

GARMIN®



VENU® 3 SERIES

Naudotojo vadovas

© 2023 „Garmin Ltd.“ arba filialai

Visos teisės saugomos. Remiantis autorių teisių įstatymu, be raštiško „Garmin“ sutikimo negalima kopijuoti nei viso, nei dalies šio vadovo. „Garmin“ pasilieka teisę keisti arba tobulinti savo gaminį bei keisti šio vadovo turinį be įsipareigojimo pranešti bet kokiam asmeniui ar organizacijai apie tokius pakeitimus ar patobulinimus. Dabartinių atnaujinimų ir papildomos informacijos dėl šio gaminio naudojimo ieškokite adresu www.garmin.com.

Garmin®, „Garmin“ logotipas, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Move IQ® ir Venu® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ series, Rally™, tempe™, Varia™ ir Vector™ yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai. Be atskirai duoto „Garmin“ leidimo šiuos prekių ženklus naudoti draudžiama.

Android™ yra „Google LLC“ prekių ženklas. Apple®, iPhone® ir iTunes® yra „Apple Inc.“ prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. BLUETOOTH® žodinis prekių ženklas ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė, o „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. The Cooper Institute® ir kiti susiję prekių ženklai yra „The Cooper Institute“ nuosavybė. iOS® yra registruotasis „Cisco Systems, Inc.“ prekių ženklas, naudojamas „Apple Inc.“ pagal licenciją. Overwolf™ yra „Overwolf Ltd.“ prekių ženklas. Wi-Fi® yra registruotasis „Wi-Fi Alliance Corporation“ prekių ženklas. Windows® yra „Microsoft Corporation“ registruotasis prekių ženklas JAV ir kitose šalyse. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra atitinkamų savininkų nuosavybė.

Šiam produktui suteiktas ANT+® sertifikatas. Suderinamų produktų ir programų sąrašas pateiktas www.thisisant.com/directory.

M/N: A04542, A04543

Turinys

| | | | |
|------------------------------------------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------|----------------|
| Ižanga | 1 | Rezultatų skaičiavimo metodo nustatymas..... | 15 |
| Apžvalga..... | 1 | Golfo statistikos stebėjimas..... | 15 |
| Patarimai dėl jutiklinio ekrano..... | 2 | Golfo statistikos įrašymas..... | 16 |
| Jutiklinio ekrano užrakinimas ir atrakinimas..... | 2 | Smūgių istorijos peržiūra..... | 16 |
| Piktogramos..... | 3 | Raundo apžvalgos peržiūra..... | 16 |
| Laikrodžio nustatymas..... | 3 | Raundo baigimas..... | 16 |
| Programos ir veiklos | 3 | Golfo riedmušų sąrašo tinkinimas... Golfo nustatymai..... | 16 17 |
| Veiklos pradžia..... | 4 | Health Snapshot™..... | 17 |
| Patarimai įrašant veiklas..... | 4 | Pasirinktines veiklos pridėjimas..... | 17 |
| Veiklos sustabdymas..... | 4 | Programos..... | 18 |
| Veiklos vertinimas..... | 4 | Veiklų ir programų sąrašo tinkinimas.. | 21 |
| Veikla patalpose..... | 4 | Veiklų ir programų nustatymai..... | 22 |
| Jėgos treniruotės įrašymas..... | 5 | Duomenų ekranų tinkinimas..... | 23 |
| Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą..... | 5 | Raginiai veikti..... | 23 |
| HIIT veiklos įrašymas..... | 6 | Įspėjimo nustatymas..... | 24 |
| Bėgtakio atstumo kalibravimas..... | 6 | Auto Lap..... | 25 |
| Žaidimai..... | 7 | Ratų žymėjimas naudojantis Auto Lap funkcija..... | 25 25 |
| Programos Garmin GameOn™ naudojimas..... | 7 | Kaip naudotis Auto Pause®..... | 25 |
| Rankinės žaidimų veiklos įrašymas..... | 7 | Automatinio slinkimo naudojimas... GPS nustatymo keitimas..... | 25 26 |
| Plaukimas baseine..... | 8 | Išvaizda | 26 |
| Baseino dydžio nustatymas..... | 8 | Ciferblato nustatymai..... | 26 |
| Plaukimo terminai..... | 8 | Ciferblato keitimas..... | 26 |
| Veikla lauke..... | 8 | Tinkinto ciferblato kūrimas..... | 26 |
| Bėgiojimas..... | 9 | Ciferblato redagavimas..... | 27 |
| Važiavimas dviračiu..... | 9 | Infoskydeliai..... | 27 |
| Plaukimas atvirame vandenyje..... | 9 | Infoskydelių peržiūra..... | 30 |
| Nusileidimų slidėmis peržiūra..... | 10 | Infoskydelių juostos tinkinimas... Body Battery..... | 30 30 |
| Golfo žaidimas..... | 11 | Body Battery infoskydelio peržiūra..... | 31 |
| Golfo žaidimas..... | 11 | Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis..... | 31 31 |
| Golfo meniu..... | 13 | Širdies dažnio kintamumo būseną... Streso lygio infoskydelio naudojimas..... | 32 32 32 |
| Krypties iki smeigtuko peržiūra..... | 13 | Moterų sveikata..... | 33 |
| Smeigtuko vietos keitimas..... | 13 | Menstruacijų ciklo stebėjimas..... | 33 |
| „Layup“ ir staigių vingių atstumų peržiūra..... | 13 | Nėštumo stebėjimas..... | 33 |
| Kliūčių peržiūra..... | 14 | Hidratacijos stebėjimas..... | 34 |
| Smūgio matavimas naudojant Garmin AutoShot™..... | 14 | Hidratacijos stebėjimo infoskydelio naudojimas..... | 35 35 |
| Smūgio pridėjimas rankiniu būdu..... | 15 | | |
| Rezultatų išlaikymas..... | 15 | | |

| | | | |
|-----------------------------------------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------|-----------|
| Orų prognozės vietos atnaujinimas..... | 35 | Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas..... | 45 |
| Alternatyvių laiko juostų pridėjimas..... | 35 | Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas..... | 45 |
| Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas..... | 36 | Pritaikomi treniravimosi planai..... | 45 |
| Kelionės planavimas programoje Garmin Connect..... | 36 | Šiandienos treniruotės pradžia..... | 45 |
| Varia kameros valdiklių naudojimas..... | 36 | Suplanuotų treniruočių peržiūra... .. | 45 |
| Valdikliai..... | 37 | Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai bei įspėjimai..... | 46 |
| Valdiklių meniu tinkinimas..... | 38 | Istorija..... | 46 |
| Rytinė ataskaita..... | 39 | Istorijos naudojimas..... | 46 |
| Rytinės ataskaitos tinkinimas..... | 39 | Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra..... | 47 |
| Sparčiosios nuorodos nustatymas..... | 39 | Asmeniniai rekordai..... | 47 |
| Garmin Pay..... | 39 | Asmeninių rekordų peržiūra..... | 47 |
| „Garmin Pay“ piniginės nustatymas..... | 39 | Asmeninių rekordų pašalinimas..... | 47 |
| Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį..... | 40 | Duomenų bendrųjų verčių peržiūra..... | 47 |
| Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę..... | 40 | Istorijos ištrynimasis..... | 48 |
| Garmin Pay kortelių tvarkymas..... | 41 | Širdies dažnio funkcijos..... | 48 |
| Garmin Pay slaptažodžio keitimas... .. | 41 | Ant riešo matuojamas širdies dažnis.. | 48 |
| Treniruotė..... | 41 | Laikrodžio dėvėjimas..... | 48 |
| Bendroji treniravimosi būseną..... | 41 | Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų..... | 49 |
| Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas..... | 41 | Širdies dažnio infoskydelio peržiūra..... | 49 |
| Veiklos stebėjimas..... | 42 | Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas..... | 50 |
| Automatiškai nustatomas tikslas.... | 42 | Širdies dažnio transliavimas į Garmin įrenginius..... | 50 |
| Ragavimo judėti funkcijos naudojimas..... | 42 | Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas..... | 50 |
| Įspėjimo apie judėjimą įjungimas..... | 42 | Apie širdies dažnio zonas..... | 50 |
| Miego stebėjimas..... | 42 | Širdies dažnio zonų nustatymas..... | 51 |
| Automatinio miego stebėjimo naudojimas..... | 43 | Fizinio pasirengimo tikslai..... | 51 |
| Intensyvumo minutės..... | 43 | Širdies dažnio zonų skaičiavimas.... | 51 |
| Kaip pelnyti intensyvumo minutes..... | 43 | Apie VO2 maksimumo įverčius..... | 52 |
| Move IQ®..... | 43 | Jūsų VO2 maksimumo įverčio gavimas..... | 53 |
| Savarankiško vertinimo įjungimas... .. | 43 | VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu..... | 53 |
| Veiklos stebėjimo nustatymai..... | 43 | Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra..... | 53 |
| Veiklos stebėjimo išjungimas..... | 44 | Pulsoksimetras..... | 53 |
| Treniruotės..... | 44 | Pulsoksimetro rodmenų gavimas.... | 54 |
| Kaip pradėti treniruotę..... | 44 | Pulsoksimetro stebėjimo režimo pakeitimas..... | 54 |

| | | | |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------|-----------|
| Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų..... | 54 | Muzikos leidimo valdikliai..... | 64 |
| Navigacija..... | 54 | Ryšio galimybės..... | 64 |
| Jūsų buvimo vietos išsaugojimas..... | 55 | Telefono prijungimo funkcijos..... | 64 |
| Vietos šalinimas..... | 55 | Telefono susiejimas..... | 65 |
| Navigavimas į išsaugotą vietą..... | 55 | Pranešimų peržiūra..... | 65 |
| Navigacija atgal į pradžios tašką..... | 55 | Atsakymas tinkinta tekstine žinute.. | 65 |
| Navigacijos sustabdymas..... | 55 | Skambinimas iš laikrodžio..... | 65 |
| Kompasas..... | 56 | Atsiliepiamas į telefono skambutį..... | 66 |
| Rankinis kompasas kalibravimas..... | 56 | Garsinių raginimų leidimas veiklos metu..... | 66 |
| Belaidžiai jutikliai..... | 56 | Pranešimų tvarkymas..... | 66 |
| Belaidžių jutiklių susiejimas..... | 58 | Bluetooth pranešimų įgalinimas..... | 66 |
| Širdies dažnio priedas – bėgimo tempas ir atstumas..... | 58 | Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas..... | 67 |
| Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai..... | 58 | Balso asistento naudojimas..... | 67 |
| Bėgimo galia..... | 59 | Telefono prijungimo įspėjimų įjungimas ir išjungimas..... | 67 |
| Bėgimo galios nustatymai..... | 59 | Jūsų telefono radimas..... | 67 |
| Bėgimo dinamika..... | 59 | Režimo „Netrukdyti“ naudojimas..... | 67 |
| Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys..... | 59 | Wi-Fi ryšio funkcijos..... | 67 |
| Pasirenkamo dviračio greičio arba kadencijos jutiklio naudojimas..... | 60 | Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo..... | 68 |
| Greičio jutiklio kalibravimas..... | 60 | Telefono ir Bluetooth nustatymai..... | 68 |
| Treniruotė naudojant galios matuoklius..... | 60 | Telefono ir kompiuterio programos..... | 68 |
| Aplinkos įvertinimas..... | 60 | Garmin Connect..... | 68 |
| tempe..... | 61 | Programos Garmin Connect naudojimas..... | 69 |
| Naudotojo profilis..... | 61 | Garmin Connect naudojimas kompiuteryje..... | 69 |
| Naudotojo profilio nustatymas..... | 61 | Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect..... | 69 |
| Lyties nustatymai..... | 61 | „Connect IQ“ funkcijos..... | 70 |
| Vežimėlio režimas..... | 61 | Connect IQ funkcijų atsiuntimas..... | 70 |
| Muzika..... | 61 | Connect IQ funkcijų atsiuntimas naudojantis kompiuteriu..... | 70 |
| Asmeninio garso turinio atsiuntimas..... | 62 | Programa Garmin Golf..... | 70 |
| Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo..... | 62 | Saugumo ir stebėjimo funkcijos..... | 71 |
| Garso turinio atsiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo.... | 62 | Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas..... | 71 |
| Atsijungimas nuo trečiosios šalies paslaugų teikėjo..... | 62 | Įvykių aptikimas..... | 71 |
| Bluetooth ausinių prijungimas..... | 63 | Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas..... | 72 |
| Muzikos klausymasis..... | 63 | Pagalbos prašymas..... | 72 |
| | | LiveTrack įjungimas..... | 72 |
| | | Kontaktų pridėjimas..... | 73 |

| | | | |
|-------------------------------------------|-----------|------------------------------------------|-----------|
| Laikrodžiai..... | 73 | Baterijos veikimo laiko prailginimas.... | 81 |
| Žadintuvo signalo nustatymas..... | 73 | Laikrodžio paleidimas iš naujo..... | 81 |
| Žadintuvo signalo pašalinimas..... | 73 | Visų numatytųjų nustatymų | |
| Chronometro naudojimas..... | 73 | atkūrimas..... | 82 |
| Atbulinio laikmačio įjungimas..... | 73 | Palydovo signalų gavimas..... | 82 |
| Laiko sinchronizavimas su GPS..... | 74 | GPS palydovo signalų priėmimo | |
| Laiko nustatymas neautomatiniu | | gerinimas..... | 82 |
| būdu..... | 74 | Veiklos stebėjimas..... | 82 |
| Laikrodžio tinkinimas..... | 74 | Žingsnių skaičius atrodo netikslus.. | 82 |
| Sistemos nustatymai..... | 74 | Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra | |
| Ekranų nustatymų keitimas..... | 75 | tikslus..... | 83 |
| Garso nustatymai..... | 75 | Demonstracinio režimo išjungimas.... | 83 |
| Baterijos tvarkyklės nustatymai..... | 75 | Kaip gauti daugiau informacijos..... | 83 |
| Matavimo vienetų keitimas..... | 75 | Priedas..... | 84 |
| Laiko juostos..... | 75 | Duomenų laukai..... | 84 |
| Barometro kalibravimas..... | 76 | VO2 maks. standartiniai įverčiai..... | 87 |
| Garmin Connect nustatymai..... | 76 | Ratų dydis ir perimetras..... | 87 |
| Įrenginio informacija..... | 76 | Ženklių apibrėžtys..... | 87 |
| Apie AMOLED ekraną..... | 76 | | |
| Laikrodžio įkrovimas..... | 77 | | |
| Dirželių keitimas..... | 77 | | |
| Įrenginio informacijos peržiūra..... | 78 | | |
| El. etikečių reglamentavimo ir atitikties | | | |
| informacijos peržiūra..... | 78 | | |
| Įrenginio priežiūra..... | 78 | | |
| Laikrodžio valymas..... | 78 | | |
| Odinių dirželių valymas..... | 78 | | |
| Produktų naujiniai..... | 79 | | |
| Garmin Express nustatymas..... | 79 | | |
| Specifikacijos..... | 79 | | |
| Informacija apie baterijos veikimo | | | |
| laiką..... | 79 | | |
| Trikčių šalinimas..... | 80 | | |
| Ar mano telefonas suderinamas su | | | |
| laikrodžiu?..... | 80 | | |
| Mano telefonas neprisijungia prie | | | |
| laikrodžio..... | 80 | | |
| Ausinės neprisijungia prie laikrodžio... | 80 | | |
| Mano muzika nutrūksta arba atsijungia | | | |
| ausinės..... | 80 | | |
| Mano laikrodžio kalba netinkama..... | 80 | | |
| Laikrodis rodo neteisingą laiką..... | 81 | | |
| Širdies dažnis mano laikrodyje | | | |
| netikslus..... | 81 | | |

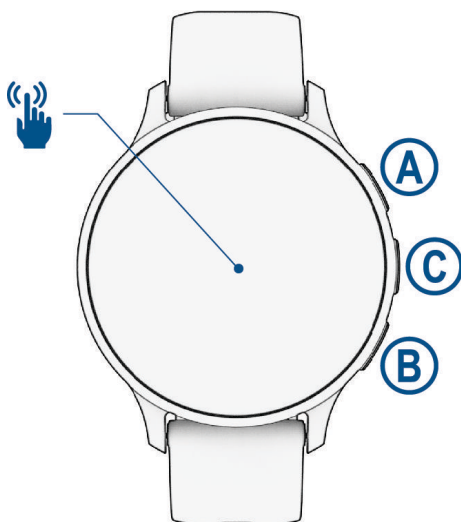
Ižanga

⚠️ ĮSPĖJIMAS

Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.


Prieš pradėdami naudoti bet kokią pratimų programą ar prieš ją koreguodami būtinai pasitarkite su gydytoju.

Apžvalga





- A Veiksmo mygtukas:** palaikykite 2 sekundes, jei norite įjungti laikrodį.
Paspauskite, jei norite atidaryti veiklų ir programų meniu.
Palaikykite 2 sekundes, jei norite atidaryti valdiklių meniu, įskaitant maitinimą.
Jei norite paprašyti pagalbos, laikykite, kol laikrodis 3 kartus suvibruos (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 71 psl.*).
- B Grįžimo mygtukas:** paspauskite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, išskyrus atvejus, kai užsiimate veikla.
Veiklos metu paspauskite, jei norite pažymėti naują ratą, pradėti naują rinkinį ar poziciją arba pereiti į kitą treniruotės etapą.
Palaikykite, jei norite atidaryti laikrodžio nustatymų meniu ir dabartinio ekrano parinktis.
- C Pasirinktinis / balso asistento mygtukas:** paspauskite, jei norite peržiūrėti pasirinktinių sparčiųjų nuorodų funkciją (*Sparčiosios nuorodos nustatymas, 39 psl.*).
Palaikykite, jei norite suaktyvinti balso asistentą telefone.
- 👉 Jutiklinis ekranas:** braukdami aukštyn, žemyn, kairėn arba dešinėn slinkite infoskydeliais, funkcijomis ir meniu (*Patarimai dėl jutiklinio ekrano, 2 psl.*).

Patarimai dėl jutiklinio ekrano

- Tempdami į viršų arba į apačią slinkite sąrašais ir meniu.
- Braukite į viršų arba į apačią, jei norite slinkti greitai.
- Paliesdami pasirinkite elementą.
- Palieskite, jei norite pažadinti laikrodį.
- Ciferblate braukdami į viršų arba į apačią slinkite laikrodyje nustatytais infoskydeliais.
- Palietę infoskydelį galite pamatyti daugiau informacijos (jei yra).
- Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, braukite į dešinę.
- Palieskite ir palaikykite elementą ciferblate, jei norite atidaryti kontekstinę informaciją, pavyzdžiui, infoskydelius ar meniu, jei yra.
- Veiklos metu perbraukę į viršų arba į apačią peržiūrėkite kitą duomenų ekraną.
- Veiklos metu braukite į dešinę, jei norite matyti ciferblatą ir infoskydelius, arba į kairę, jei norite grįžti į veiklos duomenų laukus.
- Pasirinkę veiklą, braukite aukštyn ir peržiūrėkite tos veiklos parinktis.
- Pasirinkite  arba braukite į viršų ir peržiūrėkite papildomas meniu parinktis (jei yra).
- Kiekvieną meniu pasirinkimą atlikite kaip atskirą veiksmą.

Jutiklinio ekrano užrakinimas ir atrakinimas

Galite užrakinti jutiklinį ekraną, kad nesuaktyvintumėte funkcijų netyčia.

- 1 Paspauskite ir palaikykite , jei norite peržiūrėti valdiklių meniu.
- 2 Pasirinkite .
Jutiklinis ekranas užsirakina ir nereaguoja į lietimus, kol jo neatrakinsite.
- 3 Norėdami atrakinti jutiklinį ekraną, palaikykite paspaudę bet kurį mygtuką.

Piktogramos

Mirksinti piktograma reiškia, kad laikrodis ieško signalo. Nuolat švytinti piktograma reiškia, kad signalas buvo rastas arba jutiklis yra prijungtas. Perbraukta piktograma reiškia, kad funkcija išjungta.

| | |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
|  | Telefono prijungimo būseną |
|  | Širdies dažnio monitoriaus būseną |
|  | LiveTrack būseną |
|  | Greičio jutiklio būseną |
|  | Kadencijos jutiklio būseną |
|  | Varia™ dviračio žibinto būseną |
|  | Varia dviračio radaro būseną |
|  | Išmanojo treniruoklio būseną |
|  | Galios matuoklio būseną |
|  | tempe™ jutiklio būseną |

Laikrodžio nustatymas

Jei norite naudotis visomis Venu 3 series funkcijomis, atlikite šias užduotis.

- Susiekite laikrodį su telefonu naudodami programą Garmin Connect™ (*Telefono susiejimas, 65 psl.*).
- Nustatykite Wi-Fi® tinklus (*Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 68 psl.*).
- Nustatykite muziką (*Muzika, 61 psl.*).
- Nustatykite Garmin Pay™ piniginę („Garmin Pay“ piniginės nustatymas, 39 psl.).
- Nustatykite saugumo funkcijas (*Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 71 psl.*).
- Nustatykite naudotojo profilį (*Naudotojo profilis, 61 psl.*).
- Apsilankykite adresu garmin.com/voicefunctionality/tips, kur rasite patarimų, kaip naudoti balso asistentą.

Programos ir veiklos

Laikrodyje yra daug iš anksto įkeltų programų ir veiklų.

Programos: programos suteikia jūsų laikrodžiui interaktyvių funkcijų, pavyzdžiui, galite išsaugoti savo buvimo vietą arba paskambinti iš laikrodžio (*Programos, 18 psl.*).

Veiklos: laikrodis pateikiamas su veiklų patalpose ir lauke programomis, įskaitant bėgimą, važiavimą dviračiu, jėgos treniruotes, golfą ir kt. Kai pradodate veiklą, laikrodis rodo ir įrašo jutiklio duomenis, kuriuos galite išsaugoti ir bendrinti su Garmin Connect bendruomene.

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo rodiklių tikslumą žr. garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ programos: galite pridėti funkcijų prie laikrodžio diegdami programas iš programos Connect IQ (*Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 70 psl.*).

Veiklos pradžia

Kai pradėsite veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia).

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite veiklą iš savo mėgstamų.
 - Pasirinkite ●●● ir išplėstame veiklų sąraše pasirinkite veiklą.
- 3 Jei veiklai reikia GPS signalų, eikite į lauką, kur aiškiai matomas dangus, ir palaukite, kol laikrodis bus pasiruošęs.
Laikrodis pasiruošia, kai nustato jūsų širdies dažnį, pagauna GPS signalus (jei reikia) ir prisijungia prie jūsų belaidžių jutiklių (jei reikia).
- 4 Paspauskite **A** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.

Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 77 psl.*).
- Paspauskite **B**, jei norite įrašyti ratus, pradėti naują seriją ar pozą arba pereiti prie kito treniruotės etapo.
- Perbraukite aukštyn ar žemyn, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų ekranus (*Jutiklinio ekrano užrakinimas ir atrakinimas, 2 psl.*).

Veiklos sustabdymas

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išsaugoti veiklą, pasirinkite ✓.
 - Jei norite atsisakyti veiklos, pasirinkite 🗑️.
 - Jei norite tęsti veiklą, paspauskite **A**.

Veiklos vertinimas

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

Galite tinkinti tam tikrų veiklų savarankiško vertinimo nustatymą (*Savarankiško vertinimo įjungimas, 43 psl.*).

- 1 Baigę veiklą, pasirinkite ✓ (*Veiklos sustabdymas, 4 psl.*).
- 2 Pasirinkite, kaip jautėtės veiklos metu.
- 3 Pasirinkite skaičių, atitinkantį jūsų suvokiamas pastangas.

PASTABA: jei norite praleisti savarankišką vertinimą, pasirinkite **Praleisti**.

Galite peržiūrėti vertinimus programoje Garmin Connect.

Veikla patalpose

Galima naudoti laikrodį treniruojantis patalpose, pvz., bėgant dengtame stadione arba naudojantis dviračio treniruokliu. Užsiimant veikla patalpoje, GPS išjungiamas (*Veiklų ir programų nustatymai, 22 psl.*).

Bėgiojant ar vaikstant su išjungta GPS, greitis ir atstumas apskaičiuojami naudojant prietaiso pagreičio matuoklį. Pagreičio matuoklis kalibruojasi pats. Greičio ir atstumo duomenų tikslumas pagerėja po kelių bėgimų ar vaikščiojimų lauke naudojant GPS.

PATARIMAS: laikymasis už bėgtakio turėklų sumažina tikslumą.

Važiuojant dviračiu su išjungta GPS, greičio ir atstumo duomenys nepasiekiami, nebent turite pasirenkamą jutiklį, kuris siunčia greičio ir atstumo duomenis į laikrodį (pvz., greičio arba kadencijos jutiklį).



Jėgos treniruotės įrašymas

Jėgos treniruočių metu galima įrašyti pratimų serijas. Serija – tai keletas to paties judesio pakartojimų.

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Stiprumas**.
- 3 Paspauskite **A** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
- 4 Pradėkite pirmąją seriją.

Pagal numatytuosius nustatymus laikrodis skaičiuoja kartojimus. Pakartojimų skaičius bus rodomas, kai atliksite veiksmą bent keturis kartus. Galite išjungti kartojimų skaičiavimą veiklos nustatymuose (*Veiklų ir programų nustatymai, 22 psl.*).

PATARIMAS: laikrodis gali skaičiuoti tik vieno kiekvienos serijos judesio kartojimus. Jei norite pakeisti judesius, turite baigti seriją ir pradėti naują.

- 5 Paspauskite **B**, jei norite baigti seriją.
Laikrodyje rodomi visi serijos pakartojimai. Po kelių sekundžių parodomas poilsio laikmatis.
- 6 Jei reikia, redaguokite pasikartojimų skaičių ir pasirinkite , kad pridėtumėte rinkinyje naudotą svorį.
- 7 Kai baigsite ilsėtis, paspausdami **B** pradėkite kitą seriją.
- 8 Kartokite kiekvieną jėgos treniruotės seriją, kol baigsite veiklą.
- 9 Baigę veiklą, paspauskite **A** ir pasirinkite .

Patarimai įrašant jėgos treniruočių veiklą

- Darydami pakartojimus nežiūrėkite į laikrodį.
Veiksmus su laikrodžiu atlikite kiekvienos serijos pradžioje ir pabaigoje bei ilsėdamiesi.
- Darydami pakartojimus visą dėmesį skirkite savo formai.
- Darykite pratimus su kūno svoriu ir su svarmenimis.
- Darykite pakartojimus nuosekliu ir plačiu judesių diapazonu.
Kiekvienas pakartojimas užskaitomas, kai ranka su laikrodžiu grįžta į pradinę padėtį.
- **PASTABA:** pratimai kojoms gali būti neskaičiuojami.
- Įjunkite automatinį sekos aptikimą norėdami pradėti ir stabdyti sekas.
- Išsaugokite savo jėgos treniruotę ir išsiųskite ją į Garmin Connect paskyrą.
Naudodamiesi Garmin Connect paskyroje esančiais įrankiais peržiūrėkite ir redaguokite veiklos duomenis.

HIIT veiklos įrašymas

Naudodami specialius laikmačius galite įrašyti didelio intensyvumo intervalinės treniruotės (HIIT) veiklą.

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **HIIT**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Laisva**, jei norite registruoti atvirą nestruktūrinę HIIT veiklą.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > AMRAP**, jei norite įrašyti kuo daugiau raundų per nustatytą laikotarpį.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > EMOM**, jei norite įrašyti nustatytą judesių skaičių kiekvieną minutę.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > Tabata**, jei norite kaitalioti 20 sekundžių trukmės maksimalių pastangų intervalus su 10 sekundžių trukmės poilsio intervalais.
 - Pasirinkite **HIIT laikmačiai > Tinkintas**, jei norite nustatyti judėjimo laiką, poilsio laiką, judesių skaičių ir raundų skaičių.
 - Pasirinkite **Treniruotės**, jei norite daryti išsaugotą treniruotę.
- 4 Jei reikia, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Paspauskite **A** ir pradėkite pirmąjį raundą.
Įrenginyje rodomas atbulinis laikmatis ir dabartinis širdies dažnis.
- 6 Jei reikia, pasirinkdami **B** rankiniu būdu pereikite prie kito raundo arba poilsio.
- 7 Kai baigsite veiklą, paspausdami **A** sustabdykite veiklos laikmatį.
- 8 Pasirinkite **✓**.

Bėgtakio atstumo kalibravimas

Norėdami tiksliau registruoti ant bėgtakio nubėgtą atstumą, galite kalibruoti bėgtakio atstumą, kai nubėgsite bent 2,4 km (1,5 mylios) ant bėgtakio. Jei naudojate skirtingus bėgtakius, galite rankiniu būdu kalibruoti bėgtakio atstumą ant kiekvieno bėgtakio arba po kiekvieno bėgimo.

- 1 Pradėkite bėgtakio veiklą (*Veiklos pradžia, 4 psl.*).
- 2 Bėkite bėgtakiu, kol laikrodis Venu 3 series įrašys bent 2,4 km (1,5 mylios).
- 3 Kai baigsite bėgti, paspauskite **A**.
- 4 Bėgtakio ekrane patikrinkite įveiktą atstumą.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei kalibruojate pirmą kartą, įveskite bėgtakyje rodomą atstumą laikrodyje.
 - Jei kalibruojate rankiniu būdu po pirmojo kalibravimo, braukite į viršų, pasirinkite **Kalibruoti ir išsaugoti** ir įveskite bėgtakyje rodomą atstumą laikrodyje.

Žaidimai

Programos Garmin GameOn™ naudojimas

Susieję laikrodį su kompiuteriu, galite įrašyti žaidimo veiklą laikrodyje ir realiuoju laiku matyti efektyvumo metriką kompiuteryje.

- 1 Kompiuteryje eikite adresu www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn ir atsisiųskite programą Garmin GameOn.
- 2 Vykdydami ekrane pateikiamas instrukcijas įdiekite ją.
- 3 Paleiskite programą Garmin GameOn.
- 4 Kai programa Garmin GameOn paragins susieti laikrodį, laikrodyje paspauskite **(A)** ir pasirinkite **Žaidimai**.
PASTABA: kai laikrodis prijungtas prie programos Garmin GameOn, pranešimai ir kitos Bluetooth® funkcijos laikrodyje yra išjungtos.
- 5 Pasirinkite **Susieti dabar**.
- 6 Sąrašė pasirinkite laikrodį ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
PATARIMAS: spustelėję **☰** > **Nustatymai**, galite tinkinti nustatymus, dar kartą skaityti instrukciją arba pašalinti laikrodį. Programa Garmin GameOn prisimins jūsų laikrodį ir nustatymus, kai kitą kartą ją atidarysite. Jei reikia, galite susieti laikrodį su kitu kompiuteriu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.*).
- 7 Pasirinkite parinktį:
 - Kompiuteryje paleiskite palaikomą žaidimą ir žaidimo veikla prasidės automatiškai.
 - Laikrodyje paleiskite rankinę žaidimo veiklą (*Rankinės žaidimų veiklos įrašymas, 7 psl.*).Programoje Garmin GameOn realiuoju laiku rodoma jūsų efektyvumo metrika. Baigus veiklą, programoje Garmin GameOn rodoma žaidimo veiklos suvestinė ir informacija apie rungtynes.

Rankinės žaidimų veiklos įrašymas

Galite įrašyti žaidimo veiklą laikrodyje ir įvesti kiekvienų rungtynių statistiką rankiniu būdu.

- 1 Paspauskite **(A)**.
- 2 Pasirinkite **Žaidimai**.
- 3 Pasirinkite **Praleisti**.
- 4 Pasirinkite žaidimo tipą.
- 5 Paspauskite **(A)** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
- 6 Rungtynių pabaigoje paspausdami **(B)** įrašykite rungtynių rezultatą arba užimtą vietą.
- 7 Paspauskite **(B)**, jei norite pradėti naujas rungtynes.
- 8 Baigę veiklą, paspauskite **(A)** ir pasirinkite **✓**.

Plaukimas baseine

PASTABA: negalima naudoti jutiklinio ekrano užsiimant plaukimo veiklomis.

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Plaukimas baseine**.
- 3 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkintą dydį.
- 4 Paspauskite **A** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
- 5 Pradėkite veiklą.
Laikrodis automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir atstumus.
- 6 Kai ilsitės, paspauskite **B**.
Rodomas poilsio ekranas.
- 7 Jei norite paleisti intervalo laikmatį iš naujo, paspauskite **B**.
- 8 Kai baigsite veiklą, paspausdami **A** sustabdykite veiklos laikmatį.
- 9 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išsaugoti veiklą, palaikykite **A**.
 - Jei norite atmesti veiklą, palaikykite **B**.

Baseino dydžio nustatymas

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Plaukimas baseine**.
- 3 Braukite į viršų.
- 4 Pasirinkite **Nustatymai > Baseino dydis**.
- 5 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkintą dydį.

Plaukimo terminai

Ilgis: vienas baseino perplaukimas.

Intervalas: vienas ar keli ilgiai iš eilės. Pailsėjus pradedamas naujas intervalas.

Mostas: mostas skaičiuojamas kiekvieną kartą, kai jūsų ranka su laikrodžiu atlieka visą ciklą.

SWOLF: sWOLF balas – tai suminis balas, apimantis laiką vienam baseino ilgiui ir tame ilgyje atliktų mostų skaičių. Pavyzdžiui, 30 sekundžių ir 15 mostų sudaro SWOLF balą 45. Plaukiant atvirame vandenyje SWOLF balas skaičiuojamas 25 metrus. SWOLF balas rodo plaukimo efektyvumą; kaip ir golfe geresnis yra mažesnis balas.

Veikla lauke

Laikrodis Venu 3 series pateikiamas su įkeltomis lauko veiklomis, pvz., bėgimo ar važiavimo dviračiu. GPS įjungžiama, kai užsiimate veiklomis lauke.

Bėgiojimas

Jei bėgdami norite naudoti belaidį jutiklį, reikia susieti jį su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.*).

- 1 Užsidėkite belaidžius jutiklius, pvz., širdies dažnio monitorių (pasirinktinį).
- 2 Paspauskite **(A)**.
- 3 Pasirinkite **Bėgimas**.
- 4 Prieš naudodami pasirinktinius belaidžius jutiklius palaukite, kol laikrodis prisijungs prie jutiklių.
- 5 Išėikite į lauką ir palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 6 Paspauskite **(A)** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.
- 7 Pradėkite veiklą.
- 8 Paspauskite **(B)**, jei norite įrašyti ratus (pasirenkama) (*Ratų žymėjimas naudojantis Auto Lap funkcija, 25 psl.*).
- 9 Braukite aukštyn ar žemyn, jei norite slinkti per duomenų ekranus.
- 10 Baigę veiklą, paspauskite **(A)** ir pasirinkite **✓**.

Važiavimas dviračiu

Jei norite važiuodami dviračiu naudoti belaidį jutiklį, reikia susieti jį su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.*).

- 1 Susiekite belaidžius jutiklius, pavyzdžiui, širdies dažnio monitorių, greičio jutiklį arba kadencijos jutiklį (pasirinktinė įranga).
- 2 Paspauskite **(A)**.
- 3 Pasirinkite **Dviratis**.
- 4 Prieš naudodami pasirinktinius belaidžius jutiklius palaukite, kol laikrodis prisijungs prie jutiklių.
- 5 Išėikite į lauką ir palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 6 Paspauskite **(A)** jei norite paleisti veiklos laikmatį.
Laikrodis įrašo veiklos duomenis tik kai veikia veiklos laikmatis.
- 7 Pradėkite veiklą.
- 8 Braukite aukštyn ar žemyn, jei norite slinkti per duomenų ekranus.
- 9 Baigę veiklą, paspauskite **(A)** ir pasirinkite **✓**.

Plaukimas atviraime vandenyje

Galite registruoti plaukimo duomenis, įskaitant atstumą, tempą ir judesių dažnį.

PASTABA: negalima naudoti jutiklinio ekrano užsiimant plaukimo veiklomis.

- 1 Paspauskite **(A)**.
- 2 Pasirinkite **Atidaryti vandens skiltį**.
- 3 Išėikite į lauką ir palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
- 4 Jei norite paleisti veiklos laikmatį, paspauskite **(A)**.
- 5 Pradėkite plaukti.
- 6 Kai baigsite veiklą, palaikykite **(A)**.

Nusileidimų slidėmis peržiūra

Laikrodis registruoja informaciją apie kiekvieną nusileidimo slidėmis arba snieglynte nuo kalno veiklą naudodamas automatinio nusileidimo funkciją. Ši funkcija įjungiama pagal numatytuosius nustatymus, kai leidžiatės nuo kalno slidėmis arba snieglynte. Ji automatiškai registruoja naują slidinėjimo veiklą pagal jūsų judėjimą. Kai nusileidimas baigiasi arba esate ant keltuvo, laikmatis stabdomas. Jis lieka pristabdytas, kol važiuojate keltuvu. Pradėjus leisti nuo kalno laikmatis vėl įsijungs. Galite peržiūrėti nusileidimo duomenis pristabdytame ekrane arba laikmačiui veikiant.

- 1 Pradėkite veiklą su slidėmis arba snieglynte.
- 2 Braukite į viršų arba į apačią, jei norite peržiūrėti informaciją apie paskutinį nusileidimą, dabartinį nusileidimą ir visus nusileidimus.




Nusileidimo ekranoose nurodomas laikas, įveiktas atstumas, maksimalus greitis, vidutinis greitis ir bendras nuolydis.

Golfo žaidimas

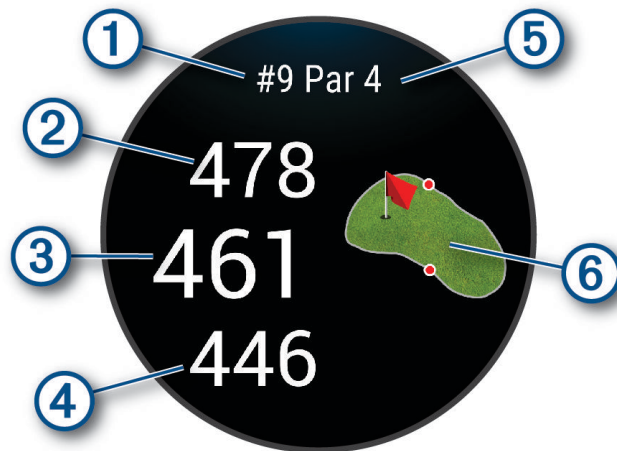
Golfo žaidimas

Prieš žaidžiant golfą pirmą kartą reikia atsisiųsti programą Garmin Golf™ iš programų parduotuvės telefone (*Programa Garmin Golf, 70 psl.*).

Prieš žaisdami golfą įkraukite laikrodį (*Laikrodžio įkrovimas, 77 psl.*).

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Golfas**.
Įrenginys nustato palydovus, apskaičiuoja jūsų buvimo vietą ir parenka aikštelę, jei netoliese ji yra tik viena.
- 3 Jei atidaromas aikštelių sąrašas, pasirinkite jį iš sąrašo.
Aikštelės atnaujinamos automatiškai.
- 4 Paspauskite .
- 5 Jei norite sekti rezultatus, pasirinkite .

- 6 Pasirinkite starto aikštelę.
Atsidarys informacijos apie duobutes ekranas.



| | |
|---|-----------------------------------------|
| ① | Dabartinės duobutės numeris |
| ② | Atstumas iki ridenimo aikštelės galo |
| ③ | Atstumas iki ridenimo aikštelės vidurio |
| ④ | Atstumas iki ridenimo aikštelės priekio |
| ⑤ | Duobutės paras |
| ⑥ | Ridenimo aikštelės žemėlapis |

PASTABA: kadangi smeigtukų vietos keičiasi, laikrodis apskaičiuoja atstumą iki ridenimo aikštelės priekio, vidurio ir galo, bet ne faktinę smeigtuko vietą.

- 7 Pasirinkite parinktį:
- Palieskite žemėlapij, jei norite matyti daugiau informacijos arba pakeisti smeigtuko vietą (*Smeigtuko vietos keitimas, 13 psl.*).
 - Paspauskite **(A)**, jei norite atidaryti golfo meniu (*Golfo meniu, 13 psl.*).
 - Palaikykite **(B)**, jei norite atidaryti golfo nustatymus (*Golfo nustatymai, 17 psl.*).

Kai pereinate prie kitos duobutės, laikrodis automatiškai persijungia, kad būtų rodoma informacija apie naują duobutę.

Golfo meniu

Raundo metu galite paspausti **A**, jei norite matyti papildomas golfo meniu funkcijas.

Pavojai: rodomi bunkeriai ir vandens kliūtys mušant į dabartinę duobutę.

„Layup“ smūgiai: rodomas „Layup“ smūgio ir atstumo parinktys mušant į dabartinę duobutę (tik paro 4 ir 5 duobutės).

Keisti duobutę: leidžiama rankiniu būdu pakeisti duobutę.

Rezultatų kortelė: atidaroma raundo rezultatų kortelė (*Rezultatų išlaikymas, 15 psl.*).

Smeigtuko krypties rodyklė: pinPointer funkcija – tai kompasas, nurodantis smeigtuko vietą, kai nematote ridenimo aikštelės. Ši funkcija gali padėti prisitaikyti smūgiui, net jei esate miške arba gilaus smėlio sąstuose.

PASTABA: nenaudokite PinPointer funkcijos būdami golfo vežimėlyje. Trukdžiai dėl golfo vežimėlio gali sumažinti kompaso tikslumą.

Raundo apžvalga: raundo metu galite peržiūrėti savo balą, statistiką ir informaciją apie žingsnius.

Paskutinis smūgis: peržiūrėkite informaciją apie pastarąjį smūgį.

PASTABA: galite peržiūrėti visų dabartiniame raunde aptiktų smūgių atstumus. Jei reikia, galite pridėti smūgį rankiniu būdu (*Smūgio pridėjimas rankiniu būdu, 15 psl.*).

Baigti raundą: baigiamas dabartinis raundas.

Krypties iki smeigtuko peržiūra

PinPointer funkcija – tai kompasas, padedantis rasti kryptį, kai nematote žaliosios zonos. Ši funkcija gali padėti prisitaikyti smūgiui, net jei esate miške arba gilioje smėlio zonoje.

PASTABA: nenaudokite PinPointer funkcijos būdami golfo vežimėlyje. Trukdžiai dėl golfo vežimėlio gali sumažinti kompaso tikslumą.

1 Paspauskite **A**.

2 Pasirinkite **B**.

Rodyklė rodo smeigtuko vietą.

Smeigtuko vietos keitimas

Žaidimo metu galite atidžiau peržiūrėti žaliąją zoną ir pakeisti smeigtuko vietą.

1 Pasirinkite žemėlapij.

Atidaromas didesnis ridenimo aikštelės rodinys.

2 Palieskite ir nutempkite smeigtuką į reikiamą vietą.

 rodo pasirinktą smeigtuko vietą.

3 Paspausdami **B** patvirtinkite smeigtuko vietą.

Atstumai informacijos apie duobutes ekrane atnaujinami pagal naująją smeigtuko vietą. Smeigtuko vieta išsaugoma tik dabartiniam raundui.

„Layup“ ir staigių vingių atstumų peržiūra

Galite peržiūrėti „layup“ ir staigių vingių atstumų sąrašą 4 ir 5 paro duobutėms.

1 Paspauskite **A**.

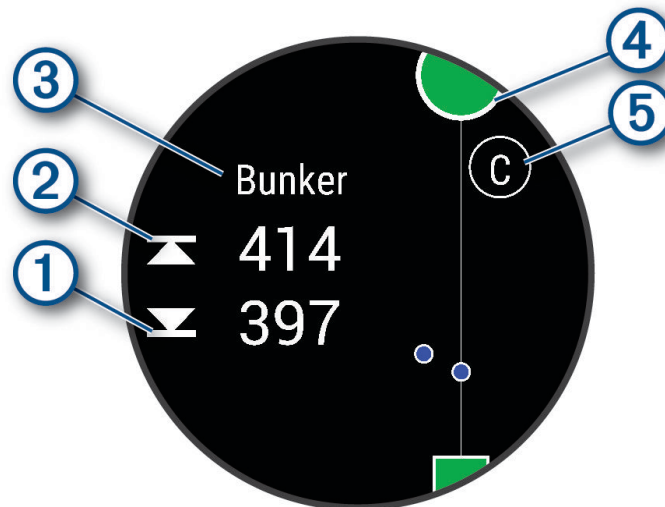
2 Pasirinkite „Layup“ smūgiai.

PASTABA: atstumai ir vietos pašalinami iš sąrašo, kai juos jveikiate.

Kliūčių peržiūra

Galite peržiūrėti atstumus iki kliūčių žaidimo aikštelėje 4 ir 5 paruošimams. Kliūtys, turinčios įtakos smūgio pasirinkimui, rodomos atskirai arba grupėmis, kad būtų lengviau nustatyti atstumą iki „layup“ arba kelių ore.

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Pavojai**.



- Ekrane rodomi atstumai iki artimiausios kliūties priekio ① ir galo ②.
- Ekranu viršuje nurodomas kliūties tipas ③.
- Ridenimo aikštelę vaizduoja pusapskritimis ④ ekrano viršuje. Linija po ridenimo aikštele žymi žaidimo aikštelės centrą.
- Kliūtis ⑤ nurodo raidės, reiškiančios atitinkamos duobutės kliūčių seką; jos rodomos po ridenimo aikštele, nurodant apytikrius atstumus palyginti su visa aikštele.

Smūgio matavimas naudojant Garmin AutoShot™

Kiekvieną kartą, kai smūgiuojate žaidimo aikštelėje, laikrodis įrašo smūgio atstumą, kad galėtumėte vėliau jį peržiūrėti (*Smūgių istorijos peržiūra*, 16 psl.). Patai neaptinkami.

- 1 Žaisdami golfą dėvėkite laikrodį ant pagrindinio riešo, kad smūgiai būtų aptinkami tiksliau. Kai laikrodis aptinka smūgį, jūsų atstumas nuo smūgio vietos rodomas juostoje ① ekrano viršuje.



PATARIMAS: galite paliesti juostą, jei norite paslėpti ją 10 sekundžių.

- 2 Atlikite kitą smūgį.
Laikrodis įrašo paskutinio smūgio atstumą.

Smūgio pridėjimas rankiniu būdu

Jei įrenginys neaptiko smūgio, galite pridėti jį rankiniu būdu. Pridėti smūgį reikia būnant vietoje, kurioje jis buvo atliktas.

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Paskutinis smūgis** > **^** > **Pridėti smūgį**.
- 3 Pasirinkite **✓** ir pradėkite naują smūgį iš dabartinės vietos.

Rezultatų išlaikymas

- 1 Žaisdami golfą paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Rezultatų kortelė**.
- 3 Pasirinkite duobutę.
- 4 Norėdami nustatyti rezultatą, pasirinkite **—** arba **+**.
- 5 Pasirinkite **✓**.

Rezultatų skaičiavimo metodo nustatymas

Galite pakeisti metodą, kuriuo laikrodis fiksuoja rezultatus.

- 1 Raundo metu palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **„Golf“ nustatymai** > **Rezultatai** > **Balo skaičiav. metodas**.
- 3 Pasirinkite rezultatų skaičiavimo metodą.

Apie „Stableford“ rezultatus

Jei pasirenkate rezultatų skaičiavimo metodą „Stableford“ (*Rezultatų skaičiavimo metodo nustatymas, 15 psl.*), taškai skiriami pagal smūgių, atliktų paro atžvilgiu, skaičių. Raundo pabaigoje laimi daugiausia taškų surinkęs žaidėjas. Įrenginys skiria balus pagal JAV golfo asociacijos instrukcijas.

„Stableford“ žaidimo rezultatų kortelėje rodomi taškai, o ne smūgiai.

| Taškai | Paro atžvilgiu atlikti smūgiai |
|--------|-----------------------------------|
| 0 | 2 arba didesniu skaičiumi daugiau |
| 1 | 1 daugiau |
| 2 | Paras |
| 3 | 1 mažiau |
| 4 | 2 mažiau |
| 5 | 3 mažiau |

Golfo statistikos stebėjimas

Laikrodyje įjungę statistikos stebėjimą, galite peržiūrėti savo dabartinio raundo statistiką (*Raundo apžvalgos peržiūra, 16 psl.*). Galite lyginti raundus ir stebėti tobulėjimą naudodamiesi programa Garmin Golf.

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Golfas**.
Įrenginys nustato palydovus, apskaičiuoja jūsų buvimo vietą ir parenka aikštelę, jei netoliese ji yra tik viena.
- 3 Jei atidaromas aikštelių sąrašas, pasirinkite jį iš sąrašo.
Aikštelės atnaujinamos automatiškai.
- 4 Pasirinkite **^** > **Nustatymai** > **Rezultatai** > **Statist. stebėj.**

Golfo statistikos įrašymas

Norint registruoti statistiką, reikia įjungti statistikos stebėjimą (*Golfo statistikos stebėjimas*, 15 psl.).

- 1 Rezultatų kortelėje pasirinkite duobutę.
- 2 Nustatykite atliktų smūgių skaičių, įskaitant patus, ir pasirinkite ✓.
- 3 Nustatykite paimtų patų skaičių ir pasirinkite ✓.

PASTABA: paimtų patų skaičius naudojamas tik statistikai stebėti ir nedidina jūsų rezultatų.

- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei kamuoliukas pataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite ↑.
 - Jei kamuoliukas nepataikė į žaidimo aikštelę, pasirinkite ↶ arba ↷.
- 5 Pasirinkite ✓.

Smūgių istorijos peržiūra

- 1 Baigę žaisti duobutę, paspauskite (A).
- 2 Pasirinkite **Paskutinis smūgis** ir peržiūrėkite informaciją apie paskutinį smūgį.

Raundo apžvalgos peržiūra

Raundo metu galite peržiūrėti savo balą, statistiką ir informaciją apie žingsnius.

- 1 Paspauskite (A).
- 2 Pasirinkite **Raundo apžvalga**.
- 3 Jei norite peržiūrėti daugiau informacijos, braukite aukštyn arba žemyn.

Raundo baigimas



- 1 Paspauskite (A).
- 2 Pasirinkite **Baigti raundą**.
- 3 Braukite į viršų.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite išsaugoti raundą ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Išsaug..**
 - Jei norite redaguoti rezultatų kortelę, pasirinkite **Redaguoti rezultatą**.
 - Jei norite atmesti veiklą ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Atmesti**.
 - Jei norite pristabdyti raundą ir pratęsti jį vėliau, pasirinkite **Pristabdyti**.

Golfo riedmušų sąrašo tinkinimas

Susieję suderinamą golfo įrenginį su išmaniuoju telefonu programoje Garmin Golf, galite tinkinti numatytųjų golfo riedmušų sąrašą naudodamiesi programa.

- 1 Atidarykite programą Garmin Golf išmaniajame telefone.
- 2 Meniu ••• arba ≡ pasirinkite **Mano krepšys**.
- 3 Galite pridėti, redaguoti ar šalinti riedmušą arba jos atsisakyti.
- 4 Sinchronizuokite suderinamą Garmin® golfo įrenginį su programa Garmin Golf.
Golfo įrenginyje rodomas atnaujintas riedmušų sąrašas.

Golfo nustatymai

Paspauskite , pasirinkite **Golfas**, pasirinkite golfo aikštelę ir pasirinkę  > **Nustatymai** tinkinkite golfo nustatymus ir funkcijas.

Transliuoti širdies dažnį: galite pradėti transliuoti širdies dažnio duomenis į susietą įrenginį.

Rezultatai: galite nustatyti rezultatų skaičiavimo nuostatas ir įjungti statistikos stebėjimą.

Start. smūg. atst.: nustatomas vidutinis atstumas, kurį kamuoliukas skrieja iš starto aikštelės po jūsų startinio smūgio.

Turnyro režimas: išjungiamos PinPointer irPlaysLike atstumo funkcijos. Šios funkcijos neleidžiamos per sankcionuotus turnyrus ar handicapų skaičiavimo raundus.

Raginimas dėl riedmušos: po kiekvieno aptikto smūgio rodomas raginimas, leidžiantis įvesti, kokią riedmušą naudojote.





Jrašyti veiklą: suaktyvinamas veiklos FIT failo įrašymas žaidžiant golfą. FIT failuose registruojama informacija apie fizinį pasirengimą, pritaikyta programai Garmin Connect.

Health Snapshot™

Funkcija Health Snapshot registruoja keletą svarbių sveikatos parametrų jums nejudant dvi minutes. Ji pateikia glaustą bendros širdies ir kraujagyslių būklės vaizdą. Laikrodis registruoja tokius parametrus kaip vidutinis širdies dažnis, streso lygis ir kvėpavimo dažnis. Galite pridėti Health Snapshot funkciją prie mėgstamų programų sąrašo ([Veiklų ir programų sąrašo tinkinimas, 21 psl.](#)).


Pasirinktinės veiklos pridėjimas

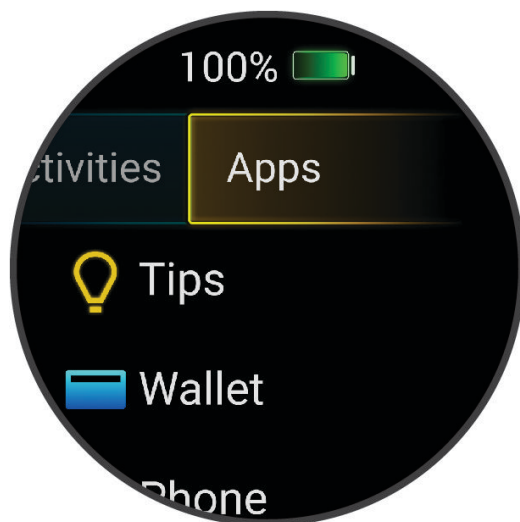
Galite sukurti pasirinktinę veiklą ir įtraukti ją į veiklų sąrašą.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite  >  > .
- 3 Pasirinkite kopijuotiną veiklos tipą.
- 4 Pasirinkite veiklos pavadinimą.
- 5 Jei reikia, redaguokite veiklos programos nustatymus ([Veiklų ir programų nustatymai, 22 psl.](#)).
- 6 Kai baigsite redaguoti, pasirinkite **Baig.**.


Programos






Galite tinkinti laikrodį naudodamiesi programų meniu, kuriame galima greitai pasiekti laikrodžio funkcijas ir parinktis. Tam tikroms programoms reikia Bluetooth ryšio su suderinamu telefonu. Daugelį programų galima rasti ir infoskydeliuose ([Infoskydeliai, 27 psl.](#)).

Paspauskite  ir pasirinkite Programos.








| Piktograma | Pavadinimas | Daugiau informacijos |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Pavojaus signalai | Žadintuvo signalo nustatymas, 73 psl. |
|  | Alt. laiko zonos | Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, 35 psl. |
|  | Body Battery™ | Body Battery, 30 psl. |
|  | Kalendorius | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti artėjančius įvykius iš telefono kalendoriaus. |
|  | Kalorijos | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti šiandien veiklos metu ir ilsintis sudegintas kalorijas. |
|  | Iššūkiai | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti dabartinę savo vietą lyderių lentelėje, jei dalyvaujate Garmin Connect iššūkyje. |
|  | Connect IQ Store | Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 70 psl. |
|  | Kontaktai | Pasirinkite, jei norite atidaryti Garmin Connect kontaktų sąrašą laikrodyje. |
|  | Rinkiklis | Pasirinkite, jei norite atidaryti telefono rinkiklį (Skambinimas iš laikrodžio, 65 psl.). |
|  | Mirksintis signalas | Pasirinkite, jei norite įjungti AMOLED ekraną kaip žibintuvėlį. PASTABA: žibintuvėlio naudojimas gali sumažinti baterijos veikimo laiką. |
|  | Užlipta aukštų | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti informaciją apie per dieną užliptus aukštus ir tikslų ruožą. |
|  | Garmin treneris | Pritaikomi treniravimosi planai, 45 psl. |
|  | Health Snapshot | Health Snapshot™, 17 psl. |
|  | Širdies dažnis | Širdies dažnio infoskydelio peržiūra, 49 psl. |
|  | Ankstesni įrašai | Istorijos naudojimas, 46 psl. |
|  | ŠDK būseną | Širdies dažnio kintamumo būseną, 32 psl. |
|  | HIDRATACIJA | Hidratacijos stebėjimas, 34 psl. |
|  | Intensyvumo minutės | Intensyvumo minutės, 43 psl. |
|  | Paros ritmo sutrikimas | Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas, 36 psl. |
|  | Pastaroji veikla | Pasirinkite, jei norite matyti trumpą pastarosios įrašytos jūsų veiklos santrauką. |
|  | Paskutinė golfo treniruotė | Pasirinkite, jei norite matyti trumpą pastarosios įrašytos golfo veiklos santrauką ir golfo istoriją. |

| Piktograma | Pavadinimas | Daugiau informacijos |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Pastarasis stūmimas | Pasirinkite, jei norite matyti trumpą pastarosios įrašytos vežimėlio stūmimo veiklos santrauką ir stūmimo istoriją. |
|  | Paskutinis važiavim. | Pasirinkite, jei norite matyti trumpą pastarosios įrašytos važiavimo dviračiu veiklos santrauką ir važiavimo dviračiu istoriją. |
|  | Pask. bėgimas | Pasirinkite, jei norite matyti trumpą pastarosios įrašytos bėgimo veiklos santrauką ir bėgimo istoriją. |
|  | Pask. jėg. trenir. | Pasirinkite, jei norite matyti trumpą pastarosios įrašytos jėgos treniruotės santrauką ir jėgos treniruočių istoriją. |
|  | Pask. plaukimas | Pasirinkite, jei norite matyti trumpą pastarosios įrašytos plaukimo veiklos santrauką ir plaukimo istoriją. |
|  | Žibintai | Varia kameros valdiklių naudojimas, 36 psl. |
|  | Muzika | Muzika, 61 psl. |
|  | Poguliai | Pasirinkite, jei norite įjungti pogulio laikmatį ir nustatyti žadinimo signalą. |
|  | Pranešimai | Bluetooth pranešimų įgalinimas, 66 psl. |
|  | Telefonas | Pasirinkite, jei norite atidaryti telefono valdikius, pvz., kontaktus ir rinkiklį. |
|  | Pulso oks. | Pulsoksimetras, 53 psl. |
|  | Jėgų atgavimas | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti jėgų atgavimo laiką. Maksimalus laikas yra 4 dienos, o minimalus – 6 valandos. |
|  | Kvėpavimas | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti kvėpavimo dažnio istoriją ir daryti padedantį atsipalaiduoti kvėpavimo pratimą. |
|  | Išsaugoti vietą | Pasirinkite, jei norite išsaugoti savo dabartinę buvimo vietą, kad galėtumėte grįžti į ją vėliau. |
|  | Miego treneris | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti rekomenduojamą miego poreikį pagal miego istoriją, aktyvumo istoriją, ŠDK būseną ir pogulius. |
|  | Miego įvertis | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti savo miego įvertį, kuris nustatomas pagal praėjusios nakties miego kokybę ir trukmę. |
|  | Etapai | Automatiškai nustatomas tikslas, 42 psl. |
|  | Chronometras | Chronometro naudojimas, 73 psl. |
|  | Stresas | Streso lygio infoskydelio naudojimas, 32 psl. |
|  | Laikmatis | Atbulinio laikmačio įjungimas, 73 psl. |

| Piktograma | Pavadinimas | Daugiau informacijos |
|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Patarimai | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti interaktyvius laikrodžio patarimus ir ieškoti tiesioginės nuorodos į support.garmin.com , kur pateiktas jūsų laikrodžio naudotojo vadovas. |
|  | Balso asistentas | <i>Balso asistento naudojimas, 67 psl.</i> |
|  | Piniginė | Pasirinkite, jei norite atidaryti Garmin Pay piniginę (<i>Garmin Pay, 39 psl.</i>). |
|  | Orai | Pasirinkite, jei norite peržiūrėti naujausią orų prognozę ir sąlygas. |
|  | Moterų sveikata | <i>Menstruacijų ciklo stebėjimas, 33 psl.</i> |

Veiklų ir programų sąrašo tinkinimas

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite **Veiklos** arba **Programos**.
- 3 Pasirinkite .
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pridėti veiklą arba programą, pasirinkite .
 - Jei norite šalinti veiklą arba programą, pasirinkite veiklą ar programą ir pasirinkite .
 - Jei norite pertvarkyti sąrašą, pasirinkite veiklą arba programą, palaikykite  ir nutempkite veiklą ar programą į norimą vietą ekrane.

Veiklų ir programų nustatymai

Šie nustatymai suteikia galimybę pritaikyti kiekvieną įkeltą veiklos programą savo poreikiams. Pavyzdžiui, galite tinkinti duomenų ekranus ir įjungti įspėjimus bei treniruočių funkcijas. Ne visi nustatymai tinka visiems veiklų tipams.

Paspauskite **A**, pasirinkite veiklą ir pasirinkite **^** > **Nustatymai**.

2 žaidėjai: rezultatų kortelėje nustatomas dviejų žaidėjų rezultatų stebėjimas.

PASTABA: šis nustatymas galimas tik raundo metu. Reikia įjungti šį nustatymą kiekvieną kartą, kai pradėsite raundą.

Skiriam. spalva: nustatoma kiekvienos veiklos skiriamoji spalva; tai padeda nustatyti, kuri veikla yra aktyvi.

Įspėjimai: nustatomi veiklai skirti treniruočių įspėjimai (*Raginiai veikti, 23 psl.*).

Auto Lap: nustatomos Auto Lap® funkcijos parinktys (*Auto Lap, 25 psl.*).

Auto Pause: nustatoma, kad laikrodis liautųsi registravęs duomenis, kai liaunatės judėję arba kai jūsų greitis sumažėja iki mažesnio, nei nurodyta (*Kaip naudotis Auto Pause®, 25 psl.*).

Aut. poilsis: laikrodis gali automatiškai aptikti, kada ilsitės plaukdami baseine, ir kurti poilsio intervalą.

Automatinis slinkimas: leidžiama automatiškai judėti visais veiklos duomenų ekranais, kai veikia laikmatis (*Automatinio slinkimo naudojimas, 25 psl.*).

Aut. nustatym.: laikrodis gali automatiškai pradėti ir stabdyti pratimų sekas darant jėgos treniruotes.

Transliuoti širdies dažnį: įjungiamas automatinis širdies dažnio duomenų transliavimas, kai pradėsite veiklą (*Širdies dažnio transliavimas į Garmin įrenginius, 50 psl.*).

Transliuoti į „GameOn“: galite automatiškai transliuoti biometrinius duomenis į programą Garmin GameOn, kai pradėsite žaidimo veiklą (*Programos Garmin GameOn™ naudojimas, 7 psl.*).

Raginimas dėl riedmušos: po kiekvieno aptikto smūgio rodomas raginimas įvesti, kokią golfo riedmušą naudojote.

Duomenų ekranai: galite pritaikyti duomenų ekranus ir pridėti naujų veiklai skirtų duomenų ekranų (*Duomenų ekranų tinkinimas, 23 psl.*).

Start. smūg. atst.: nustatomas vidutinis atstumas, kurį golfo kamuoliukas skrieja po jūsų startinio smūgio.

Redag. svorį: galite pridėti pratimų sekoje naudojamą svorį jėgos arba kardiotreniruočių metu.

Įjungti vaizdo įrašus: galite įjungti mokomąją treniruotės animaciją užsiimdami jėgos, kardiotreniruočių, jogos, HIIT arba pilateso veikla. Animacija rodoma su iš anksto įdiegtomis treniruotėmis ir treniruotėmis, kurias atsisiuntėte iš Garmin Connect.

Pabaigos įspėjimai: nustatomas įspėjimas, pranešantis apie meditacijos sesijos pabaigą.

GPS: nustatomas GPS antenos režimas (*GPS nustatymo keitimas, 26 psl.*).

Šokinėjimo režimas: nustatomas šokinėjimo per šokdynę veiklos tikslas: tam tikras laikas, kartojimų skaičius arba neriboto laiko.

Baseino dydis: nustatomas baseino ilgis pasirinkus plaukimą baseine.

Galios vidurkio nustatymas: nustatoma, ar laikrodis turi įtraukti nulines dviračio galios duomenų vertes, kai neminate pedalų.

Įrašyti veiklą: suaktyvinamas veiklos FIT failo įrašymas žaidžiant golfą. FIT failuose registruojama informacija apie fizinį pasirengimą, pritaikyta Garmin Connect.

Pervardyti: nustatomas veiklos pavadinimas.

Kart. skaičiav.: įjungiamas arba išjungiamas kartojimų skaičiavimas jėgos treniruotės metu.

Bėgimo galia: galite įrašyti bėgimo galios duomenis ir tinkinti nustatymus (*Bėgimo galios nustatymai, 59 psl.*).

Rezultatai: įjungiamas arba išjungiamas automatinis rezultatų fiksavimas, kai pradėsite golfo raundą. Parinktis Visada klausti paragina jus, kai pradėsite raundą.

Balo skaičiav. metodas: balo skaičiavimo metodas nustatomas kaip smūgių žaidimas arba „Stableford“ rezultatai, kai žaidžiate golfą.

Savęs vertinimas: nustatoma, kaip dažnai vertinate savo suvokiamas veiklos pastangas (*Veiklos vertinimas, 4 psl.*).

Statist. stebėj.: įjungiamas statistikos stebėjimas žaidžiant golfą.

Būsena: įjungiamas arba išjungiamas automatinis rezultatų fiksavimas, kai pradėsite golfo rundą. Parinktis Visada klausti paragina jus, kai pradėsite rundą.

Turnyro režimas: išjungiamos funkcijos, neleidžiamos oficialiuose golfo turnyruose.

Vibruojantys įspėjimai: įjungiami įspėjimai, nurodantys įkvėpti arba iškvėpti užsiimant kvėpavimo veikla.

Duomenų ekranų tinkinimas

Duomenų ekranus galite tinkinti pagal savo treniruotės tikslus ar papildomus priedus. Pavyzdžiui, galite tinkinti vieną iš duomenų ekranų, kad jame būtų rodomas rato tempas arba širdies dažnio zona (*Duomenų laukai, 84 psl.*).

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **^**.
- 4 Pasirinkite veiklos nustatymus.
- 5 Pasirinkite **Duomenų ekranai**.
- 6 Pasirinkite duomenų ekraną, kurį tinkinsite.
- 7 Pasirinkite vieną arba daugiau parinkčių:

PASTABA: kai kurioms veikloms galimos ne visos parinktys.

- Jei norite keisti duomenų laukų stilių ir skaičių kiekviename duomenų ekrane, pasirinkite **Išdėstymas**.
- Jei norite tinkinti laukus duomenų ekrane, pasirinkite ekraną ir pasirinkite **Redaguoti duomenų laukus**.
- Jei norite matyti arba paslėpti duomenų ekraną, pasirinkite perjungiklį šalia ekrano.
- Jei norite matyti arba slėpti širdies dažnio zonų matuoklio ekraną, pasirinkite **ŠD zonų matuoklis**.

Raginiai veikti

Kiekvienai veiklai galite nustatyti įspėjimus, kurie gali padėti treniruotis siekiant konkrečių tikslų arba daugiau sužinoti apie aplinką. Kai kurie įspėjimai galimi tik tam tikrose veiklose. Tam tikriems įspėjimams reikia atskirai įsigyjamų priedų, pvz., širdies dažnio monitoriaus arba kadencijos jutiklio. Yra trijų tipų įspėjimai: įspėjimai apie įvykį, įspėjimai apie diapazoną ir pasikartojantys įspėjimai.

Įspėjimas apie įvykį: įspėjimas apie įvykį pateikiamas vieną kartą. Įvykis yra konkreti vertė. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad laikrodis pateiktų įspėjimą, kai sudeginate nurodytą kalorijų skaičių.

Įspėjimas apie diapazoną: įspėjimas apie diapazoną pateikiamas kiekvieną kartą, kai laikrodžio vertės yra didesnės arba mažesnės už nustatytą verčių diapazoną. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad laikrodis įspėtų jus, kai širdies dažnis bus mažesnis nei 60 dūžių per minutę (dpm) arba didesnis nei 210 dpm.

Pasikartojantis įspėjimas: pasikartojantis įspėjimas pateikiamas kiekvieną kartą, kai laikrodis įrašo nurodytą vertę ar intervalą. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad laikrodis įspėtų jus kas 30 minučių.

| Įspėjimo pavadinimas | Įspėjimo tipas | Aprašas |
|----------------------|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Kadencija | Diapazonas | Galite nustatyti minimalias ir maksimalias kadencijos vertes. |
| Kalorijos | Įvykio, pasikartojantis | Galite nustatyti kalorijų skaičių. |
| Tinkintas | Įvykio, pasikartojantis | Galite pasirinkti esamą pranešimą arba sukurti tinkintą pranešimą ir pasirinkti įspėjimo tipą. |
| Atstumas | Pasikartojantis | Galite nustatyti atstumo intervalą. |
| Širdies dažnis | Diapazonas | Galite nustatyti minimalias ir maksimalias širdies dažnio vertes arba pasirinkti zonų pakeitimus (<i>Širdies dažnio zonų skaičiams, 51 psl.</i>). |
| Tempas | Diapazonas | Galite nustatyti minimalias ir maksimalias tempo vertes. |
| Galia | Diapazonas | Galite nustatyti aukštą arba žemą galios lygį. |
| Bėgimas / ėjimas | Pasikartojantis | Galite nustatyti tam tikros trukmės ėjimo pertraukas reguliariais intervalais. |
| Greitis | Diapazonas | Galite nustatyti minimalias ir maksimalias greičio vertes. |
| Mostų dažnis | Diapazonas | Galite nustatyti dažnus arba retus mostus per minutę. |
| Laikas | Įvykio, pasikartojantis | Galite nustatyti laiko intervalą. |



Įspėjimo nustatymas

- 1 Paspauskite **A**.
 - 2 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
 - 3 Pasirinkite veiklos nustatymus.
 - 4 Pasirinkite **Įspėjimai**.
 - 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pridėti naują veiklos įspėjimą, pasirinkite **Pridėti naują**.
 - Jei norite redaguoti esamą įspėjimą, pasirinkite įspėjimo pavadinimą.
 - 6 Jei reikia, pasirinkite įspėjimo tipą.
 - 7 Pasirinkite zoną, įveskite minimalias ir maksimalias vertes arba įveskite pasirinktinę įspėjimo vertę.
 - 8 Jei reikia, įjunkite įspėjimą.
- Įvykių ir pasikartojančių įspėjimų atveju, kiekvieną kartą jums pasiekus įspėjimo vertę, bus rodomas pranešimas (*Raginimai veikti, 23 psl.*). Diapazono įspėjimų atveju, kiekvieną kartą jums viršijus nurodytą diapazoną arba atsidūrus žemiau jo, bus rodomas pranešimas (minimalios ir maksimalios vertės).

Auto Lap

Ratų žymėjimas naudojantis Auto Lap funkcija

Galite nustatyti, kad laikrodis naudotų Auto Lap funkciją automatiškai pažymėdamas ratą ties tam tikru atstumu. Ši funkcija naudinga, jei norite palyginti savo rezultatus skirtingose veiklos dalyse (pvz., kas 1 mylią ar 5 kilometrus).



- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 3 Pasirinkite  > **Nustatymai** > **Auto Lap**.
- 4 Įveskite atstumą tarp ratų.
- 5 Norėdami įjungti arba išjungti Auto Lap funkciją, pasirinkite perjungiklį.

Kiekvieną kartą jums baigus ratą, pasirodys pranešimas, rodantis to rato laiką. Be to, jei įjungtas vibravimas, laikrodis suvibruoja (*Sistemos nustatymai, 74 psl.*).

Kaip naudotis Auto Pause



Naudodamiesi Auto Pause funkcija galite nustatyti, kad laikmatis būtų automatiškai pristabdomas, kai nustoja judėti arba kai jūsų tempas ar greitis tampa mažesnis nei nustatyta vertė. Ši funkcija naudinga, jei veiklos metu turite sustoti degant raudonam šviesoforo signalui ir kitais atvejais, kai reikia sumažinti greitį ar sustoti.

PASTABA: laikrodis neįrašo veiklos duomenų, kai laikmatis yra sustabdytas arba pristabdytas.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 3 Pasirinkite  > **Nustatymai** > **Auto Pause**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
PASTABA: kai kurioms veikloms galimos ne visos parinktys.
 - Jei norite automatiškai pristabdyti laikmatį, kai nustoja judėti, pasirinkite **Sustabdžius**.
 - Jei norite, kad laikmatis būtų automatiškai pristabdomas, kai jūsų tempas yra mažesnis nei nurodyta vertė, pasirinkite **Tempas**.
 - Jei norite, kad laikmatis būtų automatiškai pristabdomas, kai jūsų greitis yra mažesnis nei nurodyta vertė, pasirinkite **Greit..**

Automatinio slinkimo naudojimas

Automatinio slinkimo funkciją galima naudoti norint automatiškai peržiūrėti visus veiklos duomenų ekranus veikiant laikmačiui.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 3 Pasirinkite  > **Nustatymai** > **Automatinis slinkimas**.
- 4 Pasirinkite rodymo greitį.

GPS nustatymo keitimas

Daugiau informacijos apie GPS žr. garmin.com/aboutGPS.

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **^** > **Nustatymai** > **GPS**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Išjungta**, jei norite išjungti GPS veiklos metu.
 - Pasirinkite **Tik GPS**, jei norite įjungti GPS palydovų sistemą.
 - Pasirinkite **Visos sistemos**, jei norite įjungti kelias palydovų sistemas.

PASTABA: naudojant GPS ir kitą palydovų sistemą kartu baterija gali išsikrauti greičiau, nei naudojantis tik GPS.

Išvaizda

Ciferblato vaizdą ir sparčiosios prieigos funkcijas galite tinkinti infoskydelių juostoje ir valdiklių meniu.

Ciferblato nustatymai

Ciferblato išvaizdą galite tinkinti pasirinkdami išdėstymą, spalvas ir papildomus duomenis. Taip pat pasirinktinius ciferblatus galite atsisiųsti iš Connect IQ parduotuvės.

Ciferblato keitimas

Galite rinktis iš kelių įkeltų ciferblatų arba naudoti Connect IQ ciferblatą, atsisiųstą į savo laikrodį (*Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 70 psl.*). Taip pat galite redaguoti esamą ciferblatą (*Ciferblato redagavimas, 27 psl.*) arba sukurti naują (*Tinkinto ciferblato kūrimas, 26 psl.*).

- 1 Kai rodomas laikrodžio ciferblatas, paspauskite ir palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Braukdami į dešinę arba į kairę slinkite galimais ciferblatais.
- 4 Paliesdami jutiklinį ekraną pasirinkite ciferblatą.

Tinkinto ciferblato kūrimas


Galite kurti naują ciferblatą pasirinkdami išdėstymą, spalvas ir papildomus duomenis.

- 1 Kai rodomas laikrodžio ciferblatas, paspauskite ir palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Braukite į kairę ir pasirinkite **+**.
- 4 Pasirinkite ciferblato tipą.
- 5 Pasirinkite fono tipą.
- 6 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite fono parinktimis, tada paliesdami ekraną pasirinkite rodomą foną.
- 7 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite analoginiais ir skaitmeniniais ciferblatais, tada paliesdami ekraną pasirinkite rodomą ciferblatą.
- 8 Pasirinkite kiekvieną duomenų lauką, kurį norite tinkinti, ir pasirinkite duomenis, kurie bus jame rodomi.
Baltas rėmelis žymi tinkinamus šio ciferblato laukus.
- 9 Braukite į kairę, jei norite tinkinti laiko žymeklius.
- 10 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite laiko žymekliais, tada paliesdami ekraną pasirinkite laiko žymeklį.
- 11 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite skiriamosiomis spalvomis, tada paliesdami ekraną pasirinkite rodomą spalvą.
- 12 Paspauskite **A**.
Naujasis ciferblatas nustatomas laikrodyje kaip aktyvus ciferblatas.

Ciferblato redagavimas

Galite tinkinti ciferblato stiliaus ir duomenų laukus.

PASTABA: kai kuriuos ciferblatus galima redaguoti.

- 1 Kai rodomas laikrodžio ciferblatas, paspauskite ir palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Braukdami į dešinę arba į kairę slinkite galimais ciferblatais.
- 4 Pasirinkite , jei norite redaguoti ciferblatą.
- 5 Pasirinkite parinktį, kurią redaguosite.
- 6 Braukdami į viršų arba į apačią slinkite parinktimis.
- 7 Paspaudę **A** pasirinkite parinktį.
- 8 Paliesdami jutiklinį ekraną pasirinkite ciferblatą.

Infoskydeliai

Laikrodyje rasite įkeltų infoskydelių, kuriuose pateikiama glausta informacija (*Infoskydelių peržiūra, 30 psl.*). Tam tikriems infoskydeliams reikia Bluetooth ryšio su suderinamu telefonu.

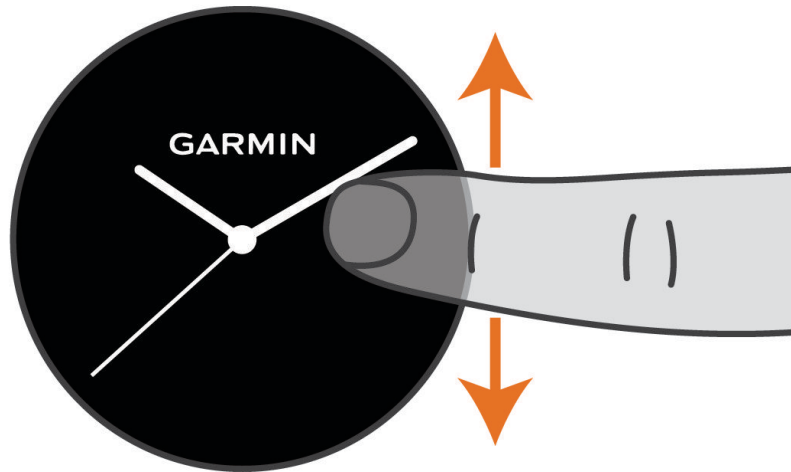
Tam tikri infoskydeliai pagal numatytuosius nustatymus nerodomi. Galite įtraukti juos į infoskydelių juostą rankiniu būdu (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 30 psl.*).

| Pavadinimas | Aprašas |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Alternatyvios laiko juostos | Rodomas dabartinis paros laikas papildomose laiko juostose (<i>Alternatyvių laiko juostų pridėjimas, 35 psl.</i>). |
| Body Battery | Dėvint visą dieną, rodomas esamas Body Battery lygis ir jūsų lygio pastaršias valandas diagrama (<i>Body Battery, 30 psl.</i>). |
| Kalendorius | Rodomi būsimi susitikimai iš telefono kalendoriaus. |
| Kalorijos | Rodoma dabartinės dienos kalorijų informacija. |
| Iššūkiei | Rodoma dabartinė jūsų vieta lyderių lentelėje, jei dalyvaujate Garmin Connect iššūkyje. |
| Užlipta aukštų | Stebima, kiek aukštų užlipote, ir pažanga siekiant tikslo. |
| Garmin treneris | Rodomas suplanuotos treniruotės, kai pasirenkate Garmin trenerio pritaikomąjį treniravimosi planą Garmin Connect paskyroje. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasirengimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie varžybų datos. |
| Health Snapshot | Laikrodys pradeda Health Snapshot sesiją, registruojanti keletą svarbių sveikatos parametrų jums nejudant dvi minutes. Ji pateikia glaustą bendros širdies ir kraujagyslių būklės vaizdą. Laikrodis registruoja tokius parametrus kaip vidutinis širdies dažnis, streso lygis ir kvėpavimo dažnis. Rodomos išsaugotų Health Snapshot sesijų santraukos (<i>Health Snapshot™, 17 psl.</i>). |
| Širdies dažnis | Rodomas dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) ir vidutinio širdies dažnio ilsintis diagrama (ŠDI). |
| Istorija | Rodoma jūsų veiklos istorija ir įrašytos veiklos diagrama. |
| ŠDK būseną | Rodomas širdies dažnio kintamumo naktį septynių parų vidurkis (<i>Širdies dažnio kintamumo būseną, 32 psl.</i>). |
| Hidratacija | Galite stebėti išgeriamo vandens kiekį ir pažangą siekiant dienos tikslo (<i>Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 70 psl.</i>). |
| Intensyvumo minutės | Stebimas jūsų praleistas laikas dalyvaujant vidutinio energingumo ar energingoje veikloje, jūsų savaitės intensyvumo minučių tikslas ir pažanga siekiant tikslo. |
| Paros ritmo sutrikimo konsultantas | Rodomas jūsų biologinis laikrodis keliaujant ir teikiamos rekomendacijos, padedančios prisitaikyti prie kelionės tikslo laiko juostos (<i>Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas, 36 psl.</i>). |
| Pastaroji veikla | Rodoma trumpa pastarosios įrašytos jūsų veiklos santrauka. |
| Pastarasis golfo žaidimas Pastarasis važiavimas Pastarasis bėgimas Pastaroji jėgos treniruotė Pastarasis plaukimas Pastarasis stūmimas | Rodoma trumpa pastarosios įrašytos veiklos santrauka ir nurodytos sporto šakos istorija. |
| Žibintai | Pateikiami dviračio žibintų valdikliai, jei turite Varia žibintą, susietą su Venu 3 series laikrodžiu. |
| Muzikos valdikliai | Pateikiami muzikos grotuvo valdikliai jūsų telefone arba laikrodys esančiai muzikai. |

| Pavadinimas | Aprašas |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Poguliai | Rodomas visas pogulio laikas ir dėl jo padidėjęs Body Battery lygis. Galite paleisti pogulio laikmatį ir nustatyti žadintuvą. |
| Pranešimai | Pranešama apie skambučius, žinutes, naujienas socialiniuose tinkluose ir kt. remiantis telefono pranešimų nustatymais (<i>Bluetooth pranešimų įgalinimas, 66 psl.</i>). |
| Pulsoksimetras | Galite rankiniu būdu gauti pulsoksimetro rodmenį (<i>Pulsoksimetro rodmenų gavimas, 54 psl.</i>). Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali gauti pulsoksimetro rodmens, matavimai neregistruojami. |
| Stūmimai | Vežimėlio režimu stebimas kasdienis vežimėlio stūmimų skaičius, stūmimo tikslas ir ankstesnių dienų duomenys. |
| RCT kameros valdikliai | Galite fotografuoti ir įrašyti vaizdo klipą rankiniu būdu (<i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 36 psl.</i>). |
| Jėgų atgavimas | Rodomas jėgų atgavimo laikas. Maksimalus laikas yra keturios dienos. |
| Kvėpavimas | Jūsų dabartinis kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę ir septynių dienų vidurkis. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti. |
| Miego įvertis | Rodomas visas miego laikas, miego įvertis ir informacija apie miego fazes praėjusią naktį. |
| Miego treneris | Teikiamos miego poreikio rekomendacijos remiantis miego ir aktyvumo istorija, ŠDK būseną ir poguliais. |
| Žingsniai | Sekamas jūsų dienos žingsnių skaičius, žingsnių tikslas ir ankstesnių dienų duomenys. |
| Stresas | Rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio diagrama. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti. Jei esate pernelyg aktyvūs ir laikrodis negali nustatyti jūsų streso lygio, streso matavimai neregistruojami (<i>Streso lygio infoskydelio naudojimas, 32 psl.</i>). |
| Orai | Rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė. |
| Moterų sveikata | Rodomas dabartinis jūsų ciklas arba nėštumo stebėjimo būseną. Galite peržiūrėti ir registruoti kasdienes simptomus. |

Infoskydelių peržiūra



- Ciferblate braukite į viršų arba į apačią.



Laikrodyje slenka infoskydelių juosta.

- Pasirinkite infoskydelį ir peržiūrėkite papildomą informaciją.
- Paspaudę ir palaikę **B** galite peržiūrėti papildomas infoskydelio parinktis ir funkcijas.

Infoskydelių juostos tinkinimas

- 1 Ciferblate braukite į viršų arba į apačią.
Laikrodyje slenka infoskydelių juosta.
- 2 Pasirinkite .
- 3 Pasirinkite infoskydelį.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite šalinti infoskydelį iš juostos, pasirinkite **X**.
 - Jei norite keisti infoskydelio vietą juostoje, pasirinkite ir palaikykite  bei nutempkite infoskydelį į norimą vietą ekrane.
- 5 Jei reikia, pasirinkdami **+** įtraukite infoskydelį į juostą.

Body Battery

Laikrodis analizuoja jūsų širdies dažnio pokyčius, streso lygį, miego kokybę ir veiklos duomenis, kad galėtų nustatyti bendrąjį Body Battery lygį. Lyg degalų matuoklis automobilyje jis rodo, kiek energijos atsargų dar turite. Body Battery lygio diapazonas gali būti nuo 5 iki 100, kur 5–25 reiškia labai mažas energijos atsargas, 26–50 – mažas energijos atsargas, 51–75 – vidutines energijos atsargas, o 76–100 – dideles energijos atsargas.

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją (*Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 31 psl.*).

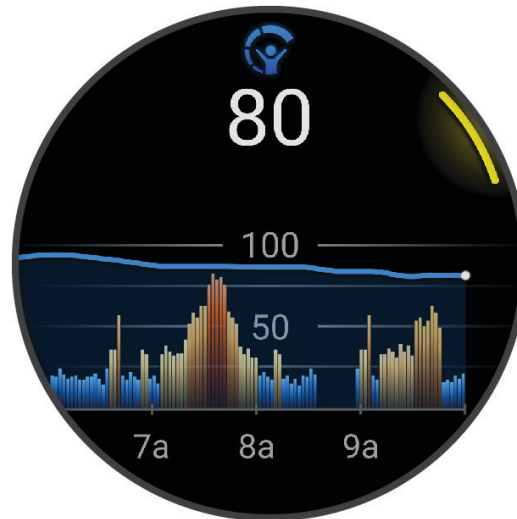
Body Battery infoskydelio peržiūra

Body Battery infoskydelyje rodomas dabartinis jūsų Body Battery lygis.

1 Jei norite peržiūrėti Body Battery infoskydelį, braukite į viršų arba į apačią.

PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių juostos tinkinimas*, 30 psl.).

2 Pasirinkite infoskydelį ir peržiūrėkite Body Battery duomenis nuo vidurnakčio.



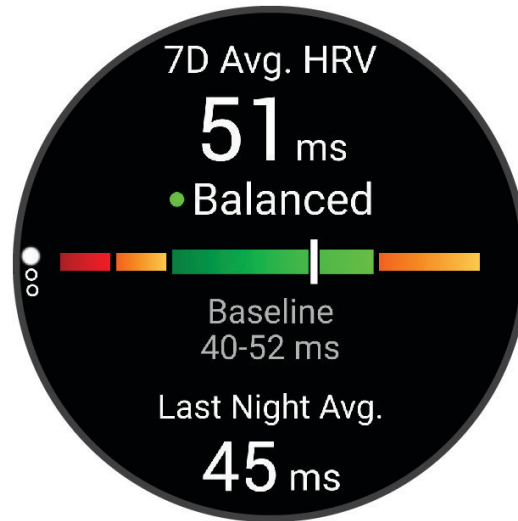
3 Braukite į viršų ir peržiūrėkite bendrą savo Body Battery ir streso lygio diagramą.

Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

- Kad rezultatai būtų tikslesni, nenusiimkite laikrodžio eidami miegoti.
- Geras miegas įkrauna jūsų Body Battery.
- Dėl intensyvios veiklos ir didelio streso jūsų Body Battery gali išsikrauti greičiau.
- Suvartotas maistas, taip pat stimulatoriai, pvz., kofeinas, neturi įtakos jūsų Body Battery.

Širdies dažnio kintamumo būseną

Laikrodis analizuoja ant riešo matuojamo širdies dažnio rodmenis jums miegant, kad nustatytų širdies dažnio kintamumą (ŠDK). Širdies dažnio kintamumui turi įtakos treniravimasis, fizinė veikla, miegas, mityba ir sveikas gyvenimo būdas. ŠDK vertės gali labai skirtis priklausomai nuo lyties, amžiaus ir fizinio pasirengimo lygio. Subalansuotas ŠDK gali rodyti gerą sveikatą, pavyzdžiui, tinkamą treniruočių ir jėgų atgavimo pusiausvyrą, geresnę širdies ir kraujagyslių parengtį bei atsparumą stresui. Nesubalansuotas arba prastas ŠDK gali rodyti nuovargį, didesnius jėgų atgavimo poreikius arba padidėjusį stresą. Siekdami geriausių rezultatų nenusiimkite laikrodžio prieš miegą. Kad galėtumėte rodyti širdies dažnio kintamumo būseną, laikrodžiui reikia trijų savaitių nuoseklių miego duomenų.



| Spalvų zona | Būseną | Aprašas |
|-------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Žalia | Subalansuotas | Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK atitinka bazinį diapazoną. |
| Oranžinė | Nesubalansuotas | Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK yra didesnis arba mažesnis už bazinį diapazoną. |
| Raudona | Mažas | Jūsų septynių parų vidutinis ŠDK gerokai mažesnis už bazinį diapazoną. |
| Be spalvos | Prastas Būsenos nėra | Jūsų ŠDK verčių vidurkis yra gerokai mažesnis už jūsų amžiui įprastą diapazoną. Jei būseną nerodoma, tai reiškia, kad septynių parų vidurkiui generuoti nepakanka duomenų. |

Galite sinchronizuoti laikrodį su Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti dabartinę širdies dažnio kintamumo būseną, tendencijas bei rekomendacijas.

Streso lygio infoskydelio naudojimas

Streso lygio infoskydelis rodo jūsų dabartinį streso lygį ir jūsų streso lygio diagramą per paskutines kelias valandas. Jis taip pat gali padėti atlikti kvėpavimo pratimų, kurie padės jums atsipalaiduoti.

- 1 Kai sėdite arba neužsiimate veikla, perbraukę į viršų arba į apačią peržiūrėkite streso lygio infoskydelį.
PATARIMAS: jei esate pernelyg aktyvus, kad laikrodis galėtų nustatyti jūsų streso lygį, vietoje streso lygio vertės pateikiamas pranešimas. Po kelių minučių trukmės neaktyvumo laikotarpio galite patikrinti streso lygį dar kartą.
- 2 Bakstelėdami infoskydelį atidarykite savo streso lygio nuo vidurnakčio diagramą.
Mėlynos juostos rodo poilsio laikotarpius. Geltonos juostos rodo streso laikotarpius. Pilkos juostos rodo, kad buvote pernelyg aktyvus, jog būtų galima nustatyti streso lygį.
- 3 Jei norite pradėti kvėpavimo veiklą, braukite į viršų ir pasirinkite ✓.

Moterų sveikata

Menstruacijų ciklo stebėjimas

Menstruacijų ciklas yra svarbus sveikatos aspektas. Laikrodyje galite registruoti fizinius simptomus, lytinį potraukį, lytinį aktyvumą, ovuliacijos dienas ir kt. (*Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas, 33 psl.*). Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

- Menstruacijų ciklo stebėjimas ir duomenys
- Fiziniai ir emociniai simptomai
- Menstruacijų ir vaisingumo prognozės
- Informacija apie sveikatą ir mitybą

PASTABA: naudodamiesi programa Garmin Connect galite pridėti infoskydelių ir juos šalinti.

Informacijos apie menstruacijų ciklą registravimas

Norint registruoti informaciją apie menstruacijų ciklą iš Venu 3 series laikrodžio, reikia nustatyti menstruacijų ciklo stebėjimą programoje Garmin Connect.

- 1 Braukite ir atidarykite moterų sveikatos stebėjimo infoskydelį.
- 2 Palieskite jutiklinį ekraną.
- 3 Pasirinkite **+**.
- 4 Jei šiandien yra ciklo diena, pasirinkite **Menstruacijų diena** > **✓**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įvertinti srautą nuo silpno iki smarkaus, pasirinkite **Tekėjimas**.
 - Jei norite registruoti fizinius simptomus, pvz., aknę, nugaros skausmą ir nuovargį, pasirinkite **Simptomai**.
 - Jei norite registruoti nuotaiką, pasirinkite **Nuotaika**.
 - Jei norite registruoti išskyras, pasirinkite **Išskyros**.
 - Jei norite pažymėti šią datą kaip ovuliacijos dieną, pasirinkite **Ovuliacijos diena**.
 - Jei norite registruoti lytinį aktyvumą, pasirinkite **Lytinis aktyvumas**.
 - Jei norite įvertinti savo lytinį potraukį diapazone nuo mažo iki didelio, pasirinkite **Lytinis potraukis**.
 - Jei norite pažymėti šią datą kaip ciklo dieną, pasirinkite **Menstruacijų diena**.

Nėštumo stebėjimas

Nėštumo stebėjimo funkcija rodo kas savaitę atnaujinamą informaciją apie nėštumą ir teikia informacijos apie sveikatą ir mitybą. Laikrodyje galite registruoti fizinius ir emocinius simptomus, gliukozės kiekio kraujyje rodmenis ir kūdikio judėjimą (*Nėštumo informacijos registravimas, 34 psl.*). Sužinoti daugiau ir nustatyti šią funkciją galite Sveikatos statistika nustatymuose programoje Garmin Connect.

Nėštumo informacijos registravimas

Kad galėtumėte registruoti informaciją, reikia nustatyti nėštumo stebėjimą programoje Garmin Connect.

1 Braukite ir atidarykite moterų sveikatos stebėjimo infoskydelį.



2 Palieskite jutiklinį ekraną.

3 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Simptomai**, jei norite registruoti fizinius simptomus, nuotaiką ir kt.
- Pasirinkite **Gliukozės kiekis kraujyje**, jei norite registruoti gliukozės kiekį prieš valgį ir pavalgius bei prieš einant miegoti.
- Pasirinkite **Judėjimas**, jei norite naudoti chronometrą arba laikmatį kūdikio judesiams registruoti.

4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Hidratacijos stebėjimas

Galite stebėti, kiek skysčių išgeriate per dieną, įjungti tikslus ir įspėjimus bei įvesti, iš kokio dydžio indų dažniausiai geriate. Jei įjungsite automatinius tikslus, jūsų tikslas bus didesnis dienomis, kuriomis registruojate veiklą. Kai mankštinatės, jums reikia daugiau skysčių išsprakaituotam kiekiui pakeisti.

PASTABA: naudodamiesi programa Connect IQ galite pridėti infoskydelių ir juos šalinti.

Hidratacijos stebėjimo infoskydelio naudojimas

Hidratacijos stebėjimo infoskydelyje rodomas jūsų skysčių vartojimas ir kasdienis hidratacijos tikslas.

- 1 Jei norite peržiūrėti hidratacijos skydelį, braukite aukštyn arba žemyn.
- 2 Pasirinkite infoskydelį, kuriame būtų rodomas jūsų skysčių suvartojimas.



- 3 Pasirinkite **+** kiekvieną kartą, kai išgersite skysčių (1 puodelį, 8 uncijas arba 250 ml).
- 4 Pasirinkdami indą padidinkite išgertų skysčių kiekį indo tūriu.
- 5 Paspauskite ir palaikykite **(B)**, jei norite tinkinti infoskydelį.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite pakeisti matavimo vienetus, pasirinkite **Vienetai**.
 - Jei norite įjungti dinامينius kasdienes tikslus, kurie didėja užregistravus veiklą, pasirinkite **Automatiškai padidinti tikslą**.
 - Jei norite įjungti hidratacijos priminimus, pasirinkite **Įspėjimai**.
 - Jei norite tinkinti indų dydžius, pasirinkite **Talpyklos**, pasirinkite indą, pasirinkite matavimo vienetus ir įveskite indo dydį.

Orų prognozės vietos atnaujinimas

- 1 Jei norite atidaryti orų infoskydelį, braukite aukštyn arba žemyn.
- 2 Pasirinkite infoskydelį ir peržiūrėkite dabartinę orų prognozę jūsų vietai.
- 3 Palaikykite paspaudę **(B)**.
- 4 Pasirinkite **Orų parinktys > Atnaujinti dabartinę vietą**.
- 5 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus (*Palydovo signalų gavimas, 82 psl.*).

Alternatyvių laiko juostų pridėjimas

Dabartinis paros laikas papildomose laiko juostose gali būti rodomas alternatyvių laiko juostų infoskydelyje.



PASTABA: gali reikėti pridėti alternatyvių laiko juostų infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 30 psl.*).

- 1 Braukdami aukštyn arba žemyn atidarykite alternatyvių laiko juostų infoskydelį.
- 2 Pasirinkite infoskydelį, prie kurio pridėsite laiko juostą.
- 3 Pasirinkite **Pridėti zoną**.
- 4 Pasirinkite regioną.
- 5 Paspauskite **(A)**.
- 6 Pasirinkite laiko juostą.

Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas

Norint naudotis infoskydeliu Paros ritmo sutrikimas, reikia suplanuoti kelionę programoje Garmin Connect (*Kelionės planavimas programoje Garmin Connect, 36 psl.*).

Keliaudami galėsite naudotis infoskydeliu Paros ritmo sutrikimas norėdami palyginti biologinį laikrodį su vietos laiku ir gauti rekomendacijų, kaip sumažinti paros ritmo sutrikimo padarinius.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, braukdami aukštyn arba žemyn atidarykite infoskydelį **Paros ritmo sutrikimas**.
- 2 Paspauskite , jei norite matyti biologinio laikrodžio palyginimą su vietos laiku ir bendrą paros ritmo sutrikimo lygį.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite matyti informacinį pranešimą apie dabartinį paros ritmo sutrikimo lygį, paspauskite .
 - Jei norite matyti rekomenduojamų veiksmų, padedančių sumažinti paros ritmo sutrikimo simptomus, laiko juostą, braukite aukštyn.

Kelionės planavimas programoje Garmin Connect




- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Paros ritmo sutrikimo konsultantas > Pridėkite informacijos apie kelionę**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Varia kameros valdiklių naudojimas

PRANEŠIMAS

Kai kuriose jurisdikcijose vaizdo ar garso įrašymas bei fotografavimas gali būti draudžiamas arba reglamentuojamas, arba gali būti reikalaujama, kad visos šalys žinotų apie įrašymą ir duotų sutikimą. Už visų jurisdikcijų, kurioje ketinate naudoti šį įrenginį, įstatymų, taisyklių ir kitų apribojimų žinojimą ir laikymąsi atsakote jūs pats.

Prieš naudojantis Varia kameros valdikliais reikia susieti priedą su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.*).















- 1 Pridėkite **Žibintai** infoskydelį prie laikrodžio (*Infoskydeliai, 27 psl.*).
Kai laikrodis aptiks Varia kamerą, infoskydelio pavadinimas pasikeis į KAMEROS VALDYMAS.
- 2 **Žibintai** infoskydelyje pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite , jei norite pakeisti įrašymo režimą.
 - Pasirinkite , jei norite fotografuoti.
 - Pasirinkite , jei norite išsaugoti klipą.

Valdikliai

Valdiklių meniu galite greitai pasiekti laikrodžio funkcijas ir parinktis. Galite pridėti, pertvarkyti ir šalinti valdiklio meniu parinktis (*Valdiklių meniu tinkinimas, 38 psl.*).





Bet kuriame ekrane palaikykite paspaudę .



| Piktograma | Pavadinimas | Aprašas |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|  | Pagalbos funkcija | Pasirinkite, jei norite siųsti pagalbos prašymą (<i>Pagalbos prašymas, 72 psl.</i>). |
|  | Baterijos taupymo priemonė | Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti baterijos taupymo priemonę (<i>Baterijos tvarkyklės nustatymai, 75 psl.</i>). |
|  | Ryškus | Pasirinkite, jei norite keisti ekrano ryškumą (<i>Ekrano nustatymų keitimas, 75 psl.</i>). |
|  | Transliuoti širdies dažnį | Pasirinkite, jei norite įjungti širdies dažnio transliavimą į susietą įrenginį (<i>Širdies dažnio transliavimas į Garmin įrenginius, 50 psl.</i>). |
|  | Netrukdyti | Pasirinkite, jei norite įjungti režimą „netrukdyti“ (pritemdyti ekraną ir išjungti įspėjimus bei pranešimus) arba jį išjungti. Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti žiūrėdami filmą. |
|  | Rasti telefoną | Pasirinkite, jei norite, kad susietame telefone, jei jis yra Bluetooth ryšio diapazone, skambėtų garsinis signalas. Bluetooth signalo stiprumas rodomas Venu 3 series laikrodžio ekrane, jis didėja jums artėjant prie telefono. |
|  | Užrakinti ekraną | Pasirinkite, jei norite užrakinti mygtukus ir jutiklinį ekraną, kad išvengtumėte netyčinio paspaudimo ir perbraukimo. |
|  | Telefono prijungimas | Pasirinkite, jei norite įjungti arba išjungti Bluetooth technologiją ir ryšį su susietu telefonu. |
|  | Išjungti | Pasirinkite, jei norite išjungti laikrodį. |
|  | Raudonasis poslinkis | Pasirinkite, jei norite įjungti ekrane raudonos spalvos atspalvius naudodami laikrodį prasto apšvietimo sąlygomis. |
|  | Miego režimas | Galite įjungti arba išjungti Miego režimą, nustatyti pogulio laikmatį ir stebėti pogulius rankiniu būdu. |
|  | Sinchronizuoti | Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su susietu telefonu. |
|  | Laiko sinchronizavimas | Pasirinkite, jei norite sinchronizuoti laikrodį su telefono laiku arba naudodami palydovus. |
|  | Garsas | Pasirinkite, jei norite atidaryti laikrodžio garsumo valdiklius. |

Valdiklių meniu tinkinimas

Valdiklių meniu galite pridėti ir šalinti parinktis bei keisti jų tvarką (*Valdikliai, 37 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę .
Atsidarys valdiklių meniu.
- 2 Pasirinkite **Redaguoti**.
- 3 Pasirinkite nuorodą, kurią norite tinkinti.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite keisti nuorodos vietą valdiklių meniu, pasirinkite ir palaikykite  bei nutempkite nuorodą į norimą vietą ekrane.
 - Jei norite pašalinti nuorodą iš valdiklių meniu, pasirinkite .
- 5 Jei reikia, pasirinkdami  įtraukite nuorodą į valdiklių meniu.

Rytinė ataskaita

Remiantis jūsų įprastu kėlimosi laiku laikrodyje pateikiama rytinė ataskaita. Paspauskite , jei norite peržiūrėti ataskaitą, kuri apima orus, miegą, širdies dažnio kintamumo būseną naktį ir kitą informaciją (*Rytinės ataskaitos tinkinimas*, 39 psl.).

Rytinės ataskaitos tinkinimas

PASTABA: galite tinkinti šiuos nustatymus laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Rytinė ataskaita**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkdami **Rodyti atask.** įjunkite arba išjunkite rytinę ataskaitą.
 - Pasirinkite **Redaguoti ataskaitą**, jei norite tinkinti rytinėje ataskaitoje rodomų duomenų tvarką ir tipą.
 - Pasirinkite **Jūsų vardas**, jei norite tinkinti savo rodomą vardą.

Sparčiosios nuorodos nustatymas

Galite nustatyti mėgstamos programos, infoskydelio ar valdiklio, pavyzdžiui, Garmin Pay piniginės arba muzikos valdiklių, sparčiąją nuorodą.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Nuoroda**.
- 3 Pasirinkite mygtuką arba braukimo gestą, kurį tinkinsite.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite sparčiąją nuorodą.
 - Pasirinkite **Išjungti**, jei norite išjungti mygtuko arba braukimo funkciją.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay suteikia galimybę naudojantis laikrodžiu sumokėti už pirkinius dalyvaujančiosiose parduotuvėse kredito ar debeto kortelėmis, išduotomis dalyvaujančiųjų finansų įstaigų.

„Garmin Pay“ piniginės nustatymas

Prie savo „Garmin Pay“ piniginės galite pridėti vieną ar daugiau dalyvaujančių kredito arba debito kortelių. Norėdami rasti dalyvaujančias finansines įstaigas, eikite adresu garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Garmin Pay > Pradžią**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Mokėjimas už pirkinį naudojant laikrodį

Prieš naudodami laikrodį, kad galėtumėte sumokėti už pirkinius, turite nustatyti bent vieną mokėjimo kortelę. Galite naudoti laikrodį mokėdami už pirkinius dalyvaujančioje parduotuvėje.

1 Paspauskite **A**.

2 Pasirinkite **Programos > Piniginė**.

3 Įveskite savo keturių skaitmenų slaptažodį.

PASTABA: jei tris kartus įvesite neteisingą slaptažodį, piniginė užsirakins, o slaptažodį turėsite nustatyti iš naujo programoje Garmin Connect.

Rodoma vėliausiai naudota mokėjimo kortelė.



4 Jei prie savo Garmin Pay piniginės pridėjote keletą kortelių, perbraukite, kad pakeistumėte į kitą kortelę (pasirenkama).

5 Per 60 sekundžių palaikykite laikrodį prie mokėjimų skaitytuvo, laikrodžio ciferblatą nukreipę į skaitytuvą. Baigus sąveiką su skaitytuvu, laikrodis suvibruoja ir jame parodoma varnelė.

6 Jei reikia, laikykitės kortelių skaitytuvo nurodymų, kad atliktumėte operaciją.

PATARIMAS: sėkmingai įvedę slaptažodį, galite 24 valandas atlikti mokėjimus be jo ir toliau dėvėdami laikrodį. Jei laikrodį nusiimate nuo riešo arba išjungiate širdies dažnio stebėjimą, prieš atlikdami mokėjimą turite dar kartą įvesti slaptažodį.

Kortelės įtraukimas į „Garmin Pay“ piniginę

Į savo „Garmin Pay“ piniginę galite įtraukti iki 10 kredito ar debeto kortelių.

1 Programoje Garmin Connect pasirinkite **•••**.

2 Pasirinkite **Garmin Pay >  > Pridėti kortelę**.

3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Pridėję kortelę, atlikdami mokėjimą ją galite pasirinkti laikrodyje.

Garmin Pay kortelių tvarkymas

Galite laikinai pristabdyti arba pašalinti kortelę.


PASTABA: kai kuriose šalyse dalyvaujančios finansų institucijos gali riboti Garmin Pay funkcijas.

1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.

2 Pasirinkite **Garmin Pay**.

3 Pasirinkite kortelę.

4 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite laikinai sustabdyti kortelės galiojimą arba atšaukti sustabdymą, pasirinkite **Laikina sustabdyti kortelės galiojimą**.
Kad galėtumėte pirkti naudodamiesi Venu 3 series laikrodžiu, kortelė turi būti aktyvi.
- Jei norite pašalinti kortelę, pasirinkite .

Garmin Pay slaptažodžio keitimas

Norėdami pakeisti savo dabartinį slaptažodį, turite jį žinoti. Jei pamiršote slaptažodį, reikės iš naujo nustatyti funkciją Garmin Pay Venu 3 series laikrodyje, sukurti naują slaptažodį ir dar kartą įvesti kortelės informaciją.

1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.

2 Pasirinkite **Garmin Pay > Keisti slaptažodį**.

3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai kitą kartą mokėsite naudodamiesi Venu 3 series laikrodžiu, reikės įvesti naująjį slaptažodį.

Treniruotė

Bendroji treniravimosi būseną

Jei su Garmin Connect paskyra naudojate kelis Garmin įrenginius, galite pasirinkti, kuris įrenginys yra pagrindinis kasdienio naudojimo ir treniravimosi duomenų šaltinis.

Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●● > **Nustatymai**.

Pagrindinis treniravimosi įrenginys: nustatomas treniravimosi parametru, pvz., treniravimosi būsenos ir apibendrinto krūvio, prioritetinis duomenų šaltinis.

Pagrindinis dėvimasis įrenginys: nustatomas prioritetinis kasdienių sveikatos parametru, pavyzdžiui, žingsnių ir miego, duomenų šaltinis. Tai turėtų būti laikrodis, kurį dėvite dažniausiai.

PATARIMAS: jei norite tiksliausių rezultatų, Garmin rekomenduoja dažnai sinchronizuoti su Garmin Connect paskyra.

Veiklų ir efektyvumo matavimų sinchronizavimas

Galite sinchronizuoti veiklas ir efektyvumo matavimus iš kitų Garmin įrenginių su laikrodžiu Venu 3 series naudodami Garmin Connect paskyrą. Tai leidžia laikrodžiui tiksliau įvertinti jūsų treniravimąsi ir fizinį pasirengimą. Pavyzdžiui, galite įrašyti važiavimą Edge® dviračio kompiuteriu ir peržiūrėti veiklos duomenis bei jėgų atgavimo laiką laikrodyje Venu 3 series.

Sinchronizuokite laikrodį Venu 3 series ir kitus Garmin įrenginius su Garmin Connect paskyra.

PATARIMAS: galite nustatyti pagrindinį treniravimosi įrenginį ir pagrindinį dėvimąjį įrenginį programoje Garmin Connect (*Bendroji treniravimosi būseną, 41 psl.*).

Naujausia veikla ir efektyvumo matavimai iš kitų Garmin įrenginių rodomi laikrodyje Venu 3 series.

Veiklos stebėjimas

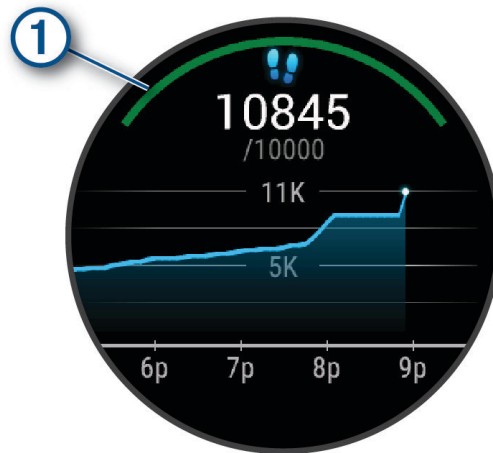
Veiklos stebėjimo funkcija registruoja jūsų kasdienį žingsnių skaičių, įveiktą atstumą, intensyvumo minutes, užliptus aukštus, sudegintas kalorijas ir miego statistiką kiekvieną įrašytą parą. Jūsų sudegintos kalorijos apima įprastą medžiagų apykaitą ir veiklos metu sudegintas kalorijas.

Per dieną atliktų žingsnių skaičius rodomas žingsnių infoskydelyje. Žingsnių skaičius reguliariai atnaujinamas. Įjungus vežimėlio režimą, laikrodis stebi kitokius parametrus, pavyzdžiui, stūmimus, o ne žingsnius (*Vežimėlio režimas, 61 psl.*).

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo rodiklių tikslumą žr. garmin.com/ataccuracy.

Automatiškai nustatomas tikslas

Laikrodis automatiškai sukuria kasdienį žingsnių tikslą remdamasis ankstesniais jūsų aktyvumo lygiais. Jums per dieną judant, laikrodis rodo jūsų pažangą siekiant dienos tikslo ①. Laikrodyje taip pat sukuriama per dieną užliptų aukštų tikslas.



Įjungus vežimėlio režimą, laikrodyje vietoje žingsnių skaičiuojami stūmimai ir sukuriama dienos stūmimų tikslas (*Vežimėlio režimas, 61 psl.*).

Jei nuspręsite nenaudoti automatiškai nustatomo tikslo funkcijos, Garmin Connect paskyroje galite nustatyti asmeninius tikslus.

Ragavimo judėti funkcijos naudojimas

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Jei nejudate vieną valandą, pateikiama žinutė. Be to, jei įjungtas vibravimas, laikrodis suvibruoja (*Sistemas nustatymai, 74 psl.*).

Jei norite perjungti raginimą judėti, trumpai pasivaikščiokite (bent kelias minutes).

Įspėjimo apie judėjimą įjungimas

- 1 Palaikykite paspaudę ②.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sveikata ir savijauta > Įsp. apie judėj. > Įjungta.**

Miego stebėjimas

Jums miegant, laikrodis automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Galite nustatyti įprastas miego valandas programoje Garmin Connect arba laikrodžio nustatymuose. Miego statistika apima visas miego valandas, miego stadijas, judėjimą miegant ir miego įvertį. Miego treneris teikia miego poreikio rekomendacijas pagal jūsų miego ir aktyvumo istoriją, ŠDK būseną ir pogulius (*Infoskydeliai, 27 psl.*). Poguliai pridedami prie miego statistikos ir gali turėti įtakos jėgų atgavimui. Išsamią miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

PASTABA: Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus (*Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 67 psl.*).

Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite laikrodį miegodami.
- 2 Įkelkite miego stebėjimo duomenis į Garmin Connect svetainę ([Garmin Connect](#), 68 psl.).
Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.
Praėjusios nakties miego informaciją galite peržiūrėti Venu 3 series laikrodyje ([Infoskydeliai](#), 27 psl.).

Intensyvumo minutės

Tokios sveikatos organizacijos kaip Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja per savaitę bent 150 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo veikla, pvz., greitu ėjimu, arba 75 min. per savaitę užsiimti aktyvia veikla, pvz., bėgimu.

Laikrodis stebi jūsų veiklos intensyvumą ir fiksuoja, kiek laiko skiriate vidutinio ir didelio intensyvumo veiklai (siekiant kiekybiškai įvertinti intensyvumą, reikia širdies dažnio duomenų). Laikrodis vidutinio intensyvumo veiklos minutes prideda prie intensyvios veiklos minučių skaičiaus. Visos didelio intensyvumo veiklos minutės pridėjus padvigubėja.

Kaip pelnyti intensyvumo minutes

Venu 3 series laikrodis apskaičiuoja intensyvumo minutes palygindamas širdies dažnio duomenis su vidutiniu širdies dažniu ilsintis. Jei širdies dažnio matavimas išjungtas, laikrodis apskaičiuoja vidutinio intensyvumo minutes analizuodamas žingsnius per minutę.

- Pradėkite skaičiuojamo laiko veiklą, kad intensyvumo minutės būtų apskaičiuotos kuo tiksliau.
- Kad širdies dažnis ilsinti būtų kuo tikslesnis, dėvėkite laikrodį visą parą.

Move IQ

Jei jūsų judesiai atitinka žinomus treniruočių modelius, Move IQ funkcija automatiškai aptinka įvykį ir rodo jį jūsų laiko juostoje. Prie Move IQ įvykių nurodomas veiklos tipas ir trukmė, bet jie nerodomi jūsų veiklų sąrašė arba naujienų kanale.

Move IQ funkcija gali automatiškai pradėti skaičiuojamo laiko veiklą – ėjimą ir bėgimą – naudodama laiko ribas, kurias nustatėte programoje Garmin Connect arba laikrodžio veiklos nustatymuose. Šios veiklos pridamos prie jūsų veiklų sąrašo.

Savarankiško vertinimo jungimas

Išsaugodami veiklą galite įvertinti juntamas pastangas ir kaip jautėtės veiklos metu. Savarankiško vertinimo informaciją galima peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.
- 3 Pasirinkite **^** > **Nustatymai** > **Savęs vertinimas**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atlikti savarankišką vertinimą tik po treniruočių, pasirinkite **Tik treniruotės**.
 - Jei norite atlikti savarankišką vertinimą po kiekvienos veiklos, pasirinkite **Visada**.

Veiklos stebėjimo nustatymai

Palaikykite **B** ir pasirinkite **Nustatymai** > **Veiklos stebėjimas**.

Būsena: išjungiamos veiklos stebėjimo funkcijos.

Move IQ: galite įjungti ir išjungti Move IQ įvykius.

Automatinė veiklos pradžia: laikrodžiui leidžiama automatiškai kurti ir išsaugoti skaičiuojamo laiko veiklą, kai Move IQ funkcija aptinka, kad einate arba bėgate. Galite nustatyti minimalų bėgimo ir ėjimo laiko slenkstį.

Intensyvumo minutės: galite nustatyti širdies dažnio zoną vidutinio intensyvumo minutėms ir didesnio širdies dažnio zoną didelio intensyvumo minutėms. Taip pat galite pasirinkti Automatinis ir naudoti numatytąjį algoritmą.

Veiklos stebėjimo išjungimas

Kai išjungiate veiklos stebėjimą, jūsų žingsniai, užlipti aukštai, intensyvios veiklos minutės, miego stebėjimas ir Move IQ įvykiai neįrašomi.

- 1 Laikrodžio ciferblate palaikykite **(B)**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Veiklos stebėjimas > Būsena > Išjungta**.

Treniruotės

Laikrodis gali padėti atlikti kelių etapų treniruotes, kuriose nurodyti kiekvieno etapo tikslai, pvz., atstumas, laikas, kartojimai ar kita metrika. Laikrodyje įkeltos kelios treniruotės, skirtos įvairioms veikloms, įskaitant jėgos treniruotes, kardio treniruotes, bėgimą ir važiavimą dviračiu. Galite kurti ir rasti daugiau treniruočių ir jų planų naudodami programą Garmin Connect, o tada perkelti juos į laikrodį.

Jei laikrodis veikia vežimėlio režimu, jame yra stūmimo veiklų, važiavimo rankiniu dviračiu ir kitų treniruočių (*Naudotojo profilis, 61 psl.*).

Laikrodyje: galite atidaryti treniruočių programą veiklų sąrašė ir peržiūrėti visas tuo metu į laikrodį įkeltas treniruotes (*Veiklų ir programų sąrašo tinkinimas, 21 psl.*).

Taip pat galite peržiūrėti treniruočių istoriją.

Programoje: galite kurti treniruotes ir rasti daugiau treniruočių arba pasirinkti treniravimosi planą su integruotomis treniruotėmis ir perkelti jas į laikrodį (*Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas, 45 psl.*).

Galite planuoti treniruočių tvarkaraštį.

Galite atnaujinti ir redaguoti dabartines treniruotes.

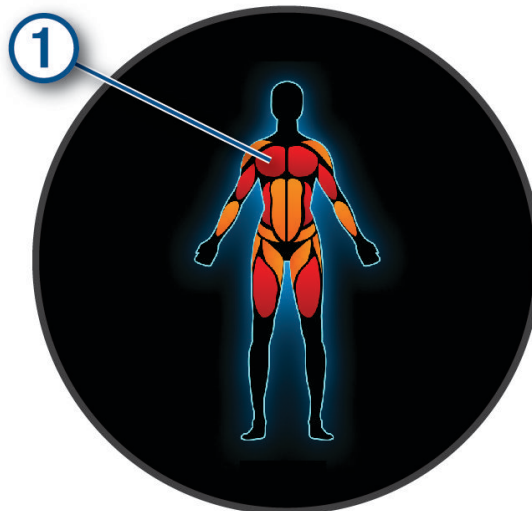
Kaip pradėti treniruotę

Laikrodis gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti treniruojantis.

- 1 Paspauskite **(A)**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **^ > Treniruotės**.
- 4 Pasirinkite treniruotę.

PASTABA: sąrašė pateikiamos tik su pasirinkta veikla suderinamos treniruotės.

PATARIMAS: jei yra, palieskite raumenų žemėlapi **(1)** ir peržiūrėkite tikslines raumenų grupes.




5 Braukite aukštyn, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus (pasirenkama).

6 Paspauskite **(A)** jei norite paleisti veiklos laikmatį.

Kai pradodate treniruotę, laikrodyje rodomas kiekvienas treniruotės etapas, etapo pastabos (pasirinktina), tikslas (pasirinktina) ir dabartiniai treniruotės duomenys. Treniruojant jėgą arba darant jogą ar pilatesą rodoma mokomoji animacija.

Treniruotės iš Garmin Connect vykdymas

Kad galėtumėte atsisiųsti treniruotę iš Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą (*Garmin Connect, 68 psl.*).

- 1 Pasirinkite parinktį:
 - Atidarykite programą Garmin Connect ir pasirinkite ●●●.
 - Eikite į connect.garmin.com.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Treniruotės**.
- 3 Raskite treniruotę arba sukurkite ir išsaugokite naują treniruotę.
- 4 Pasirinkite  arba **Siųsti į įrenginį**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Garmin Connect treniravimosi planų naudojimas

Norint atsisiųsti ir naudoti treniravimosi planą, reikia turėti Garmin Connect paskyrą (*Garmin Connect, 68 psl.*) ir susieti Venu 3 series laikrodį su suderinamu telefonu.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Mokymas ir planavimas > Treniruočių planai**.
- 3 Pasirinkite ir sudarykite treniravimosi planą.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 5 Peržiūrėkite treniravimosi planą savo kalendoriuje.

Pritaikomi treniravimosi planai

Jūsų Garmin Connect paskyroje yra pritaikomas treniravimosi planas ir Garmin treneris, kurie padės siekti treniravimosi tikslų. Pavyzdžiui, galite atsakyti į keletą klausimų ir rasti planą, kuris padės pasiruošti 5 km varžyboms. Planas pritaikomas prie jūsų dabartinio fizinio pasirengimo, lavinimosi ir grafiko nuostatų bei prie varžybų datos. Kai pradėsite vykdyti planą, prie infoskydelių juostos jūsų Venu 3 series laikrodyje pridėdamas Garmin trenerio infoskydelis.

Šiandienos treniruotės pradžia


Kai atsiunčiate treniravimosi planą į laikrodį, infoskydelių juostoje rodomas Garmin trenerio infoskydelis.


- 1 Braukite ciferblate ir peržiūrėkite Garmin trenerio infoskydelį.
- 2 Pasirinkite infoskydelį.

Jei šios veiklos treniruotė šiandien suplanuota, laikrodyje rodomas treniruotės pavadinimas ir raginama ją pradėti.
- 3 Pasirinkite treniruotę.
- 4 Pasirinkę **Rodyti** peržiūrėkite treniruotės etapus, o baigę treniruotės etapų peržiūrą (pasirinktinai) braukite į dešinę.
- 5 Pasirinkite **Treniruotis**.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Suplanuotų treniruočių peržiūra

Galite peržiūrėti treniruotes, suplanuotas treniravimosi kalendoriuje, ir pradėti treniruotę.

- 1 Paspauskite .
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Braukite į viršų.
- 4 Pasirinkite **Treniruočių kalendorius**.

Rodomas suplanuotos treniruotės, pateiktos pagal datą.
- 5 Pasirinkite treniruotę.
- 6 Slinkite, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus.
- 7 Paspauskite  ir pradėkite treniruotę.

Sveikatos ir sveikatingumo nustatymai bei įspėjimai

Palaikykite **B** ir pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sveikata ir savijauta**.

Širdies dažnis: žr. [Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas](#), 50 psl..

Įsp. apie judėj.: įjungžiama funkcija Įsp. apie judėj. ([Raginimo judėti funkcijos naudojimas](#), 42 psl.).

Įspėjimai dėl streso: pranešama, jei streso laikotarpiai išsekvojo jūsų Body Battery ([Streso lygio infoskydelio naudojimas](#), 32 psl.).

Poilsio įspėjim.: pranešama apie pasibaigusį poilsio laikotarpį ir jo poveikį Body Battery ([Body Battery](#), 30 psl.).

Dienos suvest.: įjungžiama Body Battery dienos suvestinė, kuri rodoma likus kelioms valandoms iki jūsų miego lango. Dienos suvestinėje pateikiama įžvalgų apie taip, kad dienos stresas ir aktyvumo istorija paveikė jūsų Body Battery ([Body Battery infoskydelio peržiūra](#), 31 psl.).

Tikslai: galite įjungti ir išjungti įspėjimus apie tikslą arba įjungti juos bendrojo naudojimo metu ir išjungti, kai neužsiimate veikla. Įspėjimai apie tikslą rodomi jūsų kasdieniam žingsnių tikslui, kasdieniam užliptų aukštų tikslui ir savaitės intensyvumo minučių tikslui.

Paros ritmo sutrikimas: galite įjungti ir išjungti konkrečius paros ritmo sutrikimo pranešimus, pavyzdžiui, patarimus, kada reikia pasnausti arba stengtis būti šviesoje ([Paros ritmo sutrikimo konsultanto naudojimas](#), 36 psl.).

Svorio perkėlimo įspėjimas: vežimėlio režimu galite nustatyti laikmatį, kuris primins, kad reikia perkelti svorį vežimėlyje ([Vežimėlio režimas](#), 61 psl.).

Istorija

Laikrodyje galima išsaugoti iki 200 valandų veiklos duomenų. Galite sinchronizuoti duomenis ir peržiūrėti neribotą veiklų, veiklos stebėjimo duomenų ir širdies dažnio stebėjimo duomenų kiekį savo Garmin Connect paskyroje ([Programos Garmin Connect naudojimas](#), 69 psl.) ([Garmin Connect naudojimas kompiuteryje](#), 69 psl.).

Kai laikrodžio atmintis užpildoma, seniausi duomenys perrašomi.

Istorijos naudojimas

1 Paspauskite **A**.

2 Pasirinkite **Programos > Ankstesni įrašai**.

PASTABA: gali reikėti pridėti programą prie pradžios ekrano ([Veiklų ir programų sąrašo tinkinimas](#), 21 psl.).
Laikrodyje rodomas visas veiklos laikas valandomis.

3 Pasirinkite **•••** ir parinktį.

- Braukite aukštyn, jei norite peržiūrėti ankstesnę veiklą.
- Pasirinkite veiklą ir braukite aukštyn, jei norite peržiūrėti daugiau informacijos apie kiekvieną veiklą.

4 Palaikykite **B** ir pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Diagramos vaizdas**, jei norite nustatyti istorijos diagramoje rodomų duomenų diapazoną.
- Pasirinkite **Įrašai**, jei norite peržiūrėti savo asmeninį rekordą konkrečioje sporto šakoje.
- Pasirinkite **Iš viso**, jei norite peržiūrėti konkrečios sporto šakos savaitines ir mėnesines bendrąsias vertes.
- Pasirinkite **Parinktys**, jei norite šalinti veiklas arba iš naujo nustatyti bendrąsias vertes.

Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra

Kad galėtumėte peržiūrėti širdies dažnio duomenis, turite atlikti veiklą nustatę širdies dažnio fiksavimą ir išsaugoti veiklą.

Laiko kiekvienoje širdies dažnio zonoje peržiūra gali padėti pakoreguoti treniravimosi intensyvumą.

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Programos > Ankstesni įrašai**.
PASTABA: gali reikėti pridėti programą prie pradžios ekrano (*Veiklų ir programų sąrašo tinkinimas, 21 psl.*).
- 3 Pasirinkite **•••**.
- 4 Braukite į viršų ir pasirinkite veiklą.
- 5 Braukite į viršų ir peržiūrėkite širdies dažnio zonų informaciją.

Asmeniniai rekordai

Kai baigiate veiklą, laikrodyje rodomi visi jos metu pasiekti asmeniniai rekordai. Asmeniniai rekordai apima greičiausią laiką keliuose tipiniuose bėgimo atstumuose, didžiausią jėgos treniruotės svorį atliekant pagrindinius judesius ir ilgiausią bėgimą, važiavimą ar plaukimą. Veiklose su vežimėliu asmeniniai rekordai apima stūmimus, važiavimą rankiniu dviračiu ir tikslo siekimo laikotarpius.

PASTABA: važiuojant dviračiu asmeniniai rekordai taip pat apima didžiausią pakilimą ir geriausią galią (reikia galios matuoklio).

Asmeninių rekordų peržiūra

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Programos > Ankstesni įrašai**.
PASTABA: gali reikėti pridėti programą prie pradžios ekrano (*Veiklų ir programų sąrašo tinkinimas, 21 psl.*).
- 3 Palaikykite **B**.
- 4 Pasirinkite **Įrašai**.
- 5 Pasirinkite sporto šaką.

Asmeninių rekordų pašalinimas

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Programos > Ankstesni įrašai**.
PASTABA: gali reikėti pridėti programą prie pradžios ekrano (*Veiklų ir programų sąrašo tinkinimas, 21 psl.*).
- 3 Palaikykite **B**.
- 4 Pasirinkite **Įrašai**.
- 5 Pasirinkite sporto šaką.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite rekordą ir pasirinkite **Išvalyti įrašus**.
 - Pasirinkite **Išvalyti visus įrašus**.
- 7 Pasirinkite **✓**.

Duomenų bendrųjų verčių peržiūra

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Programos > Ankstesni įrašai**.
PASTABA: gali reikėti pridėti programą prie pradžios ekrano (*Veiklų ir programų sąrašo tinkinimas, 21 psl.*).
- 3 Palaikykite **B**.
- 4 Pasirinkite **Iš viso**.
- 5 Pasirinkite sporto šaką.
- 6 Pasirinkite **Savaitės** arba **Mėnesio**.

Istorijos ištrynimasis

- 1 Paspauskite **(A)**.
- 2 Pasirinkite **Programos > Ankstesni įrašai**.
PASTABA: gali reikėti pridėti programą prie pradžios ekrano (*Veiklų ir programų sąrašo tinkinimas, 21 psl.*).
- 3 Palaikykite **(B)**.
- 4 Pasirinkite **Parinktys**.
- 5 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Pašalinti visas veiklas**, jei iš istorijos norite ištrinti visas veiklas.
 - Pasirinkite **Iš naujo nustatyti bendrus rezultatus**, jei norite iš naujo nustatyti visus atstumo ir laiko rezultatus.
PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.
- 6 Pasirinkite **✓**.

Širdies dažnio funkcijos

Venu 3 series laikrodis turi ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių ir yra suderinamas su ant krūtinės tvirtinamais širdies dažnio monitoriais (parduodamais atskirai). Širdies dažnio duomenis galite peržiūrėti širdies dažnio infoskydelyje. Jei jums pradėjus veiklą pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, laikrodis naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.

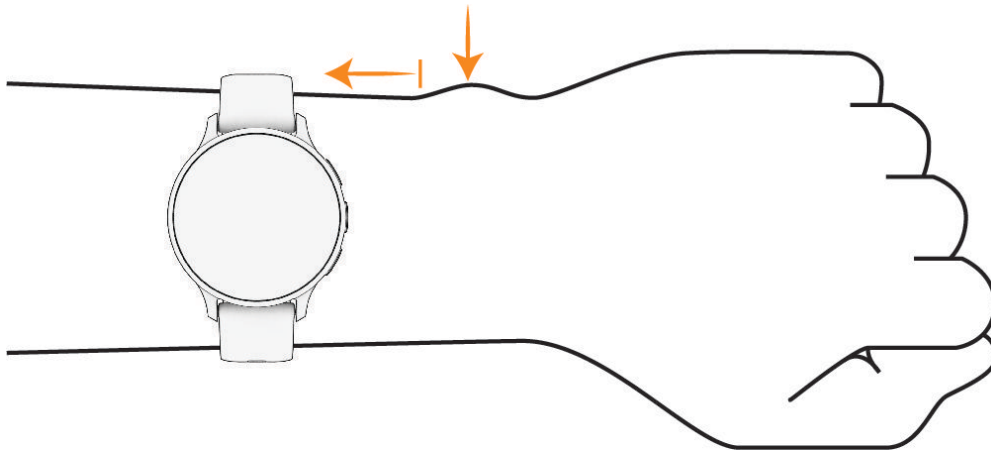
Ant riešo matuojamas širdies dažnis

Laikrodžio dėvėjimas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojus laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jė alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai. Daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/fitandcare.

- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko.
PASTABA: laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti. Norint gauti tikslesnius širdies dažnio rodmenis, bėgant ar mankštinantis laikrodis turėtų nejudėti. Norėdami gauti pulsoksimetro rodmenis, turėtumėte nejudėti.



PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje laikrodžio pusėje.

- Daugiau informacijos apie širdies dažnio monitorių ant riešo žr. *Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų, 49 psl.*

- Daugiau informacijos apie pulsoksimetro jutiklį žr. [Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų, 54 psl.](#)
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie laikrodžio dėvėjimą ir priežiūrą žr. garmin.com/fitandcare.

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

Jei širdies dažnis nereguliarus arba nerodomas, galite vadovautis šiais patarimais.

- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusausinkite ranką.
- Po laikrodžiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite ant laikrodžio nugarėlės esančio širdies dažnio jutiklio.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Prieš pradėdami veiklą palaukite, kol ❤️ piktograma užsipildys.
- Prieš pradėdami veiklą prasimankštinkite 5–10 min. ir užfiksuokite širdies dažnio rodmenis.

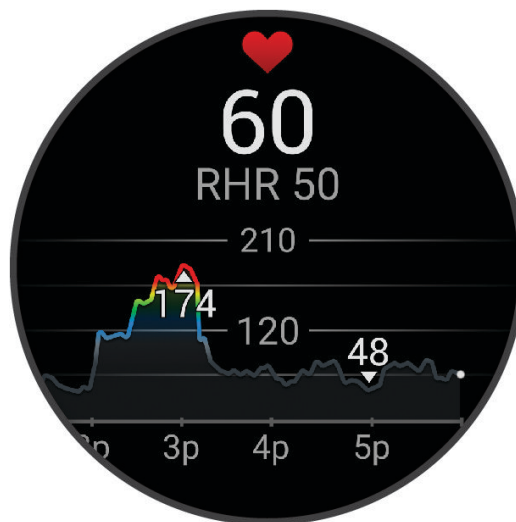
PASTABA: jei lauke šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.
- Mankštindamiesi naudokite silikoninį dirželį.

Širdies dažnio infoskydelio peržiūra

Širdies dažnio infoskydelyje rodomas dabartinis jūsų širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm). Daugiau informacijos apie širdies dažnio tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

- 1 Kai rodomas ciferblatas, braukdami į viršų arba į apačią atidarykite širdies dažnio infoskydelį.
PASTABA: gali reikėti pridėti infoskydelį prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 30 psl.*).
- 2 Pasirinkite infoskydelį, jei norite peržiūrėti dabartinį širdies dažnį dūžiais per minutę (dpm) ir pastarųjų 4 valandų širdies dažnio grafiką.



- 3 Palieskite diagramą ir braukdami į kairę arba į dešinę stumdykite grafiką.
- 4 Braukite aukštyn, jei norite peržiūrėti vidutines širdies dažnio ilsintis vertes per pastarąsias 7 dienas.

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ši funkcija tik įspėja jus, kai širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras naudotojo pasirinktas dūžių per minutę skaičius po neaktyvumo laikotarpio. Ši funkcija neinformuoja, jei širdies dažnis nukrenta iki žemesnio nei pasirinkta ribinė vertė programoje Garmin Connect nustatytu miego laikotarpiu. Ši funkcija neinformuoja apie jokią galimą širdies būklę, ji nėra skirta jokiai medicininei būklei ar ligai gydyti arba diagnozuoti. Apie visas su širdimi susijusias problemas būtina praneškite savo gydytojui.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Sveikata ir savijauta > Širdies dažnis**.
- 3 Pasirinkdami **Padid. įsp.** arba **Pamaž įsp** įjunkite įspėjimą.
- 4 Pasirinkite įspėjimo dėl širdies dažnio ribą.

Kiekvieną kartą, kai rodmuo bus didesnis arba mažesnis už pasirinktinę vertę, bus pateiktas pranešimas ir laikrodys suvibruos.

Širdies dažnio transliavimas į Garmin įrenginius

Galite transliuoti širdies dažnio duomenis iš laikrodžio ir juos peržiūrėti susietuose įrenginiuose. Transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

PATARIMAS: galite pakeisti veiklos nustatymus, kad širdies dažnio duomenys būtų transliuojami automatiškai, kai pradodate veiklą (*Veiklų ir programų nustatymai, 22 psl.*). Pavyzdžiui, galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis į Edge įrenginį važiuodami dviračiu.

- 1 Paspauskite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Laikrodžio jutikliai > Apyrankės širdies dažnis > Transliuoti širdies dažnį**.
- 3 Paspauskite **A**.

Laikrodys pradeda transliuoti širdies dažnio duomenis.

- 4 Susiekite laikrodį su suderinamu įrenginiu.

PASTABA: kiekvieno suderinamo Garmin įrenginio susiejimo instrukcijos skiriasi. Žr. naudotojo vadovą.

- 5 Paspauskite **A**, jei norite stabdyti širdies dažnio duomenų transliavimą.

Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas

Numatytoji nustatymo Apyrankės širdies dažnis vertė yra Automatinis. Laikrodys automatiškai naudoja ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių, nebent su laikrodžiu susiejate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių. Krūtinės širdies dažnio duomenys pasiekiami tik veiklos metu.

PASTABA: išjungus ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių, taip pat išjungiamos tokios funkcijos kaip VO2 maks. įvertinimas, miego stebėjimas, intensyvumo minutės, visos dienos streso funkcija ir ant riešo tvirtinamas pulsoksimetro jutiklis.

PASTABA: išjungus ant riešo matuojamo širdies dažnio monitorių, taip pat išjungiamas ant riešo naudojama aptikimo funkcija Garmin Pay mokėjimams, todėl prieš kiekvieną mokėjimą turėsite įvesti kodą (*Garmin Pay, 39 psl.*).

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Laikrodžio jutikliai > Apyrankės širdies dažnis > Būsena > Išjungta**.

Išjungus ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių, kai kurios jutiklių lemputės gali mirksėti.

Apie širdies dažnio zonas

Daug sportininkų širdies dažnio zonas naudoja siekdami išmatuoti ir padidinti kardiovaskuliarinę jėgą ir pagerinti fizinį pasirengimą. Širdies dažnio zona yra nustatytas širdies susitraukimo kartų per minutę diapazonas. Penkios įprastai nustatytos širdies dažnio zonos sunumeruotos nuo 1 iki 5, pagal didėjančią intensyvumą. Bendrai kalbant, širdies dažnio zonos apskaičiuojamos pagal maksimalaus širdies dažnio procentinę dalį.

Širdies dažnio zonų nustatymas

Siekiant nustatyti numatytąsias širdies dažnio zonas, laikrodyje naudojama naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos. Galite nustatyti atskiras širdies dažnio zonas sporto profilams, pvz., bėgimui ir važiavimui dviračiu. Kad veiklos metu gautumėte kuo tikslesnius kalorijų duomenis, nustatykite maksimalų širdies dažnį. Taip pat galite neautomatiškai nustatyti kiekvieną širdies dažnio zoną ir įvesti širdies dažnį ilsintis. Galite koreguoti savo zonas rankiniu būdu laikrodyje arba Garmin Connect paskyroje.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis > Širdies dažnis**.
- 3 Pasirinkite **Maks. ŠD** ir įveskite maksimalų širdies dažnį.
- 4 Pasirinkite **✓**.
- 5 Pasirinkite **ŠD poilsio metu**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Naud. vidutinę**, jei norite naudoti laikrodžiu nustatytą vidutinį širdies dažnį ilsintis.
 - Pasirinkite **Nustatyti tinkintą**, jei norite nustatyti tinkintą širdies dažnį ilsintis.
- 7 Pasirinkite zoną ir įveskite kiekvienos zonos vertę.
- 8 Pasirinkite sporto profilį ir pridėkite atskiras širdies dažnio zonas (pasirenkama).
- 9 Kartodami veiksmus pridėkite širdies dažnio sportuojant zonų (pasirenkama).

Fizinio pasirengimo tikslai

Žinodami savo širdies dažnio zonas galėsite lengviau vertinti ir gerinti fizinį pasirengimą suprasdami ir taikydami šiuos principus.

- Jūsų širdies dažnis yra geras mankštinimosi intensyvumo rodiklis.
- Treniravimasis tam tikrose širdies dažnio zonose gali padėti padidinti širdies ir kraujagyslių pajėgumą bei jėgą.

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele (*Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 51 psl.*) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

Jei savo maksimalaus širdies dažnio nežinote, naudokitės internete siūlomais skaičiuotuvais. Kai kurie sporto ir sveikatos centrai gali pasiūlyti testą maksimaliam širdies dažniui nustatyti. Numatytasis maksimalus širdies dažnis yra 220 minus jūsų amžius.

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

| Zona | Maksimalaus širdies dažnio procentas | Suvokiamas įtempimo lygis | Nauda |
|------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 1 | 50–60 proc. | Atsipalaidavimas, lengvas tempas, ritmiškas kvėpavimas | Pradinio lygio aerobinė treniruotė, sumažina stresą |
| 2 | 60–70 proc. | Patogus tempas, šiek tiek gilesnis kvėpavimas, galimas pokalbis | Bazinė kardiovaskulinė treniruotė, geras atsistatymo tempas |
| 3 | 70–80 proc. | Vidutinis tempas, šiek tiek sunkiau kalbėti | Didesnis aerobinis pajėgumas, optimali kardiovaskulinė treniruotė |
| 4 | 80–90 proc. | Greitas tempas, šiek tiek nepatogumo, stiprus kvėpavimas | Didesnis anaerobinis pajėgumas ir slenkstis, didesnis greitis |
| 5 | 90–100 proc. | Sprinto tempas, neįmanoma išlaikyti ilgesnį laiką, sunkus kvėpavimas | Anaerobinė ir raumenų ištvėrmė, didesnė galia |

Apie VO2 maksimumo įverčius

VO2 maksimumas yra maksimalus deguonies kiekis (milimetrais), kurį maksimaliai intensyvios veiklos metu galite sunaudoti per minutę, padalytas iš kūno svorio kilogramų. Paprastai tariant, VO2 maksimumas yra atletiško rodiklis ir turėtų didėti gerėjant fiziniam pasirengimui. Jei norite matyti VO2 maksimumo įvertį Venu 3 series įrenginyje, reikia ant riešo arba ant krūtinės uždedamo suderinamo širdies dažnio monitoriaus. Įrenginyje numatyti atskiri VO2 maksimumo įverčiai bėgimui ir važiavimui dviračiu. Kad gautumėte tikslų VO2 maksimumo įvertį, turite bėgti lauke su GPS įtaisu arba važiuoti su suderinamu galios matuokliu vidutiniu intensyvumu kelias minutes.

Įrenginyje VO2 maksimumo įvertis rodomas kaip skaičius, aprašymas ir padėtis spalviniame matuoklyje. Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti daugiau informacijos apie VO2 maksimumo įvertį, pavyzdžiui, jo palyginimą pagal amžių ir lytį.

PASTABA: vO2 maksimumas nerodomas, kai laikrodis veikia vežimėlio režimu.



| | |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|
|  Violetinė | Geriausias |
|  Mėlyna | Puikus |
|  Žalia | Geras |
|  Oranžinė | Patenkinamas |
|  Raudona | Prastas |

VO2 maksimumo duomenis teikia Firstbeat Analytics™. VO2 maksimumo analizė atliekama gavus The Cooper Institute® leidimą. Jei reikia daugiau informacijos, žr. priedą (*VO2 maks. standartiniai įverčiai, 87 psl.*) ir apsilankykite www.CooperInstitute.org.

Jūsų VO2 maksimumo įverčio gavimas

Kad veiktų ši funkcija, reikia ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, turite jį užsidėti ir susieti su laikrodžiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.](#)).


Kad vertinimas būtų kuo tikslesnis, atlikite naudotojo profilio sąranką ([Naudotojo profilio nustatymas, 61 psl.](#)) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį ([Širdies dažnio zonų nustatymas, 51 psl.](#)). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Laikrodžiui reikia kelių bėgimų, kad galėtų nustatyti jūsų bėgimo efektyvumą.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis > VO2 maks.**
Jei jau užregistravote greitą ėjimą arba bėgimą lauke, gali būti rodomas jūsų VO2 maksimumo įvertis. Laikrodyje rodoma data, kurią jūsų VO2 maksimumo įvertis buvo pastarąjį kartą atnaujintas. Laikrodis atnaujina VO2 maksimumo įvertį kiekvieną kartą, kai einate arba bėgate lauke 15 minučių ar ilgiau. Jei norite naujo įvertinimo, galite pradėti VO2 maksimumo testą rankiniu būdu.
- 3 Norėdami pradėti VO2 maksimumo testą, palieskite ekraną.
- 4 Vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis gaukite VO2 maksimumo įvertį.
Kai testas baigiamas, pateikiamas pranešimas.

VO2 maks. įverčio gavimas važiuojant dviračiu

Norint, kad veiktų ši funkcija, reikia galios matuoklio ir ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus arba suderinamo ant krūtinės tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus. Galios matuoklis turi būti susietas su laikrodžiu ([Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.](#)). Jei naudojate ant krūtinės tvirtinamą širdies dažnio monitorių, reikia jį užsidėti ir susieti su laikrodžiu.

Kad įverčiai būtų kuo tikslesni, atlikite naudotojo profilio sąranką ([Naudotojo profilio nustatymas, 61 psl.](#)) ir nustatykite maksimalų širdies dažnį ([Širdies dažnio zonų nustatymas, 51 psl.](#)). Įvertis iš pradžių gali atrodyti netikslus. Kad būtų fiksuojami važiavimo dviračiu rezultatai, su laikrodžiu reikia atlikti kelis važiavimus.

- 1 Pradėkite važiavimo dviračiu veiklą.
- 2 Mažiausiai 20 minučių važiuokite pastoviu, dideliu intensyvumu.
- 3 Baigę važiuoti, pasirinkite .
- 4 Braukdami aukštyn ir žemyn slinkite efektyvumo matavimais.

Savo fizinio pasirengimo amžiaus peržiūra

Fizinio pasirengimo amžius rodo, kaip jūsų fizinį pasirengimą galima palyginti su tos pačios lyties asmeniu. Jūsų laikrodis nurodo fizinio pasirengimo amžių naudodamas tokią informaciją kaip amžius, kūno masės indeksas (KMI), širdies dažnio ilsintis duomenys ir intensyvios veiklos istorija. Jei turite Garmin Index™ svarstyklės, fizinio pasirengimo amžiui nustatyti laikrodis vietoje KMI naudoja kūno riebalų procentą. Fizinio pasirengimo amžiui turi įtakos mankšta ir gyvenimo būdo pokyčiai.

PASTABA: jei norite sužinoti tiksliausią fizinio pasirengimo amžių, nustatykite savo naudotojo profilį ([Naudotojo profilio nustatymas, 61 psl.](#)).

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis > Fiz pasireng amž.**

Pulsoksimetras

Venu 3 series laikrodyje yra ant riešo veikiantis pulsoksimetras, kuriuo nustatoma kraujo deguonies saturacija. Žinodami savo deguonies saturaciją galite geriau suprasti bendrąją savo sveikatos būklę ir nustatyti, ar gerai prisitaikote prie didesnio aukščio. Laikrodis nustatys deguonies lygį kraujyje pašviesdamas į odą ir išmatuodamas, kiek šviesos sugerama. Tai vadinama SpO₂.

Laikrodyje jūsų pulsoksimetro rodmenys rodomi kaip SpO₂ procentinė vertė. Garmin Connect paskyroje galite peržiūrėti papildomą informaciją apie savo pulsoksimetro rodmenis, įskaitant kelių dienų tendencijas ([Pulsoksimetro stebėjimo režimo pakeitimas, 54 psl.](#)). Daugiau informacijos apie pulsoksimetro tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Pulsoksimetro rodmenų gavimas

Galite pradėti skaityti pulsoksimetro rodmenis rankiniu būdu pulsoksimetro infoskydelyje. Pulsoksimetro rodmens tikslumas gali skirtis priklausomai nuo kraujotakos, laikrodžio vietos ant riešo ir jūsų ramumo.

PASTABA: pulsoksimetro infoskydelį gali reikėti pridėti prie infoskydelių juostos (*Infoskydelių juostos tinkinimas, 30 psl.*).

- 1 Kai sėdite arba neužsiimate veikla, perbraukę į viršų arba į apačią peržiūrėkite pulsoksimetro infoskydelį.
- 2 Pasirinkite infoskydelį ir pradėkite skaitymą.
- 3 Laikrodžiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite laikrodį, laikykite širdies lygyje.
- 4 Pabūkite ramiai.

Laikrodyje rodomas deguonies saturacijos procentas ir jūsų pulsoksimetro rodmenų bei širdies dažnio verčių per praėjusias 24 valandas diagrama.

Pulsoksimetro stebėjimo režimo pakeitimas

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Laikrodžio jutikliai > Pulso oks. > Stebėjimo režimas**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įjungti matavimus paros laikotarpiais, kuriais esate neaktyvūs, pasirinkite **Visa diena**.
PASTABA: įjungus pulsoksimetro stebėjimą, greičiau senka baterija.
 - Jei norite įjungti nuolatinį matavimą jums miegant, pasirinkite **Miego metu**.
PASTABA: neįprastos miegojimo padėtys gali lemti neįprastai mažus miego laiko SpO2 duomenis.
 - Jei norite išjungti automatinius matavimus, pasirinkite **Pagal pareikalavimą**.

Patarimai dėl nereguliarių pulsoksimetro duomenų

Jei pulsoksimetro duomenys yra nereguliarūs arba nerodomi, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Nejudėkite, kol laikrodis nuskaito jūsų kraujo deguonies saturaciją.
- Dėvėkite laikrodį virš riešo kauliuko. Laikrodis turi būti prigludęs, bet patogus dėvėti.
- Laikrodžiui nuskaitant kraujo deguonies saturaciją, ranką, ant kurios dėvite laikrodį, laikykite širdies lygyje.
- Naudokite silikoną arba nailoną apyrankę.
- Prieš užsidėdami laikrodį nuvalykite ir nusausinkite ranką.
- Po laikrodžiu nenaudokite apsauginės priemonės nuo saulės, losjono ar vabzdžių atbaidymo priemonės.
- Nesubraižykite galinėje laikrodžio pusėje esančio optinio jutiklio.
- Po kiekvieno treniruotės nuskalaukite laikrodį gėlu vandeniu.

Navigacija

Naudodamiesi GPS navigacijos funkcijomis laikrodyje galite išsaugoti vietas, pradėti navigaciją į norimą vietą ir rasti kelią namo.

Jūsų buvimo vietos išsaugojimas


Prieš judant į išsaugotą vietą jūsų laikrodis turi rasti palydovus.

Vieta – tai taškas, kurį galite įrašyti ir saugoti laikrodyje. Jei norite prisiminti orientyrus arba grįžti į konkretų tašką, galite pažymėti vietą.

1 Eikite į vietą, kurią norite pažymėti.

2 Paspauskite **A**.

3 Pasirinkite **Rodyti kelią > Išsaugoti vietą**.

PATARIMAS: norėdami greitai pažymėti vietą, galite pasirinkti  programų meniu (*Veiklų ir programų sąrašo tinkinimas, 21 psl.*).

Kai laikrodis gaus GPS signalus, bus rodoma informacija apie vietą.

4 Pasirinkite .

5 Pasirinkite piktogramą.

Vietos šalinimas

1 Paspauskite **A**.

2 Pasirinkite **Rodyti kelią > Įrašytos vietos**.

3 Pasirinkite vietą.

4 Pasirinkite **Šalinti > **.

Navigavimas į išsaugotą vietą

Prieš judant į išsaugotą vietą jūsų laikrodis turi rasti palydovus.

1 Paspauskite **A**.

2 Pasirinkite **Rodyti kelią > Įrašytos vietos**.

3 Pasirinkite vietą ir **Eiti į**.

4 Paspauskite **A** jei norite paleisti veiklos laikmatį.

5 Braukdami į viršų atidarykite kompasu duomenų ekraną.

PASTABA: kompasu rodyklė rodo išsaugotos vietos link.

6 Pradėkite judėti.

PATARIMAS: kad navigacija būtų tikslesnė, atsukite ekrano viršų į pusę, į kurią judate.

Navigacija atgal į pradžios tašką

Kad galėtumėte pradėti navigaciją atgal į pradžios tašką, reikia rasti palydovus, įjungti laikmatį ir pradėti veiklą.

Grįžti į pradžios vietą galite bet kada veiklos metu. Pavyzdžiui, jei bėgate nepažįstamame mieste ir nežinote, kaip grįžti į trasos pradžią arba viešbutį, galite pradėti navigaciją į pradžios vietą. Ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

1 Palaikykite **B**.

2 Pasirinkite **Navigacija > Atgal į pradžią**.

Atidaromas kompasas.

3 Pradėkite judėti.

Kompasu rodyklė rodo jūsų pradžios tašką.

PATARIMAS: kad navigacija būtų tikslesnė, pasukite laikrodį kryptimi, kuria judate.

Navigacijos sustabdymas

• Jei norite stabdyti navigaciją ir tęsti veiklą, palaikykite paspaudę **B** ir pasirinkite **Stabdyti navigaciją**.

• Jei norite stabdyti navigaciją ir įrašyti veiklą, paspauskite **A** ir pasirinkite .

Kompasas

Laikrodyje yra automatiškai kalibruojamas 3 ašių kompasas. Kompasso funkcijos ir išvaizda keičiasi priklausomai nuo veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS ir ar vykstate į paskirties vietą naudodamiesi navigacija.

Rankinis kompasas kalibravimas

PRANEŠIMAS

Elektroninį kompasą kalibruokite lauke. Kad padidintumėte krypties tikslumą, nestovėkite šalia objektų, turinčių įtakos magnetiniams laukams, pvz., transporto priemonių, pastatų ir orinių elektros linijų.

Jūsų laikrodis buvo sukalibruotas gamykloje, pagal numatytuosius nustatymus naudojamas automatinis kalibravimas. Jei pastebite neįprastą kompasos veikimą, pavyzdžiui, įveikę didelius atstumus arba po ekstremalių temperatūros pokyčių, galite kalibruoti kompasą rankiniu būdu.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Laikrodžio jutikliai > Kompasas > Pradėti kalibravimą**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

PATARIMAS: atlikite riešu aštuoniukės formos judesį, kol bus pateiktas pranešimas.

Belaidžiai jutikliai

Laikrodį galite susieti ir naudoti su belaidžiais jutikliais naudodami ANT+® arba Bluetooth technologiją (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.*). Susieję įrenginius, galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 23 psl.*). Jei jutiklis buvo pateiktas kartu su laikrodžiu, jie jau susieti.

Jei reikia informacijos apie konkretaus Garmin jutiklio suderinamumą ar įsigijimą arba norite skaityti naudotojo vadovą, apsilankykite buy.garmin.com ir ieškokite atitinkamo jutiklio.

| Jutiklio tipas | Aprašas |
|------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Riedmušų jutikliai | Naudodami golfo riedmušų jutiklius Approach® CT10 galite automatiškai stebėti golfo smūgius, įskaitant vietą, atstumą ir riedmušos tipą. |
| „eBike“ | Naudodami laikrodį su „eBike“ galite peržiūrėti dviračio duomenis, pvz., informacija apie bateriją ir pavarų perjungimą važiuojant. |
| Širdies dažnis | Naudodami išorinį jutiklį, pvz., HRM-Pro™ serijos ar HRM-Fit™ širdies dažnio monitorių, galite matyti širdies dažnio duomenis veiklos metu. |
| Žingsniamatis | Kai treniruojatės patalpose arba jei GPS signalas yra silpnas, tempui ir atstumui įrašyti galite naudoti žingsniamatį, o ne GPS. |
| Ausinės | Naudodamiesi Bluetooth ausinėmis galite klausytis muzikos, įkeltos į Venu 3 series laikrodį (<i>Bluetooth ausinių prijungimas, 63 psl.</i>). |
| Žibintai | Naudodamiesi Varia išmaniaisiais dviračio žibintais galite geriau matyti aplinką. |
| Kompiuteris | Kompiuteryje galite leisti vaizdo žaidimus ir įrenginyje matyti statistiką realiuoju laiku (<i>Programos Garmin GameOn™ naudojimas, 7 psl.</i>). |
| Galia | Jei norite laikrodyje peržiūrėti galios duomenis, galite naudotis Rally™ arba Vector™ galią matuojančiais dviračio pedalais. Galite keisti galios zonas pagal savo tikslus ir galimybes arba naudotis diapazonų įspėjimais, kurie pateikiami pasiekus nurodytą galios zoną (<i>Įspėjimo nustatymas, 24 psl.</i>). |
| Radaras | Naudodami Varia galinio vaizdo dviračio radarą galite gauti daugiau informacijos apie aplinką ir įspėjimus apie artėjančias transporto priemones. Su Varia radaro kameros galiniu žibintu taip pat galite fotografuoti ir filmuoti važiuodami (<i>Varia kameros valdiklių naudojimas, 36 psl.</i>). |
| Išmanusis treniruoklis | Naudodami laikrodį su išmaniuoju dviračio treniruokliu galite imituoti pasipriešinimą, kai važiuojate trasa ar be trasos arba treniruojatės. |
| Greitis / kadencija | Galite prijungti prie dviračio greičio arba kadencijos jutiklius ir peržiūrėti duomenis važiuodami. Jei reikia, galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą (<i>Greičio jutiklio kalibravimas, 60 psl.</i>). Taip pat galite prijungti prie vežimėlio greičio arba kadencijos jutiklius ir peržiūrėti duomenis veiklos metu. Prijungus jutiklį, laikrodis sukuria ir išsaugo veiklą jūsų Garmin Connect paskyroje kiekvieną kartą, kai stumiate vežimėlį. |
| tempe | Galite prisegti tempe temperatūros jutiklį prie tvirtinimo dirželio ar kilpos, kad jis nebūtų uždengtas nuo aplinkos oro ir galėtų nuolat teikti tikslus temperatūros duomenis. |

Belaidžių jutiklių susiejimas

Norint susieti, reikia užsidėti širdies dažnio monitorių arba prijungti jutiklį.

Kai pirmą kartą prijungiate belaidį jutiklį naudodami ANT+ arba Bluetooth technologiją, reikia susieti laikrodį ir jutiklį. Jei jutiklyje yra ir ANT+, ir Bluetooth technologija, Garmin rekomenduoja susieti naudojant ANT+ technologiją. Po susiejimo laikrodis automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas.

PATARIMAS: kai kurie ANT+ jutikliai susiejami su laikrodžiu automatiškai, kai pradėsite veiklą, o jutiklis yra įjungtas ir šalia laikrodžio.

1 Laikrodį padėkite 3 m (10 pėdų) atstumu nuo jutiklio.

PASTABA: susiedami būkite 10 m (33 pėdų) atstumu nuo kitų belaidžių jutiklių.

2 Palaikykite **B**.

3 Pasirinkite **Nustatymai > Priedai > Pridėti naują**.

4 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **leškoti visur**.
- Pasirinkite jutiklio tipą.

Susiejus jutiklį su laikrodžiu, jutiklio būseną leškoma pasikeičia į **Prisijungta**. Jutiklio duomenys rodomi duomenų ekranų cikle arba tinkintame duomenų lauke. Galite keisti pasirenkamus duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 23 psl.*).

Širdies dažnio priedas – bėgimo tempas ir atstumas

HRM-Fit ir HRM-Pro serijos priedai apskaičiuoja bėgimo tempą ir atstumą pagal jūsų naudotojo profilį ir judėjimą, išmatuotą jutikliu kiekviename žingsnyje. Širdies dažnio monitorius teikia bėgimo tempo ir atstumo duomenis, kai negalima naudotis GPS, pvz., bėgant ant bėgtakio. Galėsite peržiūrėti bėgimo tempą ir atstumą suderinamame Venu 3 series laikrodyje, prijungtame naudojant ANT+ technologiją. Taip pat galėsite peržiūrėti šią informaciją suderinamose trečiųjų šalių treniruočių programose, prijungę atitinkamus įrenginius Bluetooth ryšiu.

Tempo ir atstumo tikslumą pagerina kalibravimas.

Automatinis kalibravimas: numatytasis nustatymas jūsų laikrodyje yra **Automatinis kalibravimas**. Širdies dažnio priedas kalibruojamas kiekvieną kartą, kai bėgate lauke prijungę jį prie suderinamo Venu 3 series laikrodžio.

PASTABA: automatinis kalibravimas neveikia su bėgimo viduje, bėgimo trasomis ir ultrabėgimo profiliais (*Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai, 58 psl.*).

Rankinis kalibravimas: baigę bėgti bėgtakiu su prijungtu širdies dažnio priedu, galite pasirinkti **Kalibruoti ir išsaugoti** (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 6 psl.*).

Bėgimo tempo ir atstumo įrašymo patarimai

- Atnaujinkite Venu 3 series laikrodžio programinę įrangą (*Produktų naujiniai, 79 psl.*).
- Kelis kartus bėkite lauke su GPS ir prijungtu HRM-Fit arba HRM-Pro serijos priedu. Svarbu, kad jūsų tempo diapazonas lauke atitiktų tempo diapazoną ant bėgtakio.
- Jei bėgimo trasoje yra smėlio ar gilaus sniego ruožų, atidarykite jutiklio nustatymus ir išjunkite **Automatinis kalibravimas**.
- Jei anksčiau esate prijungę suderinamą žingsniamatį naudodami ANT+ technologiją, pakeiskite žingsniamačio būseną į **Išjungta** arba pašalinkite jį iš prijungtų jutiklių sąrašo.
- Bėkite bėgtakiu naudodami rankinį kalibravimą (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 6 psl.*).
- Jei automatinis ir rankinis kalibravimas atrodo netikslūs, atidarykite jutiklio nustatymus ir pasirinkite **HRM tempas ir atstumas > Iš naujo nustatyti kalibravimo duomenis**.

PASTABA: galite pabandyti išjungti **Automatinis kalibravimas** ir tada dar kartą kalibruoti rankiniu būdu (*Bėgtakio atstumo kalibravimas, 6 psl.*).

Bėgimo galia

Garmin bėgimo galia apskaičiuojama naudojant išmatuotą bėgimo dinamikos informaciją, naudotojo svorį, aplinkos duomenis ir kitų jutiklių duomenis. Galios matavimas įvertina, kokia jėga bėgikas veikia kelio paviršiu, ji rodoma vatais. Bėgimo galia kaip pastangų matavimo būdas kai kuriems bėgikams gali būti tinkamesnis nei tempas ar širdies dažnis. Bėgimo galia gali rodyti pastangų lygį jautriau nei širdies dažnis, be to, šis parametras atsižvelgia į įkalnes, nuokalnes ir vėją, o tempo matavimas to nedaro.

Galima matuoti bėgimo galią naudojant laikrodžio jutiklius. Galite tinkinti bėgimo galios duomenų laukus, kad galėtumėte peržiūrėti savo atiduodamąją galią ir koreguoti treniruotes (*Duomenų laukai, 84 psl.*). Galite nustatyti galios įspėjimus, kad būtumėte informuoti, kai pasieksite nurodytą galios zoną (*Raginimai veikti, 23 psl.*).

Bėgimo galios zonos panašios į važiavimo dviračiu galios zonas. Zonų vertės – tai numatytosios vertės, grindžiamos lytimi, svoriu ir vidutiniu pajėgumu, jos gali neatitikti jūsų asmeninio pajėgumo. Galite peržiūrėti savo zonas Garmin Connect paskyroje.

Bėgimo galios nustatymai

Paspauskite , pasirinkite bėgimo veiklą ir pasirinkite  > Nustatymai > Bėgimo galia.

Būsena: įjungiamas arba išjungiamas Garmin bėgimo galios duomenų įrašymas.

Atsižvelgti į vėją: įjungiamas arba išjungiamas vėjo duomenų naudojimas skaičiuojant bėgimo galią. Vėjo duomenys gaunami derinant greičio, krypties ir barometro duomenis iš laikrodžio ir pasiekiamus vėjo duomenis iš telefono.

Bėgimo dinamika






Bėgimo dinamika – tai apie jūsų bėgimo techniką teikiama informacija. Laikrodyje Venu 3 series yra pagreičio matuoklis, skaičiuojantis penkis bėgimo technikos parametrus. Galite peržiūrėti bėgimo dinamikos duomenis programoje Garmin Connect.

| Parametras | Aprašas |
|-------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Bėgimo kadencija | Kadencija yra žingsnių skaičius per minutę. Rodomas visas žingsnių skaičius (kaire ir dešine koja kartu). |
| Vertikalusis svyravimas | Vertikalusis svyravimas – tai atšokimai bėgant. Rodomas vertikalus liemens judėjimas, matuojamas centimetrais. |
| Kontakto su žeme laikas | Kontakto su žeme laikas – tai laikas, kurį kiekviena koja liečia žemę bėgant. Jis matuojamas milisekundėmis. PASTABA: kontakto su žeme laiko ir balanso parametrai nerodomi einant. |
| Žingsnio ilgis | Žingsnio ilgis yra atstumas nuo vieno kojos prisilietimo prie žemės iki kito. Jis matuojamas metrais. |
| Vertikalusis santykis | Vertikalusis santykis – vertikaliojo svyravimo santykis su žingsnio ilgiu. Jis išreiškiamas procentais. Mažesnis skaičius paprastai rodo geresnę bėgimo formą. |

Spalviniai rodikliai ir bėgimo dinamikos duomenys

Garmin ištyrinėjo daug įvairaus lygio bėgikų. Duomenų vertės raudonose ar oranžinėse zonose įprastos mažiau patyrusiems ar lėtesniems bėgikams. Duomenų vertės žaliose, mėlynose ar violetinėse zonose įprastos labiau patyrusiems ar greitesniems bėgikams. Labiau patyrusių bėgikų kontakto su žeme laikas trumpesnis, mažesnis vertikalusis svyravimas, mažesnis vertikalusis santykis ir didesnė kadencija. Tačiau aukštesnių bėgikų kadencija paprastai šiek tiek mažesnė, ilgesni žingsniai ir šiek tiek didesnis vertikalusis svyravimas. Vertikalusis santykis yra vertikalusis svyravimas, padalytas iš žingsnio ilgio. Jis nekoreliuoja su ūgiu.

Papildomų bėgimo dinamikos teorijų ir interpretacijų galite ieškoti patikimose publikacijose apie bėgimą ir interneto svetainėse.

| Spalvų zona | Procentiliai zonoje | Kadencijos intervalas |
|---------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------|-----------------------|
|  Violetinė | >95 | >183 spm |
|  Mėlyna | 70–95 | 174–183 spm |
|  Žalia | 30–69 | 164–173 spm |
|  Oranžinė | 5–29 | 153–163 spm |
|  Raudona | 5 | <153 spm |

Pasirenkamo dviračio greičio arba kadencijos jutiklio naudojimas

Galite naudoti suderinamą dviračio greičio ar kadencijos jutiklį duomenims į laikrodį siųsti.

- Susiekite jutiklį su laikrodžiu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.*).
- Nustatykite ratų dydį (*Greičio jutiklio kalibravimas, 60 psl.*).
- Važiukite (*Veiklos pradžia, 4 psl.*).

Greičio jutiklio kalibravimas

Norint kalibruoti greičio jutiklį, reikia susieti laikrodį su suderinamu greičio jutikliu (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.*).

Rankinis kalibravimas nebūtinai, bet gali padidinti tikslumą.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Priedai > Greitis / kadencija > Rato dydis**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Automatinis**, jei norite, kad rato dydžio apskaičiavimas ir greičio jutiklio kalibravimas būtų atliekami automatiškai.
 - Pasirinkite **Rankinis** ir įveskite rato dydį, jei norite kalibruoti greičio jutiklį rankiniu būdu (*Ratų dydis ir perimetras, 87 psl.*).

Treniruotė naudojant galios matuoklius

- Apsilankykite buy.garmin.com, kur rasite su Venu 3 series įrenginiu (pavyzdžiui, Rally ir Vector) suderinamų galios matuoklių sąrašą.
- Daugiau informacijos rasite galios matuoklio naudotojo vadove.
- Sureguliuokite galios zonas pagal savo tikslus ir galimybes.
- Naudokitės diapazonų įspėjimais, kurie pateikiami pasiekus tam tikrą galios zoną (*Įspėjimo nustatymas, 24 psl.*).
- Tinkinkite galios duomenų laukus (*Duomenų ekranų tinkinimas, 23 psl.*).

Aplinkos įvertinimas

ĮSPĖJIMAS

Varia įrenginys gali padėti geriau įvertinti aplinką. Jis negali atstoti dviratininko atidumo ir apdairumo. Visada stebėkite aplinką ir valdykite dviratį saugiai. Antraip kils sunkių ar net mirtinų sužeidimų pavojus.

Venu 3 series įrenginį galima naudoti su Varia išmaniaisiais dviračio žibintais ir galinio vaizdo radaru (*Varia kamerų valdiklių naudojimas, 36 psl.*). Daugiau informacijos žr. savo Varia įrenginio naudojimo vadove.

tempe

Įrenginys suderinamas su temperatūros jutikliu tempe. Galite prisegti jutiklį prie tvirtinimo dirželio ar kilpos, kad jis nebūtų uždengtas nuo aplinkos oro ir galėtų nuolat teikti tikslius temperatūros duomenis. Jei norite matyti temperatūros duomenis, reikia susieti jutiklį tempe su įrenginiu. Daugiau informacijos žr. jutiklio tempe instrukcijose.

Naudotojo profilis

Naudotojo profilį galite atnaujinti laikrodyje arba programoje Garmin Connect.

Naudotojo profilio nustatymas

Galite atnaujinti savo lyties, gimimo metų, ūgio, svorio, riešo ir širdies dažnio zonų (*Širdies dažnio zonų nustatymas, 51 psl.*) nustatymus. Laikrodis naudoja šią informaciją tiksliai treniravimosi duomenims apskaičiuoti.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Naudotojo profilis**.
- 3 Pasirinkite parinktį.

Lyties nustatymai

Konfigūruojant laikrodį pirmą kartą reikia pasirinkti lytį. Didžioji dalis fizinio pasirengimo ir treniravimosi algoritmų yra binariniai. Siekiant tiksliausių rezultatų, Garmin rekomenduoja pasirinkti jums gimus nustatytą lytį. Baigę pradinį konfigūravimą, galite keisti profilio nustatymus Garmin Connect paskyroje.

Profilis ir privatumas: galite keisti duomenis viešame savo profilyje.

Naudotojo nustatymai: nustatoma jūsų lytis. Jei pasirinksite Nenustatyta, algoritmai, kuriems reikia binarinės įvesties, naudos lytį, jūsų nurodytą konfigūruojant laikrodį pirmą kartą.

Vežimėlio režimas

Pasirinkus vežimėlio režimą, pasikeičia infoskydeliai, programos ir galimos veiklos. Pavyzdžiui, vežimėlio režimu galima rinktis stūmimo viduje ir lauke bei važiavimo rankiniu dviračiu veiklas, pvz., stūmimo-bėgimo greitį ir stūmimo-ėjimo greitį, vietoje bėgimo irėjimo veiklų. Įjungus vežimėlio režimą, laikrodis Venu 3 series fiksuoja jūsų judesius kaip stūmimus, o ne kaip žingsnius. Piktogramos taip pat pakeičiamos vaizduojančiomis vežimėlio naudotoją. Vežimėlio režimu laikrodyje neatnaujinamas VO2 maksimumo įvertis. Įvykių aptikimas taip pat išjungiamas.

Pirmą kartą įjungę vežimėlio režimą laikrodyje, galite pasirinkti mankštinimosi dažnumą, kad būtų nustatytas jūsų aktyvumo lygiui tinkamas algoritmas. Įjungus vežimėlio režimą, reikia susieti kadencijos jutiklį visoms veikloms. Užsiimdami veiklomis patalpose būsite paraginti susieti greičio jutiklį, kad būtų fiksuojami greičio duomenys. Jei reikia informacijos apie konkretaus Garmin jutiklio suderinamumą ar įsigijimą arba norite skaityti naudotojo vadovą, apsilankykite buy.garmin.com ir ieškokite atitinkamo jutiklio.

Įjungti arba išjungti vežimėlio režimą galima naudotojo profilio nustatymuose (*Naudotojo profilio nustatymas, 61 psl.*).

Muzika

PASTABA: Venu 3 series laikrodyje yra trys skirtingos muzikos leidimo parinktys.


- Trečiosios šalies paslaugų teikėjo muzika
- Asmeninis garso turinys
- Jūsų telefone išsaugota muzika

Venu 3 series laikrodyje galite atsisiųsti garso turinio iš kompiuterio arba trečiosios šalies paslaugų teikėjo, kad galėtumėte klausytis muzikos, kai neturite telefono šalia. Jei norite klausytis laikrodyje išsaugoto garso turinio, galite prijungti Bluetooth ausines. Galite klausytis garso turinio ir tiesiai per laikrodžio garsiakalbį.

Asmeninio garso turinio atsisiuntimas

Kad galėtumėte siųsti asmeninę muziką į laikrodį, turite įdiegti programą Garmin Express™ kompiuteryje (garmin.com/express).

Galite įkelti asmeninius garso failus, pvz., .mp3 ir .m4a failus, Venu 3 series laikrodyje iš kompiuterio. Daugiau informacijos pateikta adresu garmin.com/musicfiles.

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio pridėtu USB kabeliu.
- 2 Kompiuteryje atidarykite programą Garmin Express, pasirinkite laikrodį ir **Muzika**.
PATARIMAS: Windows® kompiuteriuose galite pasirinkti  ir rasti aplanką, kuriame yra jūsų garso failai. Apple® kompiuteriuose programa Garmin Express naudoja jūsų iTunes® biblioteką.
- 3 Sąraše **Mano muzika** arba „iTunes“ biblioteka pasirinkite garso įrašų failų kategoriją, pavyzdžiui, dainas arba grojaraščius.
- 4 Pažymėkite žymimuosius garso įrašų failų langelius ir pasirinkite **Siųsti į įrenginį**.
- 5 Jei reikia, Venu 3 series sąraše pasirinkite kategoriją, pažymėkite žymimuosius langelius ir pasirinkite **Pašalinti iš įrenginio**, jei norite pašalinti garso failus.

Prisijungimas prie trečiosios šalies paslaugų teikėjo

Kad iš palaikomo trečiosios šalies paslaugų teikėjo galėtumėte atsisiųsti į laikrodį muzikos ar kitų garso failų, reikia prijungti paslaugų teikėją prie laikrodžio.

Tam tikriems muzikos paslaugų teikėjams skirtos parinktys jau įdiegtos laikrodyje.

Jei reikia daugiau parinkčių, galite atsisiųsti programą Connect IQ telefone (*Connect IQ funkcijų atsisiuntimas, 70 psl.*).

- 1 Paspauskite **A**.
- 2 Pasirinkite **Programos** > „Connect IQ™“ parduotuvė.
- 3 Vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis diekite trečiosios šalies muzikos tiekėjo programą.
- 4 Laikrodžio programų meniu pasirinkite **Muzika**.
- 5 Pasirinkite muzikos paslaugų teikėją.
PASTABA: jei norite pasirinkti kitą teikėją, palaikykite **B**, pasirinkite **Nustatymai** > **Muzika** > **Muzikos tiekėjai** ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Garso turinio atsisiuntimas iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo

Kad galėtumėte atsisiųsti garso turinį iš trečiosios šalies paslaugų teikėjo, reikia prisijungti prie Wi-Fi tinklo (*Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 68 psl.*).

- 1 Laikrodžio programų meniu pasirinkite **Muzika**.
- 2 Palaikykite **B**.
- 3 Pasirinkite **Muzikos tiekėjai**.
- 4 Pasirinkite prijungtą teikėją arba pasirinkite **Pridėti muzikos programų** ir pridėkite muzikos teikėją iš Connect IQ parduotuvės.
- 5 Pasirinkite grojaraštį ar kitą elementą, kurį norite atsisiųsti į laikrodį.
- 6 Jei reikia, spauskite **B**, kol būsite paraginti sinchronizuoti su paslauga.

PASTABA: garso turinio atsisiuntimas gali iškrauti bateriją. Jei baterija nepakankamai įkrauta, gali reikėti prijungti laikrodį prie išorinio maitinimo šaltinio.

Atsijungimas nuo trečiosios šalies paslaugų teikėjo

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite **•••**.
- 2 Pasirinkite „Garmin“ įrenginiai ir pasirinkite savo laikrodį.
- 3 Pasirinkite **Muzika**.
- 4 Pasirinkite įdiegtą trečiosios šalies paslaugų teikėją ir vadovaudamiesi ekrane rodomomis instrukcijomis atjunkite jį nuo laikrodžio.

Bluetooth ausinių prijungimas

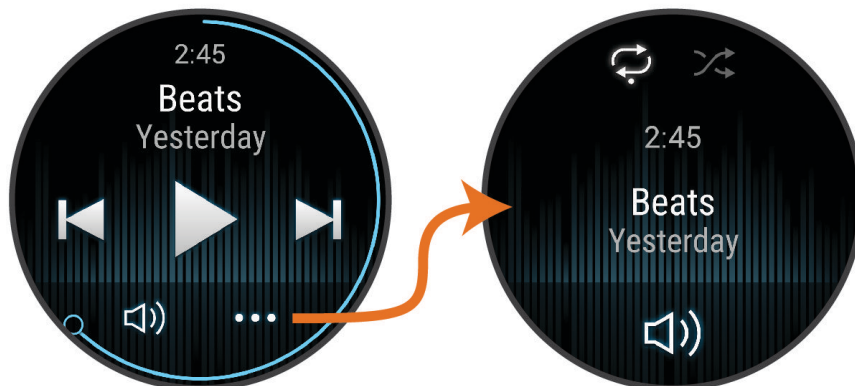
- 1 Padėkite ausines ne didesniu kaip 2 m (6,6 pėd.) atstumu nuo laikrodžio.
- 2 Ausinėse įgalinkite susiejimo režimą.
- 3 Palaikykite **B**.
- 4 Pasirinkite **Nustatymai > Muzika > Ausinės > Pridėti naują**.
- 5 Pasirinkdami ausines užbaikite susiejimo procesą.

Muzikos klausymasis

- 1 Laikrodžio programų meniu pasirinkite **Muzika**.
- 2 Palaikykite **B**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei klausysitės muzikos pirmą kartą, pasirinkite **Nustatymai > Muzika > Muzikos tiekėjai**.
 - Jei muzikos klausysitės nebe pirmą kartą, pasirinkite **Muzikos tiekėjai**.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami klausytis iš kompiuterio į laikrodį atsisiųstos muzikos, pasirinkite **Mano muzika** ir pasirinkite parinktį (*Asmeninio garso turinio atsisiuntimas, 62 psl.*).
 - Norėdami klausytis trečiosios šalies teikėjo muzikos, pasirinkite paslaugos teikėjo pavadinimą ir grojaraštį.
 - Jei norite valdyti telefone leidžiamą muziką, pasirinkite **Telefonas**.
- 5 Jei reikia, prijunkite Bluetooth ausines (*Bluetooth ausinių prijungimas, 63 psl.*).
- 6 Pasirinkite ►.

Muzikos leidimo valdikliai

PASTABA: muzikos leidimo valdikliai gali atrodyti kitaip, tai priklauso nuo pasirinkto muzikos šaltinio.



| | |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ••• | Pasirinkite, jei norite matyti daugiau muzikos leidimo valdiklių. |
| 🔊 | Pasirinkite, jei norite reguliuoti garsumą. |
| ▶ | Pasirinkite, jei norite leisti ir pristabdyti dabartinį garso failą. |
| ▶ | Pasirinkite, jei norite pereiti prie kito garso failo grojaraštyje. Laikykite paspaudę, jei norite greitai prasukti dabartinį garso failą. |
| ◀ | Pasirinkite, jei norite paleisti dabartinį garso failą iš naujo. Pasirinkite dukart, jei norite pereiti prie ankstesnio garso failo grojaraštyje. Laikykite paspaudę, jei norite greitai atsukti atgal dabartinį garso failą. |
| 🔄 | Pasirinkite, jei norite pakeisti kartojimo režimą. |
| 🔀 | Pasirinkite, jei norite pakeisti maišymo režimą. |

Ryšio galimybės

Ryšio funkcijos pasiekiamos laikrodyje, kai susiejate jį su suderinamu telefonu ([Telefono susiejimas, 65 psl.](#)). Papildomos funkcijos pasiekiamos, kai prijungiate laikrodį prie Wi-Fi tinklo ([Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo, 68 psl.](#)).

Telefono prijungimo funkcijos

Telefono prijungimo funkcijos tampa prieinamos Venu 3 series laikrodyje, kai susiejate jį naudodami programą Garmin Connect ([Telefono susiejimas, 65 psl.](#)).

- Programos funkcijos iš Garmin Connect programos, programa Connect IQ ir kt. ([Telefono ir kompiuterio programos, 68 psl.](#))
- Infoskydeliai ([Infoskydeliai, 27 psl.](#))
- Valdiklių meniu funkcijos ([Valdikliai, 37 psl.](#))
- Saugumo ir stebėjimo funkcijas ([Saugumo ir stebėjimo funkcijos, 71 psl.](#)).
- Telefono sąveikos, pvz., pranešimai ([Bluetooth pranešimų įgalinimas, 66 psl.](#))

Telefono susiejimas

Norint nustatyti laikrodį Venu 3 series, jis turi būti susietas tiesiogiai programoje Garmin Connect ir naudojantis Bluetooth nustatymais telefone.

1 Kai gausite raginimą susieti su telefonu laikrodžio pradinio nustatymo metu, pasirinkite ✓.

PASTABA: jei anksčiau praleidote susiejimą ir norite įjungti susiejimo režimą rankiniu būdu, paspauskite ir palaikykite  bei pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Ryšio galimybės > Telefonas > Susieti telefoną.**

2 Telefonu nuskenokite QR kodą ir vadovaudamiesi ekrane pateikiamomis instrukcijomis atlikite susiejimo ir nustatymo veiksmus.

Pranešimų peržiūra

1 Braukite ciferblate į viršų arba į apačią ir peržiūrėkite pranešimų infoskydelį.

2 Pasirinkite infoskydelį.

3 Jei norite perskaityti visą pranešimą, pasirinkite jį.

4 Jei norite peržiūrėti pranešimo parinktį, braukite aukštyn.

5 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite atlikti veiksmą su pranešimu, pasirinkite veiksmą, pvz., **Atšaukti** arba **Atsakyti**.

Kokius veiksmus galima atlikti, priklauso nuo pranešimo tipo ir telefono operacinės sistemos. Atmetus pranešimą telefone arba Venu 3 series laikrodyje, jis infoskydelyje neberodomas.

- Jei norite grįžti į pranešimų sąrašą, braukite į dešinę.

Atsakymas tinkinta tekstine žinute

PASTABA: šia funkcija galite naudotis tik jei jūsų laikrodis prijungtas prie Android™ telefono naudojant Bluetooth technologiją.

Laikrodyje Venu 3 series gavę pranešimą apie tekstinę žinutę, galite išsiųsti greitą atsakymą pasirinkdami jį žinučių sąrašė. Žinutes galite tinkinti programoje Garmin Connect.

PASTABA: ši funkcija siunčia tekstines žinutes naudodama jūsų telefoną. Gali būti taikomi įprasti tekstinių žinučių ilgio apribojimai ir mokesčiai. Daugiau informacijos teiraukitės savo mobiliojo ryšio paslaugų teikėjo.

1 Jei norite peržiūrėti pranešimų infoskydelį, braukite aukštyn arba žemyn.

2 Pasirinkite infoskydelį.

3 Pasirinkite pranešimą apie tekstinę žinutę.

4 Jei norite peržiūrėti pranešimo parinktį, braukite aukštyn.


5 Pasirinkite **Atsakyti**.

6 Pasirinkite žinutę sąrašė.

Jūsų telefonas pasirinktą žinutę siunčia kaip tekstinę žinutę.



Skambinimas iš laikrodžio


PASTABA: šia funkcija galite naudotis tik jei jūsų laikrodis prijungtas prie suderinamo telefono naudojant Bluetooth technologiją.

1 Paspauskite .

2 Pasirinkite **Programos > Telefonas**.

3 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite rinkti telefono numerį naudodamiesi rinkikliu, pasirinkite , surinkite telefono numerį ir pasirinkite .

- Jei norite skambinti telefono numeriu iš kontaktų, pasirinkite , pasirinkite kontakto vardą ir pasirinkite telefono numerį (*Kontaktų pridėjimas, 73 psl.*).




- Jei norite peržiūrėti pastaruosius laikrodyje pradėtus ar gautus skambučius, braukite į viršų.

PASTABA: pastarųjų skambučių sąrašas iš telefono nesinchronizuojamas su laikrodžiu.

PATARIMAS: pasirinkdami  galite nutraukti skambutį prieš kontaktui atsiliepiant.

Atsiliepimas į telefono skambutį

Kai jums skambina į prijungtą telefoną, Venu 3 series laikrodyje rodomas skambintojo vardas arba telefono numeris.


- Jei norite atsiliiepti, pasirinkite .
- Jei norite atmesti skambutį, pasirinkite .
- Jei norite atmesti skambutį ir iš karto išsiųsti atsakymą tekstinę žinutę, pasirinkite  ir pasirinkite žinutę sąrašė.

PASTABA: jei norite siųsti atsakymą tekstinę žinutę, reikia būti prisijungus prie suderinamo Android telefono naudojant Bluetooth technologiją.

Garsinių raginimų leidimas veiklos metu

Galite nustatyti, kad laikrodis Venu 3 series leistų motyvacinius būsenos pranešimus jums bėgant ar užsiimant kita veikla. Garsiniai raginimai leidžiami prijungtose Bluetooth ausinėse, jei yra. Kai leidžiamas garsinis raginimas, laikrodis patylina pagrindinį garsą ir paleidžia pranešimą.

PASTABA: ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Garsiniai raginimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite girdėti raginimą po kiekvieno rato, pasirinkite **Įspėj. apie ratą**.
 - Jei norite nustatyti raginimus pagal tempo ir greičio informaciją, pasirinkite **Įspėjimas dėl tempo / greičio**.
 - Jei norite nustatyti raginimus pagal širdies dažnio informaciją, pasirinkite **Įspėjimas dėl širdies dažnio**.
 - Jei norite nustatyti raginimus pagal galios duomenis, pasirinkite **Įspėjimas dėl maitinimo**.
 - Jei norite girdėti raginimus paleisdami ir stabdydami veiklos laikmatį, įskaitant funkciją Auto Pause, pasirinkite **Laikmač. įvyk..**
 - Jei norite girdėti treniruotės raginimus veikti kaip garsinius raginimus, pasirinkite **Įsp. dėl trenir..**
 - Jei norite girdėti veiklos raginimus kaip garsinius raginimus, pasirinkite **Veiklos įspėj. (Raginimai veikti, 23 psl.)**.
 - Jei norite pakeisti raginimų balsu kalbą arba dialektą, pasirinkite **Dialektas**.
 - Jei norite pakeisti raginimų balsą į vyrišką arba moterišką, pasirinkite **Balsas**.

Pranešimų tvarkymas


Naudodamiesi suderinamu telefonu galite tvarkyti pranešimus, rodomus Venu 3 series laikrodyje.

Pasirinkite parinktį:

- Jei naudojate iPhone®, atidarykite iOS® pranešimų nustatymus ir pasirinkite elementus, kurie turi būti rodomi laikrodyje.
- Jei naudojate Android telefoną, programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > Nustatymai > Pranešimai**.

Bluetooth pranešimų įgalinimas


Norint įgalinti pranešimus, reikia susieti Venu 3 series laikrodį su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 65 psl.*).

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Pranešimai ir įspėjimai > Išmanieji pranešimai**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Bendrasis naudojimas** ir nustatykite pranešimų, pateikiamų laikrodžio režimu, nustatymus.
 - Pasirinkite **Veiklos metu** ir nustatykite pranešimų, pateikiamų įrašant veiklą, nustatymus.
 - Pasirinkite **Miego metu** ir įjunkite arba išjunkite **Netrukdyti**.
 - Pasirinkite **Privatumas** ir nustatykite norimą privatumo nuostatą.

Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas

Galite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu naudodamiesi valdiklių meniu.


PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 38 psl.*).

- 1 Palaikykite paspaudę **A**, jei norite atidaryti valdiklių meniu.
- 2 Pasirinkite , jei norite išjungti Bluetooth ryšį su telefonu Venu 3 series laikrodyje.
Kaip išjungti Bluetooth technologiją telefone, žr. telefono naudotojo vadove.

Balso asistento naudojimas

Norint naudoti balso asistentą, laikrodis turi būti prijungtas prie suderinamo telefono naudojant Bluetooth technologiją (*Telefono susiejimas, 65 psl.*). Informacijos apie suderinamus telefonus rasite adresu garmin.com/voicefunctionality.

Naudodamiesi laikrodyje integruotu garsiakalbiu ir mikrofonu galite bendrauti su telefono balso asistentu. Patarimų, kaip nustatyti balso asistentą, rasite adresu garmin.com/voicefunctionality/tips.

- 1 Bet kuriame ekrane palaikykite nuspaudę **C**.
Prisijungus prie balso asistento telefone, rodomas .
- 2 Pasakykite komandos frazę, pavyzdžiui, *Paskambinti mamai* arba *Išsiųsti žinutę*.
PASTABA: bendravimas su balso asistentu yra tik girdimasis.

Telefono prijungimo įspėjimų įjungimas ir išjungimas


Galima nustatyti, kad laikrodis Venu 3 series jus įspėtų, kai susietas telefonas prisijungia ir atsijungia naudodamas Bluetooth technologiją.

PASTABA: pagal numatytuosius nustatymus telefono prijungimo įspėjimai yra išjungti.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Ryšio galimybės > Telefonas > Įspėjimų kontaktai**.


Jūsų telefono radimas

Ši funkcija gali padėti rasti pamestą telefoną, jei jis susietas naudojant Bluetooth technologiją ir yra ryšio diapazone.

- 1 Palaikykite **A**.
 - 2 Pasirinkite .
- Venu 3 series ekrane rodomos signalo stiprumo juostelės, o telefone skamba garsinis signalas. Juostelių skaičius didėja jums artėjant prie telefono.
- 3 Kai norėsite stabdyti paiešką, paspauskite **B**.

Režimo „Netrukdyti“ naudojimas

Naudodami režimą „Netrukdyti“ galite išjungti įspėjimų ir pranešimų vibracijas bei rodyimą. Šiuo režimu išjungiamas gestų nustatymas (*Ekrano nustatymų keitimas, 75 psl.*). Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti miegodami arba žiūrėdami filmą.

- Jei norite įjungti arba išjungti režimą „Netrukdyti“ rankiniu būdu, palaikykite paspaudę **A** ir pasirinkite .
- Jei norite, kad režimas „Netrukdyti“ jūsų miego valandomis būtų įjungiamas automatiškai, atidarykite įrenginio nustatymus programoje Garmin Connect ir pasirinkite **Garsai ir perspėjimai > Netrukdyti miegant**.

Wi-Fi ryšio funkcijos

Veiklos įkėlimas į Garmin Connect paskyrą: jūsų veikla automatiškai siunčiama į Garmin Connect paskyrą, kai tik baigiate veiklos įrašymą.

Garso turinys: galima sinchronizuoti garso turinį iš trečiųjų šalių paslaugų teikėjų.

Programinės įrangos naujiniai: galite atsisiųsti ir diegti naujausią programinę įrangą.

Treniruotės ir treniravimosi planai: ieškoti treniruočių ir treniravimosi planų bei juos pasirinkti galite Garmin Connect svetainėje. Kai laikrodis prisijungs prie Wi-Fi ryšio, failai bus atsiųsti į įrenginį.


Prisijungimas prie Wi-Fi tinklo

Laikrodyje galite prisijungti prie Wi-Fi tinklo naudodamiesi programa Garmin Connect telefone arba programa Garmin Express kompiuteryje (*Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 69 psl.*).

Norint sinchronizuoti laikrodį su trečiosios šalies muzikos paslaugų teikėju, reikia prisijungti prie Wi-Fi tinklo. Be to, prijungę laikrodį prie Wi-Fi tinklo, galėsite greičiau atsisiųsti didesnius failus.

- 1 Pereikite į Wi-Fi tinklo ryšio diapazoną.
- 2 Jei norite prisijungti programoje Garmin Connect, pasirinkite ●●● > „Garmin“ įrenginiai ir pasirinkite laikrodį.
- 3 Pasirinkite **Sistema > Ryšio galimybės > Wi-Fi > Mano tinklai > Pridėti tinklą**.
- 4 Pasirinkite pasiekiamą Wi-Fi tinklą ir įveskite prisijungimo duomenis.

Telefono ir Bluetooth nustatymai

Palaikykite  ir pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Ryšio galimybės > Telefonas**.

Būsena: rodoma dabartinė Bluetooth ryšio būsena ir galima įjungti arba išjungti Bluetooth technologiją.

Įspėjimų kontaktai: įspėja, kai jūsų susietas telefonas prisijungia ir atsijungia.

Susieti telefoną: įrenginys susiejamas su suderinamu telefonu, kuriame veikia Bluetooth technologija.

Sinchronizuoti: galima perduoti duomenis tarp įrenginio ir Garmin Connect programos.

Skambučio garsas: galite įjungti arba išjungti skambučio garsą laikrodyje.

Telefono ir kompiuterio programos

Galite prijungti laikrodį prie kelių Garmin telefono ir kompiuterio programų naudodami tą pačią Garmin paskyrą.

Garmin Connect

Savo Garmin Connect paskyroje galite stebėti savo rezultatus ir bendrauti su draugais. Ji suteikia įrankių, padedančių stebėti, analizuoti, bendrinti ir skatinti vieniems kitus. Registruokite savo aktyvaus gyvenimo būdo įvykius, įskaitant bėgimą, vaikščiojimą, važiavimą dviračiu, plaukimą, žygius, golfą ir pan.

Galite susikurti nemokamą Garmin Connect paskyrą, kai susiejate laikrodį su telefonu programoje Garmin Connect. Sukurti paskyrą galite ir nustatydami programą Garmin Express (garmin.com/express).

Išsaugokite veiklas: baigę skaičiuojamo laiko veiklą ir išsaugoję ją laikrodyje, galite įkelti ją į savo Garmin Connect paskyrą ir saugoti tiek, kiek norite.

Analizuokite duomenis: galite peržiūrėti išsamesnę informaciją apie savo fizinį pasirengimą ir veiklą lauke, įskaitant laiką, atstumą, širdies dažnį, sudegintas kalorijas, kadenciją, žemėlapiu vaizdą ir tempo bei greičio schemas. Galite peržiūrėti išsamesnę informaciją apie savo golfo žaidimus, įskaitant rezultatų korteles, statistiką ir informaciją apie aikštelę. Taip pat galite peržiūrėti tinkinamas ataskaitas.

PASTABA: norint peržiūrėti tam tikrus duomenis, reikia susieti su laikrodžiu pasirinktinį belaidį jutiklį (*Belaidžių jutiklių susiejimas, 58 psl.*).



Stebėkite pažangą: galite stebėti per dieną nueinamus žingsnius, draugiškai varžytis su kontaktais ir siekti savo tikslų.

Bendrinkite savo veiklą: galite susisiekti su draugais ir stebėti vieni kitų veiklas arba bendrinti veiklų nuorodas.

Tvarkykite nustatymus: galite pakeisti laikrodžio ir naudotojo nustatymus Garmin Connect paskyroje.

Programos Garmin Connect naudojimas

Kai susiesite laikrodį su telefonu (*Telefono susiejimas, 65 psl.*), naudodami programą Garmin Connect galėsite įkelti visus savo aktyvumo duomenis į Garmin Connect paskyrą.

- 1 Patikrinkite, ar programa Garmin Connect veikia telefone.
- 2 Laikykitės laikrodį ne didesniu kaip 10 m (30 pėdų) atstumu nuo telefono.
Laikrodis automatiškai sinchronizuoja jūsų duomenis su programa Garmin Connect ir Garmin Connect paskyra.

Programinės įrangos naujinimas naudojant programą Garmin Connect

Kad galėtumėte atnaujinti laikrodžio programinę įrangą naudodami programą Garmin Connect, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir susieti laikrodį su suderinamu telefonu (*Telefono susiejimas, 65 psl.*).

Sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect (*Programos Garmin Connect naudojimas, 69 psl.*).

Kai atsiras nauja programinė įranga, programa Garmin Connect automatiškai atsiųs naujinį į jūsų laikrodį. Naujinys pritaikomas, kai nenaudojate laikrodžio aktyviai. Baigus naujinti, laikrodis paleidžiamas iš naujo.

Garmin Connect naudojimas kompiuteryje

Programa Garmin Express sujungia jūsų laikrodį su Garmin Connect paskyra naudojant kompiuterį. Galite naudoti programą Garmin Express veiklos duomenims į savo Garmin Connect paskyrą įkelti ir duomenims, pavyzdžiui, treniruotėms arba treniravimosi planams, siųsti iš Garmin Connect svetainės į laikrodį. Taip pat galite įkelti į savo laikrodį muzikos (*Asmeninio garso turinio atsisiuntimas, 62 psl.*). Taip pat galite diegti laikrodžio programinės įrangos naujinius ir tvarkyti Connect IQ programas.

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
- 2 Eikite į garmin.com/express.
- 3 Atsisiųskite ir įdiekite Garmin Express programą.
- 4 Atidarykite Garmin Express programą ir pasirinkite **Pridėti įrenginį**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

Kad galėtumėte atnaujinti įrenginio programinę įrangą, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir atsisiųsti Garmin Express programą.

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laidu.
Kai nauja programinė įranga pasiekama, Garmin Express programa siunčia ją į įrenginį.
- 2 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 3 Naujinimo proceso metu neatjunkite įrenginio nuo kompiuterio.
PASTABA: jei jau nustatėte įrenginio ir Wi-Fi ryšį, Garmin Connect gali automatiškai atsisiųsti pasiekiamus programinės įrangos naujinius į įrenginį, kai jis prijungiamas naudojant Wi-Fi.

Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect

PASTABA: galite įtraukti parinkčių į valdiklių meniu (*Valdiklių meniu tinkinimas, 38 psl.*).

- 1 Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite **A**.
- 2 Pasirinkite **Sinchronizuoti**.

„Connect IQ“ funkcijos

Prie laikrodžio galite pridėti Connect IQ programų, infoskydelių, muzikos teikėjų, ciferblatų ir pan. naudodamiesi laikrodyje ar telefone esančia Connect IQ parduotuve (garmin.com/connectiqapp).

Ciferblatai: tinkinkite laikrodžio išvaizdą.

Įrenginio programos: į laikrodį įtraukiama interaktyvių funkcijų, pvz., infoskydelių ir naujų lauko bei fizinio pasirengimo veiklos rūšių.

Duomenų laukai: atsisiųskite naujų duomenų laukų, kuriuose jutiklių, veiklos ir istorijos duomenys pateikiami naujai. Connect IQ duomenų laukus galima pridėti prie įtaisytųjų funkcijų ir puslapių.

Valdikliai: suteikiama glausta informacija, įskaitant jutiklių duomenis ir pranešimus.

Muzika: pridėkite prie laikrodžio muzikos tiekėjų.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas

Norint atsisiųsti funkcijų iš programos Connect IQ, reikia susieti Venu 3 series laikrodį su telefonu (*Telefono susiejimas, 65 psl.*).

- 1 Iš programų parduotuvės telefone įdiekite atidarykite programą Connect IQ.
- 2 Jei reikia, pasirinkite savo laikrodį.
- 3 Pasirinkite Connect IQ funkciją.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas naudojantis kompiuteriu

- 1 Prijunkite laikrodį prie kompiuterio USB kabeliu.
- 2 Eikite į apps.garmin.com ir prisijunkite.
- 3 Pasirinkite Connect IQ funkciją ir ją atsisiųskite.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Programa Garmin Golf

Programa Garmin Golf suteikia galimybę įkelti rezultatų korteles iš Venu 3 series įrenginio ir peržiūrėti išsamią statistiką bei smūgių analizę. Naudodami Garmin Golf programą golfo žaidėjai gali varžytis tarpusavyje būdami skirtingose aikštelėse. Daugiau nei 43 000 aikštelių turi lyderių lenteles, prie kurių gali prisijungti kiekvienas. Galite surengti turnyrą ir pakviesti žaidėjus varžytis. Jei turite Garmin Golf narystę, galite peržiūrėti ridenimo aikštelių kontūrų duomenis telefone.

Programa Garmin Golf sinchronizuoja duomenis su jūsų Garmin Connect paskyra. Galite atsisiųsti programą Garmin Golf iš programų parduotuvės telefone (garmin.com/golfapp).

Saugumo ir stebėjimo funkcijos

⚠ PERSPĖJIMAS

Saugumo ir stebėjimo funkcijos yra papildomos, todėl nesikliaukite jomis kaip pagrindine priemone skubiai pagalbai gauti. Programa Garmin Connect nesusisiečia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

Kai laikrodis veikia vežimėlio režimu, įvykių aptikimo funkcija naudotis negalima.

PRANEŠIMAS

Norint naudotis saugumo ir stebėjimo funkcijomis, laikrodis Venu 3 series turi būti prijungtas prie programos Garmin Connect naudojant Bluetooth technologiją. Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Skubios pagalbos kontaktus galite įvesti Garmin Connect paskyroje.

Daugiau informacijos apie saugumo ir stebėjimo funkcijas žr. garmin.com/safety.

Pagalbos funkcija: leidžia išsiųsti tekstinę žinutę su jūsų vardu, LiveTrack nuoroda ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

Įvykių aptikimas: jei užsiimant tam tikra veikla lauke laikrodis Venu 3 series aptinka įvykį, jis automatiškai siunčia žinutę, LiveTrack nuorodą ir GPS vietą (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams.

LiveTrack: leidžia draugams ir šeimai tikruoju laiku stebėti jūsų varžybas ir treniruotes. Galite pakviesti stebėtojus el. paštu arba socialiniuose tinkluose, leisdami jiems stebėti jūsų tiesiogiai transliuojamus duomenis interneto puslapyje.

Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas

Skubios pagalbos kontaktų telefono numeriai naudojami saugumo ir stebėjimo funkcijoms. Vieną telefono numerį iš skubios pagalbos kontaktų arba skubios pagalbos tarnybų telefono numerį, pvz., 911, galima naudoti kaip skubios pagalbos skambučio numerį.

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite ●●●.
- 2 Pasirinkite **Sauga ir stebėjimas > Saugos funkcijos > Skubios pagalbos kontaktai > Pridėti skubios pagalbos kontaktų**.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kai pridėsite skubios pagalbos kontaktų, jie gaus pranešimą ir galės priimti jūsų prašymą arba jį atmesti. Jei kontaktas atmetė prašymą, reikės pasirinkti kitą skubios pagalbos kontaktą.

Įvykių aptikimas

⚠ PERSPĖJIMAS

Įvykių aptikimas – tai papildoma funkcija, veikianti tik užsiimant tam tikra veikla lauke. Įvykių aptikimu nereikėtų kliautis kaip pagrindiniu būdu skubiai pagalbai gauti.

Kai laikrodis veikia vežimėlio režimu, įvykių aptikimo funkcija naudotis negalima.

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte įjungti įvykių aptikimą laikrodyje, reikia konfigūruoti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 71 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

Įvykių aptikimo įjungimas ir išjungimas

PASTABA: susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje.

Kad galėtumėte įjungti įvykių aptikimą laikrodyje, reikia konfigūruoti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 71 psl.*). Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai).

- 1 Kai rodomas laikrodžio ciferblatas, paspauskite ir palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sauga ir stebėjimas > Įvykių aptikimas**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

PASTABA: įvykių aptikimas veikia tik užsiimant tam tikra veikla lauke.

Kai Venu 3 series laikrodis aptinka įvykį, o telefonas prijungtas, programa Garmin Connect gali išsiųsti automatinę tekstinę žinutę ir el. laišką su jūsų vardu ir GPS vieta (jei žinoma) jūsų skubios pagalbos kontaktams. Laikrodyje ir susietame telefone pateikiamas pranešimas, kuriame nurodoma, kad jūsų kontaktai bus informuoti praėjus 15 sekundžių. Jei pagalbos nereikia, galite atšaukti automatinę skubios pagalbos žinutę. Jei nurodėte skubios pagalbos skambučiams skirtą telefono numerį, taip pat galite skambinti tuo numeriu iš laikrodžio.



Pagalbos prašymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Pagalbos funkcija yra papildoma ir neturėtų būti laikoma pagrindine priemone skubiai pagalbai iškviešti. Programa Garmin Connect nesusisiečia su skubios pagalbos tarnybomis jūsų vardu.

PRANEŠIMAS

Kad galėtumėte prašyti pagalbos, turite nustatyti skubios pagalbos kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 71 psl.*). Susietame telefone turi būti duomenų planas, o telefonas turi būti duomenų ryšio veikimo zonoje. Jūsų skubios pagalbos kontaktai turi galėti gauti el. laiškus arba tekstines žinutes (gali būti taikomi standartiniai tekstinių žinučių mokesčiai). Jei nurodėte skubios pagalbos skambučiams skirtą telefono numerį, galite skambinti tuo numeriu iš laikrodžio.

- 1 Palaikykite **A**.
- 2 Kai pajusite tris vibracijas, atleisdami mygtuką suaktyvinkite pagalbos funkciją.
Atidaromas atbulinio skaičiavimo ekranas.
- 3 Jei reikia, prieš skaičiavimui baigiantis pasirinkite parinktį:
 - Jei su prašymu norite siųsti tinkintą žinutę, pasirinkite .
 - Jei norite skambinti skubios pagalbos telefono numeriu, pasirinkite .
 - Jei norite atšaukti žinutę, pasirinkite **X**.

LiveTrack įjungimas

Prieš pradėdami pirmąją LiveTrack sesiją, reikia nustatyti kontaktus programoje Garmin Connect (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 71 psl.*).

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sauga ir stebėjimas > LiveTrack**.
- 3 Pasirinkite **Automatinė pradžia > Įjungta**, jei norite pradėti LiveTrack sesiją kiekvieną kartą, kai pradėsite veiklą lauke.

Kontaktų pridėjimas

Programoje Garmin Connect galima pridėti iki 50 kontaktų. Kontaktų el. pašto adresus galima naudoti su funkcija „LiveTrack“.

Tris iš šių kontaktų galima naudoti kaip skubios pagalbos kontaktus.

Vieną telefono numerį iš skubios pagalbos kontaktų arba skubios pagalbos tarnybų telefono numerį, pvz., 911, galima naudoti kaip skubios pagalbos skambučio numerį (*Skubios pagalbos kontaktų pridėjimas, 71 psl.*).

1 Programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > Kontaktai**.

2 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Pridėjus kontaktų, reikia sinchronizuoti duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti jūsų Venu 3 series laikrodyje (*Programos Garmin Connect naudojimas, 69 psl.*).

Laikrodžiai

Žadintuvo signalo nustatymas

Galite nustatyti kelis žadintuvo signalus. Galite nustatyti, kad kiekvienas žadintuvo signalas skambėtų vieną kartą arba reguliariai kartotųsi.

1 Palaikykite **(B)**.

2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Pavojaus signalai > Pridėti pavojaus signalą**.

3 Įveskite laiką.

4 Pasirinkite žadintuvo signalą.

5 Pasirinkite **Kartoti** ir pasirinkite parinktį.

6 Pasirinkite **Garsai** ir pasirinkite parinktį.

7 Pasirinkite **Etiketė**, tada pasirinkite žadintuvo signalo aprašymą.

Žadintuvo signalo pašalinimas

1 Palaikykite **(B)**.

2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Pavojaus signalai**.

3 Pasirinkite žadintuvo signalą ir pasirinkite **Šalinti**.

Chronometro naudojimas

1 Palaikykite **(B)**.

2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Chronometras**.

3 Jei norite paleisti laikmatį, paspauskite **(A)**.

4 Jei norite iš naujo paleisti rato laikmatį, paspauskite **(B)**.

Visas chronometro laikas skaičiuojamas toliau.

5 Jei norite sustabdyti laikmatį, paspauskite **(A)**.

6 Pasirinkite parinktį:

- Jei norite nustatyti laikmatį iš naujo, braukite į apačią.
- Jei norite įrašyti chronometro laiką kaip veiklą, braukite aukštyn ir pasirinkite **Išsaug..**
- Norėdami peržiūrėti rato laikmačius, braukite aukštyn ir pasirinkite **Peržiūrėti ratus**.
- Norėdami išeiti iš chronometro, braukite aukštyn ir pasirinkite **Baig..**

Atbulinio laikmačio įjungimas

1 Palaikykite **(B)**.

2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Laikmatis**.

3 Įveskite laiką ir pasirinkite **✓**.

4 Paspauskite **(A)**.

Laiko sinchronizavimas su GPS

Kiekvieną kartą, kai laikrodis įjungiamas ir aptinka palydovus, jis automatiškai aptinka jūsų laiko juostą ir dabartinį paros laiką. Sinchronizuoti laiką su GPS galite ir rankiniu būdu, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba kai keičiama į vasaros laiką.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Laikas > Laiko sinchronizavimas**.
- 3 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus (*Palydovo signalų gavimas, 82 psl.*).

Laiko nustatymas neautomatiniu būdu

Pagal numatytuosius nustatymus laikas nustatomas automatiškai, kai Venu 3 series laikrodis susiejamas su telefonu.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Laikrodžiai > Laikas > Laiko šaltinis > Rankinis**.
- 3 Pasirinkite **Laikas** ir įveskite paros laiką.

Laikrodžio tinkinimas

Sistemos nustatymai

Palaikykite **B** ir pasirinkite **Nustatymai > Sistema**.

Ekranas: nustatomas ekrano skirtasis laikas ir ryškumas (*Ekrano nustatymų keitimas, 75 psl.*).

Garsai: nustatomas laikrodžio garsumas ir garsai, pavyzdžiui, mygtukų ir sistemos signalai (*Garso nustatymai, 75 psl.*).

Vibracija: galima įjungti arba išjungti vibraciją bei nustatyti vibravimo smarkumą.

Baterijos tvarkyklė: galite stebėti baterijos naudojimą ir įjungti Baterijos taupymo priemonę, kad baterija veiktų ilgiau (*Baterijos tvarkyklės nustatymai, 75 psl.*).

Ryšio galimybės: galite susieti telefoną ir tvarkyti telefono bei Wi-Fi nustatymus (*Telefono ir Bluetooth nustatymai, 68 psl.*).

Formatas: nustatomi matavimo vienetai, naudojami duomenims rodyti (*Matavimo vienetų keitimas, 75 psl.*).

Duomenų įrašymas: nustatoma, kaip įrenginys įrašo veiklos duomenis. Įrašymo parinktis Išmanus (numatytoji) leidžia įrašyti ilgesnę veiklą. Įrašymo parinktis Kiekviena sekundė užtikrina didesnį veiklos įrašų išsamumą, bet gali reikėti dažniau įkrauti bateriją.

Automatinis užraktas: galima automatiškai užrakinti mygtukus ir jutiklinį ekraną, kad išvengtumėte netyčinio mygtukų paspaudimo ir jutiklinio ekrano perbraukimo. Naudodami parinktį Veiklos metu užrakinkite mygtukus ir jutiklinį ekraną skaičiuojamo laiko veiklos metu. Norėdami atrakinti jutiklinį ekraną, galite palaikyti paspaudę bet kurį mygtuką.

Kalba: nustatoma laikrodyje rodoma kalba.

Nustatyti iš naujo: suteikia galimybę atkurti numatytuosius nustatymus arba pašalinti asmeninius duomenis ir atkurti nustatymus (*Visų numatytyjų nustatymų atkūrimas, 82 psl.*).

PASTABA: jei nustatėte Garmin Pay piniginę, atkūrus numatytuosius nustatymus piniginė ištrinama iš įrenginio.

Programinės įrangos naujinys: galima tikrinti, ar yra programinės įrangos naujinių.

Apie: rodomas įrenginio ID, programinės įrangos versija, teisinė informacija ir licencijos sutartis.

Ekranų nustatymų keitimas

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Ekranas**.
- 3 Įjunkite **Didelis šriftas**, jei norite padidinti teksto šriftą ekrane.
- 4 Jei norite nustatyti ekranų ryškumo lygį, pasirinkite **Ryškumas**.
- 5 Pasirinkite **Bendrasis naudojimas** arba **Veiklos metu**.
- 6 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Skirtasis laikas** ir nustatykite laiką iki ekranų išsijungimo.
 - Pasirinkite **Visada įjungta**, jei norite, kad ciferblato duomenys liktų matomi, bet sumažėtų foninio apšvietimo ryškumas. Ši parinktis daro įtaką baterijos ir ekranų veikimo trukmei (*Apie AMOLED ekraną, 76 psl.*).
 - Pasirinkite **Gestai**, kad ekranas įsijungtų pakeliant ir pasukant ranką norint pažvelgti į riešą.
 - Pasirinkite **Jautrumas**, jei norite reguliuoti gestų jautrumą, kad ekranas įsijungtų dažniau arba rečiau.
- 7 Pasirinkite **Miego metu > Ciferblatas**, jei norite pasirinkti labai blausų miego ciferblatą arba miego langą metu palikti numatytąjį ciferblatą.

Garso nustatymai

Palaikykite paspaudę **B** ir pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Garsai**.

Garsas: nustatomas balso ir sistemos signalų garsumas. Jei norite nutildyti visus garsus, pasirinkite Nutildyti.

Sistemos signalai: galima įjungti sistemos signalus, juos išjungti arba įjungti tik veiklos metu.

Skambėjimo signalas: įjungiami arba išjungiami mygtukų signalai.

Baterijos tvarkyklės nustatymai

Palaikykite **B** ir pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Baterijos tvarkyklė**.

Baterijos taupymo priemonė: išjungiamos tam tikros funkcijos siekiant prailginti baterijos veikimo laiką.

Baterija %: rodomas baterijos veikimo laikas kaip likusios įkrovos procentinė dalis.

Apyt. baterija: rodomas baterijos veikimo laikas kaip likusios įkrovos laikas.

Matavimo vienetų keitimas

Galite keisti atstumo, tempo ir greičio, aukščio ir kitus matavimo vienetus.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Formatas**.
- 3 Pasirinkite parinktį.
 - Pasirinkite **Vienetai**, jei norite nustatyti laikrodžio matavimo vienetus.
 - Pasirinkite **Tempas / greitis**, jei norite, kad matuojamo laiko veiklos metu tempas ar greitis būtų rodomas myliomis arba kilometrais.

Laiko juostos

Kiekvieną kartą, kai laikrodis įjungiamas ir aptinka palydovus arba yra sinchronizuojamas su telefonu, jis automatiškai aptinka jūsų laiko juostą ir esamą paros laiką.

Barometro kalibravimas

Jūsų laikrodis jau sukalibruotas gamykloje ir pagal numatytuosius nustatymus naudoja automatinį kalibravimą jūsų GPS pradžios taške. Galite kalibruoti barometrą rankiniu būdu, jei tiksliai žinote aukštį virš jūros lygio arba jūros lygio slėgį.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Laikrodžio jutikliai > Barometras**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite įvesti dabartinį aukštį virš jūros lygio ir jūros lygio slėgį (nebūtina), pasirinkite **Rankinis**.
 - Jei norite kalibruoti automatiškai pagal GPS pradžios tašką, pasirinkite **Naudoti GPS**.

Garmin Connect nustatymai

Galite pakeisti laikrodžio nustatymus Garmin Connect paskyroje, naudodami programą Garmin Connect arba Garmin Connect interneto svetainę. Tam tikri nustatymai pasiekiami tik naudojantis Garmin Connect paskyra, jų negalima keisti laikrodyje.

- Programoje Garmin Connect pasirinkite **••• > „Garmin“ įrenginiai** ir pasirinkite laikrodį.
- Įrenginių valdiklyje programoje Garmin Connect pasirinkite savo laikrodį.

Pakeitę nustatymus, sinchronizuokite duomenis, kad pakeitimai būtų pritaikyti jūsų laikrodyje (*Programos Garmin Connect naudojimas, 69 psl.*, *Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 69 psl.*).

Įrenginio informacija

Apie AMOLED ekraną

Pagal numatytuosius nustatymus laikrodžio nustatymai yra optimizuoti baterijos veikimo laikui ir našumui (*Baterijos veikimo laiko prailginimas, 81 psl.*).

Vaizdo išsilaikymas arba pikselių „įrašymas“ yra įprastas AMOLED įrenginiams. Jei norite padidinti ekrano veikimo laiką, venkite statinių vaizdų peržiūros dideliu ryškumu ilgą laiką. Siekiant sumažinti „įrašymo“ efektą, Venu 3 series ekranas išsijungia praėjus pasirinktam skirtajam laikui (*Ekrano nustatymų keitimas, 75 psl.*). Norėdami pažadinti laikrodį, galite pasukti riešą kūno link, paliesti jutiklinį ekraną arba paspausti mygtuką.

Laikrodžio įkrovimas

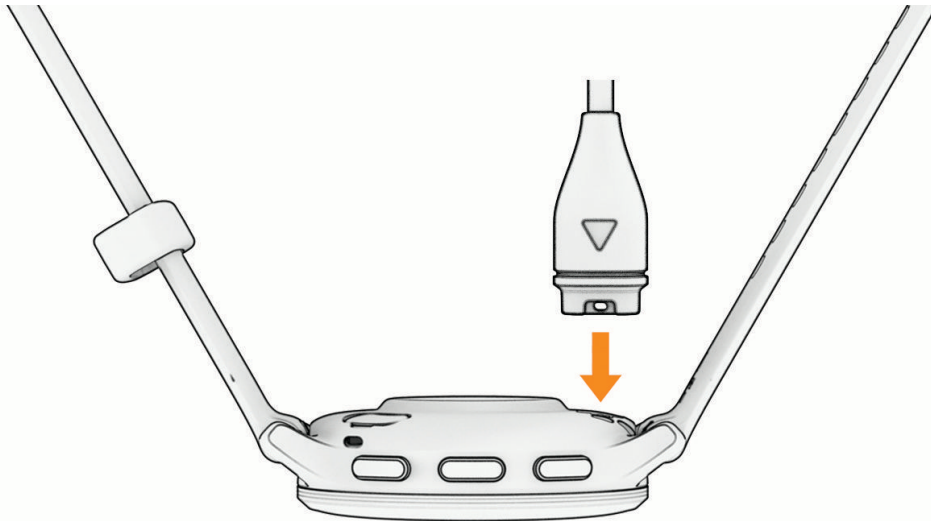
⚠ ĮSPĖJIMAS

Šiame įrenginyje yra ličio jonų baterija. Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Žiūrėkite valymo instrukcijas (*Įrenginio priežiūra, 78 psl.*).

- 1 Prijunkite kabelį (▲ galą) prie įkrovimo prievado laikrodyje.

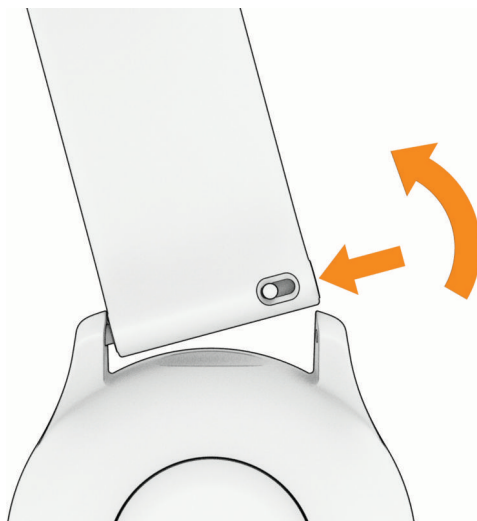


- 2 Kitą kabelio galą prijunkite prie USB įkrovimo prievado.
Laikrodyje rodomas dabartinis baterijos įkrovos lygis.

Dirželių keitimas

Laikrodžiui tinka standartiniai greitai užfiksuojami dirželiai. Venu 3S naudojamas su 18 mm pločio dirželiais, o Venu 3 – su 22 mm pločio dirželiais.

- 1 Norėdami nuimti dirželį, patraukite fiksavimo adatėlę ant spyruoklinio laikiklio.



- 2 Įstatykite į laikrodį vieną naujo dirželio spyruoklinio laikiklio dalį.
- 3 Patraukite fiksavimo adatėlę ir įdėkite kitą spyruoklinio laikiklio dalį kitoje laikrodžio pusėje.
- 4 Kartodami 1–3 veiksmus pakeiskite kitą dirželį.

Įrenginio informacijos peržiūra

Galite peržiūrėti įrenginio ID, programinės įrangos versiją, teisinę informaciją ir licencijos sutartį.

- 1 Palaikykite .
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Apie**.

El. etikečių reglamentavimo ir atitikties informacijos peržiūra

Šio įrenginio etiketė pateikiama elektroniniu būdu. El. etiketėje gali būti pateikiama teisinė informacija, pvz., identifikavimo numeriai, pateikti pagal FCC arba regioninį atitikties ženklinimą, taip pat atitinkama informacija apie produktus ir licencijas.

Paspauskite ir 10 sekundžių palaikykite .

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

Venkite smarkiai trankyti ir neatsargiai elgtis su gaminiu, nes tai gali pabloginti jo tarnavimo laiką.

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

Jutiklinio ekrano niekada nevaldykite kietu ar aštriu daiktu, nes galite jį sugadinti.

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą.

Po chloruoto, druskingo vandens, apsaugos nuo saulės, kosmetikos, alkoholio ar kitų stiprių cheminių medžiagų poveikio kruopščiai nuplaukite švariu vandeniu. Ilgalaikis šių medžiagų poveikis gali sugadinti korpusą.

Odinis dirželis turi būti švarus ir sausas. Neplaukiokite ir nesimaudykite po dušu dėvėdami odinį dirželį. Vanduo ir prakaitas gali pakenkti odiniam dirželiui ar pakeisti jo spalvą. Naudokite silikoninius dirželius.

Įrenginio nelaikykite vietose, kuriose jis gali būti veikiamas ypač didele temperatūra, nes tai gali sukelti ilgalaikių pažeidimų.

Laikrodžio valymas

⚠ PERSPĖJIMAS

Ilgiau naudojus laikrodį, kai kurių naudotojų oda gali sudirgti, ypač jei oda jautri arba jie alergiški. Jei pastebėsite sudirgintą odą, nuimkite laikrodį ir leiskite odai pasveikti. Norėdami išvengti odos dirginimo, pasirūpinkite, kad laikrodis būtų švarus ir sausas, ir nepriveržkite jo prie riešo per stipriai.

PRANEŠIMAS

Net nedidelis prakaito ar drėgmės kiekis gali sukelti prie įkroviklio prijungtų elektros kontaktų koroziją. Korozija gali trukdyti įkrauti ir perduoti duomenis.

PATARIMAS: daugiau informacijos pateikta adresu [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- 1 Skalaukite vandeniu arba naudokite drėgną pūkų nepaliekančią šluostę.
- 2 Leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

Odinių dirželių valymas

- 1 Valykite odinius dirželius sausa šluoste.
- 2 Valydami odinius dirželius naudokite odos minkštiklį.

Produktų naujiniai

Įrenginys automatiškai tikrina, ar yra naujinių, kai prisijungiate prie Bluetooth arba Wi-Fi. Ar yra naujinių, galite tikrinti rankiniu būdu sistemos nustatymuose (*Sistemos nustatymai, 74 psl.*). Kompiuteryje įdiekite Garmin Express (garmin.com/express). Telefone įdiekite programą Garmin Connect.

Tai užtikrina paprastą prieigą prie šių paslaugų, kurios skirtos Garmin įrenginiams:

- Programinės įrangos naujiniai
- Duomenų įkėlimas į Garmin Connect
- Produktų registravimas

Garmin Express nustatymas

- 1 USB laidu įrenginį prijunkite prie kompiuterio.
- 2 Eikite į garmin.com/express.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Specifikacijos

| | |
|----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Baterijos tipas | Įkraunama integruota ličio jonų baterija |
| Baterijos veikimo laikas | Venu 3 – iki 14 dienų išmaniojo laikrodžio režimu Venu 3S – iki 10 dienų išmaniojo laikrodžio režimu |
| Darbinės temperatūros diapazonas | Nuo –20 iki 55 °C (nuo –4 iki 131 °F) |
| Įkrovimo temperatūros diapazonas | Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F) |
| Belaidžio ryšio dažniai | 2,4 GHz esant 17 dBm maks. 13,56 MHz esant –40 dBm maks. |
| ES savitosios sugerties sparta (SAR) Venu 3 | Liemuo – 1,12 W/kg, galūnė – 0,36 W/kg |
| ES savitosios sugerties sparta (SAR) Venu 3S | Liemuo – 1,94 W/kg, galūnė – 0,45 W/kg |
| Atsparumo vandeniui klasė | Plaukimas, 5 ATM ¹ |

Informacija apie baterijos veikimo laiką

Tikrasis baterijos veikimo laikas priklauso nuo laikrodyje įjungtų funkcijų, pvz., veiklos stebėjimo, širdies dažnio matavimo ant riešo, telefono pranešimų, GPS ir prijungtų jutiklių.

| Režimas | Venu 3S baterijos veikimo laikas | Venu 3 baterijos veikimo laikas |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|
| Išmaniojo laikrodžio režimas su veiklos stebėjimu ir nuolatiniu širdies dažnio stebėjimu ant riešo | Iki 10 dienų | Iki 14 dienų |
| Išmaniojo laikrodžio režimas su baterijos taupymo priemone | Iki 20 dienų | Iki 26 dienų |
| Režimas Tik GPS | Iki 21 val. | Iki 26 val. |
| GPS režimas Visos sistemos | Iki 15 val. | Iki 20 val. |
| GPS režimas Visos sistemos su muzikos atkūrimu | Iki 8 val. | Iki 11 val. |
| Visada įjungta ekrano režimas | Iki 5 dienų | Iki 5 dienų |

¹ Įrenginys atsparus slėgiui, atitinkančiam 50 m gylį. Daugiau informacijos žr. www.garmin.com/waterrating.

Trikčių šalinimas

Ar mano telefonas suderinamas su laikrodžiu?




Venu 3 series laikrodis suderinamas su laikrodžiais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

Daugiau informacijos apie Bluetooth suderinamumą rasite adresu garmin.com/ble.

Informacijos apie balso funkcijų suderinamumą ieškokite adresu garmin.com/voicefunctionality.

Mano telefonas neprisijungia prie laikrodžio

Jei telefonas neprisijungia prie laikrodžio, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Išjunkite telefoną ir laikrodį, tada vėl įjunkite.
- Telefone įjunkite Bluetooth technologiją.
- Atsisiųskite naujausią programos Garmin Connect versiją.
- Pašalinkite laikrodį iš programos Garmin Connect ir Bluetooth nustatymų telefone bei bandykite susieti iš naujo.
- Jei įsigijote naują telefoną, pašalinkite laikrodį iš programos Garmin Connect telefone, kurio nebenaudosite.
- Laikykite telefoną ne didesniu kaip 10 m (33 pėdų) atstumu nuo laikrodžio.
- Telefone atidarykite programą Garmin Connect, pasirinkite  arba  ir pasirinkdami „Garmin“ įrenginiai > **Pridėti įrenginį** įjunkite susiejimo režimą.
- Kai rodomas ciferblatas, palaikykite  ir pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Ryšio galimybės > Telefonas > Susieti telefoną**.

Ausinės neprisijungia prie laikrodžio

Jei Bluetooth ausinės anksčiau buvo prijungtos prie telefono, jos gali automatiškai prisijungti prie telefono, o ne prie laikrodžio. Pabandykite pasinaudoti šiais patarimais.

- Išjunkite Bluetooth technologiją telefone.
Daugiau informacijos žr. telefono naudotojo vadove.
- Prijungiant ausines prie laikrodžio atstumas tarp jų turi būti ne didesnis kaip 10 m (33 pėdos).
- Susiekite ausines su laikrodžiu (*Bluetooth ausinių prijungimas, 63 psl.*).


Mano muzika nutrūksta arba atsijungia ausinės

Jei naudojate Venu 3 series laikrodį, prijungtą prie Bluetooth ausinių, signalas yra stipriausias tada, kai laikrodis ir ausinių antena yra tiesioginio matymo linijoje.

- Jei signalas turi pereiti per jūsų kūną, jis gali nusilpti arba ausinės gali atsijungti.
- Jei dėvite Venu 3 series laikrodį ant kairiojo riešo, ausinių Bluetooth antena turi būti ant kairiosios ausies.
- Ausinių modeliai skiriasi, todėl galite pabandyti dėvėti laikrodį ant kito riešo.
- Jei naudojate metalinius arba odinius laikrodžio dirželius, galite pakeisti juos silikoniniais, kad pagerėtų signalo stiprumas.

Mano laikrodžio kalba netinkama

Jei netyčia pasirinkote ne tą kalbą, galite pakeisti laikrodžio kalbos pasirinkimą.

- 1 Palaikykite .
- 2 Slinkite į apačią iki paskutinio sąrašo elemento ir pasirinkite jį.
- 3 Slinkite į apačią iki paskutinio sąrašo elemento ir pasirinkite jį.
- 4 Slinkite žemyn iki devinto elemento sąrašė ir pasirinkite jį.
- 5 Pasirinkite kalbą.

Laikrodis rodo neteisingą laiką

Laikrodis atnaujina laiką ir datą, kai sinchronizuojasi su jūsų telefonu arba kai gauna GPS signalus. Sinchronizuokite laikrodį, kad sužinotumėte tikslų laiką, kai keliaujate tarp skirtingų laiko juostų ir kai reikia perjungti į vasaros ar žiemos laiką.

- 1 Palaikykite **B** ir pasirinkite **Laikrodžiai > Laikas**.
- 2 Patikrinkite, ar įjungta **Laiko šaltinis** parinktis **Automatinis**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite sinchronizuoti laiką su telefonu, pasirinkite **Laiko sinchronizavimas** ir palaukite, kol laikrodis automatiškai pradės sinchronizavimą su telefonu.
 - Jei norite sinchronizuoti laiką naudodami palydovų signalus, pasirinkite **Laiko sinchronizavimas > Naudoti GPS**, išeikite iš namų į atvirą erdvę, kurioje niekas neužstoja dangaus, ir palaukite, kol laikrodis gaus palydovų signalus.

Širdies dažnis mano laikrodyje netikslus

Daugiau informacijos apie širdies dažnio jutiklį rasite www.garmin.com/heartrate.

Baterijos veikimo laiko prailginimas

Kad baterija veiktų ilgiau, galite padaryti kelis dalykus.

- Įjunkite **Baterijos taupymo priemonę** (*Baterijos tvarkyklės nustatymai, 75 psl.*).
- Nebenaudokite ekrano skirtojo laiko parinkties **Visada įjungta** ir pasirinkite trumpesnę ekrano skirtąją laiką (*Ekrano nustatymų keitimas, 75 psl.*).
- Sumažinkite ekrano ryškumą (*Ekrano nustatymų keitimas, 75 psl.*).
- Perjunkite interaktyvų ciferblatą į ciferblatą su statiniu fonu (*Ciferblato keitimas, 26 psl.*).
- Išjunkite Bluetooth technologiją, jei nesinaudojate ryšio funkcijomis (*Bluetooth ryšio su telefonu išjungimas, 67 psl.*).
- Išjunkite veiklos stebėjimą (*Veiklos stebėjimo nustatymai, 43 psl.*).
- Atjunkite tam tikrų tipų telefono pranešimus (*Pranešimų tvarkymas, 66 psl.*).
- Stabdykite širdies dažnio duomenų transliavimą į susietus Garmin įrenginius (*Širdies dažnio transliavimas į Garmin įrenginius, 50 psl.*).
- Išjunkite ant riešo matuojamo širdies dažnio stebėjimą (*Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas, 50 psl.*).
- Išjunkite automatinius pulsoksimetro rodmenis (*Pulsoksimetro stebėjimo režimo pakeitimas, 54 psl.*).

Laikrodžio paleidimas iš naujo

Jei laikrodis nereaguoja, gali reikėti jį paleisti iš naujo.

PASTABA: paleidus laikrodį iš naujo gali būti ištrinti jūsų duomenys arba nustatymai.

- 1 Paspauskite ir 15 sekundžių palaikykite **A**.
Laikrodis išsijungs.
- 2 Paspausdami ir vieną sekundę palaikydami **A** įjunkite laikrodį.

Visų numatytųjų nustatymų atkūrimas

Prieš iš naujo nustatydami visus numatytuosius nustatymus sinchronizuokite laikrodį su programa Garmin Connect, kad būtų įkelti jūsų veiklos duomenys.

Galite atkurti gamyklines numatytąsias visų laikrodžio nustatymų vertes.

- 1 Palaikykite **B**.
- 2 Pasirinkite **Nustatymai > Sistema > Nustatyti iš naujo**.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite atkurti visų laikrodžio nustatymų, įskaitant naudotojo profilio duomenis, gamyklines numatytąsias vertes, bet išsaugoti veiklos istoriją ir atsisiųstas programas bei failus, pasirinkite **Atkurti numatytuosius nustatymus**.
 - Jei norite atkurti numatytąsias gamyklines visų laikrodžio nustatymų vertes ir pašalinti visą naudotojo įvestą informaciją bei veiklos istoriją, pasirinkite **Šalinti duomenis ir atkurti nustatymus**.

PASTABA: jei esate nustatę Garmin Pay piniginę, ši parinktis pašalins piniginę iš laikrodžio. Jei laikrodyje įrašyta muzikos, ši parinktis pašalins įrašytą muziką.

Palydovo signalų gavimas

Norint gauti palydovo signalus, laikrodžiui gali reikėti atviro dangaus vaizdo.

- 1 Išeikite į atvirą vietą lauke.
Atsukite priekinę laikrodžio dalį į dangų.
- 2 Palaukite, kol laikrodis aptiks palydovus.
Palydovo signalams aptikti gali reikėti 30–60 sekundžių.

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas

- Dažnai sinchronizuokite įrenginį su savo Garmin paskyra:
 - Prijunkite įrenginį prie kompiuterio naudodami USB kabelį ir programą Garmin Express.
 - Sinchronizuokite įrenginį su programa Garmin Connect naudodami telefoną su įjungtu Bluetooth.
 - Prijunkite įrenginį prie savo Garmin paskyros naudodami Wi-Fi belaidį tinklą.

Prijungus prie Garmin paskyros, įrenginys atsisiunčia kelių dienų palydovų duomenis, kad galėtų greitai rasti palydovų signalus.
- Išeikite su įrenginiu į atvirą vietą, toliau nuo aukštų pastatų ir medžių.
- Keletą minučių nejudėkite.

Veiklos stebėjimas

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimo tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

- Dėvėkite laikrodį ne ant pagrindinės rankos.
 - Stumdami vežimėlį ar žoliapjovę laikykite laikrodį kišenėje.
 - Kai aktyviai judinate plaštakas ar rankas, laikykite laikrodį kišenėje.
- PASTABA:** tam tikrus pasikartojančius judesius, pvz., indų plovimo, skalbinių lankstymo ar plojimo, laikrodis gali palaikyti žingsniais.

Užliptų aukštų skaičius, atrodo, nėra tikslus

Jūsų laikrodyje naudojamas vidinis barometras, matuojantis aukščio pokyčius jums lipant laiptais. Užliptas aukštas yra lygus 3 m (10 pėdų).

- Raskite mažas barometro angas galinėje laikrodžio dalyje, šalia įkrovimo kontaktų, ir nuvalykite sritį aplink šiuos kontaktus.

Jei barometro angos bus užsikimšusios, barometro rezultatai gali būti netikslūs. Galite nuvalyti šią sritį skalaudami laikrodį vandeniui.

Nuvalę, leiskite laikrodžiui visiškai išdžiūti.

- Lipdami laiptais stenkitės nesilaikyti už turėklų ir neperžengti kelių laiptelių.
- Vėjuotu oru pridenkite laikrodį rankove ar striuke, nes dėl stiprių gūsių rodmenys gali būti netikslūs.

Demonstracinio režimo išjungimas

Demonstraciniu režimu pateikiama jūsų laikrodžio funkcijų apžvalga.

1 Aštuonis kartus paspauskite **B**.

2 Pasirinkite .

Kaip gauti daugiau informacijos

- Papildomų naudojimo vadovų, straipsnių ir programinės įrangos naujinių ieškokite adresu support.garmin.com.
- Informacijos apie pasirinktinius priedus ir atsargines dalis ieškokite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į savo Garmin atstovą.
- Eikite adresu www.garmin.com/kenwood.

Tai nėra medicinos įrenginys. Pulsoksimetro funkcija prieinama ne visose šalyse.

Priedas

Duomenų laukai

Norint rodyti duomenis tam tikruose duomenų laukuose, reikia ANT+ priedų.

500 m TEMPAS: esamas 500 metrų irklavimo tempas

Aktyvumo laikas: visas aktyvaus judėjimo laikas dabartinėje veikloje.

Atst. per judesį: per mostą įveiktas atstumas.

Atstumai: vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą veiklą.

Atstumas: dabartinėje trasoje arba veikloje įveiktas atstumas.

Aukštai per minutę: per minutę užliptų aukštų skaičius.

Aukštis: esamos vietos aukštis virš ar žemiau jūros lygio.

Bendras nuolydis: visas nusileidimo atstumas, kurį įveikėte užsiimdami veikla arba nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Bendras pakilimas: visas pakilimo atstumas, kurį įveikėte užsiimdami veikla arba nuo paskutinio nustatymo iš naujo.

Body Battery: žaidimai. Energijos atsargų kiekis, likęs likusiai dienos daliai.

Didelio aktyv. minutės: didelio intensyvumo aktyvumo minučių skaičius.

Dienos laikas: paros laikas pagal esamus vietos ir laiko nustatymus (formatas, laiko juosta, vasaros laikas).

eBIKE BATERIJA: likusi „eBike“ baterijos įkrova.

GALIA: dviračių sportas ir bėgimas. Esama sugeneruota galia vatais.

Galios vid.: vidutinė generuojama galia per esamą veiklą.

Greit.: esamas judėjimo greitis.

Int. dūž. tipas: esamas mostų tipas per intervalą.

Int. judes./ilg.: vidutinis mostų skaičius vienam ilgiui dabartiniame intervale.

Intervalo atstumai: vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą intervalą.

Intervalo atstumas: per dabartinį intervalą įveiktas atstumas.

Intervalo laikas: esamo intervalo laikmačio laikas.

Intervalo SWOLF: vidutinis SWOLF įvertis per esamą intervalą.

Intervalo tempas: vidutinis tempas dabartiniame intervale.

Iš viso minučių: visas intensyvumo minučių skaičius.

JUDĖJIMAI: visas užsiimant dabartine veikla atliktų judesių skaičius.

Judėjimo atstumas: per dabartinį judesį įveiktas atstumas.

Judėjimo greitis: vidutinis dabartinio judėjimo greitis.

JUDĖJIMO LAIKAS: dabartinio judėjimo laikmačio laikas.

Judėjimo ŠD: vidutinis širdies dažnis dabartinio judėjimo metu.

Judėjimo ŠD %maks.: vidutinis maksimalaus širdies dažnio procentas dabartinio judėjimo metu.

Judėjimo tempas: vidutinis dabartinio judėjimo tempas.

Judesiai: bendras mostų skaičius per šią veiklą.

Kadencija: važiavimas dviračiu. Švaistiklio apsisukimų skaičius. Kad šie duomenys būtų rodomi, įrenginys turi būti prijungtas prie kadencijos priedo.

Kadencija: bėgimas. Žingsniai per minutę (kairė ir dešinė).

Kalorijos: visas sudegintas kalorijų kiekis.

Kartojimai: treniruojantis sporto salėje – kartojimų skaičius per treniruotės pratimų seriją.

Kryptis: kryptis, kuria judate.

Kvėpavimo dažnis: kvėpavimo dažnis įkvėpimais per minutę (jpm).

Laikas zonoje: laikas, praėjęs kiekvienoje širdies dažnio ar galios zonoje.

Laikmatis: esamos veiklos laikmačio laikas.

Laikmatis: veiklos laikmačio dabartinis laikas.

Maks. 24 val.: maksimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.

Maks. greitis: didžiausias greitis per esamą veiklą.

Min. 24 val.: minimali temperatūra, įrašyta per pastarąsias 24 valandas, naudojant suderinamą temperatūros jutiklį.

Most dažn: mostų per minutę skaičius (mpm).

Nusileista aukštais: bendras aukštų, kuriais nusileista per dieną, skaičius.

Nustatyti laikmatį: per jėgos treniruotę – laikas, praleistas per esamą treniruotės pratimų seriją.

P. atst. dūž. dažnis: vidutinis mostų skaičius per minutę (mpm) per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

P. atst. duž. tipas: mostų tipas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

P. atst. dūžiai: bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

P. judėjimo ŠD %maks.: vidutinis maksimalaus širdies dažnio procentas per paskutinį atliktą judėjimą.

P. rato atst./judes.: irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą paskutiniame baigtame rate.

Pagrindinis: žaidimai. Pagrindinis treniravimosi duomenų ekranas.

Pask. atst. SWOLF: paskutinio įveikto baseino ilgio SWOLF įvertis.

Pask. int. SWOLF: paskutinio įveikto intervalo vidutinis SWOLF įvertis.

Pask. judėjimo atst.: per paskutinį atliktą judesį įveiktas atstumas.

Pask. rato greitis: paskutinio įveikto rato vidutinis greitis.

Pask. rato ilgis.: paskutiniame įveiktame rate nukeliamas atstumas.

Pask. rato laikas: paskutinio įveikto rato laikmačio laikas.

Pask. rato ŠD: vidutinis širdies dažnis per paskutinį įveiktą ratą.

Pask. rato ŠD %Maks.: vidutinis maksimalaus širdies dažnio procentas per paskutinį įveiktą ratą.

Pask. rato tempas: paskutinio įveikto rato vidutinis tempas.

Paskutinio ilgio tempas: vidutinis tempas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

Paskutinio judėjimo greitis: paskutinio užbaigto judėjimo vidutinis greitis.

Paskutinio judėjimo laikas: paskutinio užbaigto judėjimo laikmačio laikas.

Paskutinio judėjimo ŠD: vidutinis širdies dažnis paskutinio baigto judėjimo metu.

Paskutinio judėjimo tempas: paskutinio užbaigto judėjimo vidutinis tempas.

Paskutinio rato 500 m tempas: vidutinis paskutinio rato 500 m irklavimo tempas.

Paskutinio rato kadencija: važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato kadencija: bėgimas. Vidutinė kadencija per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio raundo kartinimai: kartojimų skaičius veiklos paskutinio raundo metu.

Pastarosios pozos laikas: paskutinės baigtos pozos laikmačio laikas.

Plaukimo laikas: dabartinės veiklos plaukimo laikas, neįtraukiant poilsio laiko.

Pozos laikas: dabartinės pozos laikmačio laikas.

Praėjęs laikas: visas įrašytas laikas. Pavyzdžiui, jei paleisite laikmatį ir 10 minučių leisite, tada sustabdysite 5 minutėms, tada vėl jį paleisite ir leisite 20 minučių, bendras praėjęs laikas bus 35 minutės.

Ratai: įveiktų ratų skaičius per esamą veiklą.

RATO 500 m TEMPAS: vidutinis esamo rato 500 metrų irklavimo tempas.

Rato atst./judes.: irklavimo sporto rūšys. Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą dabartiniame rate.

Rato galia: vidutinė sugeneruota galia per esamą ratą.

Rato greitis: esamo rato vidutinis greitis.

Rato ilgis: esamame rate įveiktas atstumas.

Rato kadencija: važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą ratą.

Rato kadencija: bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą ratą.

Rato laikas: esamo rato laikmačio laikas.

Rato ŠD: vidutinis širdies dažnis per esamą ratą.

Rato ŠD %Maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per esamą ratą.

Rato stūmimai: vežimėlio stūmimų skaičius dabartiniame rate.

Rato tempas: esamo rato vidutinis tempas.

Raundai: veiklos metu, pvz., šokinėjant per šokdynę, atliktas pratimų grupių skaičius.

Saulėlydis: saulėlydžio laikas pagal jūsų GPS padėtį.

Saulėtekis: saulėtekio laikas pagal jūsų GPS padėtį.

ŠD %Maks.: maksimalaus širdies dažnio procentas.

ŠD zona: esamas širdies dažnio diapazonas (nuo 1 iki 5). Numatytosios zonos pagrįstos naudotojo profiliu ir maksimaliu širdies dažniu (220 minus amžius).

Širdies dažnis: širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm). Įrenginys turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio matuoklio.

Stresas: jūsų dabartinis streso lygis.

STŪMIMAI: dabartinėje veikloje atliktų vežimėlio stūmimų skaičius.

Tempas: esamas tempas.

Temperatūra: oro temperatūra. Kūno temperatūra veikia temperatūros jutiklį. Kad šie duomenys būtų rodomi, įrenginys turi būti prijungtas prie temperatūros jutiklio.

Užlipta aukštų: bendras per dieną užliptų aukštų skaičius.

Vertikalus greitis: pakilimo ar nusileidimo greitis per laiką.

Vid. atst. per judesį: vidutinis atstumas, įveiktas kas yrj per šią veiklą.

Vid. judesio dažnis: vidutinis yrių per minutę (mpm) skaičius per esamą veiklą.

Vid. judesių per ilgį: vidutinis mostų skaičius vienam ilgiui dabartinės veiklos metu.

Vid. tempas: vidutinis tempas dabartinėje veikloje.

VID 500 M P: vidutinis esamas 500 m irklavimo tempas.

Vidut. aktyv. minutės: vidutinio intensyvumo aktyvumo minučių skaičius.

Vidutinė kadencija: važiavimas dviračiu. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.

Vidutinė kadencija: bėgimas. Vidutinė kadencija per esamą veiklą.

Vidutinis greitis: vidutinis greitis dabartinėje veikloje.

Vidutinis judėjimo laikas: dabartinės veiklos vidutinis judėjimo laikas.

Vidutinis pozos laikas: dabartinės veiklos vidutinis pozos laikas.

Vidutinis rato laikas: esamos veiklos vidutinis rato laikas.

Vidutinis ŠD: vidutinis širdies dažnis dabartinėje veikloje.

Vidutinis ŠD % maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per esamą veiklą.

Vidutinis SWOLF: vidutinis SWOLF įvertis per esamą veiklą. SWOLF įvertį sudaro laikas, per kurį nuplaukiamas vienas baseino ilgis, ir mostų, atliktų tame atstume, skaičius (*Plaukimo terminai, 8 psl.*).

Žaidimo energija: žaidimai. Apytikslė likusi energija dabartinės veiklos metu.

Žingsniai: žingsnių skaičius dabartinėje veikloje.

Žingsnių per ratą: žingsnių skaičius dabartiniame rate.

„eBIKE“ DIAPAZONAS: apytikslis atstumas, kurį galite įveikti, remiantis dabartiniais „eBike“ nustatymais ir likusia baterijos įkrova.

VO2 maks. standartiniai įverčiai

Šiose lentelėse pateikta standartizuota VO2 maks. įverčių klasifikacija pagal amžių ir lytį.

PASTABA: vO2 maksimumas nerodomas, kai laikrodys veikia vežimėlio režimu.

| Vyrai | Procentiliai | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 |
|--------------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Geriausias | 95 | 55,4 | 54 | 52,5 | 48,9 | 45,7 | 42,1 |
| Puikus | 80 | 51,1 | 48,3 | 46,4 | 43,4 | 39,5 | 36,7 |
| Geras | 60 | 45,4 | 44 | 42,4 | 39,2 | 35,5 | 32,3 |
| Patenkinamas | 40 | 41,7 | 40,5 | 38,5 | 35,6 | 32,3 | 29,4 |
| Prastas | 0-40 | <41,7 | <40,5 | <38,5 | <35,6 | <32,3 | <29,4 |

| Moterys | Procentiliai | 20-29 | 30-39 | 40-49 | 50-59 | 60-69 | 70-79 |
|--------------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| Geriausias | 95 | 49,6 | 47,4 | 45,3 | 41,1 | 37,8 | 36,7 |
| Puikus | 80 | 43,9 | 42,4 | 39,7 | 36,7 | 33 | 30,9 |
| Geras | 60 | 39,5 | 37,8 | 36,3 | 33 | 30 | 28,1 |
| Patenkinamas | 40 | 36,1 | 34,4 | 33 | 30,1 | 27,5 | 25,9 |
| Prastas | 0-40 | <36,1 | <34,4 | <33 | <30,1 | <27,5 | <25,9 |

Duomenys perspausdinti leidus The Cooper Institute. Daugiau informacijos rasite www.CooperInstitute.org.

Ratų dydis ir perimetras

Jeį naudojate važiuodami dviračiu, greičio jutiklis automatiškai aptinka rato dydį. Jei reikia, greičio jutiklio nustatymuose galite neautomatiškai įvesti rato perimetrą.

Dviračio padangos dydis nurodytas ant abiejų padangos pusių. Galite išmatuoti rato perimetrą arba nurodyti interneto skaičiuoklėse nurodytą perimetrą.

Ženklių apibrėžtys

Šie ženklai gali būti pateikti ant įrenginio ar priedų etikečių.



WEEE (EEJA) atliekų šalinimo ir perdirbimo ženklas. WEEE (EEJA) ženklas pateikiamas ant produkto laikantis ES direktyvos 2012/19/ES dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų (EEJA) nuostatų. Jis skirtas neleisti netinkamo šio produkto šalinimo ir skatinti pakartotinį naudojimą ir perdirbimą.

