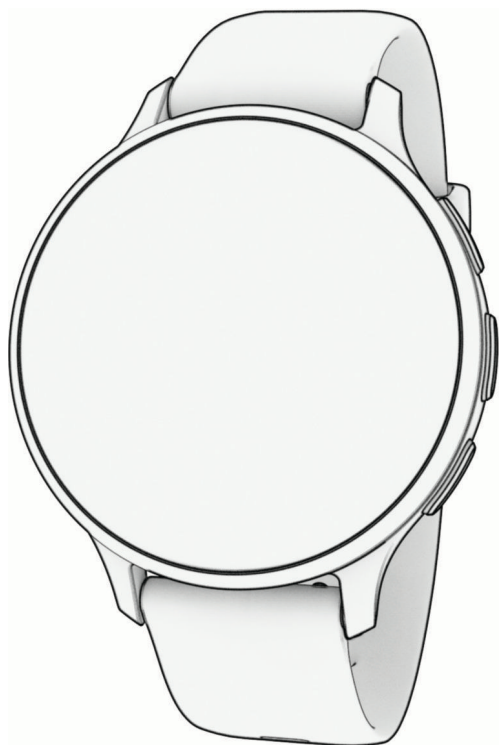


GARMIN®

venu® 3 SERIES



Īpašnieka
rokasgrāmata

Saturs

Ievads..... 6

Pārskats.....	6
Ieteikumi skārienekrānam.....	6
Skārienekrāna bloķēšana un atbloķēšana.....	7
Ikonas.....	7
Pulksteņa iestatīšana.....	7

Lietotnes un aktivitātes..... 8

Aktivitātes sākšana.....	8
Padomi aktivitāšu reģistrēšanai.....	8
Aktivitātes beigšana.....	8
Aktivitātes novērtēšana.....	8
Iekšējās aktivitātes.....	8
Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....	9
HIIT aktivitātes ierakstīšana.....	9
Meditācijas aktivitātes ierakstīšana.....	10
Elpošanas tehnikas aktivitātes ierakstīšana.....	10
Trenažiera attāluma kalibrēšana....	10
Spēles.....	10
Peldot baseinā.....	11
Aktivitātes brīvā dabā.....	12
Dodoties skrējienā.....	12
Došanās velobraucienā.....	12
Peldēšana atklātos ūdeņos.....	13
Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana.....	13
Nobraucienu skatīšana.....	13
Golfa spēle.....	13
Golfa spēle.....	13
Golfa izvēlne.....	14
Virziena uz spraudīti skatīšana.....	15
Spraudītes atrašanās vietas maiņa.....	15
Layup un krasu pagriezienu attālumu skatīšana.....	15
Apdraudējumu skatīšana.....	15
Sitienu mērīšana, izmantojot Garmin AutoShot™.....	16
Rezultātu saglabāšana.....	16
Sitienu vēstures skatīšana.....	17
Posma kopsavilkuma skatīšana.....	17

Posma pabeigšana.....	17
Golfa nūju saraksta pielāgošana.....	17
Golfa iestatījumi.....	18
Health Snapshot™.....	18
Pielāgotas aktivitātes pievienošana...	18
Lietotnes.....	18
Aktivitāšu un lietotņu saraksta pielāgošana.....	20
Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi.....	21
Datu ekrānu pielāgošana.....	22
Aktivitātes brīdinājumi.....	22
Auto Lap®.....	23
Auto Pause® lietošana.....	23
Automātiskas ritināšanas lietošana.....	23
GPS iestatījuma maiņa.....	24

Izskats..... 25

Pulksteņa skata iestatījumi.....	25
Pulksteņa ciparnīcas maiņa.....	25
Pārskati.....	25
Pārskatu skatīšana.....	27
Body Battery™.....	28
Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss.....	28
Stresa līmeņa pārskata lietošana....	29
Atgūšanās laiks.....	29
Sieviešu veselība.....	30
Sekošana ūdens balansam.....	31
Atrašanās vietas laikapstākļu atjaunināšana.....	32
Temperatūras un spiediena mērvienību maiņa.....	32
Alternatīvu laika joslu pievienošana.....	32
Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana.....	32
Varia™ kameras vadības ierīču izmantošana.....	33
Vadīklas.....	33
Vadības izvēlnes pielāgošana.....	34
Rīta pārskats.....	34
Rīta pārskata pielāgošana.....	34
Saīsnas iestatīšana.....	34
Garmin Pay™.....	34
Garmin Pay™ maka iestatīšana.....	34

Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni.....	35
Kartes pievienošana Garmin Pay™ makam.....	35
Garmin Pay™ ieejas koda maiņa.....	36

Treniņi.....37

Vienotais treniņu statuss.....	37
Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi.....	37
Aktivitātes izsekošana.....	37
Automātisks mērķis.....	37
Brīdinājuma par kustību izmantošana.....	38
Sekošana miegā.....	38
Intensitātes minūtes.....	38
Move IQ®.....	39
Pašvērtējuma iespējošana.....	39
Aktivitātes izsekošanas iestatījumi.....	39
Fizisko vingrojumu sērijas.....	39
Vingrojumu sērijas sākšana.....	39
No Garmin Connect™ lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde....	40
Garmin Connect™ treniņa plānu izmantošana.....	40
Veselības un labsajūtas iestatījumi un brīdinājumi.....	41

Vēsture..... 42

Vēstures izmantošana.....	42
Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā.....	42
Personīgie rekordi.....	42
Personīgo rekordu skatīšana.....	42
Personīgo rekordu dzēšana.....	42
Kopējo datu skatīšana.....	43
Vēstures dzēšana.....	43

Sirdsdarbības ritma funkcijas..... 44

Uz plaukstu locītavu balstīts pulss....	44
Pulksteņa valkāšana.....	44
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	44
Sirdsdarbības ritma pārskata skatīšana.....	44

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi.....	45
Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	45
Sirdsdarbības ritma pārraidīšana uz Garmin® ierīcēm.....	45
Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana.....	46
Par sirdsdarbības ritma zonām.....	46
Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana.....	46
Fiziskās formas mērķi.....	46
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini...	47
Par VO2 Max aplēsēm.....	47
Iegūstiet savas VO2 Max aplēses...	48
Savas fiziskās formas vecuma skatīšana.....	48
Pulsa oksimetrija.....	48
Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana.....	48
Pulsa oksimetra izsekošanas režīma maiņa.....	49
Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā.....	49

Navigācija..... 50

Jūsu atrašanās vietas saglabāšana...	50
Atrašanās vietas dzēšana.....	50
Navigēšana uz saglabātu atrašanās vietu.....	50
Navigācija atpakaļ uz sākumu.....	50
Navigācijas apturēšana.....	50
Kompass.....	51
Kompasa manuāla kalibrēšana.....	51

Bezvadu sensori..... 52

Bezvadu sensoru savienošana pārī....	52
Sirdsdarbības ritma piederums	
Skriešanas temps un attālums.....	53
Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai.....	53
Skriešanas spēks.....	53
Skriešanas jaudas iestatījumi.....	53
Skriešanas dinamika.....	53
Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati.....	54
Papildaprīkojuma velosipēda ātruma un kadences sensora izmantošana.....	54

Ātruma sensora kalibrēšana.....	54
Treniņš, izmantojot spēka mērītājus...	54
Situācijas apzināšana.....	55
tempe™	55

Lietotāja profils..... 56

Lietotāja profila iestatīšana.....	56
Dzimuma iestatījumi.....	56
Ratiņkrēsla režīms.....	56

Mūzika..... 57

Personīgā audio satura lejupielāde....	57
Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana.....	57
Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja....	57
Trešās personas pakalpojumu sniedzēja atvienošana.....	57
Bluetooth® austiņu pievienošana.....	58
Mūzikas klausīšanās.....	58
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība....	58

Savienojamība..... 60

Tālruņa savienojamības iespējas.....	60
Tālruņa pāra savienojuma izveidošana.....	60
Paziņojumu skatīšana.....	60
Atbildēšana, izmantojot pielāgotu teksta ziņojumu.....	60
Zvanīšana no pulksteņa.....	60
Ienākšana tālruņa zvana saņemšana.....	61
Audio uzvedņu atskaņošana aktivitātes laikā.....	61
Paziņojumu pārvaldība.....	61
Bluetooth® paziņojumu iespējošana.....	61
Bluetooth® tālruņa savienojuma izslēgšana.....	62
Virtuālā balss palīga izmantošana..	62
Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana.....	62
Tālruņa meklēšana.....	62
GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālruņa atrašanās vietas noteikšana.....	62
Netraucēšanas režīma lietošana....	63

Wi-Fi® Savienojamības funkcijas.....	63
Pievienošana Wi-Fi® tīklam.....	63
Tālrunis un Bluetooth® iestatījumi.....	63
Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas.....	63
Garmin Connect™	63
Connect IQ funkcijas.....	65
Lietotne Garmin Messenger™	65
Lietotne Garmin Golf™	66

Drošības un izsekošanas funkcijas..... 67

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana.....	67
Negadījuma noteikšana.....	67
Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana.....	67
Palīdzības pieprasīšana.....	68
LiveTrack ieslēgšana.....	68
Kontaktpersonu pievienošana.....	68

Pulksteņi..... 69

Modinātāja iestatīšana.....	69
Brīdinājuma dzēšana.....	69
Hronometra lietošana.....	69
Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana.....	69
Laika sinhronizēšana ar GPS.....	69
Laika manuāla iestatīšana.....	69

Pulksteņa pielāgošana..... 70

Sistēmas iestatījumi.....	70
Displeja iestatījumu pielāgošana....	70
Skaņas iestatījumi.....	70
Akumulatora pārvaldnieka iestatījumi.....	71
Mērvienību mainīšana.....	71
Pulksteņa ieejas koda iestatīšana...	71
Laika joslas.....	71
Barometra kalibrēšana.....	71
Garmin Connect™ iestatījumi.....	72

Informācija par ierīci..... 73

Par AMOLED tehnoloģijas displeju....	73
Pulksteņa uzlāde.....	73
Pulksteņa siksniņu maiņa.....	73

Ierīces informācijas skatīšana.....	74
E-uzlīmju reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana..	74
Ierīces apkope.....	74
Pulksteņa tīrīšana.....	74
Ādas saišu tīrīšana.....	75
Produkta atjauninājumi.....	75
Garmin Express™ iestatīšana.....	75
Specifikācijas.....	75
Informações de Radiocomunicação.....	0
Informācija par akumulatoru darbības laiku.....	75

Traucējummeklēšana..... 76

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?.....	76
Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni.....	76
Manas ausiņas neveido savienojumu ar pulksteni.....	76
Mūzika pārtrauc skanēt vai ausiņas zaudē savienojumu.....	76
Mans pulkstenis ir nepareizā valodā...	76
Mans pulkstenis nerāda pareizu laiku.....	76
Sirds darbības ritms manā pulkstenī nav precīzs.....	77
Akumulatora darbības laika maksimizēšana.....	77
Pulksteņa restartēšana.....	77
Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana.....	77
Satelīta signālu iegūšana.....	77
GPS satelīta uztveršanas uzlabošana.....	78
Aktivitāšu izsekošana.....	78
Mans soļu skaits nešķiet precīzs....	78
Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs.....	78
Iziešana no demonstrācijas režīma....	78
Papildu informācijas iegūšana.....	78

Pielikums..... 79

Datu lauki.....	79
VO2 Max. standarta parametri.....	81
Riteņu lielums un apkārtmērs.....	82
Simbolu definīcijas.....	82

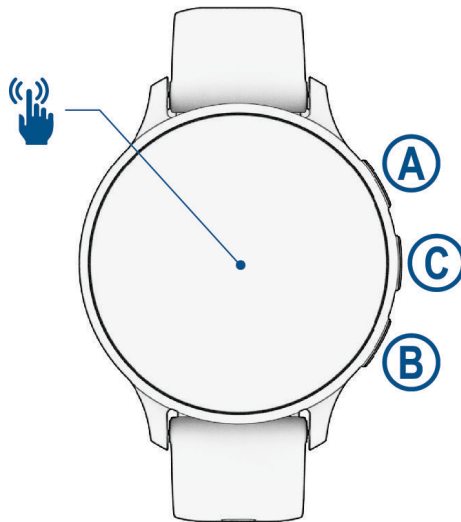
Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

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

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

Pārskats



- Ⓐ **Poga Darbība:** nospiediet un turiet 2 sekundes, lai ieslēgtu pulksteni.
Nospiediet, lai atvērtu aktivitāšu un lietotņu izvēlni.
Nospiediet un turiet 2 sekundes, lai skatītu pārvaldības funkciju izvēlni, tostarp barošanas funkcijas.
Nospiediet un turiet, līdz pulkstenis vibrē 3 reizes, lai lūgtu palīdzību (*Drošības un izsekošanas funkcijas, 67. lappuse*).
- Ⓑ **Poga Atpakaļ:** nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā; šo darbību nevar veikt aktivitātes laikā.
Aktivitātes laikā nospiediet, lai atzīmētu jaunu apli, sāktu jaunu kompleksu vai pozu vai pārietu uz nākamo vingrojumu posmu.
Nospiediet un turiet, lai skatītu pulksteņa iestatījumu izvēlni un pašreizējā ekrāna opcijas.
- Ⓒ **Poga Pielāgot/Virtuālais balss palīgs:** nospiediet, lai skatītu pielāgoto īsceļu funkciju (*Saīšnes iestatīšana, 34. lappuse*).
Nospiediet un turiet, lai tālrunī aktivizētu virtuālo balss palīgu.
- 👉 **Skārienekrāns:** pārvelciet uz augšu, uz leju, pa kreisi vai pa labi, lai ritinātu pārskatus, funkcijas un izvēlnes (*Ieteikumi skārienekrānam, 6. lappuse*).

Ieteikumi skārienekrānam

- Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa sarakstiem vai izvēlnēm.
- Pavelciet uz augšu vai uz leju, lai ātri ritinātu.
- Pieskarieties, lai atlasītu vienumu.
- Pieskarieties, lai pamodinātu pulksteni.
- Pulksteņa ciparnīcā pavelciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa pulksteņa pārskatiem.
- Atlasiet pārskatu, lai skatītu papildu informāciju, ja pieejama.
- Pavelciet pa labi, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.
- Pieskarieties vienumam pulksteņa ciparnīcā un turiet to, lai parādītu kontekstuālo informāciju, piemēram, pārskatus vai izvēlnes, ja pieejamas.
- Aktivitātes laikā pavelciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu nākamo datu ekrānu.
- Aktivitātes laikā pavelciet pa labi, lai skatītu pulksteņa ciparnīcu un pārskatus, un pavelciet pa kreisi, lai atgrieztos aktivitātes datu laukos.
- Pēc aktivitātes atlasīšanas pārvelciet uz augšu, lai skatītu šīs aktivitātes iestatījumus un opcijas.
- Ja pieejams, atlasiet  vai pavelciet uz augšu, lai skatītu papildu izvēlnes opcijas.
- Katru izvēlni atlasī veiciet kā atsevišķu darbību.

Skārienekrāna bloķēšana un atbloķēšana

Jūs varat bloķēt skārienekrānu, lai novērstu nejaušus pieskārienu ekrānam.

PIEZĪME: varat pielāgot vadības izvēlni ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 34. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiestu , lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet .
Skārienekrāns ir bloķēts un neatbild uz pieskārieniem, līdz jūs to atbloķējat.
- 3 Lai atbloķētu skārienekrānu, turiet nospiestu jebkuru pogu.

Ikonas

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

Pilnu saderīgo sensoru sarakstu skatiet [Bezvadu sensori, 52. lappuse](#).

	Tālruņa savienojuma statuss
	Sirdsdarbības ritma monitora statuss
	LiveTrack statuss
	Ātruma sensora statuss
	Kadences sensora statuss
	Varia™ velosipēda gaismu statuss
	Varia velosipēda radara statuss
	Viedā trenāžiera statuss
	Jaudas mērītāja statuss
	tempe™ sensora statuss

Pulksteņa iestatīšana

Lai pilnībā izmantotu Venu® 3 series funkcijas, izpildiet tālāk norādītos uzdevumus.

- Izveidojiet pulksteņa pāra savienojumu ar tālruni, izmantojot lietotni Garmin Connect™ ([Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 60. lappuse](#)).
- Pārbaudiet, vai nav pieejami programmatūras atjauninājumi ([Sistēmas iestatījumi, 70. lappuse](#)).
Lai nodrošinātu labāko pieredzi, programmatūra ierīcē ir regulāri jāatjaunina. Programmatūras atjauninājumi nodrošina izmaiņas un privātuma, funkciju un darbības uzlabojumus.
- Iestatiet Wi-Fi® tīklu ([Pievienošana Wi-Fi® tīklam, 63. lappuse](#)).
- Iestatiet mūziku ([Mūzika, 57. lappuse](#)).
- Iestatiet savu Garmin Pay™ maku ([Garmin Pay™ maku iestatīšana, 34. lappuse](#)).
- Iestatiet drošības funkcijas ([Drošības un izsekošanas funkcijas, 67. lappuse](#)).
- Iestatiet savu lietotāja profilu ([Lietotāja profils, 56. lappuse](#)).
- Skatiet garmin.com/voicefunctionality/tips, lai uzzinātu padomus par virtuālā balss palīga izmantošanu.

Lietotnes un aktivitātes

Jūsu pulkstenī ir dažādas sākotnēji ielādētas lietotnes un aktivitātes.

Lietotnes: lietotnes nodrošina interaktīvas pulksteņa funkcijas, piemēram, atrašanās vietas saglabāšanu vai zvanīšanu kādam no pulksteņa (*Lietotnes, 18. lappuse*).

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

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

Connect IQ™ lietotnes: lai savam pulkstenim pievienotu funkcijas, instalējiet lietotnes no Connect IQ lietotnes (*Connect IQ™ funkciju lejupielāde, 65. lappuse*).

Aktivitātes sākšana

Sākot aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams).

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet aktivitāti no savas izlases.
 - Atlasiet **...** un paplašinātā aktivitāšu sarakstā atlasiet aktivitāti.
- 3 Ja aktivitātei ir nepieciešami GPS signāli, izejiet ārpus telpām uz vietu, kur ir atklāts skats uz debesīm, un gaidiet, līdz pulkstenis ir gatavs.
Pulkstenis ir gatavs, kad tas ir noteicis jūsu pulsu, ieguvis GPS signālus (ja nepieciešams) un izveidojis savienojumu ar bezvadu sensoriem (ja nepieciešams).
- 4 Nospiediet **A**, lai palaistu aktivitātes taimeris.
Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

Padomi aktivitāšu reģistrēšanai

- Pirms aktivitātes sākšanas uzlādējiet pulksteni (*Pulksteņa uzlāde, 73. lappuse*).
- Nospiediet **B**, lai ierakstītu distances, sāktu jaunu vingrojumu kopu vai pozu vai pārietu uz nākamo fizisko vingrojumu sērijas posmu.
- Pavelciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu papildu datu ekrānus (*Skārienekrāna bloķēšana un atbloķēšana, 7. lappuse*).

Aktivitātes beigšana

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu aktivitāti, atlasiet **✓**.
 - Lai atmestu aktivitāti, atlasiet **✗**.
 - Lai atsāktu aktivitāti, nospiediet **A**.

Aktivitātes novērtēšana

PIEZĪME: šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

Varat pielāgot pašnovērtēšanas iestatījumu noteiktām aktivitātēm (*Pašvērtējuma iespējošana, 39. lappuse*).

- 1 Kad pabeidzat aktivitāti, atlasiet **✓** (*Aktivitātes beigšana, 8. lappuse*).
- 2 Atlasiet, kā jutāties aktivitātes laikā.
- 3 Atlasiet ciparu, kas atbilst jūsu uztvertajiem pūliņiem.

PIEZĪME: lai izlaistu pašvērtējumu, varat atlasīt **Izlaist**.

Novērtējumus varat skatīt lietotnē Garmin Connect™.

Iekšējai aktivitātes

Pulksteni var izmantot treniņiem iekšējās, piemēram, skriešanai pa iekšējā celiņa vai izmantojot stacionāru velosipēdu vai telpu treniņierīci. Iekšējai aktivitātēm GPS ir izslēgts (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 21. lappuse*).

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

ITEIKUMS: turēšanās pie slīdošā celiņa trenažiera margām pazemina precizitāti.

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

Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana

Jūs varat reģistrēt piegājienu spēka treniņa aktivitātes laikā. Piegājiens ir vienas kustības vairāki atkārtojumi.

1 Nospiediet **A**.

2 Atlasiet **Izturība**.

3 Nospiediet **A**, lai palaistu aktivitātes taimeris.

4 Sāciet pirmo piegājienu.

Pēc noklusējuma pulkstenis skaita atkārtojumus. Atkārtojumu skaits parādās, kad esat izpildījis vismaz četrus atkārtojumus. Atkārtojumu skaitīšanu varat atspējot aktivitātes iestatījumos (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi*, 21. lappuse).

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

5 Nospiediet **B**, lai pabeigtu iestatīšanu.

Pulkstenis parāda atkārtojumu kopējo skaitu šajā piegājenā. Pēc dažām sekundēm parādās atpūtas taimeris.

6 Ja vajadzīgs, rediģējiet atkārtojumu skaitu un atlasiet , lai pievienotu kopai izmantojamo svaru.

7 Pēc atpūtas nospiediet **B**, lai sāktu nākamo kopu.

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

9 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **A** un atlasiet .

Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai

- Laikā, kad veicat atkārtojumus, pulkstenī neskatieties.

Jūs varat mijiedarboties ar pulksteni katras vingrojumu kopas sākumā un beigās, kā arī atpūtas laikā.

- Vingrojumu atkārtojumu izpildes laikā koncentrējieties uz savu fizisko formu.

- Veiciet vingrojumus, izmantojot sava ķermeņa svaru vai papildu svaru.

- Veiciet vingrojumu atkārtojumus, izpildot saskanīgas, daudzveidīgas kustības.

Katrs atkārtojums tiek uzskaitīts, kad roka, uz kuras ir pulkstenis, atgriežas sākuma pozīcijā.

PIEZĪME: kāju vingrojumi, iespējams, netiks uzskaitīti.

- Lai sāktu un beigtu vingrojumu kopas, ieslēdziet automātisku kopu noteikšanu.

- Saglabāiet un nosūtiet savu izturības treniņa aktivitāti uz savu Garmin Connect™ kontu.

Lai skatītu un rediģētu aktivitātes detaļas, varat izmantot rīkus savā Garmin Connect kontā.

HIIT aktivitātes ierakstīšana

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

1 Nospiediet **A**.

2 Atlasiet **HIIT**.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu HIIT aktivitāti.

- Atlasiet **HIIT taimeris** > **AMRAP**, lai iestatītajā laikposmā ierakstītu iespējami daudz posmu.

- Atlasiet **HIIT taimeris** > **EMOM**, lai katru minūti minūtes laikā ierakstītu iestatīto kustību skaitu.

- Atlasiet **HIIT taimeris** > **Tabata**, lai 20 sekunžu maksimālas piepūles intervālus mainītu ar 10 sekundēm atpūtas.

- Atlasiet **HIIT taimeris** > **Pielāgots**, lai iestatītu savu kustību laiku, atpūtas laiku, kustību skaitu un posmu skaitu.

- Atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas**, lai ievērotu saglabāto vingrojumu sēriju.

4 Ja vajadzīgs, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

5 Nospiediet **A**, lai sāktu pirmo posmu.

Pulkstenis rāda atpakaļskaitīšanas taimeris un jūsu pašreizējo pulsu.

6 Ja nepieciešams, nospiediet **B**, lai manuāli pārietu uz nākamo posmu vai atpūtu.

7 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet **A**, lai apturētu aktivitātes taimeris.

8 Atlasiet ✓.

Meditācijas aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat izmantot vadītu sesiju vai izveidot savu meditācijas aktivitāti.

1 Nospiediet (A).

2 Atlasiet **Meditācija**.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu meditācijas aktivitāti.
- Atlasiet **Sesija**, lai sekotu vadītai sesijai ar audio.
- Atlasiet **Pielāgots**, lai izveidotu pielāgotu sesiju ar audio.

4 Ja nepieciešams, nospiediet (B) vai izpildiet ekrānā sniegtos norādījumus.

5 Nospiediet (A), lai palaistu aktivitātes taimeru.

Pulkstenis parāda atpakaļskaitīšanas taimeru vai nodomu.

6 Atlasiet opciju:

- Atlasiet (M), lai klausītos meditācijas audio no ārējā skaļruņa un iestatītu skaļruņa skaļumu.
- Pievienojiet austiņas, lai klausītos meditācijas audio (*Bluetooth® austiņu pievienošana, 58. lappuse*).

PIEZĪME: meditācijas aktivitātes laikā paziņojumi ir atspējoti.

7 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet (A) un atlasiet ✓.

Elpošanas tehnikas aktivitātes ierakstīšana

1 Nospiediet (A).

2 Atlasiet **Elpošanas tehnika**.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Koherence**, lai sasniegtu mierīgas modrības stāvokli.
- Atlasiet **Atslāb. un konc.**, lai atslābinātu ķermeni un koncentrētu prātu.
- Atlasiet **Atslāb. un koncentr. (īsi)**, lai īsākā laika posmā atslābinātu ķermeni un koncentrētu prātu.
- Atlasiet **Miers**, lai samazinātu stresa līmeni un sagatavotos miegam.

4 Nospiediet (A), lai palaistu aktivitāti.

5 Sekojiet ekrānā redzamajiem norādījumiem, kad pulkstenis vada jūsu elpošanas vingrinājumu veikšanā.

6 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet (A) un atlasiet ✓.

Jūsu stresa līmenis mainās un parādās elpas minūtē.

Trenažiera attāluma kalibrēšana

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

1 Sāciet trenažiera aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 8. lappuse*).

2 Skrieniet uz trenažiera, līdz Venu® 3 series pulkstenis ir ierakstījis vismaz 2,4 km (1,5 jūdži).

3 Kad pabeidzat skrējieni, nospiediet (A).

4 Pārbaudiet trenažiera displejā redzamo veikto attālumu.

5 Atlasiet opciju:

- Lai kalibrētu pirmo laiku, pulkstenī ievadiet trenažiera displejā redzamo attālumu.
- Lai veiktu manuālu kalibrēšanu pēc pirmā laika kalibrēšanas velciet uz augšu, atlasiet **Kalibrēt un saglabāt** un pulkstenī ievadiet trenažiera displejā redzamo attālumu.

Spēles

Lietotnes Garmin GameOn™ lietošana

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

1 Datorā dodieties uz vietni www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn un lejupielādējiet Garmin GameOn lietotni.

2 Lai pabeigtu instalēšanu, izpildiet ekrānā redzamās norādes.

3 Palaidiet lietotni Garmin GameOn.

- 4 Kad Garmin GameOn lietotne pieprasa savienot pulksteni pārī, nospiediet **A** un pulkstenī atlasiet **Spēles**.
PIEZĪME: kamēr pulkstenis ir savienots ar Garmin GameOn lietotni, paziņojumi un citas Bluetooth® funkcijas pulkstenī ir atspējotas.
- 5 Atlasiet **Veidot pāra savienojumu tagad**.
- 6 Sarakstā atlasiet savu pulksteni un izpildiet ekrānā sniegtos norādījumus.
IETEIKUMS: varat noklikšķināt uz **≡** > **Iestatījumi**, lai pielāgotu iestatījumus, vēlreiz izlasītu pamācību vai noņemtu pulksteni. Garmin GameOn lietotne atceras jūsu pulksteni un iestatījumus, kad nākamreiz atverat lietotni. Ja nepieciešams, varat savienot pulksteni pārī ar citu datoru (*Bezvadū sensoru savienošana pārī, 52. lappuse*).
- 7 Atlasiet opciju:
- Datorā palaidiet atbalstītu spēli, lai automātiski sāktu spēļu aktivitāti.
 - Pulksteņa ekrānā sāciet manuālu spēļu aktivitāti (*Manuālas spēļu aktivitātes reģistrēšana, 11. lappuse*).
- Garmin GameOn lietotnē tiek rādīti reāllaika veikspējas rādītāji. Kad pabeidzat savu aktivitāti, Garmin GameOn lietotnē tiek parādīts jūsu spēļu aktivitātes kopsavilkums un spēles informācija.

Manuālas spēļu aktivitātes reģistrēšana

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

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Spēles**.
- 3 Atlasiet **Izlaist**.
- 4 Izvēlieties spēles veidu.
- 5 Nospiediet **A**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 6 Mača beigās nospiediet **B**, lai reģistrētu savu spēles rezultātu vai vietu.
- 7 Nospiediet **B**, lai sāktu jaunu maču.
- 8 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **A** un atlasiet **✓**.

Peldot baseinā

PIEZĪME: skārienekrāns nav pieejams peldēšanas aktivitāšu laikā.

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Peldēšana baseinā**.
- 3 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.
- 4 Nospiediet **A**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 5 Sāciet peldēt.
Pulkstenis automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus.
- 6 Kad atpūšaties, nospiediet **B**.
IETEIKUMS: varat iespējot funkciju Autom. atpūta, lai iestatītu pulksteni automātiski noteikt, kad atpūšaties, un izveidot atpūtas intervālu (*Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 12. lappuse*).
Ir redzams atpūtas ekrāns.
- 7 Nospiediet **B**, lai atsāktu intervāla taimera darbību.
- 8 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet **A**, lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 9 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu aktivitāti, turiet nospiešu **A**.
 - Lai atmestu aktivitāti, turiet nospiešu **B**.

Peldbaseina lieluma iestatīšana

Lai rādītu precīzu attālumu, peldbaseina lielumam ir jābūt pareizam.

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Peldēšana baseinā**.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet **Iestatījumi** > **Peldbaseina lielums**.
- 5 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.

ITEIKUMS: varat atlasīt **Tūlītējs**, lai atlasītu baseina lielumu katru reizi, kad sākat peldēšanas aktivitāti baseinā.

Peldēšanas terminoloģija

Garums: viens peldējums baseina garumā.

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

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

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

Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta

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

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

Lai tā vietā izmantotu manuālo atpūtu, aktivitātes opcijās varat izslēgt automātiskās atpūtas funkciju ([Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 21. lappuse](#)). Peldēšanas aktivitātes laikā baseinā vai atklātā ūdenī varat manuāli atzīmēt atpūtas intervālu, nospiežot **B**. Peldēšanas dati netiek reģistrēti atpūtas intervāla laikā.

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

Aktivitātes brīvā dabā

Venu® 3 series pulkstenis tiek piegādāts ar iepriekš ielādētām aktivitātēm brīvā dabā, piemēram, skriešanai un riteņbraukšanai. Ārpustelpu aktivitātēm GPS ir ieslēgts.

Dodieties skrējienā

Lai bezvadu sensoru izmantotu skriešanai, vispirms ir jāizveido sensora pāra savienojums ar pulksteni ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 52. lappuse](#)).

- 1 Uzlieciet bezvadu sensorus, piemēram, sirdsdarbības ritma monitoru (izvēles piederumi).
- 2 Nospiediet **A**.
- 3 Atlasiet **Skriešana**.
- 4 Ja izmantojat papildu izvēles bezvadu sensorus, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar sensoriem.
- 5 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 6 Nospiediet **A**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.
- 7 Sāciet aktivitāti.
- 8 Nospiediet **B**, lai ierakstītu distances (izvēles) ([Distanču atzīmēšana, izmantojot funkciju Auto Lap®, 23. lappuse](#)).
- 9 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa datu ekrāniem.
- 10 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **A** un atlasiet **✓**.

Došanās velobraucienā

Lai bezvadu sensoru izmantotu riteņbraukšanai, vispirms ir jāizveido sensora pāra savienojums ar pulksteni ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 52. lappuse](#)).

- 1 Izveidojiet savu bezvadu sensoru, piemēram, sirdsdarbības ritma monitora, ātruma sensora vai kadences sensora (izvēles), pāra savienojumu.
- 2 Nospiediet **A**.
- 3 Atlasiet **Velosipēds**.
- 4 Ja izmantojat papildu izvēles bezvadu sensorus, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar sensoriem.
- 5 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 6 Nospiediet **A**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

- 7 Sāciet aktivitāti.
- 8 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa datu ekrāniem.
- 9 Kad aktivitāti pabeidzat, nospiediet **A** un atlasiet **✓**.

Peldēšana atklātos ūdeņos

Jūs varat ierakstīt peldējuma datus, tostarp attālumu, tempu un vēzienu ātrumu.

PIEZĪME: skārienekrāns nav pieejams peldēšanas aktivitāšu laikā.

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Atklāti ūdeņi**.
- 3 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 4 Nospiediet **A**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
- 5 Sāciet peldēt.
- 6 Kad pabeidzat aktivitāti, turiet nospiestu **A**.

Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana

Klinšu kāpšanas aktivitātes laikā jūs varat ierakstīt maršrutus. Maršruts ir kāpšanas ceļš pa lielāku vai mazāku klints veidojumu.

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Klinšu kāpšana**.
- 3 Atlasiet novērtējuma sistēmu.
PIEZĪME: kad nākamreiz sāksit klinšu kāpšanas aktivitāti, pulkstenis izmantos šo novērtējuma sistēmu. Varat turēt nospiestu **B**, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Novērtējuma sistēma**, lai mainītu sistēmu.
- 4 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.
- 5 Nospiediet **A**, lai palaistu maršruta taimeri.
- 6 Sāciet savu pirmo maršrutu.
- 7 Nospiediet **B**, lai beigtu maršrutu.
Redzams atpūtas taimeris.
- 8 Pēc atpūtas nospiediet **B**, lai sāktu nākamo maršrutu.
- 9 Atkārtojiet šo procesu katram maršrutam, līdz aktivitāte ir pabeigta.
- 10 Pēc pēdējā maršruta nospiediet **A**, lai apturētu maršruta taimeri.
- 11 Atlasiet **✓**.

Nobraucienų skatīšana

Izmantojot automātiskas palaišanas funkciju, pulkstenis ieraksta informāciju par katru nobraucienā no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Šī funkcija pēc noklusējuma tiek ieslēgta braucienam no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Tā automātiski ieraksta jaunus nobraucienus ar slēpēm, pamatojoties uz jūsu kustību. Taimeris tiek apturēts, kad jūs pārstājat kustību lejup no kalna un kad esat pacēlājā. Kamēr pārvietojaties ar pacēlāju, taimeris ir apturēts. Lai atkārtoti palaistu taimeri, varat sākt kustību lejup no kalna. Nobraucienų informāciju varat skatīt apturētajā ekrānā vai laikā, kad taimeris darbojas.

- 1 Sāciet nobraucienā ar slēpēm vai sniega dēli aktivitāti.
- 2 Velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu sava pēdējā un pašreizējā nobraucienā un kopējo nobraucienų informāciju.

Nobraucienų ekrāni ietver laiku, veikto attālumu, maksimālais ātrums, vidējais ātrums un kopējais kritums.

Golfa spēle

Golfa spēle

Pirms pirmo reizi spēlējat golfu, savā tālrunī no lietotņu veikala lejupielādējiet Garmin Golf™ lietotni ([Lietotne Garmin Golf™](#), 66. lappuse).

Pirms spēlējat golfu, jums ir jāuzlādē pulkstenis ([Pulksteņa uzlāde](#), 73. lappuse).

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Golfs**.

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

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

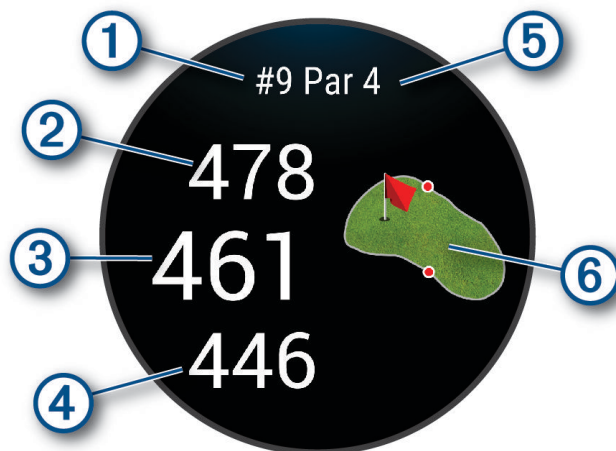
Laukumi tiek automātiski atjaunināti.

4 Nospiediet **A**.

5 Atlasiet **✓**, lai reģistrētu rezultātu.

6 Atlasiet starta vietu.

Tiek parādīts bedrītes informācijas ekrāns.



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

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

7 Atlasiet opciju:

- Pieskarieties kartei, lai skatītu sīkāku informāciju vai mainītu spraudītes atrašanās vietu (*Spraudītes atrašanās vietas maiņa, 15. lappuse*).
- Nospiediet **A**, lai atvērtu golfa izvēlni (*Golfa izvēlne, 14. lappuse*).
- Turiet nospiestu **B**, lai atvērtu golfa iestatījumus (*Golfa iestatījumi, 18. lappuse*).

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

Golfa izvēlne

Posma laikā varat nospiegt **A**, lai skatītu papildu funkcijas golfa izvēlnē.

Bīstamība: tiek parādīti pašreizējās bedrītes bunkuri un ūdens apdraudējumi.

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

Mainīt bedrīti: ļauj manuāli mainīt bedrīti.

Rezultātu karte: atver rezultātu karti posmam (*Rezultātu saglabāšana, 16. lappuse*).

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

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

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

Pēdējais sitiens: skatiet informāciju par pēdējo sitienu.

varat apskatīt visu kārtējā posma laikā noteikto sitienu attālumus. Ja nepieciešams, sitienu varat pievienot manuāli (*Sitienu pievienošana manuāli*, 16. lappuse).

Pabeigt posmu: beidz pašreizējo posmu.

Virziena uz spraudīti skatīšana

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

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

1 Nospiediet **A**.

2 Atlasiet **B**.

Bultiņa norāda uz spraudītes atrašanās vietu.

Spraudītes atrašanās vietas maiņa

Spēles laikā jūs varat iegūt sīkāku pārskatu par zonu Green un pārvietot spraudītes atrašanās vietu.

1 Atlasiet karti.

Redzams lielāks zonas Green skats.

2 Pieskarieties un velciet spraudīti uz pareizo atrašanās vietu.

 norāda atlasīto spraudītes atrašanās vietu.

3 Nospiediet **B**, lai apstiprinātu spraudītes atrašanās vietu.

Attālumi bedrīšu informācijas ekrānā tiek atjaunināti, lai atspoguļotu jaunu spraudītes atrašanās vietu.

Spraudītes atrašanās vieta tiek saglabāta vienīgi pašreizējam posmam.

Layup un krasu pagriezienu attālumu skatīšana

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

1 Nospiediet **A**.

2 Atlasiet **Layups**.

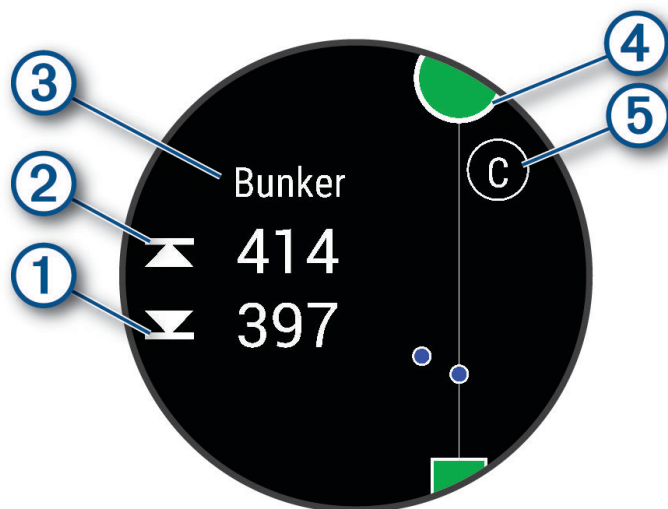
PIEZĪME: kad jūs attālumus un atrašanās vietas veicat, tie tiek noņemti no saraksta.

Apdraudējumu skatīšana

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

1 Nospiediet **A**.

2 Atlasiet **Bīstamība**.



- Attālums līdz tuvākā hazarda priekšdaļai **1** un aizmugurei **2** ir redzams ekrānā.
- Hazarda veids **3** ir norādīts ekrāna augšdaļā.
- Zona Green tiek atspoguļota kā pusaplis **4** ekrāna augšdaļā. Līnija zem zonas Green atspoguļo fairway centru.

- Apdraudējumi ⑤ tiek norādīti ar burtu, kas apzīmē apdraudējumu secību bedrītē, un tie ir redzami zem grīna aptuvenā izvietojumā attiecībā pret ceļu.

Sitiena mērīšana, izmantojot Garmin AutoShot™

Katru reizi, kad veicat sitienu pa Fairway, pulkstenis ieraksta jūsu sitiena attālumu, ko varat skatīt vēlāk (*Sitienu vēstures skatīšana*, 17. lappuse). Putts netiek noteikti.

- 1 Golfa spēles laikā valkājiet pulksteni uz vadošās rokas plaukstu locītavas, lai labāk noteiktu sitienu. Kad pulkstenis nosaka sitienu, attālums no sitiena atrašanās vietas ir redzams joslā ① ekrāna augšdaļā.



IETEIKUMS: varat pieskarties joslai, lai paslēptu to uz 10 sekundēm.

- 2 Trāpiet nākamo sitienu.
Pulkstenis ieraksta jūsu pēdējā sitiena attālumu.

Sitiena pievienošana manuāli

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

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Pēdējais sitiens** > **^** > **Pievienot sitienu**.
- 3 Atlasiet **✓**, lai sāktu jaunu sitienu no pašreizējās atrašanās vietas.

Rezultātu saglabāšana

- 1 Kad spēlējat golfu, nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Rezultātu karte**.
- 3 Atlasīt bedrīti.
- 4 Atlasiet **—** vai **+**, lai iestatītu rezultātu.
- 5 Atlasiet **✓**.

Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana

Jūs varat mainīt metodi, kādu pulkstenis izmanto rezultātu saglabāšanai.

- 1 Raunda laikā turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **Golf iestatījumi** > **Punktu skaitīšana** > **Punktu skait. metode**.
- 3 Atlasiet punktu skaitīšanas metodi.

Par punktu skaitīšanu pēc Steiblforda sistēmas

Ja jūs izvēlaties Steiblforda punktu skaitīšanas metodi (*Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana*, 16. lappuse), punkti tiek piešķirti, pamatojoties uz attiecību pret PAR. Posma beigās uzvar vislielākais punktu skaits. Ierīce piešķir punktus saskaņā ar ASV Golfa asociācijas norādēm.

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

Punkti	Attiecībā pret Par veiktie sitieni
0	2 vai vairāk virs
1	1 virs

Punkti	Attiecībā pret Par veiktie sitieni
2	Par
3	1 zem
4	2 zem
5	3 zem

Sekošana golfa statistikai

Kad pulkstenī iespējojat sekošanu statistikai, varat skatīt savu statistisku pašreizējam posmam ([Posma kopsavilkuma skatīšana](#), 17. lappuse). Izmantojot lietotni Garmin Golf™, varat salīdzināt posmus un sekot uzlabojumiem.

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

Golfa statistikas ierakstīšana

Lai ierakstītu statistiku, ir jāiespējo statistiskas sekošana ([Sekošana golfa statistikai](#), 17. lappuse).

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

Sitienu vēstures skatīšana

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

Posma kopsavilkuma skatīšana

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

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

Posma pabeigšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pabeigt posmu**.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu posmu un atgrieztos pulksteņa režīmā, atlasiet **Saglabāt**.
 - Lai rediģētu rezultātu karti, atlasiet **Rediģēt rezultātu**.
 - Lai atvestu posmu un atgrieztos pulksteņa režīmā, atlasiet **Atmest**.
 - Lai apturētu posmu un turpinātu to vēlāk, atlasiet **Apturēt**.

Golfa nūju saraksta pielāgošana

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

- 1 Atveriet Garmin Golf lietotni tālrunī.

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

Golfa iestatījumi

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

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

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

PlaysLike: iestata izvēles "spēlē kā" attāluma funkcijai, kas parāda pielāgotos attālumus līdz zonai Green, spēlējot golfu (*PlaysLike attāluma ikonas, 18. lappuse*).

PIEZĪME: šai funkcijai ir nepieciešams Garmin Golf™ abonements.

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

Golfa attālums: iestata attālumiem izmantoto mērvienību.

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

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

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

PlaysLike attāluma ikonas

PlaysLike attāluma funkcija parāda laukuma augstuma izmaiņas un koriģētu attālumu līdz zonai Green. Posma laikā varat pieskarties attālumam līdz zonai Green, lai skatītu PlaysLike attālumu.

▲: attālums jāspēlē ilgāk, nekā paredzēts, jo ir augstuma izmaiņas.

■: attālums jāspēlē, kā paredzēts.

▼: attālums jāspēlē īsāku laiku, nekā paredzēts, jo ir augstuma izmaiņas.

Health Snapshot™

Health Snapshot funkcija reģistrē vairākus galvenos veselības rādītājus, kamēr divas minūtes nekustieties. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli. Pulkstenis ieraksta tādus mērījumus kā jūsu vidējais pulss, stresa līmenis un elpošanas temps. Varat pievienot Health Snapshot funkciju iecienītāko lietotņu sarakstam (*Aktivitāšu un lietotņu saraksta pielāgošana, 20. lappuse*).

Pielāgotas aktivitātes pievienošana

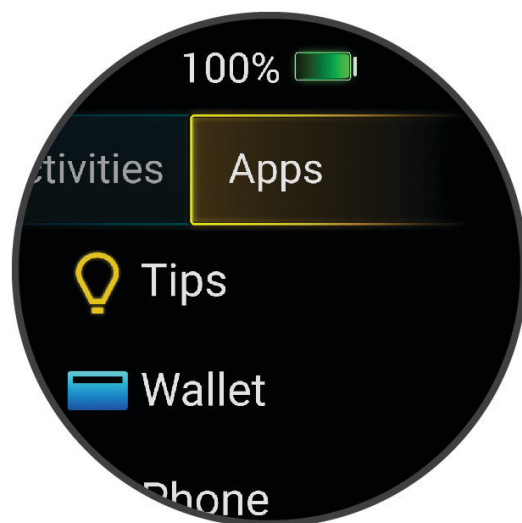
Jūs varat izveidot pielāgotu aktivitāti un pievienot to aktivitāšu sarakstam.

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet  >  > .
- 3 Atlasiet kopējamās aktivitātes veidu.
- 4 Atlasiet aktivitātes nosaukumu.
- 5 Ja vajadzīgs, rediģējiet aktivitātes lietotnes iestatījumus (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 21. lappuse*).
- 6 Kad pabeidzat rediģēšanu, atlasiet **Pabeigts**.

Lietotnes

Varat pielāgot savu pulksteni, izmantojot lietotņu izvēlni, kas ļauj ātri piekļūt pulksteņa funkcijām un opcijām. Dažām lietotnēm nepieciešams Bluetooth® savienojums ar saderīgu tālruni. Daudzas lietotnes var atrast arī pārskatos (*Pārskati, 25. lappuse*).

Nospiediet **A**, pēc tam atlasiet Lietotnes.



Ikona	Nosaukums	Vairāk informācijas
	Brīdinājuma signāli	Modinātāja iestatīšana, 69. lappuse
	Alt. laika joslas	Alternatīvu laika joslu pievienošana, 32. lappuse
	Body Battery™	Body Battery™, 28. lappuse
	Kalendārs	Atlasiet, lai skatītu gaidāmos notikumus no tālruņa kalendāra.
	Kalorijas	Atlasiet, lai skatītu informāciju par aktīvajām kalorijām un kalorijām miera stāvoklī pašreizējā dienā.
	Izaicinājumi	Atlasiet, lai skatītu jūsu pašreizējo vietu reitingu tabulā, ja piedalāties Garmin Connect™ izaicinājumā.
	Connect IQ™ Store	Connect IQ™ funkciju lejupielāde, 65. lappuse
	Kontaktpersonas	Atlasiet, lai pulkstenī atvērtu savu Garmin Connect kontaktpersonu sarakstu.
	Cipartastatūra	Atlasiet, lai atvērtu tālruņa cipartastatūru (Zvanīšana no pulksteņa, 60. lappuse).
	Signāllampiņa	Atlasiet, lai ieslēgtu AMOLED displeju kā lukturīti. signāllampiņas izmantošana var samazināt akumulatora darbības laiku.
	Uzkāpto stāvu skaits	Atlasiet, lai skatītu informāciju par dienā uzkāpto stāvu skaitu un mērķiem.
	Garmin® treneris	Pielāgoti treniņu plāni, 40. lappuse
	Health Snapshot™	Health Snapshot™, 18. lappuse
	Sirds darbības ritms	Sirds darbības ritma pārskata skatīšana, 44. lappuse
	Vēsture	Vēstures izmantošana, 42. lappuse
	HRV statuss	Sirds darbības ritma mainīguma statuss, 28. lappuse
	ŪDENS BALANSS	Sekošana ūdens balansam, 31. lappuse
	Intensitātes minūtes	Intensitātes minūtes, 38. lappuse
	Laika zonu izraisīts nog. un miega trauc.	Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana, 32. lappuse
	Pēdējā aktivitāte	Atlasiet, lai skatītu pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu.
	Pēdējais golfs	Atlasiet, lai skatītu pēdējās reģistrētās golfa aktivitātes īsu kopsavilkumu un golfa vēsturi.
	Pēdējais grūdiens	Atlasiet, lai skatītu pēdējā reģistrētās ratiņkrēsla grūdienu īsu kopsavilkumu un grūdienu vēsturi.
	Pēdējais brauciens	Atlasiet, lai skatītu pēdējās reģistrētās riteņbraukšanas aktivitātes īsu kopsavilkumu un riteņbraukšanas vēsturi.

Ikona	Nosaukums	Vairāk informācijas
	Pēdējais skrējieni	Atlasiet, lai skatītu pēdējās reģistrētās skriešanas aktivitātes īsu kopsavilkumu un skriešanas vēsturi.
	Pēdējā izturība	Atlasiet, lai skatītu pēdējās reģistrētās izturības aktivitātes īsu kopsavilkumu un izturības vēsturi.
	Pēdējais peldējums	Atlasiet, lai skatītu pēdējās reģistrētās peldēšanas aktivitātes īsu kopsavilkumu un peldēšanas vēsturi.
	Lampas	Varia™ kameras vadības ierīču izmantošana, 33. lappuse
	Messenger	Lietotne Garmin Messenger™, 65. lappuse
	Mūzika	Mūzika, 57. lappuse
	Snaudieni	Atlasiet, lai iedarbinātu snaudiena taimeru un iestatītu modinātāju, kas jūs pamodinās.
	Paziņojumi	Bluetooth® paziņojumu iespējošana, 61. lappuse
	Tālrunis	Atlasiet, lai atvērtu tālruņa vadīklas, piemēram, kontaktpersonas un cipartastatūru.
	Pulse Ox	Pulsa oksimetrija, 48. lappuse
	Atgūšanās	Atlasiet, lai skatītu savu atgūšanās laiku. Maksimālais laiks ir 4 dienas, bet minimālais laiks ir 6 stundas.
	Elpošana	Atlasiet, lai skatītu elpošanas intensitātes vēsturi, un veiciet elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs jums atslābināties.
	Saglabāt atrašanās vietu	Atlasiet, lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu un navigētu uz to vēlāk.
	Miega treneris	Atlasiet, lai skatītu ieteicamo vajadzību pēc miega, pamatojoties uz miega vēsturi, aktivitāšu vēsturi, HRV statusu un snaudieniem.
	Miega mērījumi	Izvēlieties, lai skatītu savu miega rezultātu, pamatojoties uz iepriekšējās nakts miega kvalitāti un ilgumu.
	Soļi	Automātisks mērķis, 37. lappuse
	Hronometrs	Hronometra lietošana, 69. lappuse
	Stress	Stresa līmeņa pārskata lietošana, 29. lappuse
	Taimeris	Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana, 69. lappuse
	Padomi	Atlasiet, lai skatītu interaktīvus pulksteņa padomus un skenētu tiešo saiti uz support.garmin.com , lai piekļūtu sava pulksteņa īpašnieka rokasgrāmatai.
	Virtuālais balss palīgs	Virtuālā balss palīga izmantošana, 62. lappuse
	Maks	Atlasiet, lai atvērtu savu Garmin Pay™ maku (Garmin Pay™, 34. lappuse).
	Laikapstākļi	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo laika prognozi un laikapstākļus.
	Sieviešu veselība	Sekošana menstruālajam ciklam, 30. lappuse

Aktivitāšu un lietotņu saraksta pielāgošana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** vai **Lietotnes**.
- 3 Atlasiet .
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai pievienotu aktivitāti vai lietotni, atlasiet .
 - Lai noņemtu aktivitāti vai lietotni, atlasiet aktivitāti vai lietotni un atlasiet .
 - Lai mainītu saraksta secību, atlasiet aktivitāti vai lietotni, turiet nospiestu  un velciet to uz vēlamo vietu ekrānā.

Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi

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

Nospiediet , atlasiet aktivitāti un atlasiet  > **Iestatījumi**.

2 spēlētāji: iestata rezultātu karti, lai saglabātu rezultātus diviem spēlētājiem.

PIEZĪME: šis iestatījums ir pieejams vienīgi posma laikā. Šis iestatījums ir jāiespējo katru reizi, kad sākat posmu.

Akcenta krāsa: iestata katras aktivitātes akcenta krāsu, lai palīdzētu noteikt, kura aktivitāte ir aktīva.

Brīdinājumi: iestata treniņa brīdinājumus aktivitātei (*Aktivitātes brīdinājumi*, 22. lappuse).

Auto Lap: iestata opcijas Auto Lap® funkcijai (*Auto Lap®*, 23. lappuse).

Automātiskā pauze: iestata pulksteni, lai tas aptur datu ierakstīšanu, kad jūs pārtraucat kustību vai kad samazināt ātrumu zem noteiktā ātruma (*Auto Pause® lietošana*, 23. lappuse).

Autom. atpūta: iespējo pulksteni, lai tas automātiski nosaka, kad jūs peldēšanas baseinā laikā atpūšaties, un izveido atpūtas intervālu.

Automātiska ritināšana: ļauj pārvietoties pa visiem aktivitāšu datu ekrāniem automātiski, kamēr taimeris ir ieslēgts (*Automātiskas ritināšanas lietošana*, 23. lappuse).

Autom. kopa: ļauj pulkstenim automātiski sākt un apturēt vingrinājumu kopas izturības treniņa aktivitātes laikā.

Pārraidīt sirdsdarbības ritmu: iespējo automātisku sirdsdarbības ritma datu pārraidi, kad sākat aktivitāti (*Sirdsdarbības ritma pārraidīšana uz Garmin® ierīcēm*, 45. lappuse).

Pārraide uz GameOn: iespējo automātisku biometrisku datu pārraidi uz Garmin GameOn™ lietotni, kad sākat spēļu aktivitāti (*Lietotnes Garmin GameOn™ lietošana*, 10. lappuse).

Nūjas uzvedne: rāda uzvedni, lai ievadītu izmantojamo golfa nūju pēc katra noteiktā sitiena.

Datu ekrāni: ļauj jums pielāgot datu ekrānus un pievienot aktivitātei jaunus datu ekrānus (*Datu ekrānu pielāgošana*, 22. lappuse).

Attāluma mērvienība: iestata attālumam izmantoto mērvienību.

Pirmā tālā sitiena attālums: iestata vidējo golfa bumbiņas lidojuma attālumu pirmajā tālajā sitienā.

Redīgēt svaru: ļauj jums pievienot svaru, kas izmantots fizisko vingrojumu kopai izturības treniņa vai kardio aktivitātes laikā.

Iespējot videoierakstus: iespējo fizisko vingrojumu sērijas instrukciju animācijas izturības, kardio, jogas, HIIT un pilates aktivitātei. Animācijas ir pieejamas iepriekš instalētām fizisko vingrojumu sērijām un tādām, kuras ir lejupielādētas no Garmin Connect™.

Beigu brīdinājumi: iestata brīdinājumu, lai jūs informētu par meditācijas sesijas beigām.

GPS: iestata režīmu GPS antenai (*GPS iestatījuma maiņa*, 24. lappuse).

Novērtējuma sistēma: iestata novērtējuma sistēmu maršruta grūtību novērtēšanai klinšu kāpšanas aktivitātei.

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

Meditācijas veids: iestata meditācijas aktivitāti kā vadītu sesiju, pielāgotu vai atvērtu.

Peldbaseina lielums: iestata peldbaseina garumu peldēšanai baseinā (*Peldbaseina lieluma iestatīšana*, 11. lappuse).

Izturības vidējo rādītāju noteikšana: kontrolē, vai pulkstenis ietver nulles vērtības jaudas datiem, kas notiek, kad jūs neminat pedāļus.

Tūlītējs: iespējo vai atspējo baseina lieluma iestatīšanu katru reizi, kad sākat peldēšanas aktivitāti baseinā.

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

Pārsaukt: iestata aktivitātes nosaukumu.

Atk. skaitīšana: iespējo vai atspējo atkārtojumu skaitīšanu spēka treniņa laikā.

Skriešanas spēks: ļauj ierakstīt darbības jaudas datus un pielāgot iestatījumus (*Skriešanas jaudas iestatījumi*, 53. lappuse).

Punktu skaitīšana: iespējo vai atspējo automātisku rezultātu uzskaiti, kad jūs sākat golfa posmu. Opcija Vienmēr jautāt ir redzama, kad jūs sākat posmu.

Punktu skait. metode: iestata Stroke Play vai Stableford punktu skaitīšanas metodi golfa spēles laikā.

Pašvērtējums: iestata, cik bieži jūs novērtējat savu piepūli darbībai (*Aktivitātes novērtēšana*, 8. lappuse).

Sek. statusam: iespējo sekošanu statistikai golfa spēles laikā.

Statuss: iespējo vai atspējo automātisku rezultātu uzskaiti, kad jūs sākat golfa posmu. Opcija Vienmēr jautāt ir redzama, kad jūs sākat posmu.

Turnīra režīms: atspējo funkcijas, kuras nav atļautas sankcionētu golfa turnīru laikā.

Vibrācijas brīdinājumi: iespējo brīdinājumus, kuri norāda jums ieelpot vai izelpot elpošanas aktivitātes laikā.

Datu ekrānu pielāgošana

Jūs varat pielāgot datu ekrānus, pamatojoties uz saviem treniņu mērķiem vai papildu piederumiem. Piemēram, vienu datu ekrānu varat pielāgot, lai rādītu distances tempu vai sirdsdarbības ritma zonu (*Datu lauki*, 79. lappuse).

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **▲**.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni**.
- 6 Atlasiet datu ekrānu, lai to pielāgotu.
- 7 Atlasiet vienu vai vairākas opcijas:

PIEZĪME: ne visas opcijas visām aktivitātēm ir pieejamas.

- Lai katram datu ekrānam koriģētu stilu un datu lauku skaitu, atlasiet **Izkārtojums**.
- Lai pielāgotu laukus datu ekrānā, atlasiet ekrānu un atlasiet **Rediģēt datu laukus**.
- Lai rādītu vai paslēptu datu ekrānu, atlasiet pārslēgšanas slēdzi blakus ekrānam.
- Lai rādītu vai paslēptu sirdsdarbības ritma mērītāja ekrānu, atlasiet **SR zonas mērītājs**.

Aktivitātes brīdinājumi

Jūs varat iestatīt brīdinājumus katrai aktivitātei, kas var palīdzēt jums trenēties, lai sasniegtu noteiktus mērķus vai uzlabot informāciju par konkrēto vidi. Daži brīdinājumi ir pieejami tikai noteiktām aktivitātēm. Dažiem brīdinājumiem ir nepieciešami papildu piederumi, piemēram, sirdsdarbības ritma monitors vai kadences sensors. Ir trīs veidu brīdinājumi: notikumu, diapazona un atkārtošanās brīdinājumi.

Notikuma brīdinājums: notikuma brīdinājums brīdina vienu reizi. Notikums ir noteikta vērtība. Piemēram, varat iestatīt, lai pulkstenis brīdina jūs tad, kad esat sadedzinājis noteiktu kaloriju skaitu.

Diapazona brīdinājums: diapazona brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ir virs vai zem noteikta vērtību diapazona. Piemēram, varat iestatīt pulksteni tā, lai brīdinātu, ja jūsu temps pārsniedz 10 minūtes uz jūdzi un nepārsniedz 15 minūtes uz jūdzi.

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

Brīdinājuma nosaukums	Brīdinājuma veids	Apraksts
Kadence	Diapazons	Jūsu varat iestatīt kadences minimālo un maksimālo vērtību.
Kalorijas	Notikums, atkārtošanās	Jūs varat iestatīt kaloriju skaitu.
Pielāgot	Notikums, atkārtošanās	Jūs varat atlasīt esošo ziņojumu vai izveidot pielāgotu ziņojumu un atlasīt brīdinājuma veidu.
Attālums	Atkārtošanās	Jūs varat iestatīt attāluma intervālu.
Sirdsdarbības ritms	Diapazons	Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma minimālo un maksimālo vērtību vai atlasīt zonu maiņu (<i>Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini</i> , 47. lappuse).
Temps	Diapazons	Jūsu varat iestatīt tempa minimālo un maksimālo vērtību.
Barošana	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu spēka līmeni.
Skriešana/iešana	Atkārtošanās	Jūs ar regulāriem intervāliem varat iestatīt laiknoteiktus iešanas pārtraukumus.
Ātrums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt ātruma minimālo un maksimālo vērtību.
Vēziena ātrums	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu vēzienu skaitu minūtē.
Laiks	Notikums, atkārtošanās	Jūs varat iestatīt laika intervālu.

Brīdinājuma iestatīšana

1 Nospiediet **A**.

2 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME: šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

3 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

4 Atlasiet **Brīdinājumi**.

5 Atlasiet opciju:

- Lai aktivitātei pievienotu jaunu brīdinājumu, atlasiet **Pievienot jaunu**.
- Lai rediģētu esošu brīdinājumu, atlasiet brīdinājuma nosaukumu.

6 Ja nepieciešams, atlasiet brīdinājuma veidu.

7 Atlasiet zonu, ievadiet minimālo un maksimālo vērtību vai ievadiet pielāgotu vērtību brīdinājumam.

8 Ja nepieciešams, ieslēdziet brīdinājumu.

Notikuma un periodisku brīdinājumu gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad sasniedzat brīdinājuma vērtību (*Aktivitātes brīdinājumi, 22. lappuse*). Diapazona brīdinājuma gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad rādījums ir virs vai zem noteiktā diapazona (minimālā un maksimālā vērtības).

Auto Lap®

Distanču atzīmēšana, izmantojot funkciju Auto Lap®

Jūs varat iestatīt pulksteni, lai izmantotu funkciju Auto Lap un noteiktā attālumā automātiski atzīmētu distanci. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildījumu dažādās aktivitātes daļās (piemēram, ik pēc 1 jūdzes vai 5 kilometriem).

1 Nospiediet **A**.

2 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME: šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

3 Atlasiet **↗ > Iestatījumi > Auto Lap**.

4 Ievadiet attālumu starp apliem.

5 Lai ieslēgtu vai izslēgtu funkciju Auto Lap, atlasiet pārslēgšanas slēdzi.

Ikreiz, kad beidzat apli, parādās ziņojums ar šī apla laiku. Pulkstenis arī vibrē, ja vibrācija ir ieslēgta (*Sistēmas iestatījumi, 70. lappuse*).

Auto Pause® lietošana

Funkciju Auto Pause varat lietot, lai automātiski apturētu taimeri, kad pārtraucat kustību vai kad temps vai ātrums krītas zem norādītās vērtības. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitāte ietver apstāšanos pie sarkanās gaismas signāla vai citās vietās, kur jums ir jāsamazina ātrums vai jāapstājas.

PIEZĪME: kamēr taimeris ir apturēts vai pauzēts, pulkstenis neieraksta aktivitāti.

1 Nospiediet **A**.

2 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME: šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

3 Atlasiet **↗ > Iestatījumi > Automātiskā pauze**.

4 Atlasiet opciju:

PIEZĪME: ne visas opcijas visām aktivitātēm ir pieejamas.

- Lai automātiski apturētu taimeri, kad jūs apstājaties, atlasiet **Kad apturēts**.
- Lai automātiski apturētu taimeri, kad jūsu temps krītas zem norādītās vērtības, atlasiet **Temps**.
- Lai automātiski apturētu taimeri, kad jūsu ātrums krītas zem norādītās vērtības, atlasiet **Ātrums**.

Automātiskas ritināšanas lietošana

Jūs varat izmantot automātiskas ritināšanas funkciju, lai automātiski pārvietotos pa visiem aktivitāšu datu ekrāniem taimera darbības laikā.

1 Nospiediet **A**.

2 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME: šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

3 Atlasiet **↗ > Iestatījumi > Automātiska ritināšana**.

4 Atlasiet rādīšanas ātrumu.

GPS iestatījuma maiņa

Papildu informāciju par GPS skatiet vietnē garmin.com/aboutGPS.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet  > **Iestatījumi** > **GPS**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Izslēgts**, lai atspējotu GPS aktivitātei.
 - Atlasiet **Tikai GPS**, lai iespējotu GPS satelītu sistēmu.
 - Atlasiet **Visas sistēmas**, lai iespējotu vairākas satelītu sistēmas.

PIEZĪME: izmantojot GPS kopā ar citu satelītu sistēmu, varat ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS.

Izskats

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

Pulksteņa skata iestatījumi

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

Pulksteņa ciparnīcas maiņa

Jūs varat izvēlēties kādu no vairākām iepriekš ielādētām pulksteņa ciparnīcām vai izmantot Connect IQ™ pulksteņa ciparnīcu, kas ir lejupielādēta jūsu pulkstenī (*Connect IQ™ funkciju lejupielāde*, 65. lappuse). Varat arī rediģēt esošu pulksteņa ciparnīcu (*Pulksteņa ciparnīcas rediģēšana*, 25. lappuse) vai izveidot jaunu (*Pielāgotas pulksteņa ciparnīcas izveide*, 25. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Velciet pa labi vai pa kreisi, lai ritinātu pa pieejamajām pulksteņa ciparnīcām.
- 4 Pieskarieties skārienekrānam, lai atlasītu pulksteņa ciparnīcu.

Pielāgotas pulksteņa ciparnīcas izveide

Jūs varat izveidot jaunu pulksteņa ciparnīcu, atlasot izkārtojumu, krāsas un papildu datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Velciet pa kreisi un atlasiet **+**.
- 4 Atlasiet pulksteņa ciparnīcas veidu.
- 5 Atlasiet fona veidu.
- 6 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa fona opcijām, un pieskarieties ekrānam, lai atlasītu rādīto fonu.
- 7 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa analogām vai digitālām ciparnīcām, un pieskarieties ekrānam, lai atlasītu rādīto ciparnīcu.
- 8 Atlasiet katru datu lauku, kuru vēlaties pielāgot, un atlasiet tajā rādāmos datus.
Balta robeža norāda šīs ciparnīcas pielāgojamās datu laukus.
- 9 Velciet pa kreisi, lai pielāgotu laika marķierus.
- 10 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa laika atzīmēm, un pieskarieties ekrānam, lai atlasītu laika atzīmi.
- 11 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa akcenta krāsām, un pieskarieties ekrānam, lai atlasītu rādīto krāsu.
- 12 Nospiediet **A**.
Pulkstenis iestata jauno pulksteņa ciparnīcu kā jūsu aktīvo pulksteņa ciparnīcu.

Pulksteņa ciparnīcas rediģēšana

Stilu un datu laukus varat pielāgot pulksteņa ciparnīcai.

PIEZĪME: dažas pulksteņa ciparnīcas nevar rediģēt.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Velciet pa labi vai pa kreisi, lai ritinātu pa pieejamajām pulksteņa ciparnīcām.
- 4 Atlasiet , lai rediģētu pulksteņa ciparnīcu.
- 5 Atlasiet rediģējamo opciju.
- 6 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa opcijām.
- 7 Nospiediet **A**, lai atlasītu opciju.
- 8 Pieskarieties skārienekrānam, lai atlasītu pulksteņa ciparnīcu.

Pārskati

Jūsu pulkstenī ir iepriekš ielādēti pārskati, kas sniedz ātru informāciju (*Pārskatu skatīšana*, 27. lappuse). Dažiem pārskatiem nepieciešams Bluetooth® savienojums ar saderīgu tālruni.

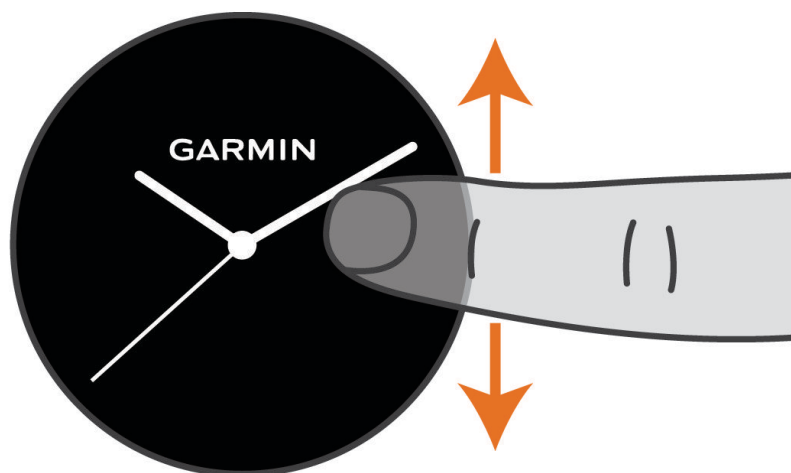
Daži pārskati pēc noklusējuma nav redzami. Varat tos pievienot pārskatu sarakstam manuāli (*Pārskatu kopas pielāgošana*, 27. lappuse). Daži pārskati ir saistīti rādītāju apvienojums, piemēram, veselības rādītāji vai sniegums aktivitātē.

Nosaukums	Apraksts
Mainīt laika joslas	Parāda pašreizējo laiku papildu laika joslās (<i>Alternatīvu laika joslu pievienošana</i> , 32. lappuse).
Body Battery™	Valkājot ierīci visu dienu, parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā (<i>Body Battery™</i> , 28. lappuse).
Kalendārs	Parāda gaidāmās tikšanās no jūsu tālruņa kalendāra.
Kalorijas	Parāda jūsu kaloriju informāciju pašreizējai dienai.
Kameras vadība	Ļauj manuāli uzņemt fotoattēlu un ierakstīt videoklipu, kad ir izveidots pāra savienojums ar saderīgu Varia™ priekšējā vai aizmugurējā luktura kameru (<i>Varia™ kameras vadības ierīču izmantošana</i> , 33. lappuse).
Izaicinājumi	Parāda jūsu pašreizējo vietu reitingu tabulā, ja piedalāties Garmin Connect™ izaicinājumā.
Uzkāpto stāvu skaits	Izseko uzkāpto stāvu skaitu un progresu ceļā uz mērķi.
Garmin® treneris	Parāda plānotos treniņus, ja esat atlasījis Garmin trenera pielāgoto treniņu plānu savā Garmin Connect kontā. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam.
Health Snapshot™	Pulkstenī sāk Health Snapshot sesiju, kas ieraksta vairākus galvenos veselības mērījumus, kamēr jūs saglabājat miera stāvokli divas minūtes. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli. Pulkstenis ieraksta tādus mērījumus kā jūsu vidējais pulss, stresa līmenis un elpošanas temps. Rāda jūsu saglabāto Health Snapshot sesiju (<i>Health Snapshot™</i> , 18. lappuse) kopsavilkumus.
Pulss	Parāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu pēc sitienu skaita minūtē (sirdsp./min.) un vidējo sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SRA).
Vēsture	Parāda jūsu aktivitāšu vēsturi un reģistrēto aktivitāšu diagrammu (<i>Vēstures izmantošana</i> , 42. lappuse).
HRV statuss	Parāda jūsu diennakts sirdsdarbības frekvences mainīguma septiņu dienu vidējo rādītāju (<i>Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss</i> , 28. lappuse).
Ūdens balanss	Ļauj jums sekot savam patērētajam ūdens daudzumam un progresu ikdienas mērķa sasniegšanā (<i>Connect IQ™ funkciju lejupielāde</i> , 65. lappuse).
Intensitātes minūtes	Izseko laiku, ko esat pavadījis, piedaloties mērenās līdz enerģiskās aktivitātēs, jūsu nedēļas intensitātes minūšu mērķi un progresu ceļā uz mērķi.
Padomi laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai	Rāda jūsu iekšējo pulksteni ceļojuma laikā un sniedz norādes, lai palīdzētu jums aklimatizēties jūsu galamērķa laika joslā (<i>Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana</i> , 32. lappuse).
Pēdējā aktivitāte	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu.
Pēdējais golfs Pēdējais brauciens Pēdējais skrējiens Pēdējā izturība Pēdējais peldējums Pēdējais grūdiens	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu un norādītā sporta veida vēsturi.
Lampas	Nodrošina velosipēda lampu pārvaldību, ja Varia lampa ir pāra savienojumā ar jūsu Venu® 3 series pulksteni.
Messenger	Rāda jūsu Garmin Messenger™ lietotnes sarunas un ļauj atbildēt uz ziņojumiem no pulksteņa (<i>Lietotne Garmin Messenger™</i> , 65. lappuse).
Mūzika	Nodrošina mūzikas atskaņotāja vadīklas jūsu tālruņa vai pulksteņa mūzikai.
Snaudieni	Parāda kopējo snaudiena laiku un Body Battery līmeņa pieaugumu. Varat palaist snaudiena taimeru un iestatīt modinātāju, lai jūs pamodinātu.
Paziņojumi	Brīdina par ienākošiem zvaniem, īsziņām, sociālo tīklu jaunumiem utt., ņemot vērā tālruņa paziņojumu iestatījumus (<i>Bluetooth® paziņojumu iespējošana</i> , 61. lappuse).

Nosaukums	Apraksts
Pulsa oksimetrs	Ļauj veikt manuālus pulsa oksimetra lasījumus (<i>Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana, 48. lappuse</i>). Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu pulsa oksimetru, mērījums netiek reģistrēts.
Atspiedieni	Ratiņkrēsla režīmā seko jūsu ikdienas ratiņkrēsla stumšanas reižu skaitam, stumšanas mērķim un iepriekšējo dienu datiem (<i>Ratiņkrēsla režīms, 56. lappuse</i>).
Atgūšanās	Rāda jūsu atgūšanās laiku. Maksimālais laiks ir četras dienas.
Elpošana	Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.
Miega treneris	Sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz miega un aktivitāšu vēsturi, HRV statusu un snaudieniem.
Miega mērījumi	Rāda iepriekšējās nakts kopējo miega laiku, miega datus un miega posmu informāciju. Varat arī apskatīt elpošanas variācijas naktī (<i>Sekošana miegā, 38. lappuse</i>).
Soļi	Izseko jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu mērķi un datus par iepriekšējām dienām.
Stress	Parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un jūsu stresa līmeņa diagrammu. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties. Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu stresa līmeni, mērījumi netiek reģistrēti.
Laikapstākļi	Parāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi.
Sieviešu veselība	Parāda jūsu pašreizējā cikla vai sekošanas grūtniecībai statusu. Jūs varat skatīt un reģistrēt savus ikdienas simptomus.

Pārskatu skatīšana

- Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu vai uz leju.



Pulkstenis ritina pa pārskatu kopu.

- Atlasiet pārskatu, lai skatītu papildu informāciju.
- Turiet nospiestu **B**, lai skatītu papildu opcijas un funkcijas pārskatam.

Pārskatu kopas pielāgošana

- Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu vai uz leju.
Pulkstenis ritina pa pārskatu kopu.
- Atlasiet .
- Atlasiet pārskatu.
- Atlasiet opciju:
 - Lai no kopas noņemtu pārskatu, atlasiet **X**.
 - Lai mainītu pārskata atrašanās vietu kopā, atlasiet un turiet , pēc tam velciet pārskatu uz vēlamo vietu ekrānā.
- Ja nepieciešams, atlasiet **+**, lai pievienotu pārskatu kopai.

Body Battery™

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

Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect™ kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju (*Padomi uzlabotiem Body Battery™ datiem, 28. lappuse*).

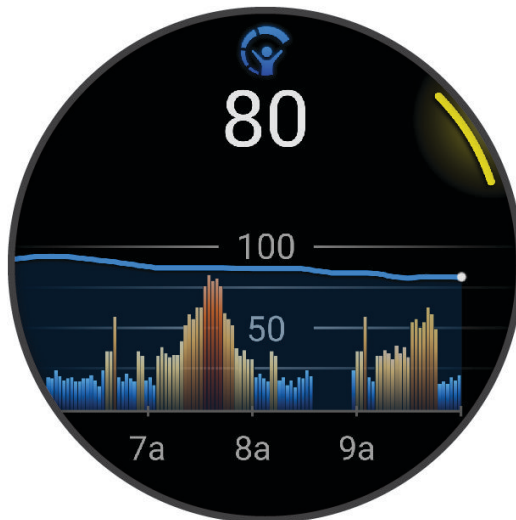
Pārskata Body Battery™ skatīšana

Pārskats Body Battery rāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni.

- 1 Velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu Body Battery pārskatu.

PIEZĪME: iespējams, ka pārskats būs jāpievieno pārskatu kopai (*Pārskatu kopas pielāgošana, 27. lappuse*).

- 2 Atlasiet pārskatu, lai skatītu savu jaunāko Body Battery datu diagrammu.



- 3 Velciet uz augšu, lai skatītu savu Body Battery un stresa līmeņa apvienoto diagrammu.

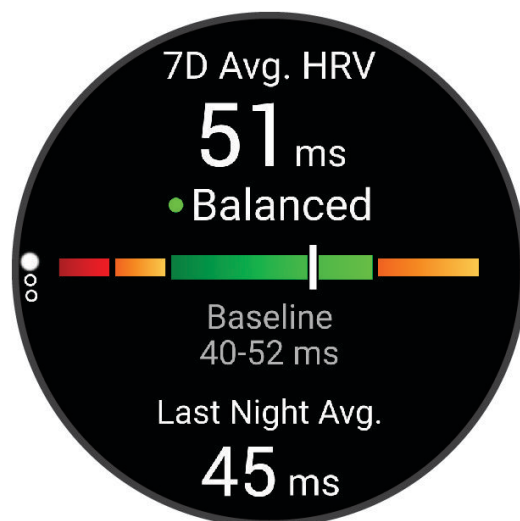
- 4 Velciet uz leju, lai skatītu to faktoru sarakstu, kas ietekmē jūsu Body Battery līmeni.
atlasiet katru faktoru, lai skatītu sīkāku informāciju.

Padomi uzlabotiem Body Battery™ datiem

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

Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss

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



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

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

Stresa līmeņa pārskata lietošana

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

- Kamēr jūs sēžat vai esat neaktīvs, velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu stresa līmeņa pārskatu.
IETEIKUMS: ja būsit pārāk aktīvs, lai pulkstenis varētu noteikt jūsu stresa līmeni, stresa līmeņa rādījuma vietā tiks parādīts ziņojums. Savu stresa līmeni atkal varat pārbaudīt pēc vairākām miera stāvoklī pavadītām minūtēm.
- Pieskarieties pārskatam, lai skatītu sava stresa līmeņa kopš pusnakts diagrammu.
Zilās joslas norāda atpūtas periodus. Dzeltēnās joslas norāda stresa periodus. Pelēkās joslas norāda laiku, kad esat bijis pārāk aktīvs, lai noteiktu jūsu stresa līmeni.
- Lai sāktu elpošanas aktivitāti, velciet uz augšu un atlasiet ✓.

Atgūšanās laiks

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

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

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

Atgūšanās laika skatīšana

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 56. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 46. lappuse*).

- Sāciet skriešanas aktivitāti.
- Pēc skrējiena atlasiet ✓.
- Pārvelciet uz augšu, lai skatītu aktivitāšu kopsavilkumu un atgūšanās laiku.
Maksimālais atgūšanās laiks ir 4 dienas.

Atgūšanās sirdsdarbības ritms

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

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

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

Sieviešu veselība

Sekošana menstruālajam ciklam

Menstruālais cikls ir svarīga veselības daļa. Varat izmantot savu pulksteni, lai reģistrētu fiziskos simptomus, seksuālo dziņu, seksuālo aktivitāti, ovulācijas dienas un citus datus ([Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana, 30. lappuse](#)). Par šo funkciju varat uzzināt vairāk un to varat iestatīt lietotnes Garmin Connect™ sadaļā Veselības stāvokļa statistika. Sieviešu veselības izsekošanas lietotni varat instalēt no lietotnes Connect IQ™ ([Connect IQ™ funkciju lejupielāde, 65. lappuse](#)).

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

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

Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana

Pirms varat reģistrēt menstruālā cikla informāciju no sava Venu® 3 series pulksteņa ir jāiestata menstruālā cikla izsekošana lietotnē Garmin Connect™ un jāinstalē sieviešu veselības izsekošanas lietotne no lietotnes Connect IQ™ ([Connect IQ™ funkciju lejupielāde, 65. lappuse](#)).

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

Sekošana grūtniecībai

Sekošanas grūtniecībai funkcija rāda iknedēļas atjauninājumus jūsu grūtniecībai un veselības un uztura informāciju. Pulksteni varat izmantot, lai reģistrētu fiziskus un emocionālus simptomus, glikozes līmeņa asinīs rādījumus un mazuļa kustības ([Grūtniecības informācijas reģistrēšana, 30. lappuse](#)). Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Veselības stāvokļa statistika lietotnē Garmin Connect™.

Grūtniecības informācijas reģistrēšana

Pirms varat reģistrēt savu informāciju ir jāiestata grūtniecības izsekošana lietotnē Garmin Connect™ un jāinstalē sieviešu veselības izsekošanas lietotne no lietotnes Connect IQ™ ([Connect IQ™ funkciju lejupielāde, 65. lappuse](#)).

- 1 Velciet, lai skatītu sieviešu veselības izsekošanas pārskatu.



2 Pieskarieties skārienekrānam.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Simptomi**, lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, garastāvokli un citu informāciju.
- Atlasiet **Glikoze asinīs**, lai reģistrētu glikozes līmeni pirms un pēc maltītēm un pirms ejat gulēt.
- Atlasiet **Kustība**, lai izmantotu hronometru vai taimeri un reģistrētu mazuļa kustības.

4 Izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.

Sekošana ūdens balansam

Jūs varat sekot dienas laikā uzņemtajam šķidrumam, ieslēgt mērķus un brīdinājumus un ievadīt biežāk izmantoto trauku lielumu. Ja iespējojat automātiskus mērķus, jūsu mērķi pieaug dienās, kad ierakstāt aktivitāti. Kad trenējaties, jums ir jāuzņem vairāk šķidruma, lai aizstātu sviedru zudumu.

PIEZĪME: lietotni Connect IQ™ varat izmantot, lai pievienotu un noņemtu pārskatus.

Ūdens balansam izsekošanas pārskata izmantošana

Ūdens balansa izsekošanas pārskats rāda jūsu šķidruma uzņemšanu un ikdienas ūdens balansa mērķi.

- 1 Velciet uz augšu vai uz leju, lai iegūtu ūdens balansa pārskatu.
- 2 Atlasiet pārskatu, lai pievienotu iedzerto šķidrumu.



3 Atlasiet **+** katrai šķidruma uzņemšanas reizei (1 tase, 8 unces vai 250 ml).

4 Atlasiet trauku, lai palielinātu uzņemtā šķidruma daudzumu, izvēloties attiecīgu trauka tilpumu.

5 Turiet nospiestu **B**, lai pielāgotu pārskatu.

6 Atlasiet opciju:

- Lai mainītu mērvienības, atlasiet **Vienības**.
- Lai iespējotu dinamiskus dienas mērķus, kuri pieaug pēc aktivitātes ierakstīšanas, atlasiet **Automātiski palielināt mērķi**.
- Lai ieslēgtu šķidruma uzņemšanas atgādinājumus, atlasiet **Brīdinājumi**.

- Lai pielāgotu sava trauka lielumu, atlasiet **Trauki**, atlasiet trauku, atlasiet mērvienības un ievadiet trauka lielumu.

Atrašanās vietas laikapstākļu atjaunināšana

- 1 Velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu laikapstākļu pārskatu.
- 2 Atlasiet pārskatu, lai skatītu pašreizējos laikapstākļus savā atrašanās vietā.
- 3 Turiet nospiestu **B**.
- 4 Atlasiet **Laikapstākļu opcijas > Atjaunināt pašreizējo atrašanās vietu**.
- 5 Pagaidiet, līdz pulkstenis nosaka satelītus (*Satelīta signālu iegūšana, 77. lappuse*).

Temperatūras un spiediena mērvienību maiņa

- 1 Velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu laikapstākļu pārskatu.
- 2 Atlasiet pārskatu, lai skatītu pašreizējos laikapstākļus savā atrašanās vietā.
- 3 Turiet nospiestu **B**.
- 4 Atlasiet **Laikapstākļu opcijas**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu temperatūras mērvienības, atlasiet **Temperatūra**.
 - Lai mainītu spiediena mērvienības, atlasiet **Spiediens**.

Alternatīvu laika joslu pievienošana

Varat parādīt pašreizējo diennakts laiku papildu laika joslās citu laika joslu pārskatā.

PIEZĪME: alternatīvo laika joslu pārskats, iespējams, būs jāpievieno pārskatu kopai (*Pārskatu kopas pielāgošana, 27. lappuse*).

- 1 Velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu alternatīvo laika joslu pārskatu.
- 2 Atlasiet pārskatu, lai pievienotu laika joslu.
- 3 Atlasiet **Pievienot zonu**.
- 4 Atlasiet reģionu.
- 5 Nospiediet **A**.
- 6 Atlasiet laika joslu.

Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana

Pirms varat izmantot Laika zonu izraisīts nog. un miega trauc. pārskatu, jums ir jāplāno ceļojums Garmin Connect™ lietotnē (*Ceļojuma plānošana lietotnē Garmin Connect™, 32. lappuse*).

Ceļojuma laikā varat izmantot Laika zonu izraisīts nog. un miega trauc. pārskatu, lai uzzinātu, kā jūsu iekšējais pulkstenis atbilst vietējam laikam, un saņemt norādījumus par to, kā mazināt laika zonu maiņas izraisīta noguruma un miega traucējumu ietekmi.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā pārvelciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu **Laika zonu izraisīts nog. un miega trauc.** pārskatu.
- 2 Nospiediet **A**, lai uzzinātu, kāds ir jūsu iekšējā pulksteņa un vietējā laika salīdzinājums un kāda ir jūsu diennakts ritma izjaukšana nobīde.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu informatīvu ziņojumu par pašreizējo diennakts ritma izjaukšanas līmeni, nospiediet **A**.
 - Lai skatītu ieteicamo darbību grafiku, kas palīdzēs mazināt laika zonu maiņas izraisīta noguruma simptomus, pavelciet uz augšu.

Ceļojuma plānošana lietotnē Garmin Connect™

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **•••**.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Padomi laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai > Pievienot ceļojuma informāciju**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Varia™ kameras vadības ierīču izmantošana

IEVĒRĪBAI

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

Lai varētu izmantot Varia kameras vadības ierīces, piederums ir jāsavieno pāri ar pulksteni ([Bezvadu sensoru savienošana pāri, 52. lappuse](#)).

1 Pievienojiet pārskatu **Lampas** savam pulkstenim ([Pārskati, 25. lappuse](#)).

Kad pulkstenis konstatē Varia kameru, pārskata virsraksts mainās uz KAMERAS VADĪBA.

2 Pārskatā **Lampas** atlasiet opciju:

- Atlasiet , lai mainītu ierakstīšanas režīmu.
- Atlasiet , lai uzņemtu fotoattēlu.
- Lai saglabātu klipu, atlasiet .

Vadīklas

Vadības izvēlnē varat ātri piekļūt pulksteņa funkcijām un opcijām. Vadības izvēlnē varat pievienot, pārkārtot un noņemt opcijas ([Vadības izvēlnes pielāgošana, 34. lappuse](#)).

Jebkurā ekrānā turiet nospiestu .



Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Palīdzība	Atlasiet, lai nosūtītu palīdzības pieprasījumu (Palīdzības pieprasīšana, 68. lappuse).
	Enerģijas taupītājs	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu enerģijas taupītāja funkciju (Akumulatora pārvaldnieka iestatījumi, 71. lappuse).
	Spilgtums	Atlasiet, lai koriģētu ekrānu spilgtumu (Displeja iestatījumu pielāgošana, 70. lappuse).
	Pārraidīt sirdsdarbības ritmu	Atlasiet, lai ieslēgtu sirdsdarbības ritma apraidi uz pāri savienotu ierīci (Sirdsdarbības ritma pārraidīšana uz Garmin® ierīcēm, 45. lappuse).
	Netraucēt	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu netraucēšanas režīmu, aptumšotu ekrānu un izslēgtu brīdinājumus un paziņojumus. Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr skatāties filmu.
	Meklēt manu tālruni	Atlasiet, lai pāri savienotā tālrunī atskaņotu dzirdamu signālu, ja tālrunis atrodas Bluetooth® diapazonā. Bluetooth signāla stiprums ir redzams Venu® 3 series pulksteņa ekrānā, un tas palielinās, kad tuvojaties savam tālrunim. Atlasiet, lai virzītos uz pazaudēto tālruni GPS aktivitātes laikā (GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālruņa atrašanās vietas noteikšana, 62. lappuse).
	Bloķēt ekrānu	Atlasiet, lai bloķētu pogas un skārienekrānu un novērstu nejaušu nospiešanu un pavilkšanu.
	Tālruņa savienojums	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Bluetooth tehnoloģiju un savienojumu ar savu pāri savienoto tālruni.

Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Izslēgt	Atlasiet, lai izslēgtu pulksteni.
	Sarkana pārslēgšanās	Atlasiet, lai ekrānu ieslēgtu sarkanā tonī, lai izmantotu pulksteni vājā apgaismojumā.
	Miega režīms	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Miega režīms, iestatītu miega taimeri un manuāli izsekotu snaudienus.
	Sinhronizācija	Atlasiet, lai pulksteni sinhronizētu ar pārī savienoto tālruni.
	Laika sinhronizācija	Atlasiet, lai pulksteni sinhronizētu laiku ar tālruņa laiku vai ar satelītiem.
	Skaļums	Atlasiet, lai atvērtu pulksteņa skaļuma vadīklas.

Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē varat pievienot vai noņemt opcijas vai mainīt to secību ([Vadīklas, 33. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiešu .
Ir redzama vadības izvēlne.
- 2 Atlasiet **Rediģēt**.
- 3 Atlasiet saīsnī, kuru vēlaties pielāgot.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu īsceļu atrašanās vietu vadības izvēlnē, atlasiet un turiet , pēc tam velciet īsceļu uz vēlamo vietu ekrānā.
 - Lai noņemtu saīsnī no vadības izvēlnes, atlasiet .
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet , lai pievienotu saīsnī vadības izvēlnē.

Rīta pārskats

Jūsu pulkstenis parāda rīta pārskatu, ņemot vērā jūsu ierasto celšanās laiku. Nospiediet, lai skatītu ziņojumu, kurā iekļauti laikapstākļi, miegs, nakts sirds ritma mainīguma statuss un citi dati ([Rīta pārskata pielāgošana, 34. lappuse](#)).

Rīta pārskata pielāgošana

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

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Rīta pārskats**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Rādīt pārskatu**, lai iespējotu vai atspējotu rīta pārskatu.
 - Atlasiet **Rediģēt pārskatu**, lai pielāgotu rīta pārskatā redzamo datu secību un veidu.
 - Atlasiet **Jūsu vārds**, lai pielāgotu savu rādāmo vārdu.

Saīsnes iestatīšana

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

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Saīsnē**.
- 3 Atlasiet pogu vai pavilkšanas žestu, lai pielāgotu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet saīsnī.
 - Atlasiet **Atspējot**, lai izslēgtu pogas vai vilkšanas funkciju.

Garmin Pay™

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

Garmin Pay™ maka iestatīšana

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

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

Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni

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

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Lietotnes** > **Maks**.
- 3 Ievadiet savu četru ciparu ieejas kodu.

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

Ir redzama jūsu pēdējā izmantotā maksājumu karte.



- 4 Ja Garmin Pay™ makam pievienojāt vairākas kartes, velciet, lai mainītu uz citu karti (izvēles).
- 5 60 sekunžu laikā turiet pulksteni maksājumu lasītāja tuvumā, pavēršot pulksteņa ciparnīcu pret lasītāju. Kad pulkstenis ir pabeidzis sakarus ar lasītāju, tas vibrē un rāda kontrolatzi.
- 6 Ja vajadzīgs, izpildiet karšu lasītāja norādes, lai pabeigtu transakciju.

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

Kartes pievienošana Garmin Pay™ makam

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

- 1 Lietotnē Garmin Connect™ atlasiet •••.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay** > **⋮** > **Pievienot karti**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

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

Garmin Pay™ karšu pārvaldība

Karti varat īslaicīgi apturēt vai dzēst.

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

- 1 Lietotnē Garmin Connect™ atlasiet •••.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay**.
- 3 Atlasiet karti
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai īslaicīgi apturētu karti vai atjaunotu piekļuvi, atlasiet **Apturēt karti**. Lai veiktu pirkumus, izmantojot Venu® 3 series pulksteni, kartei ir jābūt aktīvai.
 - Lai dzēstu karti, atlasiet **🗑️**.

Garmin Pay™ ieejas koda maiņa

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina savs pašreizējais ieejas kods. Ja aizmirsāt savu piekļuves kodu, ir jāatjauno Garmin Pay funkcija jūsu Venu® 3 series pulkstenī, jāizveido jauns piekļuves kods un atkārtoti jāievada kartes informācija.

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

Kad nākamreiz maksāsit, izmantojot Venu 3 series pulksteni, jums ir jāievada jaunais kods.

Treniņi

Vienotais treniņu statuss

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

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

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

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

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

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

Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi

Jūs varat sinhronizēt aktivitātes un izpildes mērījumus no citām Garmin® ierīcēm ar savu Venu® 3 series pulksteni, izmantojot savu Garmin Connect™ kontu. Tas ļauj jūsu pulkstenim precīzāk atspoguļot jūsu treniņu un fizisko formu. Piemēram, jūs varat ierakstīt braucienu, izmantojot Edge® velosipēda datoru, un skatīt aktivitātes informāciju un atgūšanās laiku savā Venu 3 series pulkstenī.

Sinhronizējiet Venu 3 series pulksteni un citas Garmin ierīces ar savu Garmin Connect kontu.

ITEIKUMS: Garmin Connect lietotnē varat iestatīt primāro treniņierīci un primāro valkājamā ierīci (*Vienotais treniņu statuss*, 37. lappuse).

Pēdējās aktivitātes un veikspējas mērījumi no citām Garmin ierīcēm tiek parādīti jūsu Venu 3 series pulkstenī.

Aktivitātes izsekošana

Aktivitātes izsekošanas funkcija ieraksta jūsu dienā veikto soļu skaitu, veikto attālumu, intensitātes minūtes, uzkāptos stāvus, sadedzinātās kalorijas un miega statistiku katrai ierakstītajai dienai. Sadedzinātās kalorijas ietver pamata vielmaiņu, ko papildina aktivitātes kalorijas.

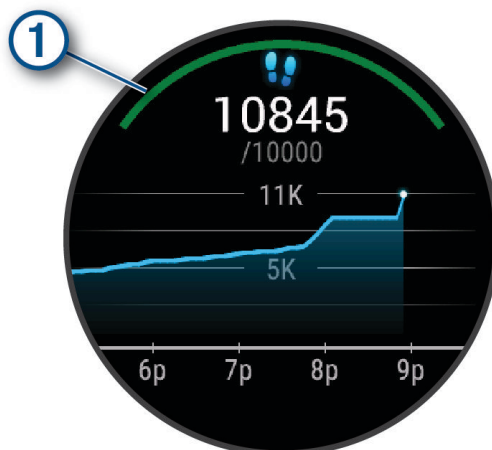
Dienā veikto soļu skaits ir redzams soļu pārskatā. Soļu skaits periodiski tiek atjaunināts.

Ja ir ieslēgts ratiņkrēsla režīms, pulkstenis reģistrē atšķirīgus rādītājus, piemēram, grūšanas soļu vietā (*Ratiņkrēsla režīms*, 56. lappuse).

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

Automātisks mērķis

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



Ja ir iespējots ratiņkrēsla režīms, pulksteņa ekrānā tiek uzskaitīti grūdieni, nevis soļi, un tiek izveidots ikdienas grūdienu mērķis (*Ratiņkrēsla režīms*, 56. lappuse).

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

Brīdinājuma par kustību izmantošana

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas bez aktivitātēm tiek parādīts ziņojums. Pulkstenis arī vibrē, ja vibrācija ir ieslēgta (*Sistēmas iestatījumi, 70. lappuse*).

Lai atiestatītu brīdinājumu par kustību, dodieties īsā pastaigā (vismaz dažas minūtes).

Kustības brīdinājuma ieslēgšana

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Veselība un labsajūta > Kustības brīd. > Ieslēgts**.

Sekošana miegā

Kamēr jūs gulāt, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Savas parastās miega stundas varat iestatīt lietotnē Garmin Connect™ vai pulksteņa iestatījumos. Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes, kustības miegā un miega rezultātu. Jūsu miega treneris sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz jūsu miega un aktivitāšu vēsturi, HRV statusu un snaudieniem (*Pārskati, 25. lappuse*). Snaudieni tiek pievienoti jūsu miega statistikai, un tie var ietekmēt arī jūsu atgūšanos. Detalizētu miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME: Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus (*Netraucēšanas režīma lietošana, 63. lappuse*).

Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkāiet pulksteni miega laikā.
- 2 Augšupielādējiet miega izsekošanas datus savā Garmin Connect™ kontā (*Garmin Connect™, 63. lappuse*). Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā. Informāciju par miegu, tostarp snaudieniem, varat skatīt savā Venu® 3 series pulkstenī (*Pārskati, 25. lappuse*).

Elpošanas variācijas

⚠ PIESARDZĪBA

Ierīce Venu® 3 series nav medicīniska ierīce, un tā nav paredzēta, lai noteiktu diagnozi vai uzraudzītu kādu medicīnisku stāvokli. Plašāku informāciju par pulsa oksimetra precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Ierīces Venu 3 series optiskajam sirdsdarbības ritma sensora ir pulsa oksimetra funkcija, kas ļauj mērīt jūsu elpošanas variācijas naktī. Elpošanas variāciju dati tiek sniegti, lai uzlabotu izpratni par jūsu gulēšanas vidi un vispārējo labsajūtu. Retas vai biežas elpošanas variācijas var pastāvēt individuālā dzīvesstila faktoru vai gulēšanas vides dēļ. Sazinieties ar savu ārstu vai veselības aprūpes speciālistu, ja rodas bažas par jūsu elpošanas variāciju līmeni.

Iai noteiktu elpošanas variācijas, jums pulsa oksimetram ir jāaktivizē miega izsekošanas funkcija (*Pulsa oksimetra izsekošanas režīma maiņa, 49. lappuse*).

Miega mērījuma pārskatā ir redzami jūsu aktuālie elpošanas variāciju dati.

Iespējams, pārskatu sarakstam būs jāpievieno pārskats (*Pārskatu kopas pielāgošana, 27. lappuse*).

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

Intensitātes minūtes

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

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

Intensitātes minūšu pelnīšana

Venu® 3 series pulkstenis aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu pulsa datus ar vidējo pulsu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, pulkstenis aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet laiktoteiktu aktivitāti.

- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet pulksteni visu dienu un nakti.

Move IQ®

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

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

Pašvērtējuma iespējošana

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

1 Nospiediet **A**.

2 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME: šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

3 Atlasiet **▲** > **Iestatījumi** > **Pašvērtējums**.

4 Atlasiet opciju:

- Lai veiktu pašnovērtējumu tikai pēc fizisko vingrojumu sērijas, atlasiet **Tikai vingrojumu sērijas**.
- Lai veiktu pašnovērtējumu pēc katras aktivitātes, atlasiet **Vienmēr**.

Aktivitātes izsekošanas iestatījumi

Turiet nospiestu **B** un atlasiet **Iestatījumi** > **Aktivitātes izsekošana**.

Statuss: izslēdz aktivitātes izsekošanas funkcijas.

Move IQ: ļauj ieslēgt vai izslēgt Move IQ notikumus.

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

Intensitātes minūtes: ļauj iestatīt sirdsdarbības ritma zonu vidējas intensitātes minūtēm un augstāku sirdsdarbības ritma zonu enerģiskas intensitātes minūtēm. Varat arī atlasīt Automātiski, lai izmantotu noklusējuma algoritmu.

Aktivitātes izsekošanas izslēgšana

Kad jūs izslēdzat aktivitātes izsekošanu, jūsu soļi, uzkāptie stāvi, intensitātes minūtes, izsekošana miegā un Move IQ notikumi netiek ierakstīti.

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **B**.

2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Aktivitātes izsekošana** > **Statuss** > **Izslēgts**.

Fizisko vingrojumu sērijas

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

Ja jūsu pulkstenis ir ratiņkrēsla režīmā, pulkstenī ir iekļauti treniņi grūšanas aktivitātēm, braukšanai ar rokām un citiem treniņiem (*Lietotāja profils, 56. lappuse*).

Jūsu pulkstenī: varat atvērt fizisko vingrojumu lietotni no aktivitāšu saraksta, lai parādītu visas šobrīd pulkstenī ielādētās fizisko vingrojumu sērijas (*Aktivitāšu un lietotņu saraksta pielāgošana, 20. lappuse*).

Varat arī apskatīt savu treniņu vēsturi.

Lietotnē: jūs varat izveidot un meklēt fizisko vingrojumu sērijas, vai atlasīt treniņu plānu, kurā ir iebūvētas fizisko vingrojumu sērijas, un pārsūtīt uz savu pulksteni (*No Garmin Connect™ lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 40. lappuse*).

Fizisko vingrojumu sērijas varat plānot.

Varat atjaunināt un rediģēt pašreizējās fizisko vingrojumu sērijas.

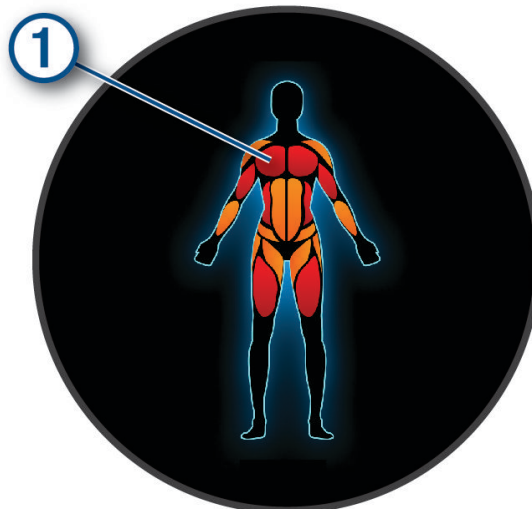
Vingrojumu sērijas sākšana

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

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **^** > **Fizisko vingrojumu sērijas**.
- 4 Atlasiet vingrojumu sēriju.

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

IETEIKUMS: ja pieejams, pieskarieties muskuļu kartei **1**, lai skatītu mērķa muskuļu grupas.



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

- 6 Nospiediet **A**, lai palaistu aktivitātes taimeri.

Pēc tam, kad sākat fizisko vingrojumu sēriju, pulkstenis rāda katru fizisko vingrojumu sērijas posmu, posma piezīmes (izvēles), mērķi (izvēles) un pašreizējos vingrojumu sērijas datus. Izturības, jogas vai pilāšu aktivitātēm tiek rādītas instrukciju animācijas.

No Garmin Connect™ lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Lai lejupielādētu fizisko vingrojumu sēriju no lietotnes Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect™](#), 63. lappuse).

- 1 Atlasiet opciju:

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

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

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

- 4 Atlasiet **📄** vai **Sūtīt uz ierīci**.

- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Garmin Connect™ treniņa plānu izmantošana

Pirms lejupielādēt un izmantot treniņa plānu, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect™](#), 63. lappuse), kā arī jums ir jāizveido pāra savienojums starp Venu® 3 series pulksteni un saderīgu tālruni.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **...**.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana** > **Garmin Coach plāni**.
- 3 Atlasiet un izstrādājat treniņa plānu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Skatiet treniņa plānu savā kalendārā.

Pielāgoti treniņu plāni

Jūsu Garmin Connect kontā ir pielāgoti treniņu plāni un Garmin® treneris, lai pielāgotu jūsu treniņu mērķus. Piemēram, jūs varat atbildēt uz dažiem jautājumiem un atrast plānu, kas palīdzēs jums veikt 5 km sacensības. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam. Kad sākat plānu, Garmin trenera pārskats tiek pievienots pārskatu kopai jūsu Venu® 3 series pulkstenī.

Šodienas fizisko vingrojumu sērijas sākšana

Kad nosūtāt trenera treniņu plānu uz savu pulksteni, Garmin® trenera pārskats ir redzams jūsu pārskatu kopā.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet, lai skatītu Garmin trenera pārskatu.
- 2 Atlasiet pārskatu.
Ja fizisko vingrojumu sērija šai aktivitātei ir plānota šodienai, pulkstenis rāda fizisko vingrojumu sērijas nosaukumu un aicina jūs sākt šo sēriju.
- 3 Atlasiet vingrojumu sēriju.
- 4 Atlasiet **Skatīt**, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus, un pavelciet pa labi, kad pabeidzat skatīt posmu (izvēles).
- 5 Atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Plānoto fizisko vingrojumu sēriju skatīšana

Jūs varat skatīt plānotās fizisko vingrojumu sērijas savā treniņu kalendārā un sākt fizisko vingrojumu sēriju.

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet **Treniņu kalendārs**.
Jūsu plānotās fizisko vingrojumu sērijas ir redzamas, kārtotas pēc datuma.
- 5 Atlasiet vingrojumu sēriju.
- 6 Ritiniet, lai skatītu vingrojumu sērijas posmus.
- 7 Nospiediet **A**, lai sāktu vingrojumu sēriju.

Veselības un labsajūtas iestatījumi un brīdinājumi

Turiet nospiestu **B** un atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Veselība un labsajūta**.

Sirdsdarbības ritms: skatiet *Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana*, 45. lappuse.

Kustības brīd.: iespējo Kustības brīd. funkciju (*Brīdinājuma par kustību izmantošana*, 38. lappuse).

Stresa brīdinājumi: paziņo, kad stresa periodi ir izsmēluši jūsu enerģiju Body Battery™ (*Stresa līmeņa pārskata lietošana*, 29. lappuse).

Atpūtas brīd.: paziņo jums pēc atpūtas perioda un tā ietekmi uz jūsu Body Battery (*Body Battery™*, 28. lappuse).

Dienas kopsav.: iespējo Body Battery ikdienas kopsavilkumu, kas tiek parādīts dažas stundas pirms miega loga sākuma. Dienas kopsavilkums sniedz ieskatu par to, kā jūsu ikdienas stresa un aktivitāšu vēsture ir ietekmējusi jūsu Body Battery (*Pārskata Body Battery™ skatīšana*, 28. lappuse).

Mērķi: ļauj ieslēgt un izslēgt mērķa brīdinājumus vai ieslēgt tos vispārējās lietošanas laikā, kamēr netiek veikta aktivitāte. Mērķa brīdinājumi tiek rādīti ikdienas soļu mērķiem un nedēļas intensitātes minūšu mērķiem. Jūsu pulkstenis izveido arī ikdienas uzkāpto stāvu mērķi.

Laika zonu izraisīts nog. un miega trauc.: ļauj ieslēgt un izslēgt īpašus paziņojumus par laika zonu maiņas izraisītu nogurumu un miega traucējumiem, piemēram, padomus par to, kad pasnaust vai meklēt gaismu (*Padomu laika zonu maiņas izraisīta noguruma pārvarēšanai izmantošana*, 32. lappuse).

Svara novirzes brīdinājums: ratiņkrēsla režīmā ļauj iestatīt taimeri, lai atgādinātu, ka jums jāpārvieta svars krēslā (*Ratiņkrēsla režīms*, 56. lappuse).

Vēsture

Jūsu pulkstenis glabā līdz 200 stundu aktivitāšu datus. Varat sinhronizēt savus datus, lai skatītu neierobežotas aktivitātes, aktivitāšu izsekošanas datus un pulsa uzraudzības datus savā Garmin Connect™ kontā (*Lietotnes Garmin Connect™ lietošana*, 64. lappuse) (*Garmin Connect™ lietošana datorā*, 64. lappuse).

Kad pulksteņa atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

Vēstures izmantošana

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Lietotnes > Vēsture**.
PIEZĪME: iespējams, būs nepieciešams pievienot lietotni sākuma ekrānam (*Aktivitāšu un lietotņu saraksta pielāgošana*, 20. lappuse).
Pulkstenis rāda jūsu kopējo aktivitātes laiku stundās.
- 3 Atlasiet **...** un atlasiet opciju.
 - Pārvelciet uz augšu, lai skatītu iepriekšējo aktivitāti.
 - Atlasiet aktivitāti un pārvelciet uz augšu, lai skatītu papildu informāciju par katru aktivitāti.
- 4 Turiet nospiestu **B** un atlasiet opciju.
 - Atlasiet **Grafika skats**, lai iestatītu vēstures grafikā attēloto datu diapazonu.
 - Atlasiet **Rekordi**, lai skatītu savu personīgo rekordu konkrētā sporta veidā.
 - Atlasiet **Kopsumas**, lai skatītu nedēļas un mēneša kopsummas par konkrētu sporta veidu.
 - Atlasiet **Iespējas**, lai dzēstu aktivitātes vai atiestatītu kopsummas.

Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā

Lai skatītu sirdsdarbības ritma zonas datus, jums ir jāveic aktivitāte ar sirdsdarbības ritma ierīci un jā saglabā aktivitāte.

Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā var palīdzēt pielāgot savu treniņu intensitāti.

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Lietotnes > Vēsture**.
PIEZĪME: iespējams, būs nepieciešams pievienot lietotni sākuma ekrānam (*Aktivitāšu un lietotņu saraksta pielāgošana*, 20. lappuse).
- 3 Atlasiet **...**.
- 4 Pārvelciet uz augšu un atlasiet aktivitāti.
- 5 Pavelciet uz augšu, lai skatītu sirdsdarbības ritma zonas informāciju.

Personīgie rekordi

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

PIEZĪME: ritenbraukšanai personīgie rekordi ietver arī vislielāko kāpumu un labāko jaudu (nepieciešams jaudas mērītājs).

Personīgo rekordu skatīšana

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Lietotnes > Vēsture**.
PIEZĪME: iespējams, būs nepieciešams pievienot lietotni sākuma ekrānam (*Aktivitāšu un lietotņu saraksta pielāgošana*, 20. lappuse).
- 3 Turiet nospiestu **B**.
- 4 Atlasiet **Rekordi**.
- 5 Atlasiet sporta veidu.

Personīgo rekordu dzēšana

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Lietotnes > Vēsture**.

PIEZĪME: iespējams, būs nepieciešams pievienot lietotni sākuma ekrānam (*Aktivitāšu un lietotņu saraksta pielāgošana, 20. lappuse*).

- 3 Turiet nospiešu **B**.
- 4 Atlasiet **Rekordi**.
- 5 Atlasiet sporta veidu.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet rekordu un atlasiet **Notīrīt ierakstu**.
 - Atlasiet **Notīrīt visus ierakstus**.
- 7 Atlasiet **✓**.

Kopējo datu skatīšana

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Lietotnes > Vēsture**.

PIEZĪME: iespējams, būs nepieciešams pievienot lietotni sākuma ekrānam (*Aktivitāšu un lietotņu saraksta pielāgošana, 20. lappuse*).
- 3 Turiet nospiešu **B**.
- 4 Atlasiet **Kopsumas**.
- 5 Atlasiet sporta veidu.
- 6 Atlasiet **Iknedēļas** vai **Ikmēneša**.

Vēstures dzēšana

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Lietotnes > Vēsture**.

PIEZĪME: iespējams, būs nepieciešams pievienot lietotni sākuma ekrānam (*Aktivitāšu un lietotņu saraksta pielāgošana, 20. lappuse*).
- 3 Turiet nospiešu **B**.
- 4 Atlasiet **Iespējas**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**, lai dzēstu no vēstures visas aktivitātes.
 - Atlasiet **Atiestatīt kopsummas**, lai atiestatītu visas attālumu un laika kopsummas.

PIEZĪME: šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.
- 6 Atlasiet **✓**.

Sirdsdarbības ritma funkcijas

Venu® 3 series pulkstenim ir monitors pulsa mērījumam plaukstu locītavā, un tas ir saderīgs arī ar krūšu pulsometriem (jāiegādājas atsevišķi). Pulsa mērījumu datus varat skatīt pulsa pārskatā. Ja, aktivitāti sākot, ir pieejams gan plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

Uz plaukstu locītavu balstīts pulss

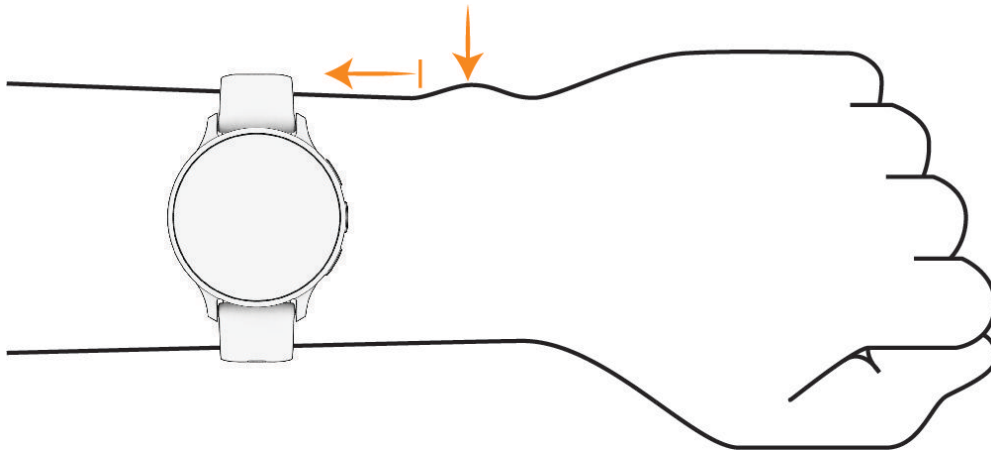
Pulksteņa valkāšana

⚠ PIESARDZĪBA

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

- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula.

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



PIEZĪME: optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plaukstu locītavas, skatiet *Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā*, 44. lappuse.
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet *Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā*, 49. lappuse.
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.
- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par pulksteņa valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni garmin.com/fitandcare.

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

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

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

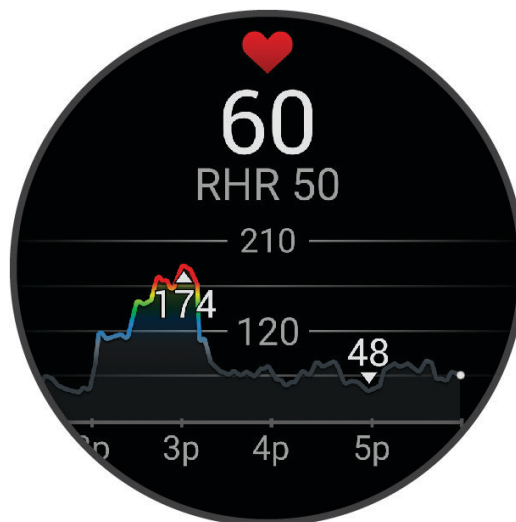
PIEZĪME: ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.

- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.
- Treniņa laikā lietojiet silikona saiti.

Sirdsdarbības ritma pārskata skatīšana

Pulsa pārskats rāda jūsu pašreizējo pulsu, mērot sirdspukstu skaitu minūtē (sirdsp./min.). Papildu informāciju par sirdsdarbības ritma precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu pulsa pārskatu.
PIEZĪME: iespējams, ka pārskats būs jāpievieno pārskatu kopai (*Pārskatu kopas pielāgošana, 27. lappuse*).
- 2 Atlasiet pārskatu, lai skatītu savu pašreizējo sirdsdarbības ritmu sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.) un sirdsdarbības ritma diagrammu pēdējām 4 stundām.



- 3 Pieskarieties diagrammai un pavelciet pa kreisi vai pa labi, lai novirzītu diagrammu.
- 4 Pavelciet augšup, lai skatītu vidējā atpūtas pulsa vērtības pēdējo 7 dienu laikā.

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi

Turiet nospiestu **B** un tam atlasiet **Iestatījumi > Pulksteņa sensori > Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms**.

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

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

Pārraidīt sirdsdarbības ritmu: ļauj sākt sirdsdarbības ritma datu pārraidīšanu pāri savienotā ierīcē (*Sirdsdarbības ritma pārraidīšana uz Garmin® ierīcēm, 45. lappuse*).

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

Peldēšanas laikā: iespējo un atspējo plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru peldēšanas aktivitāšu laikā.

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

⚠ PIESARDZĪBA

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc vismaz 10 minūtes ilga neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem šī lietotāja atlasītā rādītāja. Šī funkcija nepaziņo jums, ja jūsu sirdsdarbības ritms jūsu atlasītajā miega laikā, kas konfigurēts Garmin Connect™ lietotnē, nokrītas zem izvēlētās robežvērtības. Šī funkcija nepaziņo jums par iespējamiem sirdsdarbības traucējumiem un nav paredzēta medicīnisku traucējumu vai slimību ārstēšanai vai diagnosticēšanai. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Veselība un labsajūta > Sirdsdarbības ritms**.
- 3 Atlasiet **Augsts brīdin.** vai **Zems brīdinājums**, lai ieslēgtu brīdinājumu.
- 4 Atlasiet brīdinājuma sliekšņvērtības vērtību.

Katru reizi, kad pārsniegsiet pielāgoto vērtību vai rādījums kritīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums, un pulkstenis vibrēs.

Sirdsdarbības ritma pārraidīšana uz Garmin® ierīcēm

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

IETEIKUMS: varat pielāgot aktivitātes iestatījumus, lai automātiski pārraidītu sirdsdarbības ritma datus, kad sākat kādu aktivitāti (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi*, 21. lappuse). Piemēram, riteņbraukšanas laikā jūs varat pārraidīt sirdsdarbības ritma datus uz Edge® ierīci.

- 1 Nospiediet **B**.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Pulksteņa sensori > Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms > Pārraidīt sirdsdarbības ritmu**.
- 3 Nospiediet **A**.
Pulkstenis sāk pārraidīt jūsu sirdsdarbības ritma datus.
- 4 Savienojiet pāri pulksteni ar saderīgu ierīci.
PIEZĪME: pāra veidošanas instrukcijas katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. ģpašnieka rokasgrāmatā.
- 5 Nospiediet **A**, lai apturētu sirdsdarbības ritma datu pārraidi.

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana

Iestatījuma Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms noklusējuma vērtība ir Automātiski. Pulkstenis automātiski izmanto uz plaukstu locītavas balstītu sirdsdarbības mērītāju, ja vien pulkstenim nav pievienots krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Krūšu sirdsdarbības ritma dati ir pieejami tikai aktivitātes laikā.

atspējojot plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, tiek atspējotas arī VO2 max. aplēses, sekošana miegam, intensitātes minūtes, funkcija Stress visas dienas garumā, kā arī plaukstu locītavas pulsa oksimetra sensors.

PIEZĪME: atspējojot uz plaukstu locītavu balstīta pulsa monitoru, tiek atspējota arī plaukstu locītavas noteikšanas funkcija Garmin Pay™ maksājumiem, un jums ir jāievada ieejas kods pirms katra maksājuma veikšanas (*Garmin Pay™*, 34. lappuse).

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Pulksteņa sensori > Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms > Statuss > Izslēgts**.
Dažu sensoru gaismas var mirgot pēc tam, kad uz plaukstu locītavas balstītais sirdsdarbības ritma monitors ir izslēgts.

Par sirdsdarbības ritma zonām

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

Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana

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

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Lietotāja profils > Sirdsdarbības ritms**.
- 3 Atlasiet **Maks. SR** un ievadiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu.
- 4 Atlasiet **✓**.
- 5 Atlasiet **Atpūtas SR**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Izmantot vidējo**, lai izmantotu jūsu vidējo sirdsdarbības frekvenci miera stāvoklī no pulksteņa.
 - Atlasiet **Iestatīt pielāgotu**, lai iestatītu pielāgotu sirdsdarbības frekvenci miera stāvoklī.
- 7 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 8 Atlasiet sporta profilu, lai pievienotu atsevišķas sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).
- 9 Atkārtojiet šīs darbības, lai pievienotu sporta veidu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).

Fiziskās formas mērķi

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

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

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu ([Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 47. lappuse](#)), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

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

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

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

Par VO2 Max aplēsēm

VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Vienkāršāk sakot, VO2 Max ir jūsu fiziskās veiktspējas rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas. Venu® 3 series ierīcei ir vajadzīgs pulsa plaukstas locītavā vai saderīga krūšu pulsa monitors, lai rādītu jūsu VO2 Max aplēsi.

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

VO2 Max nav pieejams, kad pulkstenis ir ratiņkrēsla režīmā.



Purpursarkana	Lieliski
Zila	Teicami
Zaļa	Labi
Oranža	Viduvēji
Sarkana	Vāji

VO2 Max datus nodrošina Firstbeat Analytics™. VO2 Max analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri, 81. lappuse*), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

iegūstiet savas VO2 Max aplēses

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstu locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Ja izmantojat krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar jūsu pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 52. lappuse*).

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 56. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 46. lappuse*). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veikspēju.

- 1 Turiet nospiestu [B](#).
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Lietotāja profils > VO2 Max**.
Ja jums jau ir ierakstīti ātras iešanas vai skriešanas brīvā dabā dati, iespējams, ka ierīce parādīs VO2 Max aplēses. Pulkstenis rāda datumu, kad VO2 Max aplēses pēdējo reizi tika atjauninātas. Pulkstenis atjaunina jūsu VO2 Max aplēses katru reizi, kad ejat vai skrienat brīvā dabā vismaz 15 minūtes. Lai iegūtu atjauninātas aplēses, varat manuāli palaist VO2 Max pārbaudi.
- 3 Lai sāktu VO2 Max pārbaudi, pieskarieties ekrānam.
- 4 Lai iegūtu savas VO2 Max aplēses, izpildiet ekrānā redzamās norādes.
- 5 Skrieniet vai ejiet ar vidēju vai augstu intensitāti, sasniedzot vismaz 70 % no maksimālā sirdsdarbības ritma. Kad pārbaude tiek pabeigta, parādās paziņojums ar VO2 Max aplēsi.

Savas fiziskās formas vecuma skatīšana

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

PIEZĪME: lai iegūtu precīzāku savu fiziskās formas vecumu, pabeidziet lietotāja profila iestatīšanu (*Lietotāja profila iestatīšana, 56. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu [B](#).
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Lietotāja profils > Fiziskās formas vecums**.

Pulsa oksimetrija

Venu® 3 series pulkstenim ir uz plaukstu locītavas balstīts pulsometrs, lai mērītu skābekļa piesātinājumu asinīs. Zināt savu skābekļa piesātinājuma asinīs līmeni var būt noderīgi, lai izprastu savu vispārējo veselību un noteiktu, kā organisms pielāgojas augstumam. Pulkstenis izmēra skābekļa līmeni asinīs, spīdinot gaismu ādā un pārbaudot, cik daudz gaismas tiek absorbēts. To attēlo kā SpO₂.

Pulkstenī pulsa oksimetra rādījumi parādās kā SpO₂ procentos. Savā Garmin Connect™ kontā varat skatīt papildu informāciju par pulsometra rādījumiem, tostarp tendencēm vairāku dienu periodā (*Pulsa oksimetra izsekošanas režīma maiņa, 49. lappuse*). Papildu informāciju par pulsa oksimetra precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetrijas rādījumu pulsa oksimetrijas pārskatā. Pulsa oksimetrijas rādījumu precizitāte var mainīties atkarībā no jūsu asins plūsmas, pulksteņa novietojuma uz plaukstu locītavas un jūsu nekustīguma.

PIEZĪME: iespējams, pulsa oksimetrijas pārskats jums būs jāpievieno pārskatu kopai (*Pārskatu kopas pielāgošana, 27. lappuse*).

- 1 Kamēr sēžat vai esat miera stāvoklī, velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu pulsa oksimetrijas pārskatu.
- 2 Atlasiet pārskatu, lai sāktu lasījumu.
- 3 Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- 4 Nekustieties.
Pulkstenis rāda jūsu skābekļa piesātinājumu procentos un pulsa oksimetra rādījumu diagrammu, kā arī sirdsdarbības ritma vērtības 24 stundām.

Pulsa oksimetra izsekošanas režīma maiņa

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Pulksteņa sensori > Pulse Ox > Sekošanas režīms**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai ieslēgtu mērījumu laikā, kad dienas gaitā neesat aktīvs, atlasiet **Visa diena**.
PIEZĪME: ieslēdzot pulsa oksimetrijas izsekošanu, akumulatora darbības laiks saīsinās.
 - Lai ieslēgtu pastāvīgus mērījumus laikā, kad guļat, atlasiet **Miega laikā**.
PIEZĪME: neparastas pozas guļot var veicināt ārkārtīgi zemus SpO2 rādījumus miega laikā.
 - Lai izslēgtu automātiskus mērījumus, atlasiet **Pēc pieprasījuma**.

Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

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

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

Navigācija

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

Jūsu atrašanās vietas saglabāšana

Lai naviģētu uz saglabātu atrašanās vietu, pulkstenim ir jānosaka satelīti.

Atrašanās vieta ir punkts, kuru jūs ierakstāt un saglabājat pulkstenī. Ja vēlaties atcerēties apskates vietas vai atgriezties noteiktā vietā, varat atzīmēt attiecīgo atrašanās vietu.

- 1 Dodieties uz vietu, kur vēlaties atzīmēt atrašanās vietu.
- 2 Nospiediet **A**.
- 3 Atlasiet **Naviģēt > Saglabāt atrašanās vietu**.

ITEIKUMS: lai ātri atzīmētu atrašanās vietu, varat atlasīt  lietotņu izvēlnē (*Aktivitāšu un lietotņu saraksta pielāgošana, 20. lappuse*).

Kad pulkstenis ir saņēmis GPS signālus, tiek parādīta atrašanās vietas informācija.

- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet ikonu.

Atrašanās vietas dzēšana

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Naviģēt > Saglabātās atrašanās vietas**.
- 3 Atlasiet atrašanās vietu.
- 4 Atlasiet **Dzēst > **.

Navigēšana uz saglabātu atrašanās vietu

Lai naviģētu uz saglabātu atrašanās vietu, pulkstenim ir jānosaka satelīti.

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Naviģēt > Saglabātās atrašanās vietas**.
- 3 Atlasiet atrašanās vietu un atlasiet **Doties uz**.
- 4 Nospiediet **A**, lai palaistu aktivitātes taimeris.
- 5 Pavelciet uz augšu, lai skatītu kompasa datu ekrānu.
kompasa bultiņa ir vērsta uz saglabāto atrašanās vietu.
- 6 Dodieties uz priekšu

ITEIKUMS: lai navigācija būtu precīzāka, vēršiet ekrāna virsmu virzienā, kurā pārvietojaties.

Navigācija atpakaļ uz sākumu

Lai naviģētu atpakaļ uz sākumu, ir jāatrod satelīti, jāpalaiz taimeris un jāsāk aktivitāte.

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

- 1 Turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **Navigācija > Atgr. sākumā**.
Ir redzams kompass.
- 3 Dodieties uz priekšu
Kompasa bultiņa norāda uz jūsu sākuma punktu.

ITEIKUMS: lai navigācija būtu precīzāka, vēršiet pulksteni tajā virzienā, kurā naviģējat.

Navigācijas apturēšana

- Lai apturētu navigāciju un turpinātu aktivitāti, turiet nospiešu **B** un atlasiet **Apturēt navigāciju**.
- Lai apturētu navigāciju un saglabātu savu aktivitāti, nospiediet **A** un atlasiet .

Kompass

Tālrunim ir 3 asu kompass ar automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un izskats mainās atkarībā no jūsu aktivitātes un tā, vai GPS ir iespējots un vai jūs naviģējat uz galapunktu.

Kompasa manuāla kalibrēšana

IEVĒRĪBAI

Kalibrējiet elektronisko kompasu ārpus telpām. Lai uzlabotu kursa precizitāti, nestāviet tādu objektu tuvumā, kuri ietekmē magnētiskos laukus, piemēram, transportlīdzekļu, ēku un virszemes elektropārvades līniju tuvumā.

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu pēc noklusējuma. Ja jūs novērojat neparastu kompasa darbību, piemēram, pēc garu distanču veikšanas vai krasām temperatūras maiņām, jūs varat kalibrēt kompasu manuāli.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Pulksteņa sensori > Kompas > Sākt kalibrēšanu**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

IETEIKUMS: ar nelielām cipara “astoņi” kustībām kustiniet plauksta locītavu, līdz parādās ziņojums.

Bezvadu sensori

Pulksteni var savienot pārī un izmantot ar bezvadu sensoriem, izmantojot ANT+® vai Bluetooth® tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pārī*, 52. lappuse). Kad ierīces ir savienotas pārī, izvēles datu laukus varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana*, 22. lappuse). Ja jūsu pulksteņa komplektācijā ietilpst sensors, ierīces jau ir savienotas pārī.

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

Sensora veids	Apraksts
Golfa Nūjas sensori	Jūs varat izmantot Approach® CT10 golfa nūju sensorus, lai automātiski sekotu nūjas sitieniem, tai skaitā atrašanās vietai, attālumam un nūjas veidam.
eBike	Varat izmantot pulksteni ar savu eBike un skatīt velosipēda datus, piemēram, informāciju par akumulatoru un diapazonu, braucienu laikā.
Sirdsdarbības ritms	Varat izmantot ārēju sensoru, piemēram, HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ vai HRM-Pro™ sērijas sirdsdarbības monitoru, lai aktivitāšu laikā skatītu sirdsdarbības datus.
Soļu mērītājs	Jūs varat lietot kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu un attālumu, neizmantojot GPS, kad trenējaties iekštelpās vai kad GPS signāls ir vājš.
Austiņas	Varat izmantot Bluetooth austiņas, lai klausītos mūziku, kas ielādēta jūsu Venu® 3 series pulkstenī (<i>Bluetooth® austiņu pievienošana</i> , 58. lappuse).
Lampas	Varat izmantot Varia™ viedās velosipēda gaismas, lai uzlabotu situācijas apzināšanos. Ar Varia priekšējā luktura kameru varat arī fotografēt un ierakstīt video braukšanas laikā (<i>Varia™ kameras vadības ierīču izmantošana</i> , 33. lappuse).
TEMPS	Varat spēlēt videospēles datorā un skatīt reāllaika statistiku savā ierīcē (<i>Lietotnes Garmin GameOn™ lietošana</i> , 10. lappuse).
Jauda	Varat izmantot Rally™ vai Vector™ jaudas mērītāja velosipēda pedāļus, lai savā pulkstenī skatītu jaudas datus. Varat pielāgot savas jaudas zonas atbilstoši saviem mērķiem un spējām, vai izmantojiet diapazona brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu jaudas zonu (<i>Brīdinājuma iestatīšana</i> , 23. lappuse).
Radars	Varat izmantot Varia atpakaļskata velosipēda radaru, lai uzlabotu situācijas izpratni un nosūtītu brīdinājumus par tuvojošiem transportlīdzekļiem. Ar Varia radara kameras aizmugurējo lukturi varat arī fotografēt un ierakstīt video braukšanas laikā (<i>Varia™ kameras vadības ierīču izmantošana</i> , 33. lappuse).
Smart Trainer	Varat izmantot savu pulksteni ar iekštelpu velosipēda viedo trenažieri, lai simulētu pretestību, sekojot kursam, braucienam vai treniņam.
Ātrums/pedāļu griešanās ātrums	Varat savam velosipēdam pievienot ātruma vai pedāļu griešanās ātruma sensorus un skatīt datus brauciena laikā. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru (<i>Ātruma sensora kalibrēšana</i> , 54. lappuse). Savam ratiņkrēslam varat pievienot arī ātruma vai pedāļu griešanās ātruma sensorus un apskatīt datus aktivitātes laikā. Kad sensors ir pievienots, pulkstenis izveido un saglabā aktivitāti jūsu Garmin Connect™ kontā katru reizi, kad atspiežat krēslu.
tempe	tempe™ temperatūras sensoru varat piestiprināt pie drošības siksnas vai cilpas, kur tas ir pakļauts apkārtējās vides gaisam, tādēļ ir pastāvīgs precīzas temperatūras datu avots.

Bezvadu sensoru savienošana pārī

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

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

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

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

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

- 3 Turiet nospiestu **B**.

- 4 Atlasiet **Iestatījumi > Piederumi > Pievienot jaunu**.

- 5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Meklēt visus**.

- Atlasiet sensora veidu.

Kad sensors ir savienots pārī ar jūsu pulksteni, sensora statuss mainās no Meklē uz Savienots. Sensora dati parādās datu ekrāna kopā vai pielāgotā datu laukā. Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana](#), 22. lappuse).

Sirdsdarbības ritma piederums Skriešanas temps un attālums

HRM-Fit™ un HRM-Pro™ sērijas piederumi aprēķina jūsu skriešanas tempu un distanci, pamatojoties uz jūsu lietotāja profilu un kustību, ko nosaka sensors katrā jūsu solī. Sirdsdarbības ritma monitors nosaka skriešanas tempu un distanci, ja GPS nav pieejams, piemēram, skriešanas laikā uz skrejceliņa. Jūs varat aplūkot savu skriešanas tempu un distanci savā saderīgajā Venu® 3 series pulkstenī, ja tā ir savienota, izmantojot ANT+® tehnoloģiju. Turklāt jūs to varat aplūkot arī saderīgās trešo personu treniņu lietotnēs, kas pieslēgtas, izmantojot Bluetooth® tehnoloģiju.

Kalibrējot uzlabojas tempa un attāluma precizitāte.

Automātiskā kalibrēšana: jūsu pulksteņa noklusējuma iestatījums ir **Automātiska kalibrēšana**. Sirdsdarbības ritma piederums kalibrējas ikreiz, kad skrienat ārā, pieslēdzot to savietojamam Venu 3 series pulkstenim.

PIEZĪME: automātiskā kalibrēšana nedarbojas iekštelpu, taku vai ultra skriešanas aktivitāšu profiliem ([Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai](#), 53. lappuse).

Manuālā kalibrēšana: varat atlasīt **Kalibrēt un saglabāt** pēc skrejceliņa skriešanas ar pievienoto sirdsdarbības ritma piederumu ([Trenažiera attāluma kalibrēšana](#), 10. lappuse).

Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai

- Atjauniniet Venu® 3 series pulksteņa programmatūru ([Produkta atjauninājumi](#), 75. lappuse).
- Veiciet vairākus āra skrējienus, izmantojot GPS un pievienoto HRM-Fit™ vai HRM-Pro™ sērijas piederumu. Svarīgi, lai jūsu āra skrējiena tempu diapazons atbilstu jūsu skrējiena tempu diapazonam uz skrejceliņa.
- Ja jūsu skrējienā ir smiltis vai dziļš sniegs, dodieties uz sensora iestatījumiem un izslēdziet funkciju **Automātiska kalibrēšana**.
- Ja iepriekš esat pievienojis kāju paliktņi, izmantojot ANT+® tehnoloģiju, iestatiet kāju paliktņa statusu uz **Izslēgts** vai noņemiet to no pievienoto sensoru saraksta.
- Veiciet skrejceliņa skrējienu ar manuālu kalibrēšanu ([Trenažiera attāluma kalibrēšana](#), 10. lappuse).
- Ja automātiskā un manuālā kalibrēšana nešķiet precīza, dodieties uz sensora iestatījumiem un atlasiet **SRM temps un attālums > Atiestatīt kalibrēšanas datus**.

PIEZĪME: varat mēģināt izslēgt funkciju **Automātiska kalibrēšana** un pēc tam kalibrēt vēlreiz manuāli ([Trenažiera attāluma kalibrēšana](#), 10. lappuse).

Skriešanas spēks

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

Skriešanas jaudu var izmērīt, izmantojot pulksteņa sensorus. Varat pielāgot skriešanas spēka datu laukus, lai apskatītu savu spēka atdevi un veiktu treniņa korekcijas ([Datu lauki](#), 79. lappuse). Varat iestatīt jaudas brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu spēka zonu ([Aktivitātes brīdinājumi](#), 22. lappuse).

Skriešanas spēka zonas ir līdzīgas ritenbraukšanas spēka zonām. Vērtības zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Savas zonas varat skatīt Garmin Connect™ kontā.

Skriešanas jaudas iestatījumi

Nospiediet , atlasiet skriešanas aktivitāti un atlasiet  > **Iestatījumi > Skriešanas spēks**.

Statuss: iespējo vai atspējo Garmin® skriešanas jaudas datu reģistrēšanu.

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

Skriešanas dinamika

Skriešanas dinamika ir atgriezeniskā saite par jūsu skriešanas formu. Jūsu Venu® 3 series pulkstenī ir akselerometrs, kas ļauj aprēķināt piecus skriešanas formas rādītājus. Savus skriešanas dinamikas datus varat skatīt lietotnē Garmin Connect™.

Metrisks	Apraksts
Skrējiena soļu skaits ciklā	Soļu skaits ciklā ir soļu skaits minūtē. Tas rāda kopējo soļu skaitu (kreisā un labā kāja kopā).
Vertikālās svārstības	Vertikālās svārstības ir jūsu elastīgums skriešanas laikā. Šis rādītājs atspoguļo jūsu ķermeņa vertikālo kustību, mēritu centimetros.
Saskares ar zemi laiks	Saskares ar zemi laiks rāda, cik ilgu laiku katrā spertajā solī skrienot kāja ir pie zemes. Tas tiek mērīts milisekundēs. PIEZĪME: saskares ar zemi laiks nav pieejams iešanas gadījumā.
Soļa garums	Soļa garums ir garums no viena soļa līdz nākamajam. Tas tiek mērīts metros.
Vertikālais koeficients	Vertikālais koeficients ir vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu. Tas tiek rādīts procentos. Zemāks skaitlis parasti rāda labāku skriešanas formu.

Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati

Uzņēmums Garmin® ir pētījis daudzus skrējējus, kam ir atšķirīgi aktivitāšu līmeņi. Sarkanajā vai oranžajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas mazāk pieredzējušiem vai lēnākiem skrējējiem. Zaļajā, zilajā vai violetajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas pieredzējušākiem vai ātrākiem skrējējiem. Pieredzējušiem skrējējiem parasti ir īsāks saskares ar zemi laiks, mazākas vertikālās svārstības, mazāks vertikālais koeficients un lielāks soļu skaits ciklā nekā mazāk pieredzējušiem skrējējiem. Tomēr garākiem skrējējiem parasti ir nedaudz mazāks soļu skaits ciklā, garāki soļi un nedaudz lielākas vertikālās svārstības. Vertikālais koeficients tiek aprēķināts, dalot jūsu vertikālo svārstību vērtību ar soļa garuma vērtību. Tas nav saistīts ar augstumu.

Vairāk informācijas par teorijām un skriešanas dinamikas datu interpretēšanu meklējiet uzticamās tīmekļa vietnēs publicētajos rakstos par skriešanu.

Krāsu zona	Procentīles zonā	Soļu skaita ciklā diapazons
 Purpursarkana	> 95	> 183 spm
 Zila	70–95	174–183 spm
 Zaļa	30–69	164–173 spm
 Oranža	5–29	153–163 spm
 Sarkana	< 5	< 153 spm

Papildaprīkojuma velosipēda ātruma un kadences sensora izmantošana

Lai nosūtītu datus uz pulksteni, varat izmantot saderīgu velosipēda ātruma vai kadences sensoru.

- Izveidojiet sensora pāra savienojumu ar savu pulksteni ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 52. lappuse](#)).
- Iestatiet riteņa lielumu ([Ātruma sensora kalibrēšana, 54. lappuse](#)).
- Dodieties braucienā ([Aktivitātes sākšana, 8. lappuse](#)).

Ātruma sensora kalibrēšana

Lai kalibrētu ātruma sensoru, ir jāizveido pulksteņa pāra savienojums ar saderīgu ātruma sensoru ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 52. lappuse](#)).

Kā izvēles iespēja ir pieejama manuāla kalibrēšana, un tā var uzlabot precizitāti.

- 1 Turiet nospiebtu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Piederumi > Ātrums/pedāļu griešanās ātrums > Riteņa lielums**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Automātiski**, lai automātiski aprēķinātu riteņa lielumu un kalibrētu ātruma sensoru.
 - Atlasiet **Manuāls** un ievadiet riteņa lielumu, lai manuāli kalibrētu ātruma sensoru ([Riteņa lielums un apkārtmērs, 82. lappuse](#)).

Treniņš, izmantojot spēka mērītājus

- Dodieties uz buy.garmin.com, lai skatītu to spēka mērītāju sarakstu, kuri ir saderīgi ar jūsu Venu® 3 series ierīci (piemēram, Rally™ un Vector™).
- Papildu informāciju skatiet spēka mērītāja īpašnieka rokasgrāmatā.
- Koriģējiet savas spēka zonas, lai tās atbilst jūsu mērķiem un spējām.
- Izmantojiet diapazona brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu spēka zonu ([Brīdinājuma iestatīšana, 23. lappuse](#)).

- Pielāgojiet jaudas datu laukus ([Datu ekrānu pielāgošana, 22. lappuse](#)).

Situācijas apzināšana

BRĪDINĀJUMS

Ierīce Varia™ var uzlabot situācijas apzināšanos. Tā neatbrīvo velobraucēju no nepieciešamības saglabāt uzmanību un pieņemt saprātīgus lēmumus. Vienmēr apzinieties, kas notiek apkārtējā vidē, un vadiet velosipēdu drošā veidā. Pretējā gadījumā varat gūt nopietnu vai nāvējošu traumu.

Jūsu ierīci Venu® 3 series var izmantot kopā ar Varia viedajām velosipēda lampām un atpakaļskata radaru ([Varia™ kameras vadības ierīču izmantošana, 33. lappuse](#)). Papildinformāciju skatiet Varia ierīces lietotāja rokasgrāmatā.

tempe™

Jūsu ierīce ir saderīga ar tempe temperatūras sensoru. Sensoru varat piestiprināt pie drošības siksnas vai cilpas, kur tas ir pakļauts apkārtējās vides gaisam, tādēļ ir pastāvīgs precīzas temperatūras datu avots. Jums ir jāizveido pāra savienojums ar tempe sensoru, lai rādītu temperatūras datus. Papildu informāciju un norādījumus par tempe sensoru skatiet .

Lietotāja profils

Varat atjaunināt savu lietotāja profilu pulkstenī vai Garmin Connect™ lietotnē.

Lietotāja profila iestatīšana

Jūs varat atjaunināt savus dzimuma, dzimšanas gada, auguma, svara, rokas locītavas un sirdsdarbības ritma zonas (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 46. lappuse*) iestatījumus. Pulkstenis izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu precīzus treniņu datus.

- 1 Turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Lietotāja profils**.
- 3 Atlasiet opciju.

Dzimuma iestatījumi

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

Profils un privātums: ļauj pielāgot publiskā profila datus.

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

Ratiņkrēsla režīms

Ratiņkrēsla režīms atjaunina pārskatus, lietotnes un pieejamās aktivitātes. Piemēram, ratiņkrēsla režīmā skriešanas un soļošanas aktivitāšu vietā ir iekštelpu un āra stumšanas un roku braukšanas aktivitātes, piemēram, stumšanas – skriešanas ātrums un stumšanas – iešanas ātrums. Kad ir ieslēgts ratiņkrēsla režīms, jūsu Venu® 3 series pulkstenis jūsu kustības izseko nevis kā soļus, bet gan kā grūdienus. Tāpat tiek atjauninātas ikonas, lai attēlotu ratiņkrēsla lietotāju. Ratiņkrēsla režīmā pulkstenis neatjaunina jūsu VO2 max. aplēsi. Negadījuma noteikšana arī ir atspējota.

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

Ratiņkrēsla režīmu var ieslēgt vai izslēgt lietotāja profila iestatījumos (*Lietotāja profila iestatīšana, 56. lappuse*).

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

Mūzika

PIEZĪME: jūsu Venu® 3 series pulkstenim ir trīs dažādas mūzikas atskaņošanas iespējas

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

Venu 3 series pulkstenī varat lejupielādēt audio saturu no datora vai trešās puses pakalpojumu sniedzēja, lai to klausītos, kad tālrunis nav tuvumā. Lai klausītos pulkstenī saglabāto audio saturu, varat pievienot Bluetooth® austiņas. Audio saturu varat klausīties arī tieši no pulksteņa skaļruņa.

Personīgā audio satura lejupielāde

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

No datora Venu® 3 series pulkstenī varat ielādēt personiskos audio failus, piemēram, .mp3 un .m4a failus. Papildu informāciju skatiet vietnē garmin.com/musicfiles.

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

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana

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

Dažas trešās personas mūzikas pakalpojumu sniedzēja opcijas jau ir instalētas pulkstenī.

Lai iegūtu vairāk opciju, savā tālrunī varat lejupielādēt lietotni Connect IQ™ ([Connect IQ™ funkciju lejupielāde, 65. lappuse](#)).

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

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

Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja

Lai lejupielādētu audio saturu no trešās personas pakalpojumu sniedzēja, jums ir nepieciešams savienojums ar Wi-Fi® tīklu ([Pievienošana Wi-Fi® tīklam, 63. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa lietotņu izvēlnē atlasiet **Mūzika**.
- 2 Turiet nospiestu **B**.
- 3 Atlasiet **Mūzikas nodrošinātāji**.
- 4 Atlasiet pieslēgto pakalpojumu sniedzēju vai atlasiet **Pievienot mūzikas lietotnes**, lai pievienotu mūzikas pakalpojumu sniedzēju no Connect IQ™ veikala.
- 5 Atlasiet atskaņošanas sarakstu vai citu vienumu, lai lejupielādētu pulkstenī.
- 6 Ja nepieciešams, nospiediet **B**, līdz jūs aicina veikt sinhronizāciju ar pakalpojumu.

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

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja atvienošana

- 1 Lietotnē Garmin Connect™ atlasiet ●●.
- 2 Atlasiet **Garmin ierīces** un atlasiet savu pulksteni.

- 3 Atlasiet **Mūzika**.
- 4 Atlasiet instalēto trešās personas pakalpojumu sniedzēju un izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai atvienotu trešās personas pakalpojumu sniedzēju no pulksteņa.

Bluetooth® austiņu pievienošana

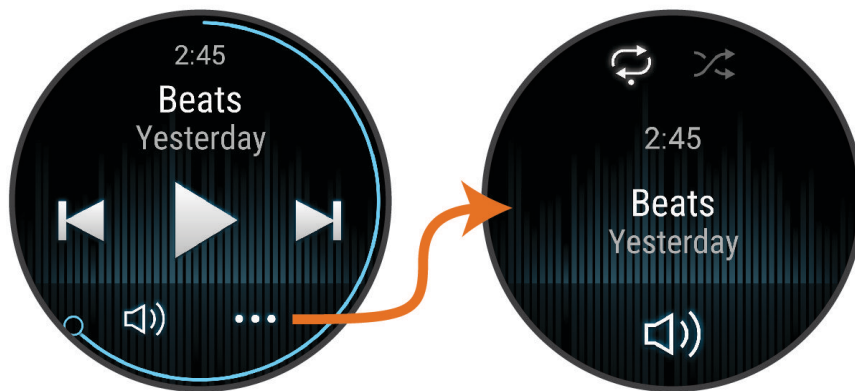
- 1 Novietojiet austiņas 2 m (6,6 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- 2 Iespējojiet austiņās pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- 3 Turiet nospiestu **B**.
- 4 Atlasiet **Iestatījumi** > **Mūzika** > **Austiņas** > **Pievienot jaunu**.
- 5 Atlasiet savas austiņas, lai pabeigtu pāra savienojuma veidošanas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

Mūzikas klausīšanās

- 1 Pulksteņa lietotņu izvēlnē atlasiet **Mūzika**.
- 2 Turiet nospiestu **B**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Ja mūziku klausāties pirmo reizi, atlasiet **Iestatījumi** > **Mūzika** > **Mūzikas nodrošinātāji**.
 - Ja mūziku klausāties ne pirmo reizi, atlasiet **Mūzikas nodrošinātāji**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai klausītos pulkstenī no datora lejupielādēto mūziku, atlasiet **Mana mūzika** un atlasiet opciju (*Personīgā audio satura lejupielāde, 57. lappuse*).
 - Lai klausītos trešās personas pakalpojumu sniedzēja mūziku, atlasiet pakalpojumu sniedzēja nosaukumu un atlasiet atskaņošanas sarakstu.
 - Lai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu, atlasiet **Tālrunis**.
- 5 Ja vajadzīgs, pievienojiet Bluetooth® austiņas (*Bluetooth® austiņu pievienošana, 58. lappuse*).
- 6 Atlasiet ►.

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība

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



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

	Atlasiet, lai mainītu atkārtotāšanas režīmu.
	Atlasiet, lai mainītu jauktu režīmu.

Savienojamība

Jūsu pulkstenim ir pieejamas savienojamības funkcijas, kad savienojat to pārī ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana*, 60. lappuse). Papildu funkcijas ir pieejamas, kad izveidojat pulksteņa savienojumu ar Wi-Fi® tīklu (*Pievienošana Wi-Fi® tīklam*, 63. lappuse).

Tālruņa savienojamības iespējas

Tālruņa savienojamības iespējas ir pieejamas jūsu Venu® 3 series pulkstenim, kad savienojat to pārī, izmantojot Garmin Connect™ lietotni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana*, 60. lappuse).

- Lietotnes funkcijas no Garmin Connect lietotnes, Connect IQ™ lietotnes un vairāk (*Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas*, 63. lappuse)
- Logrīki (*Pārskati*, 25. lappuse)
- Vadības izvēlnes funkcijas (*Vadīklas*, 33. lappuse)
- Drošības un izsekošanas funkcijas (*Drošības un izsekošanas funkcijas*, 67. lappuse).
- Tālruņa mijiedarbība, piemēram, paziņojumi (*Bluetooth® paziņojumu iespējošana*, 61. lappuse)

Tālruņa pāra savienojuma izveidošana

Lai iestatītu Venu® 3 series pulksteni, tas ir jāsavieno pārī tieši, izmantojot Garmin Connect™ lietotni un Bluetooth® iestatījumus tālrunī.

- 1 Sākotnējās iestatīšanas laikā pulkstenī atlasiet ✓, kad tiek prasīts izveidot pāra savienojumu ar tālruni.

PIEZĪME: ja iepriekš esat izlaidis pārī savienošanas procedūru, varat turēt nospiestu **B** un atlasīt **Iestatījumi > Sistēma > Savienojamība > Tālrunis > Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**, lai manuāli atvērtu pārī savienošanas režīmu.

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

Paziņojumu skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu paziņojumu pārskatu.
- 2 Atlasiet pārskatu.
- 3 Atlasiet paziņojumu, lai lasītu pilnu paziņojumu.
- 4 Velciet augšup, lai skatītu paziņojumu opcijas.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai rīkotos saskaņā ar paziņojumu, atlasiet darbību, piemēram, **Izlaist** vai **Atbildēt**. Pieejamās darbības ir atkarīgas no paziņojuma veida un tālruņa operētājsistēmas. Ja noraidāt paziņojumu tālrunī vai Venu® 3 series pulkstenī, tas pārskatā vairs nav redzams.
 - Lai atgrieztos paziņojumu sarakstā, velciet pa labi.

Atbildēšana, izmantojot pielāgotu teksta ziņojumu

PIEZĪME: šī funkcija ir pieejama tikai tad, ja jūsu pulkstenis ir savienots ar Android™ tālruni, izmantojot Bluetooth® tehnoloģiju.

Kad savā Venu® 3 series pulkstenī saņemat teksta ziņojumu, varat nosūtīt ātru atbildi, atlasot to ziņojumu sarakstā. Ziņojumus varat pielāgot lietotnē Garmin Connect™.

PIEZĪME: šī funkcija sūta teksta ziņojumus, izmantojot jūsu tālruni. Var tikt piemēroti regulāru teksta ziņojumu ierobežojumi un maksa. Lai uzzinātu vairāk, sazinieties ar savu mobilo pakalpojumu sniedzēju.

- 1 Velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu paziņojumu pārskatu.
- 2 Atlasiet pārskatu.
- 3 Atlasiet teksta ziņojuma paziņojumu.
- 4 Velciet augšup, lai skatītu paziņojumu opcijas.
- 5 Atlasiet **Atbildēt**.
- 6 Atlasiet sarakstā ziņojumu.
Jūsu tālrunis sūta atlasīto ziņojumu kā teksta ziņojumu.

Zvanišana no pulksteņa

PIEZĪME: šī funkcija ir pieejama tikai tad, ja jūsu pulkstenis ir savienots pārī ar saderīgu tālruni, izmantojot Bluetooth® tehnoloģiju.

- 1 Nospiediet **A**.

2 Atlasiet **Lietotnes** > **Tālrunis**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai sastādītu tālruņa numuru, izmantojot cipartastatūru, atlasiet  sastādiet tālruņa numuru un atlasiet .
- Lai zvanītu uz tālruņa numuru no jūsu kontaktpersonām, atlasiet  atlasiet kontaktpersonas vārdu un tālruņa numuru (*Kontaktpersonu pievienošana, 68. lappuse*).
- Lai skatītu pulkstenī nesen veiktos vai saņemtos zvanus, pavelciet uz augšu.

PIEZĪME: pulkstenis nesinhronizējas ar jūsu tālruņa neseno zvanu sarakstu.

IETEIKUMS: varat atlasīt , lai pirms zvana savienojuma noliktu klausuli.

Ienākoša tālruņa zvana saņemšana

Kad savienojumā esošā tālrunī saņemat tālruņa zvanu, Venu® 3 series pulkstenis rāda zvanītāja vārdu vai tālruņa numuru.

- Lai pieņemt zvanu, atlasiet .
- Lai noraidīt zvanu, atlasiet .
- Lai noraidīt zvanu un tūlīt nosūtīt teksta ziņojuma atbildi, atlasiet  un sarakstā atlasiet ziņojumu.

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

Audio uzvedņu atskaņošana aktivitātes laikā

Savu Venu® 3 series pulksteni varat iespējot, lai skrējiena vai citas aktivitātes laikā atskaņotu motivējošus statusa paziņojumus. Audio uzvednes tiek atskaņotas pievienotās Bluetooth® austiņās, ja pieejamas. Audio uzvednes laikā pulkstenis samazina primāro skaņas skaļumu, lai atskaņotu paziņojumu.

PIEZĪME: šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

1 Turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Audio uzvednes**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai klausītos uzvedni par katru distanci, atlasiet **Distances brīdin.**
- Lai pielāgotu uzvednes savam tempam un ātrumam, atlasiet **Tempa/ātruma brīdinājums**.
- Lai pielāgotu uzvednes savam sirdsdarbības ritmam, atlasiet **Sirdsdarbības ritma brīdinājums**.
- Lai pielāgotu uzvednes spēka datiem, atlasiet **Jaudas brīdinājums**.
- Lai klausītos uzvednes, kad ieslēdzat un apturat aktivitātes taimeri, tostarp Auto Pause® funkciju, atlasiet **Taimera notik.**
- Lai klausītos fizisko vingrojumu sērijas brīdinājumus kā audio uzvednes, atlasiet **Vingr. sēr. brīd.**
- Lai klausītos aktivitātes brīdinājumus kā audio uzvednes, atlasiet **Aktivit. brīd.** (*Aktivitātes brīdinājumi, 22. lappuse*).
- Lai mainītu balss uzvedņu valodu vai izloksni, atlasiet **Dialekts**.
- Lai mainītu uzvedņu balsi uz vīriešu vai sievietes, atlasiet **Balss**.
- Lai iestatītu audio ierīci, kuru izmantot balss brīdinājumiem, atlasiet **Audio izvade**.

Paziņojumu pārvaldība

Varat izmantot saderīgu tālruni, lai pārvaldītu paziņojumus, kas ir redzami jūsu Venu® 3 series pulkstenī.

Atlasiet opciju:

- Ja izmantojat iPhone®, dodieties uz iOS® paziņojumu iestatījumiem un atlasiet paziņojumus, kas tiks rādīti tālrunī un pulkstenī.

PIEZĪME: visi paziņojumi, kurus iespējojat savā iPhone, tiek parādīti arī jūsu pulkstenī.

- Ja izmantojat Android™ tālruni, Garmin Connect™ lietotnē atlasiet **•••** > **Iestatījumi** > **Paziņojumi** > **Lietotnes paziņojumi** un atlasiet paziņojumus, kurus vēlaties parādīt savā pulkstenī.

Bluetooth® paziņojumu iespējošana

Lai iespējotu paziņojumus, ir jāizveido Venu® 3 series pulksteņa pāra savienojums ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 60. lappuse*).

1 Turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Paziņojumi un brīdinājumi** > **Viedie paziņojumi**.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Vispārējs lietojums**, lai iestatītu preferences paziņojumiem, kuri ir redzami pulksteņa režīmā.
- Atlasiet **Aktivitātes laikā**, lai iestatītu preferences paziņojumiem, kuri ir redzami aktivitātes ierakstīšanas laikā.
- Atlasiet **Miega laikā**, lai ieslēgtu vai izslēgtu funkciju **Netraucēt**.
- Atlasiet **Privātums**, lai iestatītu privātuma preferences.

Bluetooth® tālruņa savienojuma izslēgšana

Bluetooth tālruņa savienojumu varat izslēgt vadības izvēlnē.

PIEZĪME: vadības izvēlnei varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 34. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu **A**, lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet , lai izslēgtu Bluetooth tālruņa savienojumu savā Venu® 3 series pulkstenī.
Skatiet sava tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā, kā izslēgt Bluetooth tehnoloģiju tālrunī.

Virtuālā balss palīga izmantošana

Lai izmantotu virtuālo balss palīgu, pulkstenim ir jābūt savienotam ar saderīgu tālruni, izmantojot Bluetooth® tehnoloģiju (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 60. lappuse*). Informāciju par saderīgiem tālruņiem skatiet garmin.com/voicefunctionality.

Ar virtuālo balss palīgu tālrunī varat sazināties, izmantojot pulkstenī iebūvēto skaļruni un mikrofonu. Apmeklējiet vietni garmin.com/voicefunctionality/tips, lai uzzinātu, kā iestatīt balss palīgu.

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu **C**.
Kad savienojums ar virtuālo balss palīgu tālrunī ir izveidots, ir redzams .
- 2 Pasakiet komandas frāzi, piemēram, *Call Mom* vai *Send a text message*.
PIEZĪME: saziņa no virtuālā balss palīga ir tikai dzirdama.

Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana

Jūs varat iestatīt Venu® 3 series pulksteni, lai saņemtu brīdinājumu, kad viedtālrunis tiek savienots pārī un atvienots, izmantojot Bluetooth® tehnoloģiju.

PIEZĪME: pēc noklusējuma tālruņa savienojuma brīdinājumi ir izslēgti.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Savienojamība > Tālrunis > Pievienotie brīdinājumi**.

Tālruņa meklēšana

Jūs varat izmantot šo funkciju, lai palīdzētu noteikt tāda pazaudēta tālruņa atrašanās vietu, kas ir savienots pārī, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju, un pašlaik atrodas diapazonā.

- 1 Turiet nospiestu **A**.
- 2 Atlasiet .
Signāla stipruma joslas ir redzamas Venu® 3 series ekrānā, un tālrunī skan brīdinājuma skaņas. Tuvojoties tālrunim, josla pieaug.
- 3 Nospiediet **B**, lai apturētu meklēšanu.

GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālruņa atrašanās vietas noteikšana

Jūsu Venu® 3 series pulkstenis automātiski saglabā GPS atrašanās vietu, ja GPS aktivitātes laikā Bluetooth® tehnoloģija pārī savienotajā tālrunī tiek atvienota. Šo funkciju varat izmantot, lai palīdzētu atrast aktivitātes laikā pazaudētu tālruni.

- 1 Sākt GPS aktivitāti.
- 2 Kad tiek piedāvāts virzīties uz ierīces pēdējo zināmo atrašanās vietu, atlasiet .
- 3 Orientējieties tā, lai virziena rādītājs ieslēgtos zaļā krāsā, kas norāda kustības virzienu.
- 4 Pārvelciet uz leju, lai atkārtoti savienotu pulksteni ar tālruni (pēc izvēles).
Tālrunī atskan skaņas brīdinājums.
- 5 Virzieties uz tālruni.
- 6 Kad pulkstenis ir tālruņa Bluetooth darbības zonā, ekrānā tiek parādīts Bluetooth signāla stiprums.
Signāla stiprums palielinās, jums tuvojoties tālrunim.

Mana tālruņa meklēšanas brīdinājumu izslēgšana

- 1 Turiet nospiestu **B**.

2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Savienojamība > Tālrunis > Mana tālruņa meklēš. brīd..**

Netraucēšanas režīma lietošana

Jūs varat izmantot netraucēšanas režīmu, lai izslēgtu vibrācijas un displeju brīdinājumiem un paziņojumiem (*Displeja iestatījumu pielāgošana, 70. lappuse*). Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr guljat vai skatāties filmu.

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

Wi-Fi® Savienojamības funkcijas

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

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

Programmatūras atjauninājumi: jūs varat lejupielādēt un instalēt jaunāko programmatūru.

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

Pievienošana Wi-Fi® tīklam

Varat izveidot savienojumu ar Wi-Fi tīklu no pulksteņa, izmantojot Garmin Connect™ lietotni tālrunī vai Garmin Express™ lietojumprogrammu datorā (*Garmin Connect™ lietošana datorā, 64. lappuse*).

Lai sinhronizētu pulksteni ar trešās personas mūzikas pakalpojumu sniedzēju, ir jāizveido savienojums ar Wi-Fi tīklu. Pievienojot pulksteni Wi-Fi tīklam, jūs varat arī palielināt lielāku failu pārsūtīšanas ātrumu.

- 1 Pārvietojieties Wi-Fi tīkla diapazonā.
- 2 Lai izveidotu savienojumu lietotnē Garmin Connect, atlasiet **••• > Garmin ierīces**, un atlasiet savu pulksteni.
- 3 Atlasiet **Sistēma > Savienojamība > Wi-Fi > Mani tīkli > Pievienot tīklu**.
- 4 Atlasiet pieejamo Wi-Fi tīklu un ievadiet pieteikšanās informāciju.

Tālrunis un Bluetooth® iestatījumi

Turiet nospiestu **B** un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Savienojamība > Tālrunis**.

Statuss: rāda pašreizējo Bluetooth savienojuma statusu un ļauj ieslēgt un izslēgt Bluetooth tehnoloģiju.

Pievienotie brīdinājumi: brīdina jūs, kad pāri savienotais tālrunis savienojas un atvienojas.

Izveidot pāra savienojumu ar tālruni: izveido ierīces savienojumu ar saderīgu tālruni, kas aprīkots ar Bluetooth tehnoloģiju.

Sinhronizācija: ļauj pārsūtīt datus starp ierīci un lietotni Garmin Connect™.

Zvana audio: ļauj iespējot vai atspējot zvanu skaņu pulkstenī.

Tālrūņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas

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

Garmin Connect™

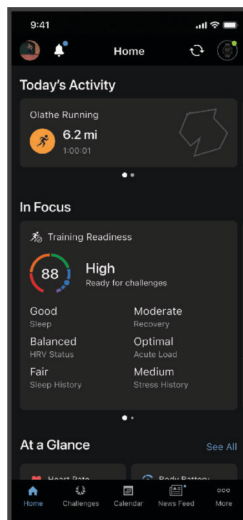
Jūsu Garmin Connect konts ļauj jums sekot savam veikumam un būt saiknē ar draugiem. Tas piedāvā rīkus, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Jūs varat ierakstīt sava aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus, peldējumus, pārgājienu, golfa spēles u. c.

Jūs varat izveidot bezmaksas Garmin Connect kontu, kad izveidojat pulksteņa pāra savienojumu ar tālruni, izmantojot lietotni Garmin Connect. Kontu varat izveidot arī, kad iestatāt Garmin Express™ lietotni (garmin.com/express).

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

Analizējiet savus datus: jūs varat skatīt sīkāku informāciju par savu fizisko formu un aktivitātēm brīvā dabā, tostarp laiku, attālumu, sirdsdarbības ritmu, sadedzinātajām kalorijām, soļu skaitu ciklā, kartes skatu no augšas, tempa un ātruma diagrammas. Varat skatīt sīkāku informāciju par savām golfa spēlēm, ietverot rezultātu kartes, statistisku, kā arī informāciju par laukumu. Jūs varat skatīt arī pielāgojamus pārskatus.

PIEZĪME: dažu datu skatīšanai jums ar pulksteni ir jāizveido papildu izvēles bezvadu sensora pāra savienojums (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 52. lappuse*).



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

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

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

Lietotnes Garmin Connect™ lietošana

Kad ir izveidots pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 60. lappuse*), lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai augšupielādētu visus savus aktivitāšu datus savā Garmin Connect kontā.

1 Pārbaudiet, vai lietotne Garmin Connect tālrunī darbojas.

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

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

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect™

Lai pulksteņa programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un pulkstenis ir jāsavieno pārī ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 60. lappuse*).

Sinhronizējiet pulksteni ar lietotni Garmin Connect (*Lietotnes Garmin Connect™ lietošana, 64. lappuse*).

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

Atjauninājums tiek piemērots, kad jūs aktīvi neizmantojat pulksteni. Kad atjaunināšana ir pabeigta, pulkstenis tiek restartēts.

Garmin Connect™ lietošana datorā

Garmin Express™ lietotne savieno jūsu pulksteni ar Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express lietotni, lai augšupielādētu aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā un nosūtītu datus, piemēram, vingrojumu vai treniņu plānus, no Garmin Connect tīmekļa vietnes uz savu ierīci. Jūs varat pievienot pulkstenī arī mūziku (*Personīgā audio satura lejupielāde, 57. lappuse*). Jūs varat arī instalēt programmatūras atjauninājumus un pārvaldīt savas Connect IQ™ lietotnes.

1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.

2 Dodieties uz garmin.com/express.

3 Lejupielādējiet un instalējiet Garmin Express lietotni.

4 Atveriet Garmin Express lietotni un atlasiet **Pievienot ierīci**.

5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express™

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

1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.

Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, Garmin Express nosūta to uz jūsu ierīci.

- 2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 3 Atjaunināšanas laikā neatvienojiet ierīci no datora.

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

Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect™

PIEZĪME: vadības izvēlei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 34. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu , lai skatītu vadības izvēlni.

- 2 Atlasiet **Sinhronizācija**.

Garmin Connect+™ abonements

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

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

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

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

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

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

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

Connect IQ funkcijas

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

Pulksteņa ciparnīcas: pielāgojiet pulksteņa izskatu.

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

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

Logriki: nodrošina informācijas, tostarp sensora datu un paziņojumu, ērtu skatīšanu.

Mūzika: pievienojiet savam pulkstenim mūzikas pakalpojumu sniedzējus.

Connect IQ™ funkciju lejupielāde

Lai lejupielādētu funkcijas no lietotnes Connect IQ, ir jāizveido Venu® 3 series pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 60. lappuse*).

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

Connect IQ™ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

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

Lietotne Garmin Messenger™

BRĪDINĀJUMS

Pirms varat lietot dažas inReach® lietotnes Garmin Messenger funkcijas, ieskaitot SOS, izsekošanu un inReach™ laikapstākļi, jums vajadzīgs aktīvs satelīta abonements un savienota inReach ierīce. Pirms lietotnes lietošanas ārpus telpām vienmēr pārbaudiet to.

Ar inReach abonementu un savienotu inReach ierīci jūs varat lietot Garmin Messenger lietotni izsekošanai, SOS funkcijai, inReach™ laikapstākļi, un pārvaldīt pakalpojumu plānu. Turklāt lietotni var izmantot, lai sūtītu ziņojumu citiem inReach ierīces lietotājiem, kā arī draugiem un ģimenes locekļiem. Lietotne darbojas gan Iridium® satelītu tīklā, gan internetā (izmantojot bezvadu savienojumu vai mobilo datus tālrunī). Ziņojumi, kas nosūtīti, izmantojot bezvadu savienojumu vai mobilo datus jūsu viedtālrunī, nerada datu pārraides izmaksas vai papildu maksu par inReach abonementu. Saņemtie ziņojumi var radīt izmaksas, ja ziņojumu piegādi mēģina veikt gan Iridium satelīta tīklā, gan internetā. Jūsu mobilo datu plānam tiek piemērotas standarta teksta ziņojumapmaiņas likmes.

Bez inReach abonementa lietotne nodrošina arī ziņojumapmaiņas pieredzi draugiem un ģimenes locekļiem. Ikviens var lejupielādēt lietotni un pieslēgt savu viedtālruni, lai, izmantojot internetu, varētu sazināties ar citiem lietotnes lietotājiem (nav vajadzīga pieteikšanās). Lietotnes lietotāji var izveidot arī grupas ziņojumapmaiņas pavedienus ar citiem SMS viedtālruņa numuriem. Grupas ziņojumapmaiņai pievienotie jaunie dalībnieki var lejupielādēt lietotni, lai redzētu, ko saka citi.

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

Messenger funkcijas lietošana

PIESARDZĪBA

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

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu Messenger funkciju, jūsu Venu® 3 series pulkstenim jābūt savienotam ar Garmin Messenger lietotni saderīgā tālrunī, izmantojot Bluetooth® tehnoloģiju.

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

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu **Messenger** pārskatu.

IETEIKUMS: Messenger funkcija ir pieejama kā pārskata vai lietotnes izvēlnes opcija jūsu pulkstenī.

2 Atlasiet pārskatu, lai to atvērtu.

3 Ja **Messenger** funkciju izmantojat pirmo reizi, noskenējiet QR kodu ar tālruni un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus, lai pabeigtu pāri savienošanas un iestatīšanas procesu.

4 Savā pulkstenī atlasiet opciju:

- Lai izveidotu jaunu ziņojumu, atlasiet **Jauns ziņojums**, atlasiet saņēmēju un atlasiet iepriekš noteiktu ziņojumu vai izveidojiet savu.
- Lai skatītu sarunu, pārvelciet uz augšu vai uz leju un atlasiet sarunu.
- Lai atbildētu uz ziņojumu, atlasiet sarunu, atlasiet **Atbildēt** un atlasiet iepriekš sagatavotu ziņojumu vai izveidojiet savu.

Lietotne Garmin Golf™

Lietotne Garmin Golf ļauj augšupielādēt rezultātu kartes no Venu® 3 series ierīces, lai skatītu sīku statistiku un sitienu analīzi. Golfa spēlētāji var savstarpēji sacensties dažādos laukumos, izmantojot lietotni Garmin Golf. Vairāk nekā 43 000 golfa laukumu ir reitingu tabulas, kurām ikviens var pievienoties. Jūs varat iestatīt turnīra notikumu un uzaicināt spēlētājus sacensties. Iegūstot Garmin Golf dalību, varat skatīt zaļo kontūru datus savā tālrunī. Jūsu Venu 3 series ierīcei ir pieejamas papildu funkcijas ar Garmin Golf dalību, piemēram, detalizētākas laukuma kartes, dinamiskie apdraudējumi un PlaysLike distance.

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

Drošības un izsekošanas funkcijas

⚠ PIESARDZĪBA

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

Negadījumu noteikšana nav pieejama, kad pulkstenis ir ratiņkrēsli režīmā.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu drošības un izsekošanas funkcijas, Venu® 3 series pulkstenis jāsavieno ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth® tehnoloģiju. Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

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

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

Negadījuma noteikšana: ja Venu 3 series pulkstenis noteiktu āra aktivitāšu laikā nosaka negadījumu, tas sūta automātisku īsziņu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

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

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām. Kā ārkārtas zvanu numuru var izmantot vienu tālruņa numuru no jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem vai avārijas dienestu tālruņa numuru, piemēram, 911.

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

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

Negadījuma noteikšana

⚠ PIESARDZĪBA

Negadījumu noteikšana ir papildu funkcija, kas pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm. Uz negadījuma noteikšanu nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, lai saņemtu palīdzību ārkārtas gadījumā.

Negadījumu noteikšana nav pieejama, kad pulkstenis ir ratiņkrēsli režīmā.

IEVĒRĪBAI

Lai pulkstenī varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect™ ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 67. lappuse*). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

PIEZĪME: jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami.

Lai pulkstenī varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect™ ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 67. lappuse*). Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Drošība & sekošana > Negadījuma noteikšana**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME: negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.

Kad jūsu Venu® 3 series pulkstenis ir noteicis negadījumu un tālrunis ir savienojumā, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku teksta ziņojumu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Jūsu pulkstenī un pārī savienotajā viedtālrunī tiek parādīts ziņojums, ka jūsu kontaktpersonas tiks informētas pēc 15 sekundēm. Ja palīdzība nav nepieciešama, varat atcelt automātisko ziņojumu par negadījumu. Ja ir norādīts tālruņa numurs ārkārtas gadījumiem, jūs varat arī zvanīt uz šo tālruņa numuru no sava pulksteņa.

Palīdzības pieprasīšana

⚠ PIESARDZĪBA

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

IEVĒRĪBAI

Lai pieprasītu palīdzību, Garmin Connect lietotnē ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 67. lappuse). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi). Ja ir norādīts tālruņa numurs ārkārtas gadījumiem, jūs varat zvanīt uz šo tālruņa numuru no sava pulksteņa.

- 1 Turiet nospiestu **A**.
- 2 Kad jūtat trīs vibrācijas, atlaidiet pogu, lai aktivizētu palīdzības funkciju.
Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.
- 3 Ja nepieciešams, atlasiet opciju pirms atpakaļskaitīšana ir pabeigta:
 - Lai nosūtītu pielāgotu ziņojumu ar jūsu pieprasījumu, atlasiet **■**.
 - Lai zvanītu uz tālruņa numuru ārkārtas gadījumā, atlasiet **☎**.
 - Lai atceltu ziņojumu, atlasiet **X**.

LiveTrack ieslēgšana

Lai sāktu savu pirmo LiveTrack sesiju, lietotnē Garmin Connect™ ir jāiestata kontaktpersonas (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 67. lappuse).

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Drošība & sekošana > LiveTrack**.
- 3 Atlasiet **Automātiska palaide > Ieslēgts**, lai palaistu LiveTrack sesiju katru reizi, kad sākat āra aktivitāti.

Kontaktpersonu pievienošana

Lietotnē Garmin Connect™ varat pievienot ne vairāk kā 50 kontaktpersonas. Kontaktpersonu e-pasta adreses var izmantot ar LiveTrack funkciju.

Trīs no šīm kontaktpersonām var izmantot kā kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem.

Kā ārkārtas zvanu numuru var izmantot vienu tālruņa numuru no jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem vai avārijas dienestu tālruņa numuru, piemēram, 911 (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 67. lappuse).

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

Pēc kontaktpersonu pievienošanas ir jāveic datu sinhronizācija, lai piemērotu izmaiņas Venu® 3 series pulkstenī (*Lietotnes Garmin Connect™ lietošana*, 64. lappuse).

Pulksteņi

Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus. Jūs varat iestatīt katra brīdinājuma aktivizēšanu vienu reizi vai regulāru tā atkārtošānu.

- 1 Turiet nospiešanu **B**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi** > **Brīdinājuma signāli** > **Pievienot brīdinājumu**.
- 3 Ievadiet laiku.
- 4 Atlasiet modinātāju.
- 5 Atlasiet **Atkārtot** un atlasiet opciju.
- 6 Atlasiet **Skaņas** un atlasiet opciju.
- 7 Atlasiet **Nosaukums** un atlasiet brīdinājuma aprakstu.

Brīdinājuma dzēšana

- 1 Turiet nospiešanu **B**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi** > **Brīdinājuma signāli**.
- 3 Atlasiet brīdinājumu un atlasiet **Dzēst**.

Hronometra lietošana

- 1 Turiet nospiešanu **B**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi** > **Hronometrs**.
- 3 Nospiediet **A**, lai palaistu taimeri.
- 4 Nospiediet **B**, lai restartētu distances taimeri.
Kopējais hronometra laiks turpina ritēt.
- 5 Nospiediet **A**, lai apturētu taimeri.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai atiestatītu taimeri, velciet uz leju.
 - Lai saglabātu hronometra laiku kā aktivitāti, velciet uz augšu un atlasiet **Saglabāt**.
 - Lai pārskatītu distances taimerus, velciet uz augšu un atlasiet **Pārskatīt distances**.
 - Lai izietu no hronometra, velciet uz augšu un atlasiet **Pabeigts**.

Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana

- 1 Turiet nospiešanu **B**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi** > **Taimeris**.
- 3 Ievadiet laiku un atlasiet **✓**.
- 4 Nospiediet **A**.

Laika sinhronizēšana ar GPS

Katru reizi, kad ieslēdzat pulksteni un iegūstat satelītu signālus, pulkstenis automātiski nosaka jūsu laika joslas un pašreizējo dienas laiku. Jūs varat arī manuāli sinhronizēt laiku ar GPS, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku.

- 1 Turiet nospiešanu **B**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi** > **Laiks** > **Laika sinhronizācija**.
- 3 Pagaidiet, līdz pulkstenis nosaka satelītus (*Satelīta signālu iegūšana, 77. lappuse*).

Laika manuāla iestatīšana

Pēc noklusējuma laiks tiek iestatīts automātiski, kad ir izveidots Venu® 3 series pulksteņa pāra savienojums ar viedtālruni.

- 1 Turiet nospiešanu **B**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi** > **Laiks** > **Laika avots** > **Manuāls**.
- 3 Atlasiet **Laiks** un pēc tam ievadiet dienas laiku.

Pulksteņa pielāgošana

Sistēmas iestatījumi

Turiet nospiestu **B** un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma**.

Displejs: iestata displeja noildzi un spilgtumu (*Displeja iestatījumu pielāgošana, 70. lappuse*).

Skaņas: iestatiet pulksteņa skaļumu un skaņas, piemēram, pogu un sistēmas toņus (*Skaņas iestatījumi, 70. lappuse*).

Vibrācija: ieslēdz un izslēdz vibrāciju un iestata vibrācijas intensitāti.

Akumulatora pārvaldnieks: ļauj uzraudzīt akumulatora izmantošanu un iespējot Energijas taupītājs, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku (*Akumulatora pārvaldnieka iestatījumi, 71. lappuse*).

Savienojamība: ļauj savienot tālruni pāri un pārvaldīt tālruni un Wi-Fi® iestatījumus (*Tālrunis un Bluetooth® iestatījumi, 63. lappuse*).

Formāts: iestata ierīcē datu rādīšanai izmantotās mērvienības (*Mērvienību mainīšana, 71. lappuse*).

Datu ierakstīšana: iestata, kā ierīce ieraksta aktivitātes datus. Ierakstīšanas opcija Viedais (noklusējuma) ļauj ierakstīt aktivitāti ilgāk. Ierakstīšanas opcija Katru sekundi nodrošina sīkākus aktivitātes ierakstus, taču biežāk var nākties uzlādēt akumulatoru.

Ieejas kods: iestata četru ciparu ieejas kodu, lai aizsargātu jūsu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plaukstas locītavas (*Pulksteņa ieejas koda iestatīšana, 71. lappuse*).

Automātiska bloķēšana: ļauj automātiski bloķēt pogas un skārienekrānu, lai novērstu nejaušu pogu nospiešanu un skārienekrāna pārvilkšanu. Izmantojiet opciju Aktivitātes laikā, lai bloķētu pogas un skārienekrānu laiktēiktas aktivitātes laikā. Lai atbloķētu skārienekrānu, varat turēt nospiestu jebkuru pogu.

Valoda: iestata pulkstenī rādāmo valodu.

Atiestatīt: ļauj atiestatīt noklusējuma iestatījumus vai dzēst personas datus un atiestatīt iestatījumus (*Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana, 77. lappuse*).

PIEZĪME: ja jums ir iestatīts Garmin Pay™ maks, noklusējuma iestatījumu atjaunošana dzēs no ierīces arī maku.

Programmatūras atjaunināšana: ļauj pārbaudīt programmatūras atjauninājumus.

Par: rāda ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošu informāciju un licences līgumu.

Displeja iestatījumu pielāgošana

1 Turiet nospiestu **B**.

2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Displejs**.

3 Ieslēdziet **Lieli fonti**, lai palielinātu teksta izmēru ekrānā.

4 Lai iestatītu ekrāna spilgtuma līmeni, atlasiet **Spilgtums**.

5 Atlasiet **Vispārējs lietojums** vai **Aktivitātes laikā**.

6 Atlasiet opciju:

- Lai iestatītu laiku, pēc kāda displejs izslēdzas, atlasiet **Noildze**.
- Atlasiet opciju **Vienmēr ieslēgts**, lai pulksteņa ciparnīcas dati būtu redzami un samaziniet spilgtumu un fonu. Šī opcija ietekmē akumulatora un displeja darbības laiku (*Par AMOLED tehnoloģijas displeju, 73. lappuse*).
- Lai ekrāns tiktu aktivizēts, kad paceļat roku un pagriežat to, lai apskatītu plaukstas locītavu, atlasiet **Kustība**.
- Atlasiet **Jutība**, lai korigētu jutīgumu uz plaukstas kustību, lai ieslēgtu displeju biežāk vai retāk.
- Atlasiet **Sarkana pārslēgšanās**, lai pārslēgtu ekrānu uz sarkaniem toņiem, kas ļauj lietot pulksteni vājā apgaismojumā un palīdz saglabāt nakts redzamību.

7 Atlasiet **Miega laikā > Pulksteņa ciparnīca**, lai izvēlētos miega laikā lietojamu pulksteņa ciparnīcu ar minimāliem, aptumšotiem iestatījumiem vai lai saglabātu noklusējuma pulksteņa ciparnīcu jūsu noteiktā miega loga laikā.

Skaņas iestatījumi

Turiet nospiestu **B** un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Skaņas**.

Skaļums: iestata balss un sistēmas toņu skaļumu. Varat arī atlasīt Izslēgt skaņu, lai izslēgtu visas skaņas.

Sistēmas toņi: ieslēdz, izslēdz sistēmas toņus; vai arī ieslēdz tikai aktivitātes laikā.

Toņu poga: ieslēdz vai izslēdz pogu toņus.

Akumulatora pārvaldnieka iestatījumi

Turiet nospiestu **(B)** un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Akumulatora pārvaldnieks**.

Enerģijas taupītājs: izslēdz noteiktas funkcijas, lai maksimāli paildzinātu akumulatora darbības laiku.

Akumulatora %: rāda atlikušo akumulatora darbības laiku procentos.

Akum. aplēse: rāda aplēsto atlikušo akumulatora darbības laiku.

Mērvienību mainīšana

Varat pielāgot attāluma, tempa un ātruma, augstuma un citas mērvienības.

- 1 Turiet nospiestu **(B)**.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Formāts**.
- 3 Atlasiet opciju.
 - Atlasiet **Vienības**, lai iestatītu pulksteņa primārās mērvienības.
 - Atlasiet **Temps/ātrums**, lai parādītu savu tempu vai ātrumu jūdzēs vai kilometros laika aktivitātes laikā.

Pulksteņa ieejas koda iestatīšana

IEVĒRĪBAI

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

Varat iestatīt pulksteņa ieejas kodu, lai aizsargātu savu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plaukostas locītavas. Ja izmantojat Garmin Pay™ funkciju, pulkstenis izmanto to pašu četru ciparu ieejas kodu, kuru izmantojat, lai atvērtu savu maku (*Garmin Pay™*, 34. lappuse).

- 1 Turiet nospiestu **(B)**.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Ieejas kods > Iestatīt piekļuves kodu**.
- 3 Ievadiet četru ciparu ieejas kodu.

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

Pulksteņa ieejas koda nomaiņa

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

- 1 Turiet nospiestu **(B)**.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Ieejas kods > Mainīt ieejas kodu**.
- 3 Ievadiet esošo četru ciparu ieejas kodu.
- 4 Ievadiet jaunu četru ciparu ieejas kodu.

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

Laika joslas

Katru reizi, kad ieslēdzat pulksteni, iegūstat satelītu signālus vai sinhronizējat ar savu tālruni, pulkstenis automātiski nosaka jūsu laika joslu un pašreizējo dienas laiku.

Barometra kalibrēšana

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu jūsu GPS sākuma punktā pēc noklusējuma. Jūs varat manuāli kalibrēt barometru, ja zināt pareizo augstumu vai pareizo spiedienu jūras līmenī.

- 1 Turiet nospiestu **(B)**.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Pulksteņa sensori > Barometrs**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai ievadītu pašreizējo augstumu vai spiedienu jūras līmenī (izvēles), atlasiet **Manuāls**.
 - Lai kalibrētu automātiski no GPS sākuma punkta, atlasiet **Izmantot GPS**.

Garmin Connect™ iestatījumi

Pulksteņa iestatījumus varat mainīt savā Garmin Connect kontā, izmantojot lietotni Garmin Connect vai tīmekļa vietni Garmin Connect. Daži iestatījumi ir pieejami tikai, izmantojot jūsu Garmin Connect kontu, un tos nevar mainīt jūsu pulkstenī.

- Lietotnē Garmin Connect atlasiet ••• > **Garmin ierīces**, un atlasiet savu pulksteni.
- Ierīču logrīkā lietotnē Garmin Connect atlasiet savu pulksteni.

Pēc iestatījumu pielāgošanas sinhronizējiet datus, lai piemērotu izmaiņas savam pulkstenim (*Lietotnes Garmin Connect™ lietošana*, 64. lappuse, *Garmin Connect™ lietošana datorā*, 64. lappuse).

Informācija par ierīci

Par AMOLED tehnoloģijas displeju

Pēc noklusējuma pulksteņa iestatījumi ir uzlaboti, lai palielinātu akumulatora darbības laiku un ierīces efektivitāti (*Akumulatora darbības laika maksimizēšana, 77. lappuse*).

Attēla inerce vai pikseļu "iededzināšana" ir tipiska AMOLED tehnoloģijas ierīču uzvedība. Lai pagarinātu displeja darbības laiku, jāizvairās no statisku attēlu rādīšanas ilgu laiku augstā spilgtuma līmenī. Lai mazinātu "iededzināšanu", Venu® 3 series displejs izslēdzas pēc atlasītā noildzes laika (*Displeja iestatījumu pielāgošana, 70. lappuse*). Lai pamodinātu pulksteni, varat pagriezt plaukstas locītavu pret ķermeni, pieskarties skārienekrānam vai nospiegt pogu.

Pulksteņa uzlāde

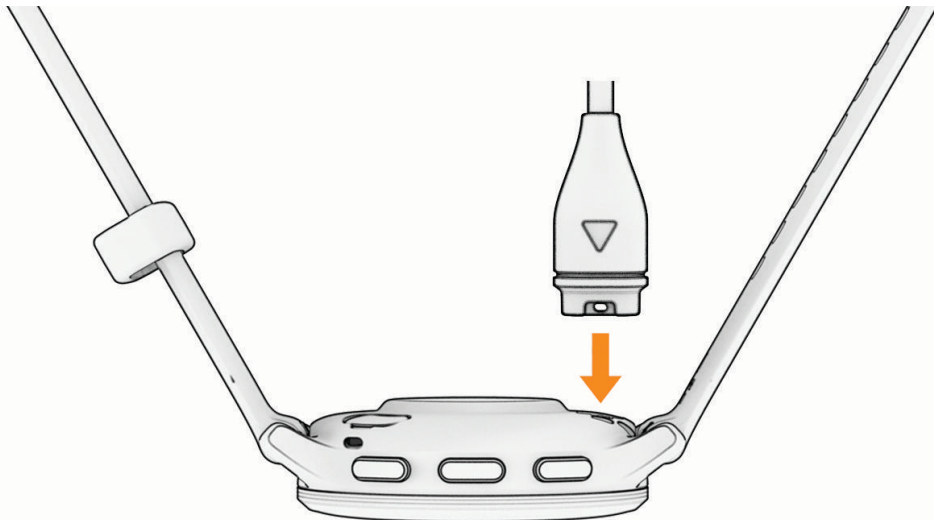
⚠ BRĪDINĀJUMS

Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Ierīces apkope, 74. lappuse*).

- 1 Pievienojiet kabeli (▲ galu) pulksteņa uzlādes pieslēgvietā.

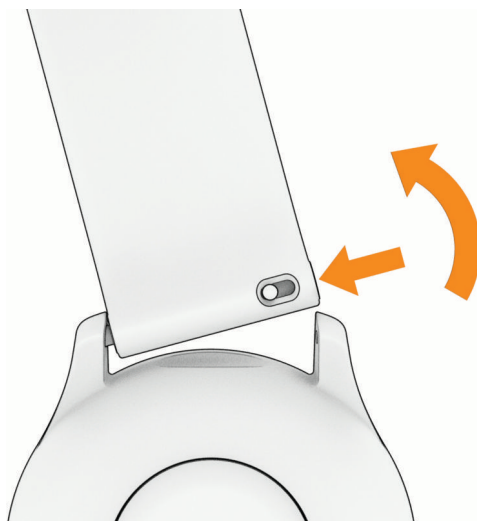


- 2 Kabeļa otru galu pievienojiet USB uzlādes portam.
Pulkstenī ir attēlots baterijas esošais uzlādes līmenis.

Pulksteņa siksnīņu maiņa

Pulksteni var nēsāt ar viegli noņemamām standarta siksnīņām. Venu® 3S ir 18 mm platas siksnīņas, un Venu 3 ir 22 mm platas siksnīņas.

- 1 Lai noņemtu siksnīņu, bīdiet aizdares ātrās atvēršanas tapu.



- 2 Ievietojiet vienu jaunās siksnīņas aizdares daļu pulkstenī.
- 3 Bīdīet ātrās atvēršanas tapu un salāgojiet aizdari pulksteņa pretējā malā.
- 4 Lai nomainītu citu siksnīņu, atkārtojiet 1.–3. darbību.

Ierīces informācijas skatīšana

Jūs varat skatīt ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošu informāciju un licences līgumu.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Par**.

E-uzlīmju reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana

Etikete šai ierīcei tiek nodrošināta elektroniski. E-etikete var sniegt reglamentējošu informāciju, piemēram, identifikācijas numurus, ko nodrošina FCC, vai vietējās atbilstības marķējumus, kā arī piemērojamo produkta un licencēšanas informāciju.

10 sekundes turiet nospiestu **B**.

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbmūžu.

Izvairieties no pogu nospiešanas zem ūdens.

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Nekad neskariet skārienekrānu ar cietiem vai asiem priekšmetiem, jo tie var izraisīt bojājumu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētam vai sālsūdenim, sauļošanās vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Ādas saiti uzturiet tīru un sausu. Nepeldieties un neejiet dušā ar ādas saiti. Ūdens vai sviedru ietekme var bojāt ādas saiti vai mainīt tās krāsu. Kā alternatīvu izmantojiet silikona saites.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

Pulksteņa tīrīšana

⚠ PIESARDZĪBA

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

Pat neliels daudzums sviedru vai mitruma var radīt koroziju elektriskajiem kontaktiem, kad tiek izveidots savienojums ar lādētāju. Korozija var traucēt uzlādi un datu pārsūtīšanu.

ITEIKUMS: lai uzzinātu vairāk, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- 1 Noskalojiet ar ūdeni vai izmantojiet mitru plūksnas nesaturošu drānu.
- 2 Ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

Ādas saišu tīrīšana

- 1 Noslaukiet ādas saites ar sausu drānu.
- 2 Tīriet ādas saites ar līdzekli ādas tīrīšanai.

Produkta atjauninājumi

Jūsu ierīce automātiski pārbauda atjauninājumus, kad ir izveidots savienojums ar Bluetooth® vai Wi-Fi®. Varat manuāli pārbaudīt atjauninājumus, izmantojot sistēmas iestatījumus (*Sistēmas iestatījumi*, 70. lappuse). Savā datorā instalējiet Garmin Express™ (garmin.com/express). Savā tālrunī instalējiet Garmin Connect™ lietotni.

Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin® ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi
- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

Garmin Express™ iestatīšana

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz garmin.com/express.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Specifikācijas

Akumulatora veids	Atkārtoti lādējams, iebūvēts litija jonu akumulators
Akumulatora darbības laiks	Līdz 14 dienām viedpulksteņa režīmā Venu® 3 ierīcēm Līdz 10 dienām viedpulksteņa režīmā Venu 3S ierīcēm
Darba temperatūras diapazons	No -20 ° līdz 50 °C (no -4 ° līdz 122 °F)
Uzlādes temperatūras diapazons	No 0 līdz 45 °C (no 32 līdz 113 °F)
Bezvadu frekvences	2,4 GHz ar 17 dBm maks. 13,56 MHz ar -40 dBm maks.
EU SAR Venu 3	1,12 W/kg rumpis, 0,36 W/kg ķermeņa locekļi
EU SAR Venu 3S	1,94 W/kg rumpis, 0,45 W/kg ķermeņa locekļi
Ūdens iedarbība	Peldēšana, 5 ATM ¹

Informācija par akumulatoru darbības laiku

Faktiskais akumulatora darbības laiks ir atkarīgs no tādām pulkstenī iespējamajām funkcijām kā aktivitātes izsekošana, plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma novērošana, tālruņa paziņojumi, GPS, kā arī pievienotajiem sensoriem.

Režīms	Venu® 3S akumulatora darbības laiks	Venu 3 akumulatora darbības laiks
Viedpulksteņa režīms ar aktivitātes izsekošanu un nepārtrauktu plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma novērošanu	Līdz 10 dienām	Līdz 14 dienām
Viedpulksteņa režīms ar akumulatora taupītāju	Līdz 20 dienām	Līdz 26 dienām
Tikai GPS režīms	Līdz 21 st.	Līdz 26 st.
Visas sistēmas GPS režīms	Līdz 15 st.	Līdz 20 st.
Visas sistēmas GPS režīms ar mūzikas atskaņošanu	Līdz 8 st.	Līdz 11 st.
Vienmēr ieslēgts rādīšanas režīmā	Līdz 5 dienām	Līdz 5 dienām

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas atbilst 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

Traucējummeklēšana

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?

Venu® 3 series pulkstenis ir saderīgs ar tālruniem, kuros ir izmantota Bluetooth tehnoloģija.

Informāciju par Bluetooth saderību skatiet vietnē garmin.com/ble.

Informāciju par balss funkciju saderību skatiet vietnē garmin.com/voicefunctionality.

Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni

Ja tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni, varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet tālruni un pulksteni un vēlreiz ieslēdziet.
- Iespējojiet Bluetooth® tehnoloģiju savā tālrunī.
- Atjauniniet lietotni Garmin Connect™ uz jaunāko versiju.
- Noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect un Bluetooth iestatījumiem savā tālrunī, lai mēģinātu atkārtot pāra veidošanas procesu.
- Ja iegādājāties jaunu tālruni, noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect tajā tālrunī, kuru paredzat pārstatīt lietot.
- Novietojiet tālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- Tālrunī atveriet lietotni Garmin Connect un atlasiet **••• > Garmin ierīces > Pievienot ierīci**, lai atvērtu pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **B** un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Savienojamība > Tālrunis > Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**.

Manas austiņas neveido savienojumu ar pulksteni

Ja Bluetooth® austiņas iepriekš bija savienotas ar tālruni, iespējams, pirms savienojuma veidošanas ar pulksteni tās veido savienojumu ar tālruni. Varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
Vairāk informācijas skatiet tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā.
- Kad veidojat savu austiņu savienojumu ar pulksteni, esiet 10 m (33 pēdu) attālumā no tālruņa.
- Izveidojiet austiņu pāra savienojumu ar pulksteni (*Bluetooth® austiņu pievienošana, 58. lappuse*).

Mūzika pārtrauc skanēt vai austiņas zaudē savienojumu

Kad lietojat Venu® 3 series pulksteni, kurš ir pievienots Bluetooth® austiņām, signāls ir visspēcīgākais, ja starp pulksteni un austiņu antenu ir tieša skata līnija.

- Ja signāls plūst caur jūsu ķermeni, signāls, iespējams, var zust, vai austiņas var atvienoties.
- Ja Venu 3 series pulksteni nēsājat uz kreisās rokas, pārliecinieties, ka austiņu Bluetooth antena ir pie kreisās auss.
- Tā kā austiņas pēc modeļa atšķiras, varat mēģināt valkāt pulksteni uz otras plaukostas locītavas.
- Ja izmantojat metāla vai ādas pulksteņu siksnas, varat pārslēgties uz silikona pulksteņu siksnām, lai uzlabotu signāla stiprumu.

Mans pulkstenis ir nepareizā valodā

Jūs varat mainīt pulksteņa valodu, ja nejauši esat atlasījis nepareizo valodu.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Ritiniet sarakstā uz leju līdz pēdējam vienumam un atlasiet to.
- 3 Ritiniet sarakstā uz leju līdz pēdējam vienumam un atlasiet to.
- 4 Ritiniet sarakstā uz leju līdz desmitajam vienumam un atlasiet to.
- 5 Atlasiet savu valodu.

Mans pulkstenis nerāda pareizu laiku

Pulkstenis atjaunina laiku un datumu, kad tas sinhronizējas ar jūsu tālruni vai kad pulkstenis iegūst GPS signālus. Lai saņemtu pareizu laiku, kad maināt laika joslas, un atjauninātu uz vasaras vai ziemas laiku, pulkstenis ir jāsinhronizē.

- 1 Turiet nospiestu **B** un atlasiet **Pulksteņi > Laiks**.
- 2 Pārbaudiet, vai opcija **Automātiski** opcijai **Laika avots** ir iespējota.
- 3 Atlasiet opciju:

- Lai sinhronizētu laiku ar tālruni, atlasiet **Laika sinhronizācija** un pagaidiet, kamēr pulkstenis automātiski sāks sinhronizāciju ar tālruni.
- Lai sinhronizētu laiku, izmantojot satelīta signālus, atlasiet **Laika sinhronizācija > Izmantot GPS**, izejiet ārā atklātā vietā ar neaizsegto skatu uz debesīm un gaidiet, līdz pulkstenis iegūst satelīta signālus.

Sirdsdarbības ritms manā pulkstenī nav precīzs

Papildu informāciju par sirdsdarbības ritma sensoru skatiet garmin.com/heartrate.

Akumulatora darbības laika maksimizēšana

Lai pagarinātu akumulatora darbības laiku, var veikt vairākas darbības.

- Ieslēdziet **Enerģijas taupītājs** (*Akumulatora pārvaldnieka iestatījumi, 71. lappuse*).
- Pārtrauciet izmantot displeja noildzes opciju **Vienmēr ieslēgts** un atlasiet īsāku displeja noildzi (*Displeja iestatījumu pielāgošana, 70. lappuse*).
- Samaziniet displeja spilgtumu (*Displeja iestatījumu pielāgošana, 70. lappuse*).
- Pārslēdziet pulksteņa ciparnīcu no aktīvas uz pulksteņa ciparnīcu ar statisku fonu (*Pulksteņa ciparnīcas maiņa, 25. lappuse*).
- Izslēdziet Bluetooth® tehnoloģiju, kad neizmantojat pievienotās funkcijas (*Bluetooth® tālruņa savienojuma izslēgšana, 62. lappuse*).
- Izslēdziet aktivitātes izsekošanu (*Aktivitātes izsekošanas iestatījumi, 39. lappuse*).
- Ierobežojiet tālruņa paziņojumu veidus (*Paziņojumu pārvaldība, 61. lappuse*).
- Pārtrauciet sirdsdarbības ritma datu pārraidi uz pārī savienotajām Garmin® ierīcēm (*Sirdsdarbības ritma pārraidīšana uz Garmin® ierīcēm, 45. lappuse*).
- Izslēdziet plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu (*Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana, 46. lappuse*).
- Izslēdziet automātiskus pulsa oksimetra rādījumus (*Pulsa oksimetra izsekošanas režīma maiņa, 49. lappuse*).

Pulksteņa restartēšana

Ja pulkstenis pārstāj reaģēt, to, iespējams, ir jārestartē.

PIEZĪME: restartējot pulksteni, var tikt dzēsti jūsu dati vai iestatījumi.

- 1 15 sekundes turiet nospiestu **A**.
Pulkstenis izslēgsies.
- 2 Vienu sekundi turiet nospiestu **A**, lai ieslēgtu pulksteni.

Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana

Lai atiestatītu visus noklusējuma iestatījumus, pulkstenis ir jāsinhronizē ar lietotni Garmin Connect™, lai augšupielādētu aktivitātes datus.

Varat atiestatīt visus pulksteņa iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
 - 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Atiestatīt**.
 - 3 Atlasiet opciju:
 - Lai atiestatītu visus pulksteņa iestatījumus, tostarp lietotāja profila datus, rūpnīcas noklusējuma vērtībās, taču saglabātu aktivitāšu vēsturi un lejupielādētās lietotnes un failus, atlasiet **Atiestatīt noklusējuma iestatījumus**.
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iestatījumus**.
- PIEZĪME:** ja jums ir iestatīts Garmin Pay™ maks, šī opcija dzēš maku no pulksteņa. Ja jums pulkstenī ir saglabāta mūzika, šī opcija dzēš jūsu saglabāto mūziku.

Satelīta signālu iegūšana

Pulkstenim var būt nepieciešamas skaidras debesis, lai saņemtu satelīta signālus.

- 1 Dodieties ārā atklātā vidē.
Pulksteņa priekšdaļai ir jābūt vērstai pret debesīm.
- 2 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
Lai noteiktu satelīta signālus, var būt nepieciešamas 30–60 sekundes.

GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

- Bieži sinhronizējiet ierīci ar savu Garmin® kontu:
 - Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot ierīces USB kabeli un lietotni Garmin Express™.
 - Sinhronizējiet savu ierīci ar lietotni Garmin Connect™, izmantojot iespējamu Bluetooth® tālruni.
 - Pievienojiet ierīci Garmin kontam, izmantojot Wi-Fi® bezvadu tīklu.Kamēr ierīce ir savienojumā ar Garmin kontu, tā lejupielādē vairāku dienu satelīta datus, ļaujot ierīcei ātri atrast satelīta signālus.
- Iznesiet ierīci ārā atklātā vietā – prom no augstceltnēm un kokiem.
- Palieciet miera stāvoklī dažas minūtes.

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet pulksteni uz nedominējošās plaukstas locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles plāvēju, ievietojiet pulksteni kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības tikai ar rokām, ievietojiet pulksteni kabatā.

PIEZĪME: pulkstenis kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs

Pulkstenis izmanto iekšēju barometru, lai mērītu augstuma izmaiņas, kad jūs kāpjat pa stāviem. Uzkāptais stāvs ir 3 m (10 pēdas).

- Atrodiet mazās barometra atveres tālruņa aizmugurē uzlādes kontaktu tuvumā un iztīriet zonu ap uzlādes kontaktiem.

Ja barometra atveres ir nosprostotas, barometra veiktspēja var būt traucēta. Lai notīrītu šo zonu, varat pulksteni noskalot ar ūdeni.

Pēc tīrīšanas ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

- Kāpjot pa kāpnēm, centieties neturēties pie margām vai izlaist pakāpienus.
- Vējinā vidē nosedziet pulksteni ar piedurkni vai jaku, jo spēcīgas vēja brāzmas var izraisīt nepareizus rādījumus.

Iziešana no demonstrācijas režīma

Demonstrācijas režīmā tiek parādīts pulksteņa funkciju priekšskatījums.

1 Astoņas reizes ātri nospiediet **B**.

2 Atlasiet **✓**.

Papildu informācijas iegūšana

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin® izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.
- Dodieties uz www.garmin.com/ataccuracy.

Šī nav medicīnas ierīce. Pulsa oksimetrijas funkcija nav pieejama visās valstīs.

Pielikums

Datu lauki

Dažiem datu laukiem, lai rādītu datus, ir nepieciešami ANT+® piederumi.

24 stundu maks.: maksimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.

24 stundu min.: minimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.

500 M DISTANCES TEMPS: vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā distancē.

500 m temps: pašreizējais airēšanas temps uz 500 metriem.

Aktīvais laiks: kopējais aktīvās kustības laiks pašreizējā aktivitātē.

Apļa kadence: riteņbraukšana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.

Apļa kadence: skriešana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.

Atkārtojumi: atkārtojumu skaits fizisko vingrojumu sēriju kopā aktivitātes sporta zālē laikā.

Ātrums: pašreizējais kustības ātrums.

Ātrums distancē: vidējais ātrums pašreizējā distancē.

Attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā celiņā vai aktivitātē.

Attālums uz vēzienu: vēziena laikā veiktais attālums.

Augstums: jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums virs jūras līmeņa.

Body Battery: spēles. Energijas rezervju daudzums, kas jums palicis atlikušajai dienas daļai.

Dienas laiks: dienas laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un laika iestatījumiem (formāts, laika zona, vasaras vai ziemas laiks).

Dist. attāl./vēz.: smaiļošana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.

Distances: pašreizējā aktivitātē pabeigto apļu skaits.

Distances garums: attālums, kuru veicāt pašreizējā distancē.

Distances jauda: vidējā spēka atdeve pašreizējā distancē.

Distances laiks: hronometra laiks pašreizējā distancē.

Distances spiedslēdži: ratiņkrēsla atspiedienu skaits pašreizējā distancē.

Distances SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā distancē.

Distances SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā distancē.

Distances temps: vidējais temps pašreizējā distancē.

eBIKE AKUMULATORS: eBike akumulatora atlikušais uzlādes līmenis.

eBIKE DIAPAZONS: aprēķinātais attālums, ko varat nobraukt, pamatojoties uz pašreizējiem eBike iestatījumiem un atlikušo akumulatora enerģiju.

Elpošanas intensitāte: jūsu elpošanas ātrums elpas vilcienos minūtē (elpas vilc./min.).

Energiskas minūtes: spēcīgas intensitātes minūšu skaits.

Garums: pašreizējā aktivitātē pabeigto baseina garumu skaits.

Iestatīt taimeris: izturības treniņa aktivitātes laikā ir pašreizējā fizisko vingrojumu sēriju kopā pavadītā laika daudzums.

Int. vēz./gar.: vidējais vēzienu skaits uz garumu pašreizējā intervālā.

Int. vēzienu veids: pašreizējais vēzienu veids intervālā.

Intervāla attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā intervālā.

Intervāla garums: pašreizējā intervālā pabeigto baseina garumu skaits.

Intervāla laiks: hronometra laiks pašreizējā intervālā.

Intervāla Swolf: vidējais Swolf rezultāts pašreizējā intervālā.

Intervāla temps: vidējais temps pašreizējā intervālā.

JAUDA: riteņbraukšana un skriešana. Pašreizējā spēka atdeve vatos.

Jauda vid.: vidējā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.

Kadence: skriešana. Soļi minūtē (labā un kreisā kāja).

Kalorijas: kopējais sadedzināto kaloriju daudzums.

Kopā minūtes: kopējais intensitātes minūšu skaits.

Kopējais kāpums: kopējais augstuma kāpuma attālums aktivitātes laikā vai kopš pēdējās atiestatīšanas.

Kopējais kritums: kopējais augstuma krituma attālums aktivitātes laikā vai kopš pēdējās atiestatīšanas.

Kurss: virziens, kurā jūs pārvietojaties.

KUSTĪBAS: pašreizējā aktivitātē pabeigto kustību kopējais skaits.

Kustības ātrums: vidējais ātrums pašreizējā kustībā.

Kustības attālums: attālums, kuru veicāt šajā kustībā.

KUSTĪBAS LAIKS: hronometra laiks pašreizējā kustībā.

Kustības SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā kustībā.

Kustības SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā kustībā.

Kustības temps: vidējais temps pašreizējā kustībā.

Laiks joslā: laiks, kas pagājis katrā sirdsdarbības vai spēka zonā.

Maks. ātrums: lielākais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Nokāpto stāvu skaits: kopējais dienā nokāpto stāvu skaits.

P. kust. SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā kustībā.

Pagājušais laiks: kopējais ierakstītais laiks. Piemēram, ja ieslēdzat taimeri un skrienat 10 minūtes, pēc tam apturat taimeri uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdzat taimeri un skrienat 20 minūtes, jūsu pagājušais laiks ir 35 minūtes.

Pēd. att. Swolf: swolf rezultāts pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēd. att. vēzieni: kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēd. att. vēzienu ātrums: vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēd. att. vēzienu veids: vēzienu veids, kas izmantots pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēd. dist. attāl./vēz.: smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits laikā veiktā attālums pēdējā pabeigtā distancē.

Pēd. dist. SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā distancē.

Ped. gr. ātr.: ritenbraukšana. Kloķa sviras apgriezienu skaits. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar kadences ierīci.

Pēd. int. Swolf: vidējais Swolf rezultāts pēdējā veiktā intervālā.

Pēd. kust. att.: attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā kustībā.

Pēdējā apla kadence: ritenbraukšana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējā apla kadence: skriešana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējā posma atkārtojumi: atkārtojumu skaits aktivitātes pēdējā posmā.

Pēdējās dist. attālums: attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances 500 m temps: vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pēdējā distancē.

Pēdējās distances ātrums: vidējais ātrums pēdējā pabeigtā aplī.

Pēdējās distances laiks: hronometra laiks pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances SR: vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances temps: vidējais temps pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances temps: vidējais temps pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēdējās kustības ātrums: vidējais ātrums pēdējā pabeigtā kustībā.

Pēdējās kustības laiks: hronometra laiks pēdējā veiktajā kustībā.

Pēdējās kustības SR: vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā kustībā.

Pēdējās kustības temps: vidējais temps pēdējā veiktajā kustībā.

Pēdējās pozas laiks: hronometra laiks pēdējā veiktajā pozā.

Peld. laiks: peldējuma laiks pašreizējai aktivitātei, neietverot atpūtas laiku.

Posmi: aktivitātē, piemēram, lēkšanā ar lecamauklu, veikto vingrinājumu grupu skaits.

Pozas laiks: hronometra laiks pašreizējā pozā.

Primārā: spēles. Primārais treniņa datu ekrāns.

Saullēkts: saullēkta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Saulriets: saulrieta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Sirdsdarbības ritms: sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Jūsu ierīcei ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.

Soļi: soļu skaits pašreizējā aktivitātē.

Soļi distancē: soļu skaits pašreizējā distancē.

Spēļu jauda: spēles. Aprēķinātā jauda, kas palikusi pašreizējās darbības laikā.

SPIEDSLĒDŽI: ratiņkrēsla atspiedienu skaits pašreizējā aktivitātē.

SR %maks.: procenti no maksimālā sirdsdarbības ritma.

SR zona: pašreizējais jūsu sirdsdarbības ritma diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas balstās uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ritmu (220 mīnus jūsu vecums).

Stāvi minūtē: minūtē uzkāpto stāvu skaits.

Stress: jūsu pašreizējais stresa līmenis.

Taimeris: hronometra laiks pašreizējā aktivitātē.

Taimeris: aktivitātes taimera pašreizējais laiks.

Temperatūra: gaisa temperatūra. Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē temperatūras sensoru. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar *tempe™* sensoru.

Temps: pašreizējais temps.

Uzkāpto stāvu skaits: kopējais dienā uzkāpto stāvu skaits.

Vertik. ātrums: kāpuma vai krituma ātrums laika gaitā.

Vēziena ātrums: vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).

Vēzieni: kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.

Vid. attāl./vēz.: vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.

VID. T. 500 M: vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā aktivitātē.

Vid. vēz./gar.: vidējais vēzienu skaits uz garumu pašreizējā aktivitātē.

Vid. vēziena ātrums: vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējās aktivitātes laikā.

Vidējais ātrums: vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējais distances laiks: vidējais distances laiks pašreizējā aktivitātē.

Vidējais kustības laiks: vidējais kustības laiks pašreizējā aktivitātē.

Vidējais pozas laiks: vidējais pozas laiks pašreizējā aktivitātē.

Vidējais SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā aktivitātē.

Vidējais SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā aktivitātē.

Vidējais Swolf: vidējais Swolf rezultāts pašreizējā aktivitātē. Swolf rezultāts ir viena garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam (*Peldēšanas terminoloģija, 12. lappuse*).

Vidējais temps: vidējais temps pašreizējā aktivitātē.

Vidējā kadence: ritenbraukšana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējā kadence: skriešana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidēji minūtes: vidēji intensīvu minūšu skaits.

VO2 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 maks. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

vO2 max. nav pieejams, kad pulkstenis ir ratiņkrēsla režīmā.

Vīrieši	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Teicami	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Labi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Viduvēji	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Vāji	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Sievietes	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Teicami	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Labi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Viduvēji	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Vāji	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati izmantoti ar The Cooper Institute® atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni www.CooperInstitute.org.

Riteņu lielums un apkārtmērs

Izmantojot riteņbraukšanai, ātruma sensors automātiski nosaka riteņa izmēru. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņa apkārtmēru ātruma sensora iestatījumos.

Riepas izmērs riteņbraukšanai ir atzīmēts uz abām riepas pusēm. Riteņa apkārtmēru varat izmērīt vai noteikt, izmantot kādu no internetā pieejamajiem kalkulatoriem.

Simbolu definīcijas

Šie simboli var būt redzami uz ierīces vai piederuma etiķetes.



EEIA atkritumu apsaimniekošanas un pārstrādes simbols. EEIA simbols ir pievienots produktam saskaņā ar ES Direktīvu 2012/19/ES par elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumiem (EEIA). Tas ir paredzēts, lai novērstu šā produkta nepareizu apsaimniekošanu un veicinātu atkārtotu izmantošanu un pārstrādi.

© 2023 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

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

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

Šis produkts ir ANT+® sertificēts. Sarakstu ar savietojamiem produktiem un lietotnēm skatiet tīmekļa vietnē www.thisisant.com/directory.

M/N: A04542, A04543