasiet **Karte**.
 - Lai sāktu kursu pretējā secībā, atlasiet **Izpildīt kursu pretējā secībā**.
 - Lai skatītu kursa augstuma grafisko attēlojumu, atlasiet **Augstuma diagramma**.
 - Lai mainītu kursa nosaukumu, atlasiet **Nosaukums**.
 - Lai dzēstu kursu, atlasiet **Dzēst**.

Kompass

Tālrunim ir 3 asu kompass ar automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un izskats mainās atkarībā no jūsu aktivitātes un tā, vai GPS ir iespējots un vai jūs navigējat uz galapunktu. Jūs varat mainīt kompasa iestatījumus manuāli ([Kompasa iestatījumi, 94. lappuse](#)).

Kompasa kursa iestatīšana

- 1 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Pulksteņa ciparnīcā ritiniet, lai skatītu un atvērtu kompasa pārskatu.
 - Turiet nospiešu  un atlasiet kompasa vadību.
 - 2 Pavelciet pa kreisi, lai skatītu opcijas.
 - 3 Atlasiet **Fiksēt kursu**.
 - 4 Pavērsiet pulksteņa augšdaļu attiecīgajā virzienā un nospiediet .
- Kad novirzāties no kursa, kompass parāda virzienu no kursa un novirzes pakāpi.

Karte

↖ rāda kartē jūsu atrašanās vietu. Kartē ir redzami atrašanās vietu nosaukumi un simboli. Kad jūs navigējat uz galapunktu, jūsu maršruts ir atzīmēts kartē ar līniju.

- Kartes navigēšana ([Kartes panoramēšana un tālummaiņa, 84. lappuse](#))
- Kartes iestatījumi ([Kartes iestatījumi, 84. lappuse](#))

Kartes datu ekrāna pievienošana

Jūs varat pievienot karti datu ekrānu kopai kādai GPS aktivitātei.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet GPS aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 4 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot jaunu > Karte**.

Kartes panoramēšana un tālummaiņa

- 1 Navigācijas laikā velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu karti.
PIEZĪME. iespējams, aktivitātei būs jāpievieno kartes datu ekrāns ([Datu ekrānu pielāgošana, 27. lappuse](#)).
- 2 Velciet pa labi.
- 3 Atlasiet **Karšu pārvaldība**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai pārslēgtos starp panoramēšanu uz augšu un uz leju, panoramēšanu pa kreisi un pa labi vai tālummaiņu, nospiediet .
 - Lai izietu, velciet uz augšu vai uz leju.

Kartes iestatījumi

Jūs varat pielāgot, kā karte parādīsies kartes datu ekrānos.

Nospiediet  atlasiet **Iestatījumi > Karte un navigācija**.

Orientācija: iestata kartes orientāciju. Opcija Ziemeļi augšup rāda ziemeļus ekrāna augšdaļā. Opcija Izsekot rāda jūsu kustības pašreizējo virzienu ekrāna augšdaļā.

Lietotāja atrašanās vietas: rāda vai paslēpj lietotāja atrašanās vietas kartē.

Automātiska tālummaiņa: automātiski atlasa tālummaiņas līmeni optimālai kartes lietošanai. Ja tā ir atspējota, tālummaiņa ir jāpalielina vai jāsamazina manuāli.

Drošības un izsekošanas funkcijas

⚠ UZMANĪBU

Drošības un izsekošanas funkcijas ir papildu funkcijas, un uz tām nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

Negadījumu noteikšana nav pieejama, kad pulkstenis ir ratiņkrēsla režīmā.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu drošības un izsekošanas funkcijas, vivoactive 6 pulkstenis jāsavieno ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

Lai skatītu papildu informāciju par drošības un izsekošanas funkcijām, dodieties uz vietni garmin.com/safety.

✳ **Palīdzība:** ļauj sūtīt ziņojumu ar jūsu vārdu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

✳ **Negadījuma noteikšana:** ja vivoactive 6 pulkstenis noteiktu āra aktivitāšu laikā nosaka negadījumu, tas sūta automātisku īsziņu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

👁 **LiveTrack:** draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pasta vēstuli vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus tīmekļa vietnes lapā.

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet •••.
- 2 Atlasiet **Drošība & sekošana** > **Drošības funkcijas** > **Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem** > **Pievienot kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Jūsu kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem saņem paziņojumu, kad esat tās pievienojis kā kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem, un var pieņemt vai noraidīt jūsu pieprasījumu. Ja kontaktpersona atsakās, jums jāizvēlas cita kontaktpersona ārkārtas gadījumiem.

Kontaktpersonu pievienošana

Lietotnē Garmin Connect varat pievienot ne vairāk kā 50 kontaktpersonas. Kontaktpersonu e-pasta adreses var izmantot LiveTrack funkciju. Trīs no šīm kontaktpersonām var izmantot kā kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 85. lappuse*).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet •••.
- 2 Atlasiet **Kontaktpersonas**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kontaktpersonu pievienošanas ir jāveic datu sinhronizācija, lai piemērotu izmaiņas vivoactive 6 ierīcei (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 72. lappuse*).

Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

⚠ UZMANĪBU

Negadījumu noteikšana ir papildu funkcija, kas pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm. Uz negadījuma noteikšanu nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, lai saņemtu palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai pulkstenī varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 85. lappuse). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Drošība & sekošana > Negadījuma noteikšana**.
- 3 Atlasiet GPS aktivitāti.

PIEZĪME. negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.

Kad jūsu vivoactive 6 pulkstenis ir noteicis negadījumu un tālrunis ir savienojumā, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku teksta ziņojumu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Jūsu ierīcē un pārī savienotajā viedtālrunī tiek parādīts ziņojums, ka jūsu kontaktpersonas tiks informētas pēc 15 sekundēm. Ja palīdzība nav nepieciešama, varat atcelt automātisko ziņojumu par negadījumu.

Palīdzības pieprasīšana

⚠ UZMANĪBU

Šī ir papildu funkcija, un uz to nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai pieprasītu palīdzību, Garmin Connect lietotnē ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 85. lappuse). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Kad jūtat trīs vibrācijas, atlaidiet pogu, lai aktivizētu palīdzības funkciju.
Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.
IETEIKUMS. lai atceltu ziņojumu, pirms atpakaļskaitīšana ir pabeigta, varat atlasīt **Atcelt**.

Mūzika

PIEZĪME. jūsu vivoactive 6 pulkstenim ir trīs dažādas mūzikas atskaņošanas iespējas

- Trešās personas nodrošināta mūzika
- Personīgs audio saturs
- Tālrunī saglabāta mūzika

vivoactive 6 pulkstenī varat lejupielādēt audio saturu no datora vai trešās puses pakalpojumu sniedzēja, lai to klausītos, kad tālrunis nav tuvumā. Lai klausītos pulkstenī saglabāto audio saturu, varat pievienot Bluetooth austiņas.

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana

Lai savā pulkstenī no trešās personas pakalpojumu sniedzēja lejupielādētu mūziku vai citus audio failus, pakalpojumu sniedzējs ir jāpievieno pulkstenim.

Lai iegūtu vairāk opciju, savā tālrunī varat lejupielādēt lietotni Connect IQ ([Connect IQ funkciju lejupielāde](#), 74. lappuse).

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Connect IQ™ veikals**.
- 3 Lai instalētu trešās puses mūzikas pakalpojumu sniedzēju, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 4 Pulksteņa vadības izvēlnē atlasiet **Mūzika**.
- 5 Atlasiet mūzikas pakalpojumu sniedzēju.

PIEZĪME. ja vēlaties atlasīt citu pakalpojumu sniedzēju, turiet nospiestu , atlasiet **Iestatījumi > Mūzika > Mūzikas nodrošinātāji** un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja

Lai lejupielādētu audio saturu no trešās personas pakalpojumu sniedzēja, jums ir nepieciešams savienojums ar Wi-Fi tīklu ([Pievienošana Wi-Fi tīklam](#), 70. lappuse).

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Mūzika > Mūzikas nodrošinātāji**.
- 3 Atlasiet pieslēgto pakalpojumu sniedzēju vai atlasiet **Pievienot mūzikas lietotnes**, lai pievienotu mūzikas pakalpojumu sniedzēju no Connect IQ veikala.
- 4 Atlasiet atskaņošanas sarakstu vai citu vienumu, lai lejupielādētu pulkstenī.
- 5 Ja nepieciešams, nospiediet , līdz tiek lūgts sinhronizēt ar pakalpojumu.

PIEZĪME. audio satura lejupielāde var patērēt daudz akumulatora enerģijas. Ja akumulatora uzlādes līmenis ir zems, iespējams, pulkstenis būs jāpievieno pie ārēja barošanas avota.

Personīgā audio satura lejupielāde

Lai uz pulksteni varētu nosūtīt personisko mūziku, datorā ir jāinstalē lietotne Garmin Express ([garmin.com/express](#)).

No datora vívoactive 6 pulkstenī varat ielādēt personiskos audio failus, piemēram, .mp3 un .m4a failus. Papildu informāciju skatiet vietnē [garmin.com/musicfiles](#).

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot komplektā iekļauto USB kabeli.
- 2 Datorā atveriet lietotni Garmin Express, atlasiet pulksteni un pēc tam atlasiet **Mūzika**.
IETEIKUMS. Windows® datoriem varat atlasīt  un pārlūkot mapi ar saviem audio failiem. Apple datoriem lietojumprogramma Garmin Express izmanto jūsu iTunes® bibliotēku.
- 3 Sarakstā **Mana mūzika** vai **iTunes bibliotēka** atlasiet audio faila kategoriju, piemēram, dziesmas vai atskaņošanas saraksti.
- 4 Atzīmējiet izvēles rūtiņas audio failiem un atlasiet **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Ja nepieciešams, vívoactive 6 sarakstā atlasiet kategoriju, atzīmējiet izvēles rūtiņas un atlasiet **Noņemt no ierīces**, lai noņemtu audio failus.

Mūzikas klausīšanās

Kad pirmo reizi klausāties mūziku, atlase tiek saglabāta kā noklusējums. Ja mūziku neklausāties pirmo reizi, nospiediet  pulksteņa ciparnīcā un atlasiet **Iestatījumi** > **Mūzika** > **Mūzikas nodrošinātāji**, lai mainītu atlasī.

1 Atveriet mūzikas pārvaldību.

2 Atlasiet opciju:

- Lai klausītos pulkstenī no datora lejupielādēto mūziku, atlasiet **Mana mūzika** un atlasiet opciju (*Personīgā audio satura lejupielāde, 87. lappuse*).
- Lai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu, atlasiet **Tālrunis**.
- Lai klausītos mūziku no trešās personas pakalpojumu sniedzēja, atlasiet **Pievienot mūzikas lietotnes**, atlasiet pakalpojumu sniedzēja nosaukumu un atlasiet atskaņošanas sarakstu (*Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja, 87. lappuse*).

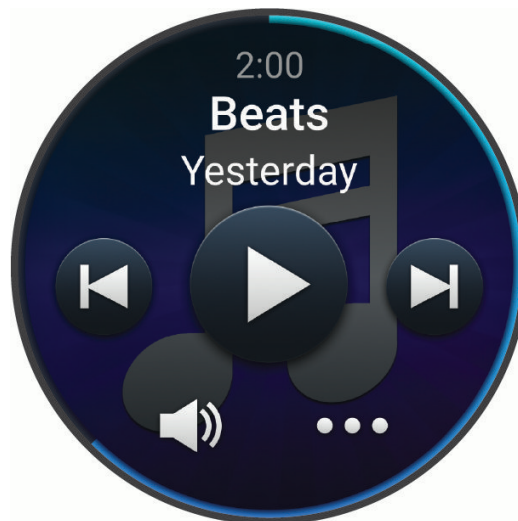
3 Ja vajadzīgs, pievienojiet Bluetooth austiņas (*Bluetooth austiņu pievienošana, 89. lappuse*).

4 Atlasiet .

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība

PIEZĪME. aktivitātes laikā varat pavilkt pa kreisi, lai skatītu mūzikas atskaņošanas pārvaldības funkcijas.

Mūzikas atskaņošanas pārvaldības funkciju izskats var atšķirties atkarībā no atlasītā mūzikas avota.



...	Atlasiet, lai skatītu vairāk mūzikas atskaņošanas pārvaldības funkciju.
	Atlasiet, lai regulētu skaļumu.
	Atlasiet, lai atskaņotu un apturētu pašreizējo audio failu.
	Atlasiet, lai izlaistu līdz nākamajam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiestu, lai ātri pārtītu uz priekšu pašreizējo audio failu.
	Atlasiet, lai vēlreiz atskaņotu no sākuma pašreizējo audio failu. Atlasiet divreiz, lai izlaistu līdz iepriekšējam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiestu, lai attītu atpakaļ pašreizējo audio failu.
	Atlasiet, lai mainītu atkārtotības režīmu.
	Atlasiet, lai mainītu jauktu režīmu.

Bluetooth austiņu pievienošana

Lai klausītos mūziku, kas ielādēta jūsu vivoactive 6 pulkstenī, ir jāpievieno Bluetooth austiņas.

- 1 Novietojiet austiņas 2 m (6,6 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- 2 Iespējojiet austiņas pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Iestatījumi > Mūzika > Austiņas > Pievienot jaunu**.
- 5 Atlasiet savas austiņas, lai pabeigtu pāra savienojuma veidošanas procesu.

Audio režīma maiņa

Mūzikas atskaņošanas režīmu varat mainīt no stereo uz mono.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Mūzika > Audio**.
- 3 Atlasiet opciju.

Lietotāja profils

Varat atjaunināt savu lietotāja profilu pulkstenī vai Garmin Connect lietotnē.

Lietotāja profila iestatīšana

Jūs varat atjaunināt savu personīgo informāciju, piemēram, augumu, svaru, treniņu zonas un citu informāciju. Pulkstenis izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu precīzus treniņu datus.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Lietotāja profils**.
- 3 Atlasiet opciju.

Dzimuma iestatījumi

Pirmo reizi iestatot pulksteni, ir jāizvēlas dzimums. Lielākā daļa fiziskās formas un treniņu algoritmu ir bināri. Lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin iesaka izvēlēties dzimumu, kas jums piešķirts dzimšanas brīdī. Pēc sākotnējās iestatīšanas varat pielāgot profila iestatījumus savā Garmin Connect kontā.

Profils un privātums: ļauj pielāgot publiskā profila datus.

Lietotāja iestatījumi: iestata jūsu dzimumu. Ja atlasāt Nav norādīts, algoritmi, kuriem nepieciešama bināra ievade, izmantos dzimumu, ko norādījāt, pirmo reizi iestatot pulksteni.

Ratiņkrēsla režīms

Ratiņkrēsla režīms atjaunina pārskatus, lietotnes un pieejamās aktivitātes. Piemēram, ratiņkrēsla režīmā skriešanas un soļošanas aktivitāšu vietā ir iekštelpu un āra stumšanas un roku braukšanas aktivitātes, piemēram, stumšanas – skriešanas ātrums un stumšanas – iešanas ātrums. Kad ir ieslēgts ratiņkrēsla režīms, jūsu vivoactive 6 pulkstenis jūsu kustības izseko nevis kā soļus, bet gan kā grūdienus. Tāpat tiek atjauninātas ikonas, lai attēlotu ratiņkrēsla lietotāju. Ratiņkrēsla režīmā pulkstenis neatjaunina jūsu VO2 max. aplēsi. Negadījuma noteikšana arī ir atspējota.

Pirmo reizi iespējot ratiņkrēsla režīmu savā pulkstenī, varat atlasīt savu vingrinājumu biežumu, lai iestatītu savu aktivitātes līmeni atbilstoši pareizajam algoritmam. Kad ratiņkrēsla režīms ir ieslēgts, varat savienot kadences sensoru, lai saņemtu informāciju par attālumu un ātrumu, piemēram, braucot ar roku. Veicot aktivitātes iekštelpās, tiek piedāvāts savienot ātruma sensoru, lai iegūtu ātruma datus, taču, lai reģistrētu aktivitāti, ātruma sensors nav nepieciešams. Lai iegūtu informāciju par konkrētu Garmin sensoru saderību, iegādi vai skatītu īpašnieka rokasgrāmatu, dodieties uz buy.garmin.com.

Ratiņkrēsla režīmu var ieslēgt vai izslēgt lietotāja profila iestatījumos (*Lietotāja profila iestatīšana*, 89. lappuse).

Lai iegūtu vairāk informācijas par ratiņkrēslu fizioloģiju, apmeklējiet garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Savas fiziskās formas vecuma skatīšana

Fiziskās formas vecums nodrošina jums ieskatu par to, kāda ir jūsu fiziskā forma salīdzinājumā ar citām tā paša dzimuma personām. Jūsu pulkstenis izmanto tādu informāciju kā jūsu vecums, ķermeņa masas indekss (KMI), pulsa dati miera stāvoklī un enerģisku aktivitāšu vēsture, lai nodrošinātu jums fiziskās formas vecumu. Ja jums ir Index™ svāri, pulkstenis jūsu fiziskās formas vecuma noteikšanai izmanto ķermeņa tauku procentuālās daļas mērījumu, nevis KMI. Vingrojumi un dzīvesveida maiņa var ietekmēt jūsu fiziskās formas vecumu.

PIEZĪME. lai iegūtu precīzāku savu fiziskās formas vecumu, pabeidziet lietotāja profila iestatīšanu ([Lietotāja profila iestatīšana](#), 89. lappuse).

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Lietotāja profils > Fiz. formas vec..**

Par sirdsdarbības ritma zonām

Daudzi sportisti sirdsdarbības ritma zonas izmanto, lai izmērītu un palielinātu savu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Sirdsdarbības ritma zona ir iestatītais sirdspukstu minūtē diapazons. Piecas vispārpieņemtās sirdsdarbības ritma zonas tiek numurētas no 1 līdz 5 atbilstoši pieaugošajai intensitātei. Parasti sirdsdarbības ritma zonas tiek aprēķinātas, ņemot vērā maksimālās sirdsdarbības ritma procentuālās daļas.

Fiziskās formas mērķi

Informācija par sirdsdarbības ritma zonām var palīdzēt jums mērīt un uzlabot savu fizisko formu, izprotot un piemērojot šos principus.

- Sirdsdarbības ritms ir labs treniņa intensitātes mērs.
- Treniņš noteiktās sirdsdarbības ritma zonās var palīdzēt uzlabot sirds un asinsvadu spēju un izturību.

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu ([Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini](#), 91. lappuse), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

Ja nezināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem aprēķiniem. Dažas sporta zāles un veselības centri var piedāvāt testu, lai izmērītu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums.

Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai noteiktu jūsu noklusējuma sirdsdarbības ritma zonas. Jūs varat nodalīt sirdsdarbības ritma zonas sporta veidu profiliem, piemēram, skriešanai, riteņbraukšanai un peldēšanai. Lai aktivitātes laikā iegūtu visprecīzākos kaloriju datus, iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Varat arī iestatīt katru sirdsdarbības ritma zonu un manuāli ievadīt savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Lietotāja profils > Sirdsdarbības ritma un jaudas zonas > Sirdsdarbības ritms**.

3 Atlasiet **Maks. SR** un ievadiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu.

4 Atlasiet **Atpūtas SR > Iestatīt pielāgotu** un ievadiet savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.

Jūs varat izmantot pulksteņa mērīto vidējo sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī vai arī iestatīt pielāgotu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.

5 Atlasiet **Zonas > Pamatojoties uz**.

6 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **SIRDSPUKSTI/MIN.**, lai skatītu un rediģētu zonas sirdspukstos minūtē.
- Atlasiet **%Maks. SR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā maksimālā sirdsdarbības ritma procentuālo daļu.
- Atlasiet **%SRR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) procentuālo daļu.

7 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.

8 Atlasiet **Sporta veida sirdsdarbības ritms** un sporta veida profilu, lai pievienotu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).

9 Atkārtojiet šīs darbības, lai pievienotu sporta veidu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).

Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas

Noklusējuma iestatījumi ļauj pulkstenim noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas kā procentus no maksimālā sirdsdarbības ritma.

- Pārbaudiet, vai jūsu lietotāja profila iestatījumi ir pareizi ([Lietotāja profila iestatīšana, 89. lappuse](#)).
- Bieži skrieniet, izmantojot plaukstas locītavas vai krūšu sirdsdarbības ritma monitoru.
- Skatiet savu sirdsdarbības ritma tendences un laiku zonās, izmantojot savu Garmin Connect kontu.

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

Zona	% no maksimālā sirdsdarbības ritma	Noteiktā izpilde	Ieguvumi
1	50–60%	Brīvs, viegls temps, ritmiska elpošana	Sākuma līmeņa aerobais treniņš, mazina stresu
2	60–70%	Ērts temps, nedaudz dziļāka elpošana, iespējams sarunāties	Pamata treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, labs atgūšanās temps
3	70–80%	Mērens temps, grūtāk sarunāties	Uzlabota aerobā spēja, optimāls treniņš sirds un asinsvadu sistēmai
4	80–90%	Ātrs un nedaudz neērts temps, spēcīga elpošana	Uzlabota anaerobā spēja un sliekšņvērtība, uzlabots ātrums
5	90–100%	Sprinta temps, nav uzturams ilgu laiku, apgrūtināta elpošana	Anaerobā un muskuļu izturība, uzlabota jauda

Savu spēka zonu iestatīšana

Spēka zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Ja jūs zināt savu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) vai sliekšņvērtības jaudas (TP) vērtību, varat ievadīt to un atļaut programmatūrai automātiski aprēķināt jūsu spēka zonas. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Lietotāja profils > Sirdsdarbības ritma un jaudas zonas**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet **Pamatojoties uz**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Vati**, lai skatītu un rediģētu zonas vatos.
 - Atlasiet **% no FSJ** vai **% no TP**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sliekšņvērtības jaudas procentuālo daļu.
- 6 Atlasiet **FTP** vai **Spēka robeža** un ievadiet savu vērtību.
- 7 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 8 Ja vajadzīgs, atlasiet **Minimālais** un ievadiet minimālo jaudas vērtību.

Izpildes mērījumu automātiska noteikšana

Funkcija Automātiska noteikšana ir ieslēgta pēc noklusējuma.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Lietotāja profils > Sirdsdarbības ritma un jaudas zonas > Automātiska noteikšana**.
- 3 Atlasiet opciju.

Jaudas pārvaldnieka iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Jaudas pārvaldnieks**.

Enerģijas taupītājs: pielāgo sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā (*Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana, 93. lappuse*).

Akumulatora līmenis procentos: rāda atlikušo akumulatora darbības laiku procentos.

Akumulatora aplēse: rāda atlikušo akumulatora darbības laiku kā aplēstu ciparu dienās vai stundās.

Zema akumulatora līmeņa brīdinājums: paziņo, kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems.

Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana

Enerģijas taupītāja funkcija ļauj ātri korigēt sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā.

Enerģijas taupītāja funkciju varat ieslēgt vadības izvēlnē ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 42. lappuse](#)).

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Jaudas pārvaldnieks > Enerģijas taupītājs**.
- 3 Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu enerģijas taupītāja funkciju.
- 4 Atlasiet **Rediģēt** un atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai iespējotu zemas jaudas pulksteņa ciparnīcu, kas atjauninās reizi minūtē.
 - Atlasiet **Mūzika**, lai atspējotu mūzikas klausīšanos no pulksteņa.
 - Atlasiet **Tālrunis**, lai atvienotu pārī savienoto tālruni.
 - Atlasiet **Wi-Fi**, lai atvienotu no Wi-Fi tīkla.
 - Atlasiet **Plauksta locītavas sirdsdarbības ritms**, lai izslēgtu plauksta locītavas pulsometru.
 - Atlasiet **Pulsa oksimetrija**, lai izslēgtu pulsa oksimetra sensoru.
 - Atlasiet **Vienmēr ieslēgts displejs**, lai izslēgtu ekrānu, kad tas netiek lietots.
 - Lai noregulētu ekrāna spilgtumu, atlasiet **Spilgtums**.Pulkstenis rāda akumulatora darbības stundas katrā iestatījumu maiņā.
- 5 Atlasiet **Zema akumulatora līmeņa brīdinājums**, lai saņemtu brīdinājumu, kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems.

Sistēmas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma**.

Īsceļi: piešķir saīsmes pogām ([Pogu īsceļu pielāgošana, 93. lappuse](#)).

Ieejas kods: iestata četru ciparu ieejas kodu, lai aizsargātu jūsu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plauksta locītavas ([Pulksteņa ieejas koda iestatīšana, 94. lappuse](#)).

Netraucēt: iespējo netraucēšanas režīmu, lai aptumšotu ekrānu un atspējotu brīdinājumus un paziņojumus.

Kompass: kalibrē iekšējo kompasu un pielāgo iestatījumus ([Kompass, 84. lappuse](#)).

Laiks: korigē laika iestatījumus ([Laika iestatījumi, 95. lappuse](#)).

Valoda: iestata pulkstenī rādāmo valodu.

Balss: iestata pulksteņa balss dialektu un balss tipu.

Uzlabots: atver papildu sistēmas iestatījumus mērvienību, datu ierakstīšanas režīma un USB režīma iestatīšanai ([Papildu sistēmas iestatījumi, 95. lappuse](#)).

Atiestatīt: konfigurē pulksteņa datu dublējumus un atiestata lietotāja datus un iestatījumus ([Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana, 96. lappuse](#)).

Programmatūras atjaunināšana: instalē lejupielādētos programmatūras atjauninājumus, iespējo automātiskos atjauninājumus un ļauj manuāli meklēt atjauninājumus ([Produkta atjauninājumi, 99. lappuse](#)).

Par: parāda ierīces, programmatūras, licences un reglamentējošo informāciju.

Pogu īsceļu pielāgošana

Jūs varat pielāgot atsevišķu taustiņu aizturēšanas funkciju un taustiņu kombinācijas.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Īsceļi**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo pogu vai pogu kombināciju.
- 4 Atlasiet funkciju.

Pulksteņa ieejas koda iestatīšana

IEVĒRĪBAI

Ja ieejas kodu trīs reizes ievadīsiet nepareizi, pulkstenis īslaicīgi tiks bloķēts. Pēc pieciem nepareiziem mēģinājumiem pulkstenis tiks bloķēts, līdz atiestatīsiet ieejas kodu Garmin Connect lietotnē. Ja pulksteni nesavienojāt pāri ar tālruni, pulkstenis dzēs datus un atiestata rūpnīcas noklusējuma iestatījumus pēc pieciem nepareiziem mēģinājumiem.

Varat iestatīt pulksteņa ieejas kodu, lai aizsargātu savu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plaukšanas locītavas. Ja izmantojat Garmin Pay funkciju, pulkstenis izmanto to pašu četru ciparu ieejas kodu, kuru izmantojat, lai atvērtu savu maku ([Garmin Pay](#), 6. lappuse).

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Sistēma** > **Ieejas kods** > **Iestatīt piekļuves kodu**.

3 Ievadiet četru ciparu ieejas kodu.

Kad nākamreiz noņemsiet pulksteni no plaukšanas locītavas, pirms varēsiet skatīt informāciju būs jāievada ieejas kods.

Pulksteņa ieejas koda nomaiņa

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina pašreizējais pulksteņa ieejas kods. Ja aizmirsāt savu ieejas kodu vai pārāk daudz reižu ievadījāt nepareizu ieejas kodu, tas ir jāatiestata Garmin Connect lietotnē.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Sistēma** > **Ieejas kods** > **Mainīt ieejas kodu**.

3 Ievadiet esošo četru ciparu ieejas kodu.

4 Ievadiet jaunu četru ciparu ieejas kodu.

Kad nākamreiz noņemsiet pulksteni no plaukšanas locītavas, pirms varēsiet skatīt informāciju būs jāievada ieejas kods.

Kompas

Tālrunim ir 3 asu kompass ar automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un izskats mainās atkarībā no jūsu aktivitātes un tā, vai GPS ir iespējots un vai jūs navigējat uz galapunktu. Jūs varat mainīt kompasa iestatījumus manuāli ([Kompasa iestatījumi](#), 94. lappuse).

Kompasa iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi** > **Sistēma** > **Kompas**.

Kalibrēt: manuāli kalibrē kompasa sensoru ([Kompasa manuāla kalibrēšana](#), 94. lappuse).

Displejs: iestata virziena kursu kompasa burtos, grādos vai miliradiānos.

Ziemeļu atsauce: iestata kompasa ziemeļu norādi ([Ziemeļu norādes iestatīšana](#), 95. lappuse).

Mag. novirze: iestata magnetometra novirzi ziemeļu norādei.

Režīms: iestata kompasu izmantot GPS un elektroniskā sensora datu kombināciju pārvietošanās laikā (Automātiski), tikai GPS datu vai magnetometru.

Kompasa manuāla kalibrēšana

IEVĒRĪBAI

Kalibrējiet elektronisko kompasu ārpus telpām. Lai uzlabotu kursa precizitāti, nestāviet tādu objektu tuvumā, kuri ietekmē magnētiskos laukus, piemēram, transportlīdzekļu, ēku un virszemes elektropārvades līniju tuvumā.

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu pēc noklusējuma. Ja jūs novērojat neparastu kompasa darbību, piemēram, pēc garu distanču veikšanas vai krasām temperatūras maiņām, jūs varat kalibrēt kompasu manuāli.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Sistēma** > **Kompas** > **Kalibrēt**.

3 Ar nelielām cipara "astoņi" kustībām kustīniet plaukšanas locītavu, līdz parādās ziņojums.

Ziemeļu norādes iestatīšana

Jūs varat iestatīt virziena norādi, ko izmanto kursa informācijas aprēķināšanā.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Kompas > Ziemeļu atsauce**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu ģeogrāfiskos ziemeļus kā kursa norādi, atlasiet **Patiess**.
 - Lai iestatītu magnētiskos ziemeļus kā kursu bez novirzes, atlasiet **Magnētisks**.
 - Lai iestatītu tīkla ziemeļus (000°) kā kursa norādi, atlasiet **Tīkls**.
 - Lai manuāli iestatītu magnētiskās variācijas vērtību, atlasiet **Lietotājs > Mag. novirze**, ievadiet magnētisko variāciju un atlasiet **Pabeigts**.

Laika iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Laiks**.

Laika formāts: iestata pulksteni, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu, vai militārā formātā.

Datuma formāts: iestata datumu rādīšanas secību dienai, mēnesim un gadam.

Iestatīt laiku: iestata laika joslu pulkstenim. Opcija Automātiski iestata laika joslu automātiski, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Laiks: iestata laiku, ja opcijas Iestatīt laiku iestatījums ir Manuāls.

Laika sinhronizācija: sinhronizē laiku, mainot laika joslu, un atjaunina laiku atbilstoši vasaras laikam ([Laika sinhronizēšana, 95. lappuse](#)).

Laika sinhronizēšana

Katru reizi, kad ieslēdzat pulksteni un iegūstat satelītus vai atverat Garmin Connect lietotni savā pārī savienotajā tālrunī, pulkstenis automātiski nosaka jūsu laika joslas un pašreizējo diennakts laiku. Jūs varat arī manuāli sinhronizēt laiku, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku.

- 1 Nospiediet .
 - 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Laiks > Laika sinhronizācija**.
 - 3 Pagaidiet, kamēr pulkstenis izveido savienojumu ar pārī savienoto tālruni vai atrod satelītus ([Satelīta signālu iegūšana, 102. lappuse](#)).
- IETEIKUMS.** varat vilkt uz augšu, lai pārslēgtu avotu.

Papildu sistēmas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Uzlabots**.

Formāts: iestata vispārīgas formāta izvēles, piemēram, mērvienības, aktivitāšu laikā rādīto tempu un ātrumu, nedēļas sākumu ([Mērvienību mainīšana, 95. lappuse](#)).

Datu ierakstīšana: iestata, kā pulkstenis ieraksta aktivitātes datus. Frekvences ierakstīšanas opcija Viedais (noklusējuma) ļauj ierakstīt aktivitāti ilgāk. Ierakstīšanas opcija Katru sekundi nodrošina detalizētākus aktivitāšu ierakstus, bet var neierakstīt pilnībā tās aktivitātes, kuras ilgst ilgāku laika posmu.

USB režīms: iestata pulksteni MTP (multivides pārsūtīšanas protokola) vai režīma Garmin lietošanai, kad ierīce ir savienota ar datoru.

Mērvienību mainīšana

Varat pielāgot attāluma, tempa un ātruma, augstuma un citas mērvienības.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Uzlabots > Formāts > Vienības**.
- 3 Atlasiet mērījuma veidu.
- 4 Atlasiet mērvienību.

Datu ierakstīšanas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Uzlabots > Datu ierakstīšana**.

Biezums: iestata, cik bieži pulkstenis ieraksta aktivitāšu datus. Ierakstīšanas biežuma opcija **Viedais** (noklusējuma iestatījums) ļauj ierakstīt aktivitāti ilgāk. Ierakstīšanas opcija **Katru sekundi** nodrošina detalizētākus aktivitāšu ierakstus, bet var neierakstīt pilnībā tādas aktivitātes, kuras ilgst ilgāku laiku. Tā ieraksta galvenos punktus, kur jūs maināt virzienu, pārvietošanās ātrumu vai jums mainās sirdsdarbības ātrums. Jūsu aktivitātes ieraksts ir mazāks, kas ļauj ierīces atmiņā saglabāt vairāk aktivitāšu.

Reģistrēt HRV: iespējo pulksteni ierakstīt jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu aktivitātes laikā (*Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 54. lappuse*).

Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana

Lai atiestatītu visus noklusējuma iestatījumus, pulkstenis ir jāsinhronizē ar lietotni Garmin Connect, lai augšupielādētu aktivitātes datus.

Varat atiestatīt visus pulksteņa iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Atiestatīt**.
- 3 Atlasiet kādu no šīm opcijām.
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Atiestatīt noklusējuma iestatījumus**.
 - Lai dzēstu visas aktivitātes no vēstures, atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**.
 - Lai atiestatītu visas attāluma un laika kopsummas, atlasiet **Atiestatīt kopsummas**.
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iestatījumus**.

PIEZĪME. ja jums ir iestatīts Garmin Pay maks, šī opcija dzēš maku no pulksteņa. Ja jums pulkstenī ir saglabāta mūzika, šī opcija dzēš jūsu saglabāto mūziku.
 - Lai dzēstu visus pagaidu failus no pulksteņa, atlasiet **Dzēst pagaidu failus**.

Ierīces informācijas skatīšana

Varat apskatīt informāciju par ierīci, piemēram, ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošo informāciju un licences līgumu.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Par**.

E-etiketi reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana

Etikete šai ierīcei tiek nodrošināta elektroniski. E-etikete var sniegt reglamentējošu informāciju, piemēram, identifikācijas numurus, ko nodrošina FCC, vai vietējās atbilstības marķējumus, kā arī piemērojamo produkta un licencēšanas informāciju.

- 1 Nospiediet .
- 2 Iestatījumu izvēlnē atlasiet **Sistēma**.
- 3 Atlasiet **Par**.

Informācija par ierīci

Par AMOLED tehnoloģijas displeju

Pēc noklusējuma pulksteņa iestatījumi ir uzlaboti, lai palielinātu akumulatora darbības laiku un ierīces efektivitāti (*Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai, 100. lappuse*).

Attēla inerce vai pikseļu "iededzināšana" ir tipiska AMOLED tehnoloģijas ierīču uzvedība. Lai pagarinātu displeja darbības laiku, jāizvairās no statisku attēlu rādīšanas ilgu laiku augstā spilgtuma līmenī. Lai mazinātu "iededzināšanu", vivoactive 6 displejs izslēdzas pēc atlasītā noildzes laika (*Displeja un spilgtuma iestatījumi, 63. lappuse*). Lai pamodinātu pulksteni, varat pagriezt plaukstu locītavu pret ķermeni, pieskarties skārienekrānam vai nospiegt pogu.

Pulksteņa uzlāde

⚠ BRĪDINĀJUMS

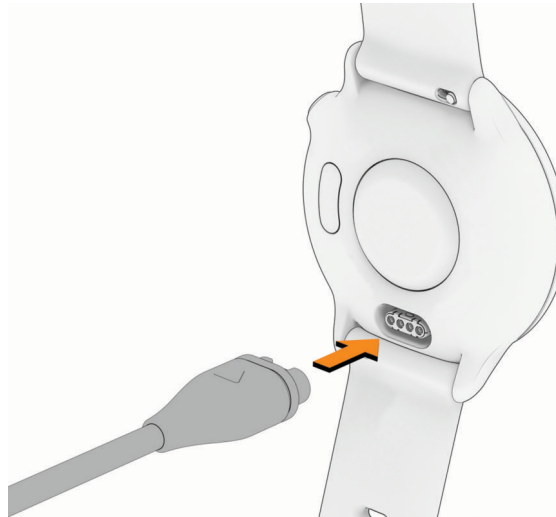
Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Ierīces apkope, 98. lappuse*).

Pulksteņa komplektācijā ir iekļauts patentēts uzlādes kabelis. Papildaprīkojumu un rezerves daļas meklējiet vietnē buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju.

1 Pievienojiet kabeli (▲) pulksteņa uzlādes pieslēgvietā.



2 Atvienojiet pulksteni pēc tam, kad akumulatora uzlādes līmenis ir sasniedzis 100%.

Specifikācijas

Akumulatora veids	Atkārtoti lādējams, iebūvēts litija jonu akumulators
Ūdens iedarbība	5 ATM ¹
Darbības un uzglabāšanas temperatūra diapazons	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
USB uzlādes temperatūras diapazons	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
ES bezvadu savienojuma frekvence un pārraides jauda	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
EU SAR vērtības	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

Akumulatora informācija

Faktiskais akumulatora darbības laiks ir atkarīgs no pulkstenī iespējamajām funkcijām, piemēram, plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma, viedtālruna paziņojumiem, GPS, iekšējiem sensoriem un pievienotajiem sensoriem.

Režīms	Akumulatora darbības laiks
Viedpulksteņa režīms	Līdz 11 dienām
Akumulatora taupīšanas pulksteņa režīms	Līdz 21 dienām
Tikai GPS režīms	Līdz 21 stundām
Visu satelītu sistēmu režīms	Līdz 17 stundām
Visas satelītu sistēmas ar mūzikas režīmu	Līdz 8 stundām

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Nekad neskariet skārienekrānu ar cietiem vai asiem priekšmetiem, jo tie var izraisīt bojājumu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdāri.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētam vai sālsūdenim, sauļošanās vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbību.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas atbilst 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

Pulksteņa tīrīšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri.

IEVĒRĪBAI

Pat neliels daudzums sviedru vai mitruma var radīt koroziju elektriskajiem kontaktiem, kad tiek izveidots savienojums ar lādētāju. Korozija var traucēt uzlādi un datu pārsūtīšanu.

IETEIKUMS. lai uzzinātu vairāk, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- 1 Noskalojiet ar ūdeni vai izmantojiet mitru plūksnas nesaturošu drānu.
- 2 Ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

Pulksteņa siksnīņu maiņa

Pulksteni var nēsāt ar 20 mm platām viegli noņemamajām standarta siksnīņām.

- 1 Lai noņemtu siksnīņu, bīdīet aizdares ātrās atvēršanas tapu.



- 2 Ievietojiet vienu jaunās siksnīņas aizdares daļu pulkstenī.
- 3 Bīdīet ātrās atvēršanas tapu un salāgojiet aizdari pulksteņa pretējā malā.
- 4 Lai nomainītu citu saiti, atkārtojiet 1.–3. darbību.

Traucējummeklēšana

Produkta atjauninājumi

Ierīce automātiski pārbauda atjauninājumus, kad tā ir savienota pārī ar tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju, vai kad tā ir savienota ar Wi-Fi. Varat manuāli pārbaudīt atjauninājumus, izmantojot sistēmas iestatījumus (*Sistēmas iestatījumi*, 93. lappuse). Savā tālrunī instalējiet Garmin Connect lietotni.

Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

Papildu informācijas iegūšana

Vairāk informācijas par šo produktu varat skatīt Garmin tīmekļa vietnē.

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.
- Lai iegūtu informāciju par funkciju precizitāti, dodieties uz vietni www.garmin.com/ataccuracy.
Šī nav medicīnas ierīce.

Mana ierīce ir nepareizā valodā

Jūs varat mainīt pulksteņa valodu, ja nejauši esat atlasījis nepareizo valodu.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet .
- 3 Atlasiet .
- 4 Ritiniet līdz sestajam vienumam sarakstā.
- 5 Atlasiet savu valodu.

Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai

Lai pagarinātu akumulatora kalpošanas laiku, varat izmēģināt šos padomus.

- Vadības izvēlnē ieslēdziet akumulatora taupīšanas funkciju (*Vadīklas, 39. lappuse*).
- Samaziniet ekrāna noildzi (*Displeja un spilgtuma iestatījumi, 63. lappuse*).
- Pārtrauciet izmantot displeja noildzes opciju **Vienmēr ieslēgts displejs** un atlasiet īsāku displeja noildzi (*Displeja un spilgtuma iestatījumi, 63. lappuse*).
- Samaziniet ekrāna spilgtumu (*Displeja un spilgtuma iestatījumi, 63. lappuse*).
- Izmantojiet UltraTrac satelīta režīmu savai aktivitātei (*Satelīta iestatījumi, 31. lappuse*).
- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju, ja neizmantojat pievienotās funkcijas (*Vadīklas, 39. lappuse*).
- Pārtraucot aktivitāti ilgāku laika periodu, izmantojiet opciju **Atsākt vēlāk** (*Aktivitātes beigšana, 10. lappuse*).
- Ierobežojiet pulkstenī parādāmos tālruņa paziņojumus (*Tālruņa paziņojumu iespējošana, 68. lappuse*).
- Izslēdziet automātiskus pulsa oksimetra rādījumus (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana, 79. lappuse*).

Pulksteņa restartēšana

Ja pulkstenis vairs nereaģē, varat mēģināt veikt šādas darbības, lai to restartētu.

- Turiet nospiestu , līdz pulkstenis izslēdzas, un turiet nospiestu , lai ieslēgtu pulksteni.
- Pievienojiet pulksteni USB-C® uzlādes pieslēgvietā vismaz uz 30 sekundēm, atvienojiet kabeli un atkal pievienojiet kabeli.

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?

vivoactive 6 pulkstenis ir saderīgs ar tālruņiem, kuros ir izmantota Bluetooth tehnoloģija.

Informāciju par Bluetooth saderību skatiet vietnē garmin.com/ble.

Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni

Ja tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni, varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet tālruni un pulksteni un vēlreiz ieslēdziet.
- Iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
- Atjauniniet lietotni Garmin Connect uz jaunāko versiju.
- Noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect un Bluetooth iestatījumiem savā tālrunī, lai mēģinātu atkārtot pāra veidošanas procesu.
- Ja iegādājāties jaunu tālruni, noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect tajā tālrunī, kuru paredzat pārstāt lietot.
- Novietojiet tālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- Tālrunī atveriet lietotni Garmin Connect un atlasiet **••• > Garmin ierīces > Pievienot ierīci**, lai atvērtu pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- Atlasiet  > **Iestatījumi > Tālrunis > Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**.

Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?

Pulkstenis ir saderīgs ar dažiem Bluetooth sensoriem. Pirmo reizi savienojot sensoru ar Garmin pulksteni, pulkstenim un sensoram ir jāizveido pāra savienojums. Pēc savienojuma pāri izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Pulksteņa sensori > Pievienot jaunu**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Meklēt visus**.
 - Atlasiet sensora veidu.Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana, 27. lappuse](#)).

Manas ausiņas neveido savienojumu ar pulksteni

Ja Bluetooth ausiņas iepriekš bija savienotas ar tālruni, iespējams, pirms savienojuma veidošanas ar pulksteni tās veido savienojumu ar tālruni. Varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
Vairāk informācijas skatiet tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā.
- Kad veidojat savu ausiņu savienojumu ar pulksteni, esiet 10 m (33 pēdu) attālumā no tālruņa.
- Izveidojiet ausiņu pāra savienojumu ar pulksteni ([Bluetooth ausiņu pievienošana, 89. lappuse](#)).

Mūzika pārtrauc skanēt vai ausiņas zaudē savienojumu

Kad lietojat vívoactive 6 pulksteni, kurš ir pievienots Bluetooth ausiņām, signāls ir visspēcīgākais, ja starp pulksteni un ausiņu antenu ir tieša skata līnija.

- Ja signāls plūst caur jūsu ķermeni, signāls, iespējams, var zust, vai ausiņas var atvienoties.
- Ja vívoactive 6 pulksteni nēsājat uz kreisās rokas, pārliecinieties, ka ausiņu Bluetooth antena ir pie kreisās auss.
- Tā kā ausiņas pēc modeļa atšķiras, varat mēģināt valkāt pulksteni uz otras plaukstas locītavas.
- Ja izmantojat metāla vai ādas pulksteņu siksnas, varat pārslēgties uz silikona pulksteņu siksnām, lai uzlabotu signāla stiprumu.

Kā atcelt distances pogas nospiešanu?

Aktivitātes laikā varat nejauši nospiegt distances pogu. Vairumā gadījumu ekrānā tiek parādīts , un jums būs dažas sekundes laika, lai atceltu jaunāko distanci vai sporta veida izmaiņas. Distances atsaukšanas funkcija ir pieejama aktivitātēm, kas atbalsta manuālas distances, manuālas sporta veidu maiņas un automātiskas sporta veidu maiņas. Distances atcelšanas funkcija nav pieejama aktivitātēm, kas izraisa automātiskas distances, skrējienus, atpūtas pauzes vai pauzes, piemēram, sporta nodarbībām, peldēšanai baseinā un treniņiem.

Satelīta signālu iegūšana

Ierīcei var būt nepieciešamas skaidras debesis, lai saņemtu satelīta signālus. Laiks un datums tiek iestatīti automātiski, pamatojoties uz GPS pozīcijas.

IETEIKUMS. papildu informāciju par GPS skatiet vietnē garmin.com/aboutGPS.

1 Dodieties ārā atklātā vidē.

Ierīces priekšdaļai ir jābūt vērstai pret debesīm.

2 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.

Lai noteiktu satelīta signālus, var būt nepieciešamas 30–60 sekundes.

GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

- Bieži sinhronizējiet ierīci ar savu Garmin kontu:
 - Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot ierīces USB kabeli un lietotni Garmin Express.
 - Sinhronizējiet savu ierīci ar lietotni Garmin Connect, izmantojot iespējamu Bluetooth tālruni.
 - Pievienojiet ierīci Garmin kontam, izmantojot Wi-Fi bezvadu tīklu.

Kamēr ierīce ir savienojumā ar Garmin kontu, tā lejupielādē vairāku dienu satelīta datus, ļaujot ierīcei ātri atrast satelīta signālus.

- Iznesiet ierīci ārā atklātā vietā — prom no augstceltnēm un kokiem.
- Pālieciet miera stāvoklī dažas minūtes.

Sirdsdarbības ritms manā pulkstenī nav precīzs

Papildu informāciju par sirdsdarbības ritma sensoru skatiet garmin.com/heartrate.

Aktivitātes temperatūras rādījums nav precīzs

Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē iekšējā temperatūras sensora temperatūras rādījumu. Lai iegūtu visprecīzāko temperatūras rādījumu, noņemiet pulksteni no plaukstas locītavas un uzgaidiet 20 līdz 30 minūtes.

Jūs varat arī izmantot izvēles temperatūras sensoru, lai skatītu precīzus apkārtnes temperatūras rādījumus, valkājot pulksteni.

Iziešana no demonstrācijas režīma

Demonstrācijas režīmā tiek parādīts pulksteņa funkciju priekšskatījums.

1 Nospiediet astoņas reizes.

2 Atlasiet .

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet pulksteni uz nedominējošās plauksts locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles pļāvēju, ievietojiet pulksteni kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības tikai ar rokām, ievietojiet pulksteni kabatā.

PIEZĪME. pulkstenis kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst

Soļu skaits jūsu Garmin Connect kontā tiek atjaunināts, kad sinhronizējat savu pulksteni.

1 Atlasiet opciju:

- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Express lietotni (*Garmin Connect lietošana datorā, 73. lappuse*).
- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Connect lietotni (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 72. lappuse*).

2 Pagaidiet, līdz jūsu dati tiek sinhronizēti.

Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

PIEZĪME. lietotnes Garmin Connect vai lietotnes Garmin Express atsvaidzināšana nēsinhronizē datus vai neatjaunina soļu skaitu.

Pielikums

VO2 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 maks. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

PIEZĪME. vO2 max. nav pieejams, kad pulkstenis ir ratiņkrēsla režīmā.

Vīrieši	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Teicami	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Labi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Viduvēji	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Vāji	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Sievietes	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Teicami	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Labi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Viduvēji	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Vāji	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati izmantoti ar The Cooper Institute atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni www.CooperInstitute.org.

Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati

Skriešanas dinamikas ekrānā tiek rādīts krāsu mēraparāts ar primāro metriku. Jūs varat pielāgot primāro metriku. Krāsu mēraparātā tiek parādītas jūsu skriešanas dinamikas datu salīdzinājums ar citu skrējēju datiem. Krāsu zonu pamatā ir procentīles.

Uzņēmums Garmin ir pētījis daudzus skrējējus, kam ir atšķirīgi aktivitāšu līmeņi. Sarkanajā vai oranžajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas mazāk pieredzējušiem vai lēnākiem skrējējiem. Zaļajā, zilajā vai violetajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas pieredzējušākiem vai ātrākiem skrējējiem. Pieredzējušiem skrējējiem parasti ir īsāks saskares ar zemi laiks, mazākas vertikālās svārstības, mazāks vertikālais koeficients, mazāks soļa ātruma zudums un lielāks soļu skaits ciklā nekā mazāk pieredzējušiem skrējējiem. Tomēr garākiem skrējējiem parasti ir nedaudz mazāks soļu skaits ciklā, garāki soļi un nedaudz lielākas vertikālās svārstības. Vertikālais koeficients tiek aprēķināts, dalot jūsu vertikālo svārstību vērtību ar soļa garuma vērtību. Tas nav saistīts ar augstumu.

Lai iegūtu plašāku informāciju par skriešanas dinamiku, apmeklējiet vietni . Vairāk informācijas par teorijām un skriešanas dinamikas datu interpretēšanu meklējiet uzticamās tīmekļa vietnēs publicētajos rakstos par skriešanu.

Krāsu zona	Procentīles zonā	Soļu skaita ciklā diapazons	Saskares ar zemi laika diapazons	Soļa ātruma zuduma diapazons
 Purpursarkana	> 95	> 185 spm	< 218 ms	< 8,2 cm/s
 Zila	70–95	174–185 spm	218–248 ms	8,2–12,1 cm/s
 Zaļa	30–69	163–173 spm	249–277 ms	12,2–19,7 cm/s
 Oranža	5–29	151–162 spm	278–308 ms	19,8–25,9 cm/s
 Sarkana	< 5	< 151 spm	> 308 ms	> 25,9 cm/s

Saskares ar zemi laika balansa dati

Aprēķinot saskares ar zemi laika balansu, tiek mērīta jūsu skriešanas simetrija, un dati tiek attēloti kā procentuālā daļa no jūsu kopējā saskares ar zemi laika. Piemēram, 51,3% un bultiņa pa kreisi nozīmē to, ka skrējējs vairāk laika uz zemes pavada, atrodoties uz kreisās kājas. Ja datu ekrānā tiek rādītas divas vērtības, piemēram, 48–52, 48% ir kreisās kājas rādītājs un 52% – labās kājas rādītājs.

Krāsu zona	 Sarkana	 Oranža	 Zaļa	 Oranža	 Sarkana
Simetrija	Vāji	Viduvēji	Labi	Viduvēji	Vāji
Citu skrējēju procentuālā daļa	5%	25%	40%	25%	5%
Saskares ar zemi laika balanss	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% R	50,8–52,2% R	> 52,2% R

Veidojot un pārbaudot skriešanas dinamiku, Garmin komanda konstatēja, ka noteiktiem skrējējiem savainojumu skaits ir saistīts ar lielāku nelīdzsvarotību. Daudziem skrējējiem, skrienot augšup pa pakalnu vai lejup no tā, saskares ar zemi laika balanss ir mainīgs vairāk par 50–50. Lielākā daļa skriešanas treneru piekrīt apgalvojumam, ka simetrisks skriešanas veids ir labs. Elites skrējējiem ir ātri un līdzsvaroti soļi.

Skriešanas laikā varat skatīt krāsu mēraparāta vai datu lauka datus, vai arī pēc skriešanas skatiet kopsavilkumu savā Garmin Connect kontā. Tāpat kā citi skriešanas dinamikas dati, saskares ar zemi balanss ir kvantitatīvs mērījums, kas palīdz uzzināt par skriešanas veidu.

Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati

Atkarībā no sensora un tā novietojuma – pie krūškurvja (HRM 600, HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederumi) vai pie jostasvietas (Running Dynamics Podpiederums) – vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta datu diapazoni nedaudz atšķirsies.

Krāsu zona	Procentīles zonā	Vertikālo svārstību diapazons pie krūškurvja	Vertikālo svārstību diapazons pie jostasvietas	Vertikālais koeficients pie krūškurvja	Vertikālais koeficients pie jostasvietas
 Purpursarkana	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5%
 Zila	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3%
 Zaļa	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6%	8,4–10,0%
 Oranža	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1%	10,1–11,9%
 Sarkana	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9%

Riteņu lielums un apkārtmērs

Izmantojot riteņbraukšanai, ātruma sensors automātiski nosaka riteņa izmēru. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņa apkārtmēru ātruma sensora iestatījumos.

Riepas izmērs riteņbraukšanai ir atzīmēts uz abām riepas pusēm. Riteņa apkārtmēru varat izmērīt vai noteikt, izmantot kādu no internetā pieejamajiem kalkulatoriem.

Datu lauki

Dažiem datu laukiem, lai rādītu datus, ir nepieciešami bezvadu piederumi.

% sirdsdarbības ritma rezerve: procenti no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī).

24 stundu maks.: maksimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.

24 stundu min.: minimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.

500 M DISTANCES TEMPS: vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā distancē.

500 m temps: pašreizējais airēšanas temps uz 500 metriem.

Aktīvais laiks: kopējais aktīvās kustības laiks pašreizējā aktivitātē.

Aktīvas kalorijas: aktivitātes laikā sadedzinātās kalorijas.

Akumulatora darbības stundas: stundu skaits, kas palicis līdz akumulatora jaudas izzīdēšanai.

Apļa kadence: riteņbraukšana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.

Apļa kadence: skriešana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.

Apļa soļa ātruma zudums: vidējais soļa ātruma zudums pašreizējā aplī.

Aplēstais finiša laiks: pašreizējās aktivitātes aplēstais finiša laiks.

Apturēts laiks: kopējais apturētais laiks pašreizējā aktivitātē.

Atk.: atkārtojumu skaits fizisko vingrojumu sēriju kopā aktivitātes sporta zālē laikā.

Atkārtot: taimeris pēdējam intervālam plus pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).

Atlikušais dalītais attālums: skriešana. Atlikušais attālums pašreizējā intervālā.

Ātruma diagramma: diagramma, kas parāda jūsu ātrumu visas aktivitātes laikā.

Ātrums: pašreizējais kustības ātrums.

Ātrums distancē: vidējais ātrums pašreizējā distancē.

Attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā celiņā vai aktivitātē.

Attālums uz vēzienu: vēziena laikā veiktais attālums.

Baterijas uzlādes līmenis: atlikusī akumulatora jauda.

Body Battery: spēles. Enerģijas rezervju daudzums, kas jums palicis atlikušajai dienas daļai.

Dalīts attālums: skriešana. Kopējais attālums pašreizējā intervālā.

Dalīts mērķa temps: skriešana. Mērķa temps pašreizējā intervālā.

Dalīts temps: skriešana. Temps pašreizējā intervālā.

Dienas laiks: diennakts laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un laika iestatījumiem (formāts, laika zona, vasaras vai ziemas laiks).

Dist. saskares ar zemi laiks: vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā distancē.

Dist. vert. koeficients: vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā distancē.

Dist. vert. svārstības: vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā distancē.

Distances: pašreizējā aktivitātē pabeigto apļu skaits.

Distances %SRR: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā distancē.

Distances attālums uz vēzienu: smaiļošana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.

Distances garums: attālums, kuru veicāt pašreizējā distancē.

Distances jauda: vidējā spēka atdeve pašreizējā distancē.

Distances laiks: hronometra laiks pašreizējā distancē.

Distances soļa garums: vidējais soļa garums pašreizējā distancē.

Distances spiedslēdži: ratiņkrēsla atspiedienu skaits pašreizējā distancē.

Distances SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā distancē.

Distances SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā distancē.

Distances temps: vidējais temps pašreizējā distancē.

Distances vēzienu ātrums: peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.

Distances vēzienu ātrums: smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.

Distance Swolf: swolf rezultāts pašreizējā distancē.

eBIKE AKUMULATORS: eBike akumulatora atlikušais uzlādes līmenis.

eBike diapazons: aprēķinātais attālums, ko varat nobraukt, pamatojoties uz pašreizējiem eBike iestatījumiem un atlikušo akumulatora enerģiju.

Elpošanas intensitāte: jūsu elpošanas ātrums elpas vilcienos minūtē (elpas vilc./min.).

Energiskas minūtes: spēcīgas intensitātes minūšu skaits.

Garums: pašreizējā aktivitātē pabeigto baseina garumu skaits.

GPS: GPS satelīta signāla stiprums.

GPS kurss: virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz GPS.

Iestatīt taimerī: izturības treniņa aktivitātes laikā ir pašreizējā fizisko vingrojumu sēriju kopā pavadītā laika daudzums.

Int. maks. %maks.: maksimālā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.

Int. maks. %SRR: maksimālā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.

Int. maks. SR: maksimālais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.

Int. vēz./gar.: vidējais vēzienu skaits uz garumu pašreizējā intervālā.

Int. vēzienu veids: pašreizējais vēzienu veids intervālā.

Int. vid. %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.

Int. vid. %SRR: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.

Int. vid. SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.

Intensitātes attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā intervālā.

Intervāla garums: pašreizējā intervālā pabeigto baseina garumu skaits.

Intervāla laiks: hronometra laiks pašreizējā intervālā.

Intervāla Swolf: vidējais Swolf rezultāts pašreizējā intervālā.

Intervāla temps: vidējais temps pašreizējā intervālā.

Intervāli: pašreizējā aktivitātē pabeigto intervālu skaits.

Jaudas diagramma: diagramma, kas parāda jūsu jaudu visas aktivitātes laikā.

Kadence: skriešana. Soļi minūtē (labā un kreisā kāja).

Kalorijas: kopējais sadedzināto kaloriju daudzums.

Kompasa kurss: virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu.

Kompasa mēraparāts: virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu.

Kopā kalorijas: kopējais dienā sadedzināto kaloriju daudzums.

Kopā minūtes: kopējais intensitātes minūšu skaits.

Kopumā priekšā/aiz muguras: kopējais laiks, kas pārsniedz mērķa tempu vai ātrumu vai atpaliek no tā.

Kurss: virziens, kurā jūs pārvietojaties.

KUST. LAIKS: hronometra laiks pašreizējā kustībā.

KUSTĪBAS: pašreizējā aktivitātē pabeigto kustību kopējais skaits.

Kustības %SR: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā kustībā.

Kustības ātrums: vidējais ātrums pašreizējā kustībā.

Kustības attālums: attālums, kuru veicāt šajā kustībā.

Kustības laiks: kopējais kustības laiks pašreizējā aktivitātē.

Kustības SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā kustībā.

Kustības SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā kustībā.

Kustības temps: vidējais temps pašreizējā kustībā.

Laiks joslā: laiks, kas pagājis katrā sirdsdarbības vai spēka zonā.

Logriku pārskatāmība: skriešana. Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo soļu skaita ciklā diapazonu.

Maks. ātrums: lielākais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Nāk. dalītais mērķa temps: skriešana. Mērķa temps nākamajā intervālā.

Nākamais dalītais attālums: skriešana. Kopējais attālums nākamajā intervālā.

P. kust. SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā kustībā.

PacePro mērītājs: skriešana. Jūsu pašreizējais dalītais temps un mērķa dalītais temps.

Pagājušais laiks: kopējais ierakstītais laiks. Piemēram, ja ieslēdzat taimeri un skrienat 10 minūtes, pēc tam apturat taimeri uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdzat taimeri un skrienat 20 minūtes, jūsu pagājušais laiks ir 35 minūtes.

Pēd. att. vēzieni: kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēd. att. vēzienu ātrums: vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēd. att. vēzienu veids: vēzienu veids, kas izmantots pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēd. dist. att. uz vēz.: smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits laikā veiktā attālums pēdējā pabeigtā distancē.

Pēd. dist. SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā distancē.

Pēd. distances 500 m temps: vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pēdējā distancē.

Pēd. distances vēz. ātr.: peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.

Pēd. int. Swolf: vidējais Swolf rezultāts pēdējā veiktā intervālā.

Pēd. kust. %SR: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pēdējā veiktajā kustībā.

Pēd. kust. att.: attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā kustībā.

Pedāļu griešanās ātrums: riteņbraukšana. Kloķa sviras apgriezību skaits. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar kadences ierīci.

Pēdējā apļa kadence: riteņbraukšana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējā apļa kadence: skriešana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējā attāluma Swolf: swolf rezultāts pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēdējā posma atkātojumi: atkātojumu skaits aktivitātes pēdējā posmā.

Pēdējās dist. vēzienu ātr.: smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances %SRR: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances ātrums: vidējais ātrums pēdējā pabeigtā aplī.

Pēdējās distances attālums: attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances laiks: hronometra laiks pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances SR: vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances Swolf: swolf rezultāts pēdējā pabeigtā distancē.

Pēdējās distances temps: vidējais temps pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances temps: vidējais temps pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēdējās distances vēzieni: peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances vēzieni: smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās kustības ātrums: vidējais ātrums pēdējā pabeigtā kustībā.

Pēdējās kustības laiks: hronometra laiks pēdējā veiktajā kustībā.

Pēdējās kustības SR: vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā kustībā.

Pēdējās kustības temps: vidējais temps pēdējā veiktajā kustībā.

Pēdējās pozas laiks: hronometra laiks pēdējā veiktajā pozā.

Peldējuma laiks: peldējuma laiks pašreizējai aktivitātei, neietverot atpūtas laiku.

Posmi: aktivitātē, piemēram, lēkšanā ar lecamauklu, veikto vingrinājumu grupu skaits.

Pozas laiks: hronometra laiks pašreizējā pozā.

Primārā: spēles. Primārais treniņa datu ekrāns.

Procentuālais apļa soļa ātruma zudums: vidējais soļa ātruma zuduma koeficients attiecībā pret ātrumu pašreizējā aplī.

Procentuālais soļa ātruma zudums: soļa ātruma zuduma koeficients attiecībā pret ātrumu skriešanas laikā.

Pulsa diagramma: diagramma, kas parāda jūsu sirdsdarbības ātrumu visas aktivitātes laikā.

Restartēt taimerī: taimeris pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).

Sask. ar zemi laika mērap.: vizualizācijas krāsas atspoguļo laiku, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes, mērītu milisekundēs.

Saskares ar zemi laiks: laiks, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes. Saskares ar zemi laiks netiek aprēķināts iešanas gadījumā.

Saullēkts: saullēkta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Saulriets: saulrieta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Sirdsdarbības ritma mērap.: vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritma zonu.

Sirdsdarbības ritms: sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Jūsu ierīcei ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.

Sirds ritma zonu koef.: krāsu mērītājs, kas parāda katrā pulsa zonā pavadītā laika attiecību.

Slodze: treniņa slodze pašreizējā aktivitātē. Treniņa slodze ir treniņa laikā uzkrātais paaugstināta skābekļa patēriņš pēc treniņa (EPOC), kas norāda, ar kādu piepūli jūs veicāt fizisko vingrojumu sēriju.

Soļa ātruma zudums: soļa ātruma zuduma mērījums centimetros sekundē skriešanas laikā.

Soļa garums: jūsu soļa garums no viena soļa līdz nākamajam, mērīts metros.

Soļa ilgums: treniņa posma atlikušais laiks vai attālums.

Soļa laiks: laiks, kas pagājis fizisko vingrojumu sērijas solim.

Soļi: soļu skaits pašreizējā aktivitātē.

Soļi distancē: soļu skaits pašreizējā distancē.

Soļu ātrums: pašreizējais ātrums fizisko vingrojumu sērijas solī.

Soļu temps: pašreizējais temps fizisko vingrojumu sērijas solī.

SPĒKA MĒRAPARĀTS: vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo spēka zonu.

Spēka zona: pašreizējais spēka atdeves diapazons, pamatojoties uz jūsu FTP vai pielāgotiem iestatījumiem.

Spēļu jauda: spēles. Aprēķinātā jauda, kas palikusi pašreizējās darbības laikā.

SPIEDSLĒDŽI: ratiņkrēsla atspiedienu skaits pašreizējā aktivitātē.

SR %maks.: procenti no maksimālā sirdsdarbības ritma.

SR zona: pašreizējais jūsu sirdsdarbības ritma diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas balstās uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ritmu (220 mīnus jūsu vecums).

Stress: jūsu pašreizējais stresa līmenis.

Taimeris: hronometra laiks pašreizējā aktivitātē.

Taimeris: aktivitātes taimera pašreizējais laiks.

Tempa diagramma: diagramma, kas parāda jūsu tempu visas aktivitātes laikā.

Temperatūra: gaisa temperatūra. Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē temperatūras sensoru. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar teme sensoru.

Temps: pašreizējais temps.

Treniņa ef. mēraparāts: pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo un anaerobo spēju līmeni.

Veicamie atkārtojumi: fizisko vingrojumu sērijas laikā atlikušie atkārtojumi.

Vert. koeficienta mēraparāts: vizualizācijas krāsas atspoguļo vertikālo svārstību attiecību pret soļa garumu.

Vertikālais koeficients: vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu.

Vertikālās svārstības: elastīgums skrējiena laikā. Ķermeņa vertikālā kustība, mērīta katram solim centimetros.

Vertikālo svārstību mēraparāts: vizualizācijas krāsas atspoguļo elastīgumu skrējiena laikā.

Vēziena ātrums: vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).

Vēzieni: kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.

Vēzieni distancē: peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.

Vēzieni distancē: smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.

Vid. %SRR: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā aktivitātē.

Vid. attāl./vēz.: vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.

Vid. kustības ātrums: vidējais kustības ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vid. SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā aktivitātē.

VID. T. 500 M: vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā aktivitātē.

Vid. vēz./gar.: vidējais vēzienu skaits uz garumu pašreizējā aktivitātē.

Vid. vispārējais ātrums: vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē, ietverot gan kustības, gan apturētu ātrumu.

Vidējais ātrums: vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējais distances laiks: vidējais distances laiks pašreizējā aktivitātē.

Vidējais kustības laiks: vidējais kustības laiks pašreizējā aktivitātē.

Vidējais pozas laiks: vidējais pozas laiks pašreizējā aktivitātē.

Vidējais saskares ar zemi laiks: vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā aktivitātē.

Vidējais soļa garums: vidējais soļa garums pašreizējā nodarbībā.

Vidējais SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā aktivitātē.

Vidējais Swolf: vidējais Swolf rezultāts pašreizējā aktivitātē. Swolf rezultāts ir viena garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam ([Peldēšanas terminoloģija, 13. lappuse](#)).

Vidējais temps: vidējais temps pašreizējā aktivitātē.

Vidējais vertikālais koeficients: vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā nodarbībā.

Vidējais vēzienu ātrums: vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējās aktivitātes laikā.

Vidējā kadence: ritenbraukšana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējā kadence: skriešana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējās vertikālās svārstības: vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā aktivitātē.

Vidēji minūtes: vidēji intensīvu minūšu skaits.

