

GARMIN®

venu® 3



Manual
de
utilizare

Cuprins

Introducere.....6

Prezentare generală.....	6
Sfaturi pentru ecranul tactil.....	6
Blocarea și deblocarea ecranului tactil.....	7
Pictograme.....	7
Configurarea ceasului dvs.....	7

Aplicații și activități..... 8

Începerea unei activități.....	8
Sfaturi pentru activități de înregistrare.....	8
Oprirea unei activități.....	8
Evaluarea unei activități.....	8
Activități în interior.....	8
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	9
Înregistrarea unei activități HIIT.....	9
Înregistrarea unei activități de meditație.....	10
Înregistrarea unei activități de respirație.....	10
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	10
Jocuri.....	10
Utilizarea în bazinul de înot.....	11
Activități în aer liber.....	12
Efectuarea unei alergări.....	12
Plimbare cu bicicleta.....	12
Înotul în apă deschisă.....	13
Înregistrarea unei activități de urcare.....	13
Vizualizarea coborârilor cu schiurile.....	13
Golf.....	14
Partide de golf.....	14
Meniul Golf.....	14
Vizualizarea direcției spre ac.....	15
Modificarea locației acului.....	15
Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg.....	15
Vizualizarea pericolelor.....	15
Măsurarea unei lovituri cu Garmin AutoShot™.....	16
Ținerea scorului.....	17

Vizualizați istoricul de lovituri.....	17
Vizualizarea rezumatului rundei dvs.....	18
Încheierea unei runde.....	18
Personalizarea listei de crose de golf.....	18
Setări Golf.....	18
Health Snapshot™.....	18
Adăugarea unei activități personalizate.....	19
Aplicații.....	19
Personalizarea listei de activități și aplicații.....	21
Setări ale activităților și aplicației.....	21
Personalizarea ecranelor de date....	22
Alerte de activitate.....	22
Auto Lap®.....	23
Utilizarea Auto Pause®.....	23
Utilizarea derulării automate.....	24
Schimbarea setării GPS.....	24

Aspect.....25

Setările feței pentru ceas.....	25
Schimbarea feței de ceas.....	25
Informații rapide.....	25
Vizualizarea informațiilor rapide.....	27
Body Battery™.....	28
Starea variabilității pulsului.....	28
Utilizarea informațiilor rapide pentru nivelul de stres.....	29
Durata de recuperare.....	29
Sănătatea femeilor.....	30
Monitorizarea nivelului de hidratare.....	31
Se actualizează locația meteo.....	32
Modificarea unităților de măsură pentru temperatură și presiune.....	32
Adăugarea unor fusuri orare alternative.....	32
Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar.....	32
Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™.....	32
Comenzi.....	33
Personalizarea meniului de comenzi.....	34
Raport de dimineață.....	34

Personalizarea raportului de dimineată.....	34
Configurarea unei comenzi rapide.....	34
Garmin Pay™	34
Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay™	34
Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.....	35
Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay™	35
Schimbarea codului de acces Garmin Pay™	36

Antrenament..... 37

Starea antrenamentului unificată.....	37
Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor.....	37
Monitorizarea activității.....	37
Obiectiv automat.....	37
Utilizarea alertei de mișcare.....	38
Monitorizarea somnului.....	38
Minute de exerciții.....	38
Move IQ®	39
Activarea autoevaluării.....	39
Setări pentru monitorizarea activității.....	39
Exerciții.....	39
Începerea unui exercițiu.....	40
Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect™	40
Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect™	40
Setările și alertele de monitorizare a sănătății și a stării de bine.....	41

Istoric..... 42

Utilizarea istoricului.....	42
Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls.....	42
Date personale.....	42
Vizualizarea recordurilor personale.....	42
Ștergerea recordurilor personale....	43
Vizualizarea totalurilor de date.....	43
Ștergerea istoricului.....	43

Funcții pentru puls..... 44

Puls măsurat la încheietura mâinii.....	44
Purtarea ceasului.....	44
Sfaturi pentru un puls neregulat.....	44
Vizualizarea informațiilor rapide despre puls.....	44
Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii.....	45
Setarea unei alerte de puls anormal.....	45
Transmiterea pulsului către dispozitive Garmin®	45
Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură.....	46
Despre zonele de puls.....	46
Setarea zonelor de puls.....	46
Obiective fitness.....	46
Calculul zonelor de puls.....	47
Despre estimarea volumelor VO2 max.....	47
Afișarea volumului VO2 max. estimat.....	48
Vizualizarea vârstei de fitness.....	48
Pulsoximetrul.....	48
Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	48
Schimbarea modului de monitorizare al pulsoximetrului.....	49
Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate.....	49

Navigare..... 50

Salvarea locației.....	50
Ștergerea unei locații.....	50
Navigarea la o locație salvată.....	50
Revenirea la punctul de pornire.....	50
Oprirea navigării.....	50
Busolă.....	51
Calibrarea manuală a busolei.....	51

Senzorii wireless..... 52

Asocierea senzorilor wireless.....	52
Accesoriu pentru măsurarea pulsului, ritmului de alergare și a distanței.....	53
Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței.....	53
Putere de alergare.....	53
Setări putere de alergare.....	53
Dinamica alergării.....	54

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării.....	54
Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență.....	54
Calibrarea senzorului de viteză.....	54
Antrenamentul cu un contor de putere.....	55
Conștientizare situațională.....	55
tempe [™]	55

Profil de utilizator..... 56

Setarea profilului de utilizator.....	56
Setări gen.....	56
Modul Scaun cu rotile.....	56

Muzică..... 57

Descărcarea de conținut audio personal.....	57
Conectarea de la un furnizor terț.....	57
Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț.....	57
Deconectarea de la un furnizor terț.....	57
Conectarea căștilor Bluetooth®	58
Ascultare muzică.....	58
Comenzi de redare muzică.....	58

Conectivitate..... 60

Caracteristici de conectare la telefon.....	60
Asocierea telefonului.....	60
Vizualizarea notificărilor.....	60
Răspuns cu un mesaj text personalizat.....	60
Apelarea de pe ceas.....	60
Primirea unui apel telefonic.....	61
Redarea solicitărilor audio în timpul unei activități.....	61
Administrarea notificărilor.....	61
Activarea notificărilor Bluetooth®	61
Oprirea conexiunii Bluetooth® a telefonului.....	62
Utilizarea asistentului vocal.....	62
Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune pentru telefon.....	62
Localizarea telefonului dvs.....	62

Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS.....	62
Utilizarea modului Nu deranjați.....	63
Funcții de conectivitate Wi-Fi®	63
Conectarea la o rețea Wi-Fi®	63
Telefon și Bluetooth® Setări.....	63
Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer.....	63
Garmin Connect [™]	63
Funcțiile Connect IQ.....	65
Aplicația Garmin Messenger [™]	65
Aplicația Garmin Golf [™]	66

Funcții de siguranță și monitorizare..... 67

Adăugare contacte de urgență.....	67
Detecție incidente.....	67
Pornirea și oprirea detecției incidentelor.....	67
Solicitarea de asistență.....	68
Activare LiveTrack.....	68
Adăugare contacte.....	68

Ceasuri..... 69

Setarea unei alarme.....	69
Ștergerea unei alarme.....	69
Utilizarea cronometrului.....	69
Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă.....	69
Sincronizarea orei cu GPS-ul.....	69
Setarea manuală a orei.....	69

Personalizarea ceasului..... 70

Setări de sistem.....	70
Personalizare setări de afișaj.....	70
Setări de sunet.....	70
Setările sistemului de gestionare a bateriei.....	71
Schimbarea unităților de măsură....	71
Setarea codului de acces al ceasului.....	71
Fusurile orare.....	71
Calibrarea barometrului.....	71
Garmin Connect [™] Setări.....	72

Informații dispozitiv..... 73

Despre afișajul AMOLED.....	73
Încărcarea ceasului.....	73
Schimbarea brățării.....	73
Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv.....	74
Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice.....	74
Întreținerea dispozitivului.....	74
Curățarea ceasului.....	74
Curățarea benzilor din piele.....	75
Actualizări ale produsului.....	75
Configurarea Garmin Express™.....	75
Specificații.....	75
Informações de Radiocomunicação.....	0
Informații despre durata de viață a bateriei.....	75

Câmpuri de date.....	79
Clasificările standard ale volumului maxim de O2.....	81
Dimensiunea și circumferința roții.....	82
Legendă simboluri.....	82

Depanare..... 76

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?.....	76
Telefonul meu nu se conectează la ceas.....	76
Căștile mele nu se conectează la ceas.....	76
Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate.....	76
Ceasul este setat la limba greșită.....	76
Ceasul meu nu afișează ora corectă... ..	76
Pulsul de pe ceasul meu nu este corect.....	77
Maximizarea duratei de viață a bateriei.....	77
Repornirea ceasului.....	77
Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	77
Obținerea semnalelor de la sateliți.....	77
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS.....	78
Monitorizarea activității.....	78
Contorul de pași pare imprecis.....	78
Numărul de etaje urcate nu pare corect.....	78
Se iese din Modul Demo.....	78
Cum obțineți mai multe informații.....	78

Anexă..... 79

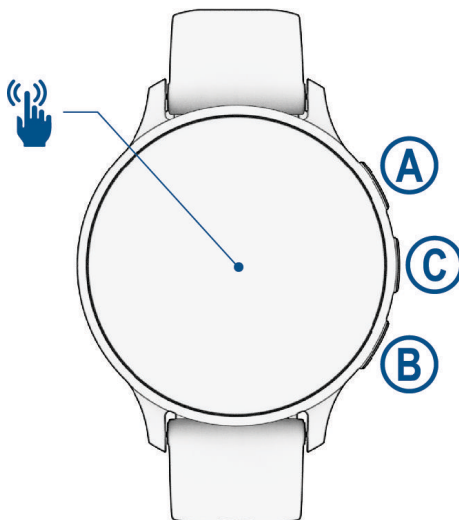
Introducere

⚠️ AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

Luați legătura întotdeauna cu medicul dvs. înainte de a începe sau a modifica orice program de exerciții.

Prezentare generală



- Ⓐ **Buton de acțiune:** mențineți apăsat timp de 2 secunde pentru a porni ceasul.
Apăsați pentru a deschide meniul de activități și aplicații.
Țineți apăsat 2 secunde pentru a vizualiza meniul comenzilor, inclusiv alimentarea.
Menține apăsat până când ceasul vibrează de 3 ori pentru a solicita asistență (*Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 67*).
- Ⓑ **butonul Înapoi:** apăsați pentru a reveni la ecranul anterior, mai puțin în timpul unei activități.
În timpul unei activități, apăsați pentru a marca o tură nouă, a începe un nou set sau a avansa la etapa următoare a antrenamentului.
Țineți apăsat pentru a vizualiza un meniu cu setările și opțiunile ceasului pentru ecranul curent.
- Ⓒ **buton Personalizare/Asistent vocal:** apăsați pentru a vizualiza funcția de comandă rapidă personalizată (*Configurarea unei comenzi rapide, pagina 34*).
Țineți apăsat pentru a activa asistentul vocal de pe telefon.
- 👆 **Ecran tactil:** glisați în sus, în jos, la stânga sau la dreapta pentru a derula prin informațiile rapide, funcții și meniuri (*Sfaturi pentru ecranul tactil, pagina 6*).

Sfaturi pentru ecranul tactil

- Trageți în sus sau în jos pentru a parcurge listele și meniurile.
- Glisați în sus sau în jos pentru a derula rapid.
- Atingeți pentru a selecta un element.
- Apăsați pe ecran pentru a activa ceasul.
- De pe fața de ceas, glisați în sus sau în jos pentru a derula informațiile rapide pe ceas.
- Atingeți informațiile rapide pentru a vizualiza informații suplimentare, dacă există.
- Glisați la dreapta pentru a reveni la ecranul anterior.
- Mențineți apăsat pe un element de pe fața de ceas pentru a afișa informațiile contextuale, precum informațiile rapide sau meniurile, dacă sunt disponibile.
- Pe durata unei activități, glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza următorul ecran de date.
- Pe durata unei activități, glisați la dreapta pentru a vizualiza fața de ceas și informațiile rapide și glisați la stânga pentru a reveni la câmpurile de date pentru activitate.
- După ce selectați o activitate, glisați în sus pentru a vedea setările și opțiunile pentru activitatea respectivă.
- Atunci când este disponibil, selectați  sau glisați pentru a vizualiza opțiuni de meniu suplimentare.
- Efectuați fiecare selecție de meniu ca o acțiune distinctă.

Blocarea și deblocarea ecranului tactil

Puteți bloca ecranul tactil pentru a preveni atingerile accidentale ale ecranului.

NOTĂ: puteți personaliza meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 34](#)).

- 1 Țineți apăsat pe  pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați .
Ecranul tactil se blochează și nu răspunde la atingeri până când nu îl deblocați.
- 3 Mențineți apăsat orice buton pentru a debloca ecranul tactil.

Pictograme

O pictogramă intermitentă indică faptul că ceasul caută un semnal. O pictogramă continuă arată că semnalul a fost găsit sau că senzorul este conectat. O pictogramă tăiată cu o linie înseamnă că funcția este oprită.

Pentru o listă completă a senzorilor compatibili, consultați [Senzorii wireless, pagina 52](#).

	Starea conexiunii telefonului
	Stare monitor cardiac
	LiveTrackStare
	Stare senzor de viteză
	Stare senzor de cadență
	Stare lumini bicicletă Varia™
	Stare radar bicicletă Varia
	Stare trainer inteligent
	Stare contor de putere
	Starea senzorului tempe™

Configurarea ceasului dvs.

Pentru a profita la maximum de funcțiile seriei Venu® 3 series, finalizați aceste sarcini.

- Asociați ceasul cu telefonul folosind aplicația Garmin Connect™ ([Asocierea telefonului, pagina 60](#)).
- Verificați actualizările software ([Setări de sistem, pagina 70](#)).
Pentru cea mai bună experiență, este recomandat să păstrați actualizat software-ul de pe ceasul dvs. Actualizările software oferă modificări și îmbunătățiri legate de confidențialitate, securitate și funcționalitate.
- Configurați rețelele Wi-Fi® ([Conectarea la o rețea Wi-Fi®, pagina 63](#)).
- Configurați muzica ([Muzică, pagina 57](#)).
- Configurați-vă portofelul Garmin Pay™ ([Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay™, pagina 34](#)).
- Configurați funcțiile de siguranță ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 67](#)).
- Configurați-vă profilul de ([Profil de utilizator, pagina 56](#)).
- Accesați garmin.com/voicefunctionality/tips pentru sfaturi despre utilizarea asistentului vocal.

Aplicații și activități

Ceasul dvs. include o varietate de aplicații și activități preîncărcate.

Aplicații: aplicațiile oferă funcții interactive pentru ceas, precum salvarea locației sau apelarea unei persoane de pe ceas ([Aplicații, pagina 19](#)).

Activități: ceasul dvs. este livrat preîncărcat cu aplicații de activități pentru interior și în aer liber, precum alergare, ciclism, antrenament de rezistență, golf și multe altele. La începerea unei activități, ceasul afișează și înregistrează datele senzorului, pe care le puteți salva și distribui către comunitatea Garmin Connect™.

Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia metrică a condiției fizice, accesați garmin.com/ataccuracy.

Aplicații Connect IQ™: puteți adăuga funcții pe ceas instalând aplicații din aplicația Connect IQ ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ™, pagina 65](#)).

Începerea unei activități

La începerea unei activități, GPS-ul pornește automat (dacă este necesar).

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Selectați o activitate din favoritele dvs.
 - Selectați **...** și selectați o activitate din lista extinsă de activități.
- 3 Dacă activitatea necesită semnale GPS, ieșiți afară într-o zonă cu vedere liberă asupra cerului și așteptați până când ceasul este pregătit.

Ceasul este pregătit după ce vă stabilește pulsul, recepționează semnale GPS (dacă este cazul) și se conectează la senzorii dvs. wireless (dacă este cazul).
- 4 Apăsați pe **A** pentru a porni cronometrul de activitate.

Ceasul înregistrează date privind activitatea numai când cronometrul de activitate este pornit.

Sfaturi pentru activități de înregistrare

- Încărcați ceasul înainte de începerea unei activități ([Încărcarea ceasului, pagina 73](#)).
- Apăsați pe **B** pentru a înregistra turele, pentru a începe un set nou sau o postură nouă sau pentru a trece la pasul următor.
- Glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza ecrane de date suplimentare ([Blocarea și deblocarea ecranului tactil, pagina 7](#)).

Oprirea unei activități

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Pentru a salva activitatea, selectați **✓**.
 - Pentru a elimina activitatea, selectați **✕**.
 - Pentru a relua activitatea, apăsați **A**.

Evaluarea unei activități

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

Puteți personaliza setarea de autoevaluare pentru anumite activități ([Activarea autoevaluării, pagina 39](#)).

- 1 După ce finalizați o activitate, selectați **✓** ([Oprirea unei activități, pagina 8](#)).
- 2 Selectați modul în care v-ați simțit în timpul activității.
- 3 Selectați un număr care corespunde efortului perceput.

NOTĂ: puteți selecta **Omitere** pentru a omite autoevaluarea.

Puteți personaliza evaluările din aplicația Garmin Connect™.

Activități în interior

Ceasul poate fi utilizat pentru antrenamente în interior, precum alergarea pe pistă în interior sau utilizarea unei biciclete ergonomice ori a unui trainer de interior. GPS-ul este oprit pentru activitățile în interior ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 21](#)).

Când alergați sau mergeți pe jos cu GPS-ul oprit, viteza, distanța și cadența sunt calculate utilizând accelerometrul ceasului. Accelerometrul se calibrează automat. Precizia datelor de viteză și distanță se îmbunătățește după câteva alergări sau plimbări pe jos în aer liber cu ajutorul GPS-ului.

SUGESTIE: dacă vă țineți de balustrada pistei reduceți precizia.

Când mergeți pe bicicletă cu funcția GPS dezactivată, datele privind viteza și distanța nu sunt disponibile decât dacă aveți un senzor opțional care trimite date despre viteză și distanță către ceas (de exemplu un senzor de viteză sau de cadență).

Înregistrarea unei activități de antrenament de forță

Puteți înregistra seturile din timpul unei activități de antrenament de forță. Un set constă din mai multe repetări ale unei singure mișcări.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Forță**.
- 3 Apăsați pe **A** pentru a porni cronometrul de activitate.
- 4 Începeți primul set.
Implicit, ceasul contorizează repetițiile. Numărătoarea repetițiilor este afișată când finalizați cel puțin patru repetiții. Puteți dezactiva numărarea repetițiilor în setările activității (*Setări ale activităților și aplicației*, pagina 21).
SUGESTIE: ceasul numără numai repetițiile unei singure mișcări pentru fiecare set. Atunci când doriți să schimbați mișcările, trebuie să finalizați setul și să porniți altul nou.
- 5 Apăsați pe **B** pentru a finaliza setul.
Ceasul afișează repetițiile totale ale respectivului set. După câteva secunde, apare cronometrul pentru pauză.
- 6 Dacă este necesar, editați numărul de repetiții și selectați  pentru a adăuga greutatea utilizată pentru set.
- 7 După pauză, apăsați **B** pentru a începe următorul set.
- 8 Repetați fiecare set de antrenamente de forță până când activitatea dvs. este finalizată.
- 9 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **A** și selectați .

Sfaturi pentru înregistrarea activităților de antrenament de forță

- Nu priviți ceasul în timp ce efectuați repetiții.
Trebuie să interacționați cu ceasul la începutul și la finalul fiecărui set și în timpul perioadelor de repaus.
- Concentrați-vă asupra ținutei dvs. în timp ce efectuați repetițiile.
- Efectuați exerciții utilizând greutatea corporală sau greutate liber alese.
- Efectuați repetițiile cu mișcări constante, utilizând o gamă largă de mișcări.
Fiecare repetiție este numărată când brațul care poartă ceasul revine în poziția inițială.
- **NOTĂ:** este posibil ca exercițiile pentru picioare să nu fie numărate.
- Porniți detectarea automată a seturilor pentru a porni și a opri seturile.
- Salvați și trimiteți activitățile de antrenament de forță în contul dvs. Garmin Connect™.
Puteți utiliza instrumentele din contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza și edita detaliile activităților.

Înregistrarea unei activități HIIT

Puteți utiliza cronometre specializate pentru a înregistra o activitate de antrenament cu intervale de mare intensitate (HIIT).

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **HIIT**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Liber** pentru a înregistra o activitate HIIT deschisă, nestructurată.
 - Selectați **Timere HIIT > AMRAP** pentru a înregistra cât mai multe runde pe cât posibil în timpul unei perioade de timp setată.
 - Selectați **Timere HIIT > EMOM** pentru a înregistra un număr setat de mișcări la fiecare minut până la timpul limită.
 - Selectați **Timere HIIT > Tabata** pentru a alterna între intervale de 20 de secunde de efort maxim cu 10 secunde de pauză.
 - Selectați **Timere HIIT > Personalizare** pentru a seta timpul de mișcare, timpul de odihnă, numărul de mișcări și numărul de runde.
 - Selectați **Antrenamente** pentru a urma un exercițiu salvat.
- 4 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Apăsați **A** pentru a începe prima rundă.

Ceasul afișează un timer pentru numărătoare inversă și pulsul dvs. curent.

- 6 Dacă este necesar, apăsați **B** pentru a trece manual la următoarea rundă sau la următoarea pauză.
- 7 După ce terminați activitatea, apăsați **A** pentru a opri timerul de activitate.
- 8 Selectați .

Înregistrarea unei activități de meditație

Puteți utiliza o sesiune ghidată sau puteți crea propria activitate de meditație.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Meditație**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Liber** pentru a înregistra o activitate de meditație deschisă, nestructurată.
 - Selectați **Sesiune** pentru a urma o sesiune ghidată cu sunet.
 - Selectați **Personalizare** pentru a crea o sesiune personalizată cu sunet.
- 4 Dacă este necesar, apăsați pe **B** sau urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 5 Apăsați **A** pentru a porni timerul activității.
Ceasul afișează un cronometru cu numărătoare inversă sau o intenție.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a asculta sunetul de meditație prin difuzorul extern și pentru a seta volumul acestuia.
 - Conectați căștile pentru a asculta sunetul de meditație ([Conectarea căștilor Bluetooth®, pagina 58](#)).**NOTĂ:** notificările sunt dezactivate în timpul activității de meditație.
- 7 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **A** și selectați .

Înregistrarea unei activități de respirație

- 1 Apăsați **A**.
 - 2 Selectați **Exerciții de respirație**.
 - 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Coerență** pentru a atinge o stare de vigilență calmă.
 - Selectați **Relaxare și concentrare** pentru a vă relaxa corpul și a vă concentra mental.
 - Selectați **Relax. și conc. (scurt)** pentru a vă relaxa corpul și a vă concentra mental o scurtă perioadă de timp.
 - Selectați **Calm** pentru a reduce nivelul de stres și a vă pregăti de somn.
 - 4 Apăsați pe **A** pentru a începe activitatea.
 - 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran pe măsură ce ceasul vă ghidează prin exercițiile de respirație.
 - 6 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **A** și selectați .
- Se afișează nivelul dvs. de stres se schimbă și numărul de respirații pe minut.

Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare

Pentru a înregistra distanțe mai exacte pentru alergările dvs. pe bandă, puteți calibra distanța parcursă pe banda de alergare după ce alergați cel puțin 2,4 km (1,5 mile) pe o bandă de alergare. Dacă utilizați diferite benzi de alergare, puteți să calibrați manual distanța parcursă pe banda de alergare de pe fiecare bandă de alergare sau după fiecare alergare.

- 1 Începeți o activitate de alergare pe bandă ([Începerea unei activități, pagina 8](#)).¹
- 2 Alergați pe bandă până când ceasul dvs. Venu® 3 series înregistrează cel puțin 2,4 km (1,5 mile).
- 3 După terminarea alergării, apăsați pe **A**.
- 4 Consultați afișajul benzii de alergare pentru a afla distanța parcursă.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru prima calibrare, introduceți distanța indicată de banda de alergare pe ceas.
 - Pentru a calibra manual după prima calibrare, glisați în sus, selectați **Calibrare și salvare** și introduceți distanța indicată de banda de alergare pe ceas.

Jocuri

Utilizarea aplicației Garmin GameOn™

Când asociați ceasul și computerul, puteți să înregistrați o activitate de gaming pe ceas și să vedeți statistici de performanță în timp real pe computer.

- 1 Pe computer, accesați www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn și descărcați aplicația Garmin GameOn.
- 2 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza instalarea.
- 3 Lansați aplicația Garmin GameOn.
- 4 Când aplicația Garmin GameOn vă solicită să asociați ceasul, apăsați pe **A** și selectați **Jocuri** pe ceas.
NOTĂ: când ceasul este conectat la aplicația Garmin GameOn, notificările și alte funcții Bluetooth® sunt dezactivate pe ceas.
- 5 Selectați **Asociați acum**.
- 6 Selectați ceasul din listă și urmați instrucțiunile de pe ecran.
SUGESTIE: puteți face clic pe **≡** > **Setări** pentru a personaliza setările, reciti tutorialul sau elimina un ceas. Aplicația Garmin GameOn își va aminti ceasul dvs. și setările data următoare când o deschideți. Dacă este necesar, puteți să asociați ceasul cu alt computer (*Asocierea senzorilor wireless, pagina 52*).
- 7 Selectați o opțiune:
 - Pe computer, începeți un joc acceptat pentru a începe automat activitatea de gaming.
 - Pe ceas, începeți o activitate de gaming manuală (*Înregistrarea unei activități manuale de gaming, pagina 11*).

Aplicația Garmin GameOn vă arată statisticile de performanță în timp real. Când finalizați activitatea, aplicația Garmin GameOn afișează sumarul activității de gaming și informațiile despre meci.

Înregistrarea unei activități manuale de gaming

Puteți să înregistrați o activitate de gaming pe ceas și să introduceți manual statisticile pentru fiecare meci.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Jocuri**.
- 3 Selectați **Omitere**.
- 4 Selectați un tip de joc.
- 5 Apăsați pe **A** pentru a porni cronometrul de activitate.
- 6 Apăsați **B** la sfârșitul meciului pentru a înregistra rezultatul meciului sau poziția în clasament.
- 7 Apăsați **B** pentru a începe un meci nou.
- 8 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **A** și selectați **✓**.

Utilizarea în bazinul de înot

NOTĂ: ecranul tactil nu este disponibil în timpul activităților de înot.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Înot în bazin**.
- 3 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.
- 4 Apăsați pe **A** pentru a porni cronometrul de activitate.
- 5 Începeți să înotați.
Ceasul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile.
- 6 Apăsați **B** când faceți pauză.
SUGESTIE: puteți activa funcția Odihnă autom. pentru a seta ceasul să detecteze automat când vă odihniți și pentru a crea un interval de odihnă (*Odihnă automată înot și Odihnă manuală, pagina 12*).
Este afișat ecranul de odihnă.
- 7 Apăsați pe **B** pentru a reporni cronometrul pentru interval.
- 8 După finalizarea activității, apăsați **A** pentru a opri cronometrul de activitate.
- 9 Selectați o opțiune:
 - Pentru a salva activitatea, țineți apăsat pe **A**.
 - Pentru a abandona activitatea, țineți apăsat pe **B**.

Setarea dimensiunii bazinului

Dimensiunea bazinului trebuie să fie setată corect pentru afișarea distanței exacte.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Înot în bazin**.
- 3 Glisați în sus.
- 4 Selectați **Setări > Dimensiune bazin**.
- 5 Selectați lungimea bazinului sau introduceți o lungime personalizată.

SUGESTIE: puteți selecta **Solicitare** pentru a selecta dimensiunea bazinului de fiecare dată când începeți o activitate în bazinul de înot.

Terminologie din domeniul înotului

Lungime: o deplasare de-a lungul bazinului.

Interval: una sau mai multe lungimi consecutive. Un interval nou începe după ce vă odihniți.

Mișcare: o mișcare se execută de fiecare dată când brațul care poartă ceasul execută un ciclu complet.

SWOLF: punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pe o lungime de bazin și numărul de mișcări pe lungimea respectivă. De exemplu, 30 de secunde plus 15 mișcări reprezintă un scor SWOLF de 45. Pentru înotul în ape deschise, punctajul SWOLF se calculează la peste 25 de metri. Scorul SWOLF reprezintă o măsură a eficienței înotului și, ca la golf, un scor mai redus este mai performant.

Odihnă automată înot și Odihnă manuală

Caracteristica de odihnă automată este disponibilă numai pentru înotul în bazin. Ceasul dvs. detectează automat când vă odihniți și atunci apare ecranul de odihnă. Dacă faceți o pauză mai lungă de 15 secunde, ceasul creează automat un interval de odihnă. Când reluați înotul, ceasul începe automat un nou interval de înot.

SUGESTIE: pentru rezultate optime la utilizarea caracteristicii de odihnă automată, minimizați mișcările brațelor când vă odihniți.

Puteți dezactiva funcția de odihnă automată din opțiunile activității pentru a utiliza odihna manuală ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 21](#)). În timpul unei activități de înot în piscină sau în apă deschisă, puteți marca manual intervalul de odihnă apăsând pe **B**. Datele activității de înot nu sunt înregistrate în timpul unui interval de odihnă.

SUGESTIE: utilizați odihna manuală dacă luați pauze scurte sau dacă doriți interval de înot foarte precise.

Activități în aer liber

Ceasul seria Venu® 3 series vine preîncărcat cu activități în aer liber, cum ar fi alergare și ciclism. GPS-ul este pornit pentru activitățile în aer liber.

Efectuarea unei alergări

Înainte de a utiliza un senzor wireless pentru alergare, trebuie să asociați senzorul cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 52](#)).

- 1 Montați-vă senzorii wireless, precum un monitor cardiac (opțional).
- 2 Apăsați **A**.
- 3 Selectați **Alergare**.
- 4 Când utilizați senzori wireless opționali, așteptați ca ceasul să se conecteze cu senzorii.
- 5 Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 6 Apăsați pe **A** pentru a porni cronometrul de activitate.
Ceasul înregistrează date privind activitatea numai când cronometrul de activitate este pornit.
- 7 Începeți activitatea.
- 8 Apăsați pe **B** pentru a înregistra turele (opțional) ([Marcarea turelor utilizând funcția Auto Lap®, pagina 23](#)).
- 9 Glisați în sus sau în jos pentru a naviga prin ecranele de date.
- 10 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **A** și selectați **✓**.

Plimbare cu bicicleta

Înainte de a utiliza un senzor wireless pentru cursă, trebuie să asociați senzorul cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 52](#)).

- 1 Asociați-vă senzorii wireless, precum un monitor cardiac, un senzor de viteză sau un senzor de cadență (opțional).

- 2 Apăsați **A**.
- 3 Selectați **Bicicletă**.
- 4 Când utilizați senzori wireless opționali, așteptați ca ceasul să se conecteze cu senzorii.
- 5 Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 6 Apăsați pe **A** pentru a porni cronometrul de activitate.
Ceasul înregistrează date privind activitatea numai când cronometrul de activitate este pornit.
- 7 Începeți activitatea.
- 8 Glisați în sus sau în jos pentru a naviga prin ecranele de date.
- 9 După ce finalizați activitatea, apăsați pe **A** și selectați **✓**.

Înotul în apă deschisă

Puteți înregistra datele sesiunii de înot, inclusiv distanța, ritmul și rata mișcărilor.

NOTĂ: ecranul tactil nu este disponibil în timpul activităților de înot.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Înot în aer liber**.
- 3 Ieșiți afară și așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Apăsați pe **A** pentru a porni timerul de activitate.
- 5 Începeți să înotați.
- 6 După terminarea activității, apăsați pe **A**.

Înregistrarea unei activități de urcare

Puteți înregistra rute din timpul unei urcări. O rută este o cale de urcare pe un bolovan sau o formație mică de stânci.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Bouldering**.
- 3 Selectați un sistem de notare.
NOTĂ: când veți mai începe o activitate de urcare, ceasul va folosi acest sistem de notare. Puteți ține apăsat pe **B**, puteți selecta setările activității și apoi **Sistem de notare** pentru a schimba sistemul.
- 4 Selectați nivelul de dificultate a rutei.
- 5 Apăsați **A** pentru a porni timerul pentru rută.
- 6 Începeți prima rută
- 7 Apăsați **B** pentru a încheia ruta.
Este afișat un cronometru pentru repaus.
- 8 După pauză, apăsați pe **B** pentru a începe ruta următoare.
- 9 Repetați acest proces pentru fiecare rută, până la finalizarea activității.
- 10 După ultima rută, apăsați pe **A** pentru a opri timerul rutei.
- 11 Selectați **✓**.

Vizualizarea coborârilor cu schiurile

Ceasul dvs. înregistrează detaliile fiecărei coborâri cu schiurile sau snowboardul cu ajutorul funcției de coborâre automată. Această funcție este activată automat pentru coborârile cu schiurile sau snowboardul. Înregistrează automat noile coborâri pe baza mișcării dvs. Cronometrul se oprește când nu mai coborâți sau când vă aflați în telescaun. Cronometrul rămâne oprit în timpul urcării cu telescaunul. Începeți să coborâți pentru a reporni cronometrul. Puteți vizualiza detaliile coborârii de pe ecranul oprit sau în timp ce cronometrul funcționează.

- 1 Începeți o activitate de schi sau snowboard.
- 2 Glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza detaliile ultimei coborâri, ale coborârii curente și un rezumat al tuturor coborârilor.
Ecranele coborârilor includ timpul, distanța parcursă, viteza maximă, viteza medie și coborârea totală.

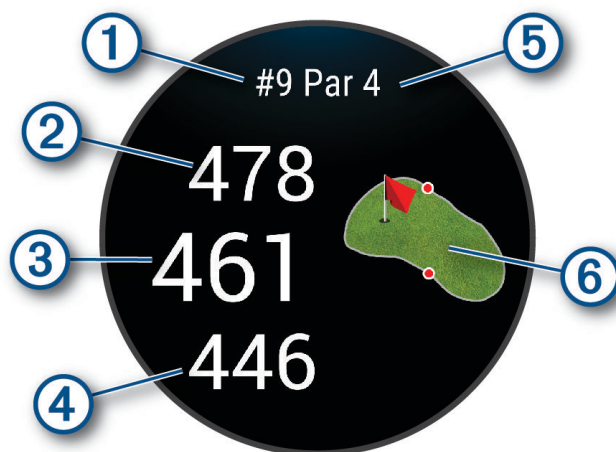
Golf

Partide de golf

Înainte să jucați golf prima dată, trebuie să descărcați pe telefon aplicația Garmin Golf™ din magazinul de aplicații ([Aplicația Garmin Golf™](#), pagina 66).

Înainte de a juca golf, încărcați ceasul ([Încărcarea ceasului](#), pagina 73).

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Golf**.
Dispozitivul localizează sateliții, vă calculează locația și selectează un teren dacă există unul singur în apropiere.
- 3 Dacă este afișată lista de terenuri, selectați un teren din listă.
Terenurile sunt actualizate automat.
- 4 Apăsați **A**.
- 5 Selectați **✓** pentru a ține scorul.
- 6 Selectare Tee Box
Apare ecranul cu informații despre găuri.



①	Numărul găurii curente
②	Distanța până în spatele greenului
③	Distanța până în mijlocul greenului
④	Distanța până la partea frontală a greenului
⑤	Par pentru gaură
⑥	Harta greenului

NOTĂ: deoarece locul acului se schimbă, ceasul calculează distanța până la zona din față, centrul și spatele greenului, nu și locul real al acului.

- 7 Selectați o opțiune:
 - Apăsați pe hartă pentru a vedea mai multe detalii sau a modifica locația acului ([Modificarea locației acului](#), pagina 15).
 - Apăsați pe **A** pentru a deschide meniul pentru golf ([Meniul Golf](#), pagina 14).
 - Apăsați pe **B** pentru a deschide setările pentru golf ([Setări Golf](#), pagina 18).

Când vă deplasați la următoarea gaură, ceasul trece automat la afișarea informațiilor despre gaura respectivă.

Meniul Golf

În timpul unei runde, puteți apăsa pe **A** pentru a vedea funcțiile suplimentare din meniul Golf.

Obstacole: arată gropile cu nisip și obstacolele cu apă pentru gaura curentă.

Layup-uri: arată opțiunile de layup și distanță pentru gaura curentă (doar găurile de la par 4 și par 5).

Modif.gaură: vă permite să schimbați manual gaura.

Fișă de scor: deschide fișa de scor pentru rundă ([Ținerea scorului, pagina 17](#)).

Pin Pointer: funcția PinPointer este o busolă care indică spre locul acului atunci când nu puteți să vedeți greenul. Această funcție vă poate ajuta să aliniați o lovitură chiar dacă vă aflați în pădure sau într-o groapă adâncă cu nisip.

NOTĂ: nu utilizați funcția PinPointer atunci când vă aflați într-un cart de golf. Interferențele de la cartul de golf pot afecta precizia busolei.

Rezumat rundă: în timpul unei runde, vedeți scorul, statisticile și informațiile despre pași.

Ultima lovitură: vedeți informații despre ultima dvs. lovitură.

puteți vedea distanțele pentru toate loviturile detectate în timpul runde curente. Dacă este necesar, puteți adăuga manual o lovitură ([Adăugarea manuală a unei lovituri, pagina 16](#)).

Închidere rundă: încheie runda curentă.

Vizualizarea direcției spre ac

Funcția PinPointer este o busolă care oferă asistență de direcție atunci când nu puteți să vedeți zona green. Această funcție vă poate ajuta să aliniați o lovitură chiar dacă vă aflați în pădure sau într-o groapă adâncă cu nisip.

NOTĂ: nu utilizați funcția PinPointer atunci când vă aflați într-un cart de golf. Interferențele de la cartul de golf pot afecta precizia busolei.

- 1 Apăsați .
 - 2 Selectați .
- Săgeata indică locația acului.

Modificarea locației acului

Atunci când jucați un joc, puteți să vizualizați mai îndeaproape zona green și să mutați locul acului.

- 1 Selectați harta.
Apare o vizualizare mai mare a zonei green.
- 2 Atingeți și trageți acul în locația corectă.
 indică locul acului.
- 3 Apăsați pe  pentru a accepta locul acului.
Distanțele de pe ecranul cu informațiile despre găuri sunt actualizate pentru a reflecta noile locații ale acelor.
Locul acelor este salvat numai pentru runda curentă.

Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg

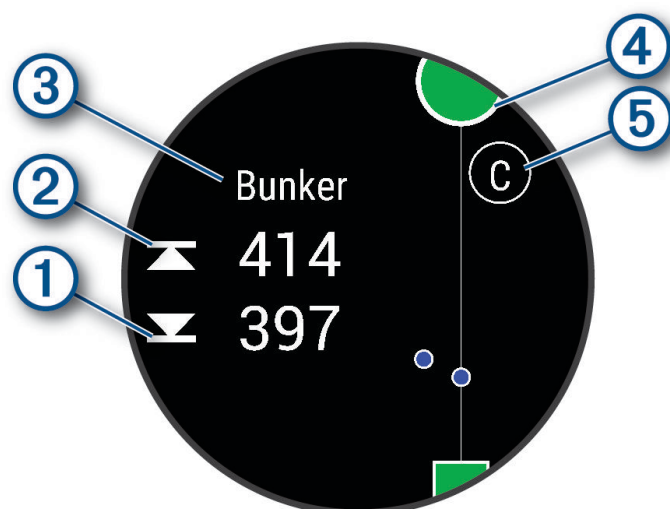
Puteți vizualiza o listă a distanțelor de tip layup și dogleg pentru găurile de la par 4 și par 5.

- 1 Apăsați .
 - 2 Selectați **Layup-uri**.
- NOTĂ:** distanțele și locațiile sunt eliminate de pe listă pe măsură ce le parcurgeți.

Vizualizarea pericolelor

Puteți vizualiza distanțele până la pericolele de pe șenalul navigabil pentru găurile de la par 4 și par 5. Pericolele care afectează selectarea cadrelor sunt afișate individual sau pe grupe, pentru a vă ajuta să stabiliți distanța până la layup sau carry.

- 1 Apăsați .
- 2 Selectați **Obstacole**.



- Pe ecran sunt afișate distanțele până la partea din față ① și din spate ② a celui mai apropiat pericol.
- Tipul de pericol ③ este indicat în partea de sus a ecranului.
- Green-ul este reprezentat ca un semicerc ④ în partea de sus a ecranului. Linia de sub verde reprezintă centrul șenalului navigabil.
- Pericolele ⑤ sunt indicate printr-o literă care reprezintă ordinea pericolelor de lângă gaură și sunt afișate sub green în locațiile aproximative din apropierea fairway-ului.

Măsurarea unei lovituri cu Garmin AutoShot™

De fiecare dată când efectuați o lovitură de-a lungul zonei fairway, ceasul înregistrează distanța loviturii, pentru ca dvs. să o puteți vizualiza mai târziu ([Vizualizați istoricul de lovituri, pagina 17](#)). Loviturile putt nu sunt detectate.

- 1 În timp ce jucați golf, purtați ceasul la încheietura mâinii dominante pentru o detectare mai bună a loviturii. Atunci când ceasul detectează o lovitură, distanța dvs. de la lovitură apare în bannerul ① din partea de sus a ecranului.



SUGESTIE: puteți să atingeți bannerul pentru a-l ascunde timp de 10 secunde.

- 2 Realizați următoarea lovitură.
Ceasul înregistrează distanța ultimei dvs. lovituri.

Adăugarea manuală a unei lovituri

Puteți adăuga manual o lovitură dacă dispozitivul nu o detectează. Trebuie să adăugați lovitura din locația loviturii ratate.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Ultima lovitură** > **Adăugare lovitură**.
- 3 Selectați **✓** pentru a începe o lovitură nouă din locația curentă.

Ținerea scorului

- 1 În timp ce jucați golf, apăsați pe **A**.
- 2 Selectați **Fișă de scor**.
- 3 Selectați o gaură.
- 4 Selectați — sau + pentru a seta scorul.
- 5 Selectați ✓.

Setarea metodei de scor

Puteți schimba metoda pe care o utilizează ceasul pentru a ține scorul.

- 1 În timpul unei runde, mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări Golf > Stabilire scor > Met. de stab. a scorului**.
- 3 Selectați o metodă de scor.

Despre scorul Stableford

Atunci când selectați metoda de scor Stableford (*Setarea metodei de scor, pagina 17*), se vor acorda puncte pe baza numărului de lovituri efectuate în raport cu par. La finalul unei runde, cel mai mare scor învinge. Dispozitivul acordă puncte conform specificațiilor Asociației de Golf din Statele Unite.

Fișa cu scoruri pentru un joc cu scoruri Stableford arată puncte în loc de diviziuni.

Puncte	Lovituri efectuate în raport cu par
0	2 sau mai multe peste
1	1 peste
2	Par
3	1 sub
4	2 sub
5	3 sub

Urmărirea statisticilor de golf

Atunci când activați urmărirea statisticilor pe ceas, puteți vizualiza statisticile dvs. pentru runda curentă (*Vizualizarea rezumatului runde dvs., pagina 18*). Puteți să comparați rundele și să urmăriți îmbunătățirile utilizând aplicația Garmin Golf™.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Golf**.
Dispozitivul localizează sateliții, vă calculează locația și selectează un teren dacă există unul singur în apropiere.
- 3 Dacă este afișată lista de terenuri, selectați un teren din listă.
Terenurile sunt actualizate automat.
- 4 Selectați **▲ > Setări > Stabilire scor > Monit. statistici**.

Înregistrarea statisticilor de golf

Înainte de a putea să înregistrați statisticile, trebuie să activați urmărirea statisticilor (*Urmărirea statisticilor de golf, pagina 17*).

- 1 De pe fișa de scor, selectați o gaură.
- 2 Setati numărul de lovituri efectuate, inclusiv lovituri putt, și selectați ✓.
- 3 Setati numărul de lovituri putt efectuate și selectați ✓.
NOTĂ: numărul de lovituri putt efectuate este utilizat numai pentru monitorizarea statisticilor și nu vă crește scorul.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Dacă mingea dvs. a ajuns pe fairway, selectați ▲.
 - Dacă mingea nu a ajuns pe fairway, selectați ↶ sau ↷.
- 5 Selectați ✓.

Vizualizați istoricul de lovituri

- 1 După ce jucați la o gaură, apăsați pe **A**.

2 Selectați **Ultima lovitură** pentru a vedea informații despre ultima lovitură.

Vizualizarea rezumatului runde dvs.

În timpul unei runde, puteți vizualiza scorul, statisticile și informațiile despre pași.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Rezumat rundă**.
- 3 Glisați în sus sau în jos pentru a vedea mai multe informații.

Încheierea unei runde

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Închidere rundă**.
- 3 Glisați în sus.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a salva runda și pentru a reveni la modul ceas, selectați **Salvare**.
 - Pentru a edita fișa dvs. de scor, selectați **Editare punctaj**.
 - Pentru a renunța la rundă și pentru a reveni la modul ceas, selectați **Renunțare**.
 - Pentru a întrerupe runda și pentru a o relua la un moment ulterior, selectați **Pauză**.

Personalizarea listei de croșe de golf

După ce vă asociați ceasul de golf compatibil cu telefonul prin aplicația Garmin Golf™, puteți să utilizați aplicația pentru a personaliza lista de croșe de golf implicite.

- 1 Deschideți aplicația Garmin Golf pe telefon.
- 2 Selectați **Profil > Geanta mea**.
- 3 Selectați o opțiune pentru a adăuga, edita, șterge sau marca o croșă ca inactivă.
- 4 Sincronizați-vă ceasul de golf Garmin® compatibil cu aplicația Garmin Golf.
Lista actualizată de croșe de golf apare pe ceasul de golf.

Setări Golf

În timpul unei runde, apăsați **A** și selectați Setări pentru a personaliza setările și funcțiile de golf.

Stabilire scor: vă permite să setați preferințele pentru scor și să activați monitorizarea statisticilor.

Distanța loviturii: setează distanța medie pe care o parcurge mingea din caseta pentru lovitură tee, în urma loviturii dvs.

PlaysLike: setează preferințele pentru funcția de apreciere a distanței, care afișează distanțele ajustate echivalente de pe green în timp ce jucați golf (*Pictogramele pentru distanță PlaysLike, pagina 18*).

NOTĂ: această funcție necesită un abonament Garmin Golf™.

Modul Turneu: dezactivează funcțiile pentru distanță PinPointer și PlaysLike. Aceste funcții nu sunt permise în timpul turneele aprobate sau rundelor de calculare a handicapului.

Distanță golf: setează unitatea de măsură pentru distanță.

Solicitare croșă: afișează o solicitare care vă permite să introduceți ce croșă ați utilizat după fiecare lovitură detectată.

Înregistr. activ.: activează înregistrarea fișierului FIT pentru golf. Fișierele FIT înregistrează informațiile privind condiția fizică, personalizate pentru aplicația Garmin Connect™.

Senzori de croșe: vă permite să configurați senzorii de urmărire a croselor Approach® CT10 compatibili.

Pictogramele pentru distanță PlaysLike

Funcția pentru distanța PlaysLike ia în considerare schimbările de altitudine de pe traseu, afișând distanța ajustată echivalentă de pe green. În timpul unei runde, puteți să atingeți o distanță până la green pentru a vizualiza distanța PlaysLike.

▲: distanța de joc este mai lungă decât pare, deoarece există o modificare a altitudinii.

■: distanța de joc corespunde estimării.

▼: distanța de joc este mai scurtă decât pare, deoarece există o modificare a altitudinii.

Health Snapshot™

Funcția Health Snapshot înregistrează mai multe statistici cheie privind sănătatea atunci când nu vă mișcați timp de două minute. Aceasta vă oferă o imagine asupra stării dvs. cardiovasculare generale. Ceasul

înregistrează statistici precum pulsul mediu, nivelul de stres și rata respiratorie. Puteți adăuga funcția Health Snapshot în lista de aplicații favorite ([Personalizarea listei de activități și aplicații, pagina 21](#)).

Adăugarea unei activități personalizate

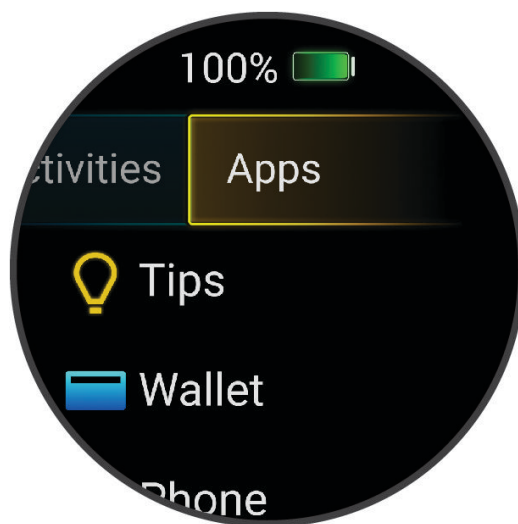
Puteți să creați o activitate personalizată și să o adăugați în lista de activități.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați > > .
- 3 Selectați un tip de activitate de copiat.
- 4 Selectați un nume pentru activitate.
- 5 Dacă este necesar, editați setările aplicației de activitate ([Setări ale activităților și aplicației, pagina 21](#)).
- 6 Când ați terminat editarea, selectați **Finalizare**.

Aplicații

Puteți să personalizați ceasul utilizând meniul de aplicații, care vă permite să accesați rapid funcțiile și opțiunile ceasului. Unele aplicații necesită o conexiune Bluetooth® la un telefon compatibil. Multe aplicații pot fi găsite și în informațiile rapide ([Informații rapide, pagina 25](#)).

Apăsați pe **A** și selectați Aplicații.



Pictogramă	Nume	Mai multe informații
	Alarmer	Setarea unei alarme, pagina 69
	Alte fusuri orare	Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 32
	Body Battery™	Body Battery™, pagina 28
	Calendar	Selectați pentru a vizualiza evenimentele viitoare din calendarul telefonului dvs.
	Calorii	Selectați pentru a vedea informațiile despre calorii în timpul activității și al repausului pentru ziua curentă.
	Competiții	Selectați pentru a vă vedea poziția curentă în clasament dacă participați la o competiție Garmin Connect™.
	Connect IQ™ Store	Descărcarea funcțiilor Connect IQ™, pagina 65
	Contacte	Selectați pentru a deschide lista de contacte Garmin Connect pe ceas.
	Tastatură	Selectați pentru a deschide tastatura telefonică (Apelarea de pe ceas, pagina 60).
	Lanternă	Selectați pentru a activa afișajul AMOLED ca lanternă. utilizarea lanternei poate reduce durata de viață a bateriei.
	Numărul de etaje urcate	Selectați pentru a vedea etajele urcate zilnic și informațiile despre obiectivele atinse.
	Garmin® Coach	Adaptive Training Plans, pagina 41

Pictogramă	Nume	Mai multe informații
	Health Snapshot™	Health Snapshot™ , pagina 18
	Puls	Vizualizarea informațiilor rapide despre puls , pagina 44
	Istoric	Utilizarea istoricului , pagina 42
	Stare HRV	Starea variabilității pulsului , pagina 28
	HIDRATARE	Monitorizarea nivelului de hidratare , pagina 31
	Minute de activități intense	Minute de exerciții , pagina 38
	Jet Lag	Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar , pagina 32
	Ultima activitate	Selectați pentru a vedea un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate.
	Ultimul golf	Selectați pentru a vedea un scurt rezumat al celei mai recente activități de golf înregistrate și istoricul de golf.
	Ultima împingere	Selectați pentru a vedea un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate de împingere a scaunului cu roțile și istoricul împingerilor.
	Ultima cursă	Selectați pentru a vedea un scurt rezumat al celei mai recente activități de ciclism înregistrate și istoricul de ciclism.
	Ultima alergare	Selectați pentru a vedea un scurt rezumat al celei mai recente activități de alergare înregistrate și istoricul de alergare.
	Ultima forță	Selectați pentru a vedea un scurt rezumat al celei mai recente activități de forță înregistrate și istoricul activităților de forță.
	Ultimul înot	Selectați pentru a vedea un scurt rezumat al celei mai recente activități de înot înregistrate și istoricul de înot.
	Lumini	Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™ , pagina 32
	Messenger	Aplicația Garmin Messenger™ , pagina 65
	Muzică	Muzică , pagina 57
	Pauze scurte de somn	Selectați pornirea unui timer pentru pauzele scurte de somn și setați o alarmă să vă trezească.
	Notificări	Activarea notificărilor Bluetooth® , pagina 61
	Telefon	Selectați pentru a deschide comenzile telefonului, cum ar fi contactele și tastatura.
	Pulsoximetrie	Pulsoximetrul , pagina 48
	Recuperare	Selectați pentru a vă vedea timpul de recuperare. Durata maximă este de 4 zile, iar durata minimă este de 6 ore.
	Respirație	Selectați pentru a vă vedea istoricul pentru rata respiratorie și efectuați un exercițiu de respirație pentru a vă relaxa.
	Salvare locație	Selectați pentru a salva locația curentă, pentru a reveni la ea mai târziu.
	Consilier de somn	Selectați pentru a vă vedea nevoia de somn recomandată în funcție de istoricul somnului, istoricul activităților, starea HRV și reprizele scurte de somn.
	Scor somn	Selectați pentru a vă vedea scorul de somn, bazat pe calitatea și durata somnului din noaptea precedentă.
	Pași	Obiectiv automat , pagina 37
	Cronometru	Utilizarea cronometrului , pagina 69
	Stres	Utilizarea informațiilor rapide pentru nivelul de stres , pagina 29
	Timer	Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă , pagina 69
	Sfaturi	Selectați pentru a vedea sugestii interactive pe ceas și a scana un link direct către support.garmin.com pentru a accesa manualul de utilizare al ceasului.

Pictogramă	Nume	Mai multe informații
	Asistent vocal	Utilizarea asistentului vocal, pagina 62
	Portofel	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay™ (Garmin Pay™, pagina 34).
	Vreme	Selectați pentru a vizualiza prognoza și condițiile meteo curente.
	Sănătatea femeilor	Monitorizare ciclu menstrual, pagina 30

Personalizarea listei de activități și aplicații

- 1 Apăsați .
- 2 Selectați **Activități** sau **Aplicații**.
- 3 Selectați .
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga o activitate sau o aplicație, selectați .
 - Pentru a elimina o activitate sau o aplicație, selectați activitatea sau aplicația și selectați .
 - Pentru a reordona lista, selectați o activitate sau o aplicație, țineți apăsat pe  și trageți-l în locația dorită de pe ecran.

Setări ale activităților și aplicației

Aceste setări vă permit să personalizați fiecare aplicație de activitate preîncărcată pe baza nevoilor dvs. De exemplu, puteți personaliza ecranele de date și puteți activa alerte și caracteristici de antrenament. Nu toate setările sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate.

Apăsați , alegeți o activitate și selectați  > **Setări**.

2 jucători: setează fișa de scor pentru a ține scorul pentru doi jucători.

NOTĂ: această setare este disponibilă numai pe durata unei runde. Trebuie să activați această setare de fiecare dată când începeți o rundă.

Culoare accent: setează culoarea de accentuare a fiecărei activități pentru a ajuta la identificarea activității active.

Alerte: setează alertele de antrenament pentru activitate ([Alerte de activitate, pagina 22](#)).

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap® ([Auto Lap®, pagina 23](#)).

Auto Pause: setează ceasul să întrerupă înregistrarea datelor când nu vă mai mișcați sau când viteza dvs. scade sub un anumit nivel ([Utilizarea Auto Pause®, pagina 23](#)).

Odihnă autom.: permite ceasului să detecteze automat atunci când vă odihniți în timpul înotului în bazin și să creeze un interval de odihnă.

Derulare automată: vă permite să parcurgeți automat toate ecranele datelor activității în timp ce cronometrul funcționează ([Utilizarea derulării automate, pagina 24](#)).

Set automat: permite ceasului să pornească și să oprească automat seturile de exerciții în timpul unei activități de antrenament de forță.

Transmitere puls: permite transmiterea automată a datelor despre puls când începeți activitatea ([Transmiterea pulsului către dispozitive Garmin®, pagina 45](#)).

Difuzare pe GameOn: permite transmiterea automată a datelor biometrice către aplicația Garmin GameOn™ când începeți o activitate de gaming ([Utilizarea aplicației Garmin GameOn™, pagina 11](#)).

Solicitare crosă: afișează o solicitare de a introduce ce crosă de golf ați utilizat după fiecare lovitură detectată.

Ecrane de date: vă permite să personalizați ecranele de date și să adăugați noi ecrane de date pentru activitate ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 22](#)).

Unitate de distanță: setează unitatea de măsură pentru distanță.

Distanța loviturii: setează distanța medie pe care o parcurge mingea de golf în urma loviturii dvs.

Editare greutate: vă permite să adăugați greutatea utilizată pentru un set de exerciții în timpul unei activități cardio și a unui antrenament de rezistență.

Activare clipuri video: activează animațiile cu instrucțiuni pentru un exercițiu de forță, cardio, yoga, HIIT sau Pilates. Animațiile sunt disponibile pentru exercițiile pre-instalate și cele descărcate din Garmin Connect™.

Alerte de încheiere: setează o alertă pentru a vă notifica când se încheie sesiunea de meditație.

GPS: setați modul pentru antena GPS ([Schimbarea setării GPS, pagina 24](#)).

Sistem de notare: setează sistemul de notare pentru evaluarea dificultății unei activități de escaladă.

Mod Jump: setează ținta activității de sărit coarda la un timp setat, un număr de repetări sau final deschis.

Tip de meditație: setează activitatea de meditație la o sesiune ghidată, personalizată sau cu final deschis

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înot în bazin ([Setarea dimensiunii bazinului, pagina 12](#)).

Putere medie: controlează dacă ceasul include valorile zero pentru datele privind puterea bicicletei care apar atunci când nu pedalați.

Solicitare: activează sau dezactivează setarea dimensiunii bazinului de fiecare dată când începeți o activitate de înot în piscină.

Înregistr. activ.: activează înregistrarea fișierului FIT pentru golf. Fișierele FIT conțin informații privind condiția fizică personalizată pentru Garmin Connect.

Redenumire: setează numele activității.

Cont. rep.: activează sau dezactivează contorizarea în timpul unei activități de antrenament de forță.

Puterea de alergare: vă permite să înregistrați date despre puterea de alergare și să personalizați setările ([Setări putere de alergare, pagina 53](#)).

Stabilire scor: activează sau dezactivează automat calcularea scorului când porniți o rundă de golf. Opțiunea Întreabă-mă întotdeauna apare când începeți o rundă.

Met. de stab. a scorului: setează metoda de stabilire a scorului la stroke play sau Stableford în timpul partidelor de golf.

Autoevaluare: setează cât de des vă evaluați efortul perceput pentru activitate ([Evaluarea unei activități, pagina 8](#)).

Monit. statistici: permite urmărirea statisticilor în timp ce jucați golf.

Stare: activează sau dezactivează automat calcularea scorului când porniți o rundă de golf. Opțiunea Întreabă-mă întotdeauna apare când începeți o rundă.

Modul Turneu: dezactivează funcții care nu sunt permise în timpul turneele de golf aprobate.

Alerte prin vibrație: activează alerte care vă indică să inspirați sau să expirați în timpul unui exercițiu de respirație.

Personalizarea ecranelor de date

Puteți personaliza ecranele de date pe baza obiectivelor de antrenament sau a accesoriilor opționale. De exemplu, puteți personaliza unul dintre ecranele de date pentru a afișa ritmul de tură sau zona de puls ([Câmpuri de date, pagina 79](#)).

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **▲**.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Ecrane de date**.
- 6 Selectați un ecran de date de personalizat.
- 7 Selectați una sau mai multe opțiuni:

NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate activitățile.

- Pentru a regla stilul și numărul de câmpuri de date de pe fiecare ecran de date, selectați **Aspect**.
- Pentru a personaliza câmpurile de pe un ecran de date, selectați ecranul și selectați **Editare câmpuri de date**.
- Pentru a afișa sau ascunde un ecran de date, selectați comutatorul de lângă ecran.
- Pentru a afișa sau ascunde ecranul indicatorului zonei de puls, selectați **Indicator zonă de puls**.

Alerte de activitate

Puteți seta alerte pentru fiecare activitate, care vă pot ajuta să vă antrenați pentru obiective specifice sau pentru a fi mai conștient(ă) de mediul înconjurător. Unele alerte sunt disponibile numai pentru anumite activități. Unele alerte necesită accesorii opționale, cum ar fi un monitor cardiac sau un senzor de cadență. Există trei tipuri de alerte: alerte pentru evenimente, alerte de interval și alerte repetitive.

Alertă pentru evenimente: o alertă de eveniment vă notifică o singură dată. Evenimentul este o valoare specifică. De exemplu, puteți seta ca ceasul să vă alerteze atunci când ardeți un număr specificat de calorii.

Alertă de interval: o alertă de interval vă notifică de fiecare dată când ceasul este peste sau sub un interval de valori specificat. De exemplu, puteți seta ceasul să vă alerteze atunci când ritmul dvs. este peste 10 minute pe milă și sub 15 minute pe milă.

Alertă repetitivă: o alertă repetitivă vă notifică de fiecare dată când ceasul înregistrează o anumită valoare sau un anumit interval. De exemplu, puteți seta ca ceasul să vă alerteze la fiecare 30 de minute.

Nume alertă	Tip de alertă	Descriere
Cadență	Interval	Puteți seta minime și maxime ale cadenței.
Calorii	Eveniment, repetitiv	Puteți seta numărul de calorii.
Personalizat	Eveniment, repetitiv	Puteți selecta un mesaj existent sau puteți crea un mesaj personalizat și selecta un tip de alertă.
Distanță	Repetitiv	Puteți seta un interval de distanță.
Puls	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale pulsului sau puteți selecta schimbări de zonă (Calculul zonelor de puls, pagina 47).
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
Alimentare	Interval	Puteți seta nivelul de putere ridicat sau redus.
Alergare/Mers	Repetitiv	Puteți seta pauze de mers cronometrate la intervale regulate.
Viteză	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale vitezei.
Cadență mișcări	Interval	Puteți seta mai multe sau mai puține mișcări pe minut.
Timp	Eveniment, repetitiv	Puteți seta un interval de timp.

Setarea unei alerte

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Selectați setările activității.
- 4 Selectați **Alerte**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga o alertă nouă pentru activitate, selectați **Adăugare nou**.
 - Pentru a edita o alertă existentă, selectați numele alertei.
- 6 Dacă este necesar, selectați tipul de alertă.
- 7 Selectați o zonă, introduceți valorile minime și maxime sau introduceți o valoare personalizată pentru alertă.
- 8 Dacă este necesar, activați alerta.

Pentru alertele de evenimente și cele repetitive, un mesaj apare de fiecare dată când atingeți valoarea de alertă ([Alerte de activitate, pagina 22](#)). Pentru alertele de interval, un mesaj apare de fiecare dată când depășiți sau sunteți sub intervalul specificat (valori minime și maxime).

Auto Lap®

Marcarea turelor utilizând funcția Auto Lap®

Vă puteți seta ceasul să utilizeze funcția Auto Lap pentru a marca automat o tură când parcurgeți o anumită distanță. Această caracteristică este utilă pentru compararea performanțelor dvs. pe diferitele componente ale unei activități (de ex. la fiecare 1 milă sau 5 km).

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Selectați **▲ > Setări > Auto Lap**.
- 4 Introduceți distanța dintre ture.
- 5 Pentru a activa sau dezactiva funcția Auto Lap, selectați comutatorul.

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. Dacă vibrațiile sunt activate, ceasul vibrează ([Setări de sistem, pagina 70](#)).

Utilizarea Auto Pause®

Puteți utiliza funcția Auto Pause pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când vă opriți din mișcare sau atunci când ritmul sau viteza scad sub o valoare specificată. Această funcție este utilă dacă activitatea dvs. include oprirea la semafor sau alte locații unde trebuie să încetiniți sau să vă opriți.

NOTĂ: ceasul nu înregistrează datele despre activități cât timp cronometrul este oprit sau întrerupt.

1 Apăsați **A**.

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Selectați **▲** > **Setări** > **Auto Pause**.

4 Selectați o opțiune:

NOTĂ: nu toate opțiunile sunt disponibile pentru toate activitățile.

- Pentru a opri cronometrul automat când nu vă mai mișcați, selectați **În repaus**.
- Pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când ritmul dvs. scade sub o valoare specificată, selectați **Ritm**.
- Pentru a întrerupe automat cronometrul atunci când viteza dvs. scade sub o valoare specificată, selectați **Viteză**.

Utilizarea derulării automate

Puteți utiliza funcția derulare automată pentru a parcurge ciclic toate ecranele cu datele activității în timp ce cronometrul funcționează.

1 Apăsați **A**.

2 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

3 Selectați **▲** > **Setări** > **Derulare automată**.

4 Selectați o setare pentru afișaj.

Schimbarea setării GPS

Pentru mai multe informații despre GPS, accesați garmin.com/aboutGPS.

1 Apăsați **A**.

2 Selectați o activitate.

3 Selectați **▲** > **Setări** > **GPS**.

4 Selectați o opțiune:

- Selectați **Dezactivat** pentru a dezactiva GPS-ul pentru activitate.
- Selectați **Numai GPS** pentru a activa recepția sistemului de sateliți GPS.
- Selectați **Toate sistemele** pentru a activa sisteme multiple prin satelit.

NOTĂ: utilizarea GPS-ului și a unui alt sistem prin satelit poate reduce durata de viață a bateriei mai rapid decât dacă s-ar utiliza numai sistemul GPS.

Aspect

Puteți să personalizați aspectul feței de ceas și funcțiile de acces rapid în bucla de informații rapide și în meniul de comenzi.

Setările feței pentru ceas

Puteți personaliza aspectul feței pentru ceas selectând dispunerea, culorile și datele suplimentare. De asemenea, puteți descărca fețe personalizate pentru ceas din magazinul Connect IQ™.

Schimbarea feței de ceas

Puteți să alegeți dintre mai multe fețe de ceas preîncărcate sau să utilizați o față de ceas Connect IQ™ care este descărcată în ceasul dvs. ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ™](#), pagina 65). Puteți edita și o față de ceas existentă ([Editarea unei fețe de ceas](#), pagina 25) sau puteți crea una nouă ([Crearea unei fețe de ceas personalizate](#), pagina 25).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe **B**.
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Glisați la dreapta sau la stânga pentru a parcurge fețele de ceas disponibile.
- 4 Atingeți ecranul tactil pentru a selecta fața de ceas.

Crearea unei fețe de ceas personalizate

Puteți crea o nouă față de ceas selectând aspectul, culorile și datele suplimentare.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe **B**.
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Glisați la stânga și selectați **+**.
- 4 Selectați tipul feței de ceas.
- 5 Selectați tipul de fundal.
- 6 Glisați în sus sau în jos pentru a parcurge opțiunile pentru fundal și atingeți ecranul pentru a selecta fundalul afișat.
- 7 Glisați în sus sau în jos pentru a parcurge cadranele analogice și digitale și atingeți ecranul pentru a selecta cadranul afișat.
- 8 Selectați fiecare câmp de date pe care doriți să-l personalizați și selectați datele de afișat în acesta. Un inel alb indică câmpurile de date personalizabile pentru acest cadran.
- 9 Glisați la stânga pentru a personaliza marcatoarele pentru oră.
- 10 Glisați în sus sau în jos pentru a derula prin marcatoarele pentru oră și atingeți ecranul pentru a selecta un marker de timp.
- 11 Glisați în sus sau în jos pentru a parcurge culorile de accentuare și atingeți ecranul pentru a selecta culoarea afișată.
- 12 Apăsați **A**.
Ceasul setează noua față de ceas ca față activă.

Editarea unei fețe de ceas

Puteți personaliza stilul și câmpurile de date pentru fața de ceas.

NOTĂ: nu puteți edita unele fețe de ceas.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe **B**.
- 2 Selectați **Față ceas**.
- 3 Glisați la dreapta sau la stânga pentru a parcurge fețele de ceas disponibile.
- 4 Selectați  pentru a edita fața de ceas.
- 5 Selectați o opțiune de editat.
- 6 Glisați în sus sau în jos pentru a derula printre opțiuni.
- 7 Apăsați pe **A** pentru a selecta o opțiune.
- 8 Atingeți ecranul tactil pentru a selecta fața de ceas.

Informații rapide

Ceasul este furnizat cu informații rapide preîncărcate ce oferă detalii rapide ([Vizualizarea informațiilor rapide](#), pagina 27). Unele informații rapide necesită o conexiune Bluetooth® la un telefon compatibil.

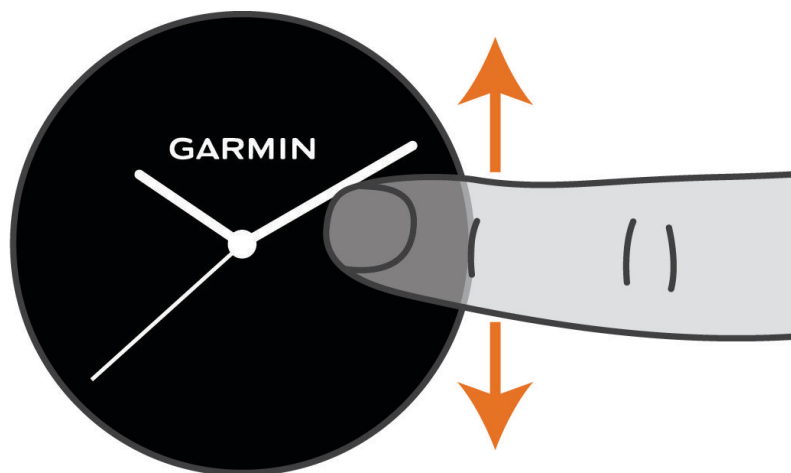
În mod implicit, unele informații rapide nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual în lista de informații rapide (*Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 27*). Unele informații rapide sunt grupări de parametri asociați, cum ar fi sănătatea sau performanța activității.

Nume	Descriere
Fusuri orare alternative	Afișează ora curentă pe fusuri orare suplimentare (<i>Adăugarea unor fusuri orare alternative, pagina 32</i>).
Body Battery™	Dacă este purtat toată ziua, afișează nivelul Body Battery actual și un grafic al nivelului dvs. din ultimele câteva ore (<i>Body Battery™, pagina 28</i>).
Calendar	Afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe telefonul dvs.
Calorii	Afișează informațiile privind caloriele dvs. pentru ziua curentă.
Comenzi cameră	Vă permit să fotografiați și să înregistrați un videoclip atunci când este conectat la o cameră cu far sau o cameră pentru stop spate Varia™ compatibilă (<i>Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™, pagina 32</i>).
Competiții	Afișează poziția curentă în clasament, dacă participați la o competiție Garmin Connect™.
Numărul de etaje urcate	Urmărește numărul de etaje urcate și gradul de îndeplinire a obiectivului.
Antrenor Garmin®	Afișează antrenamentele programate atunci când selectați un plan de antrenament adaptiv cu antrenorul Garmin în contul dvs. Garmin Connect. Planul se adaptează la nivelul dvs. curent de fitness, antrenament și preferințe de programare și data cursei.
Health Snapshot™	Începe o sesiune Health Snapshot pe ceasul dvs., care înregistrează mai multe statistici cheie privind sănătatea atunci când nu vă mișcați timp de două minute. Aceasta vă oferă o imagine asupra stării dvs. cardiovasculare generale. Ceasul înregistrează statistici precum pulsul mediu, nivelul de stres și rata respiratorie. Afișează rezumatele sesiunilor dvs. Health Snapshot salvate (<i>Health Snapshot™, pagina 18</i>).
Puls	Afișează pulsul în bătăi pe minut (bpm) și un grafic cu valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus (RHR).
Istoric	Afișează istoricul activităților dvs. și un grafic al activităților înregistrate (<i>Utilizarea istoricului, pagina 42</i>).
Stare HRV	Afișează media pentru șapte zile a variabilității pulsului dvs. de peste noapte (<i>Starea variabilității pulsului, pagina 28</i>).
Hidratare	Vă permite să monitorizați cantitatea de apă pe care o consumați și progresul înregistrat până la atingerea obiectivului zilnic (<i>Descărcarea funcțiilor Connect IQ™, pagina 65</i>).
Minute de activitate	Urmărește timpul petrecut în activități moderate până la intense, obiectivul dvs. săptămânal de minute de activitate și progresul înregistrat pentru îndeplinirea obiectivului.
Consultant de adaptare la diferența de fus orar	Afișează ceasul dvs. intern în timpul călătoriei și oferă îndrumări pentru a vă ajuta să vă obișnuiți cu fusul orar al destinației dvs. (<i>Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar, pagina 32</i>).
Ultima activitate	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate.
Ultimul meci de golf Ultima cursă Ultima alergare Ultimul antrenament de forță Ultimul înot Ultima împingere	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate și un istoric al sportului specificat.
Lumini	Furnizează comenzi pentru luminile de bicicletă când aveți o lumină Varia asociată cu ceasul Venu® 3 series.
Messenger	Afișează conversațiile în aplicația Garmin Messenger™ dvs. și vă permite să trimiteți răspunsuri la mesaje de pe ceasul dvs. (<i>Aplicația Garmin Messenger™, pagina 65</i>).
Muzică	Oferă comenzi pentru playerul muzical pentru muzica de pe telefonul sau ceasul dvs.
Pauze scurte de somn	Afișează durata totală a pauzei scurte de somn și creșterea nivelului Body Battery. Puteți porni timerul pentru repriza scurtă de somn și seta o alarmă care să vă trezească.

Nume	Descriere
Notificări	Vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și altele, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (<i>Activarea notificărilor Bluetooth®</i> , pagina 61).
Pulsoximetru	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului (<i>Obținerea de citiri cu pulsoximetrul</i> , pagina 48). Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, măsurătorile nu sunt înregistrate.
Împingeri	În modul scaun cu roțile, urmărește numărul de împingeri zilnice, obiectivul de împingeri și datele din zilele anterioare (<i>Modul Scaun cu roțile</i> , pagina 56).
Recuperare	Afișează timpul de recuperare. Durata maximă este de patru zile.
Respirație	Rata respiratorie curentă în respirații pe minut și media pe 7 zile. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.
Consilier de somn	Oferă recomandări pentru nevoia de somn în funcție de istoricul somnului și activităților, starea HRV și reprizele scurte de somn.
Scor de somn	Afișează durata totală de somn, scorul de somn și datele despre etapele somnului pentru noaptea precedentă. De asemenea, puteți vizualiza orice variații ale respirației pe parcursul nopții (<i>Monitorizarea somnului</i> , pagina 38).
Pași	Monitorizează numărul zilnic de pași, obiectivul de pași și datele pentru zilele anterioare.
Stres	Afișează nivelul curent de stres și un grafic cu nivelul dvs. de stres. Puteți face un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați. Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina nivelul de stres, valorile pentru nivelul de stres nu sunt înregistrate.
Meteo	Afișează temperatura curentă și prognoza meteo.
Sănătatea femeilor	Afișează ciclul curent sau starea monitorizării sarcinii. Puteți vizualiza și înregistra simptomele dvs. zilnice.

Vizualizarea informațiilor rapide

- De pe cadranul ceasului, glisați în sus sau în jos.



Ceasul derulează prin bucla de informații rapide.

- Selectați o informație rapidă pentru detalii suplimentare.
- Țineți apăsat **B** pentru a vizualiza opțiuni și funcții suplimentare pentru informațiile rapide.

Personalizarea buclei de informații rapide

- De pe cadranul ceasului, glisați în sus sau în jos.
Ceasul derulează prin bucla de informații rapide.
- Selectați .
- Selectați o informație rapidă.
- Selectați o opțiune:
 - Pentru a elimina un set de informații rapide din buclă, selectați **X**.

- Pentru a modifica poziția unui set de informații rapide în buclă, selectați și țineți apăsat  și trageți setul în locul dorit de pe ecran.

5 Dacă este necesar, selectați **+** pentru a adăuga un set de informații rapide în buclă.

Body Battery™

Ceasul analizează variabilitatea pulsului, nivelul de stres, calitatea somnului și datele privind activitatea pentru a vă determina nivelul Body Battery general. Ca indicatorul nivelului de combustibil din mașină, acesta indică rezerva disponibilă de energie. Nivelul Body Battery variază între 5 și 100, unde intervalul de valori 5 - 25 reprezintă o rezervă foarte redusă de energie, 26 - 50 reprezintă o rezervă redusă de energie, 51 - 75 reprezintă o rezervă medie de energie, iar 76 - 100 reprezintă o rezervă ridicată de energie.

Vă puteți sincroniza ceasul cu contul Garmin Connect™ pentru a vizualiza cel mai nou nivel Body Battery, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare (*Sfaturi pentru date Body Battery™ îmbunătățite*, pagina 28).

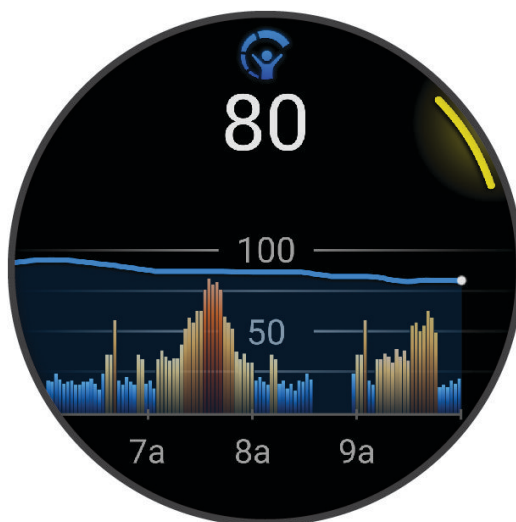
Vizualizarea informațiilor rapide pentru Body Battery™

Informațiile rapide pentru Body Battery indică nivelul curent Body Battery.

1 Glisați în sus sau în jos pentru a vedea informațiile rapide pentru Body Battery.

NOTĂ: poate fi necesar să adăugați informațiile rapide la bucla de informații rapide (*Personalizarea buclei de informații rapide*, pagina 27).

2 Selectați informațiile rapide pentru a vizualiza un grafic al celor mai recente date Body Battery.



3 Glisați în sus pentru a vizualiza un grafic combinat cu Body Battery și nivelul de stres.

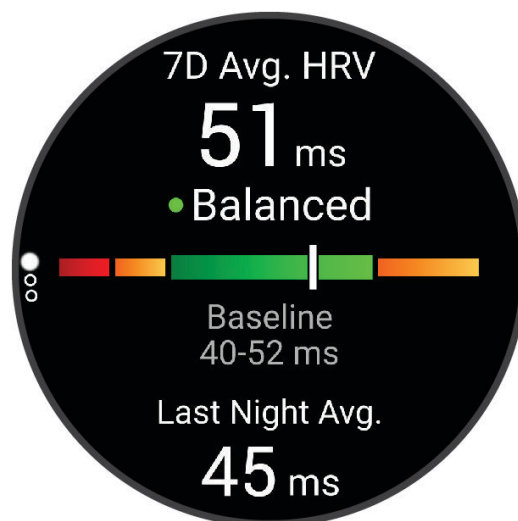
4 Glisați în sus pentru a vedea o listă de factori care impactează nivelul dvs. Body Battery. selectați fiecare factor pentru a vedea mai multe detalii.

Sfaturi pentru date Body Battery™ îmbunătățite

- Pentru rezultate mai precise, purtați ceasul în timpul somnului.
- Somnul odihnitor vă încarcă Body Battery.
- Activitatea extenuantă și stresul ridicat pot cauza epuizarea mai rapidă a Body Battery.
- Aportul alimentar, precum și excitanții precum cafeina, nu au impact asupra Body Battery.

Starea variabilității pulsului

Ceasul dvs. analizează măsurătorile pulsului la încheietura mâinii în timp ce dormiți pentru a determina variabilitatea pulsului (HRV). Antrenamentul, activitatea fizică, somnul, alimentația și obiceiurile sănătoase, cu toate au impact asupra variațiilor pulsului. Valorile HRV pot varia foarte mult în funcție de sex, vârstă și nivelul de fitness. O stare HRV echilibrată poate indica semne pozitive despre sănătate, cum ar fi exerciții fizice adecvate și o recuperare echilibrată, o condiție fizică cardiovasculară mai bună și rezistență la stres. O stare dezechilibrată sau slabă poate fi un semn de oboseală, nevoi mai mari de recuperare sau stres crescut. Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să purtați ceasul în timpul somnului. Ceasul necesită trei săptămâni de date consecutive privind somnul pentru a afișa starea de variabilitate a pulsului.



Zonă color	Stare	Descriere
Verde	Echilibrat	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile se încadrează în intervalul de referință.
Portocaliu	Dezechilibrată	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile este peste sau sub intervalul de referință.
Roșu	Scăzută	Valoarea dvs. HRV medie pe șapte zile este cu mult sub intervalul dvs. de referință.
Fără culori	Slab Nicio stare	Valorile dvs. HRV sunt, în medie, cu mult sub intervalul normal pentru vârsta dvs. Nicio stare nu înseamnă că nu există date suficiente pentru a genera o medie de șapte zile.

Vă puteți sincroniza ceasul cu contul Garmin Connect™ pentru a vizualiza starea curentă a variabilității pulsului, tendințele și feedbackul educațional.

Utilizarea informațiilor rapide pentru nivelul de stres

Informațiile rapide pentru nivelul de stres afișează nivelul de stres actual și un grafic al nivelului dvs. de stres începând cu miezul nopții. Vă poate ghida și printr-un exercițiu de respirație pentru a vă ajuta să vă relaxați.

- 1 În timp ce stați sau sunteți inactiv(ă), glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza informațiile rapide pentru nivelul de stres.

SUGESTIE: dacă sunteți prea activ(ă), iar ceasul nu poate determina nivelul dvs. de stres, va apărea un mesaj în locul unui indicator numeric al nivelului de stres. Vă puteți verifica din nou nivelul de stres după câteva minute de inactivitate.

- 2 Atingeți informațiile rapide pentru a vizualiza un grafic al nivelului dvs. de stres începând cu miezul nopții. Barele albastre indică perioadele de pauză. Barele galbene indică perioadele de stres. Barele gri indică perioadele în care ați fost prea activ(ă) pentru a determina nivelul de stres.
- 3 Pentru a începe o activitate de respirație, glisați în sus și selectați ✓.

Durata de recuperare

Puteți utiliza dispozitivul Garmin® cu pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa durata rămasă până vă veți recupera complet și veți fi pregătit pentru următorul exercițiu solicitant.

timpul de recuperare recomandat utilizează valorile estimate de VO2 max. și poate inițial să pară incorect. Dispozitivul vă solicită să efectuați câteva activități pentru a afla date despre performanțele dvs.

Durata de recuperare este afișată imediat după o activitate. Timpul este contorizat prin numărătoare inversă până în momentul optim pentru a încerca un alt exercițiu solicitant. Dispozitivul vă actualizează timpul de recuperare pe parcursul zilei în funcție de modificările legate de somn, stres, relaxare și activitatea fizică.

Vizualizarea timpului de recuperare

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 56](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 46](#)).

- 1 Începeți activitatea de alergare.
- 2 După alergare, selectați ✓.

3 Glisați în sus pentru a vizualiza rezumatul activității și timpul de recuperare.

Durata maximă de recuperare este de 4 zile.

Pulsul de recuperare

Dacă vă antrenați cu pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil, puteți verifica valoarea pulsului dvs. de recuperare după fiecare activitate. Pulsul de recuperare este diferența dintre pulsul în timpul exercițiilor și pulsul la două minute după oprirea exercițiului. De exemplu, după o alergare de antrenament tipică, opriți cronometrul. Pulsul dvs. este 140 bpm. După două minute de inactivitate sau de repaus, pulsul dvs. este 90 bpm. Pulsul de recuperare este 50 bpm (140 minus 90). Unele studii au stabilit o legătură între pulsul de recuperare și sănătatea inimii. Valorile numerice mai mari indică în general inimi mai sănătoase.

SUGESTIE: pentru rezultate optime, este bine să încetați orice mișcare timp de două minute, cât dispozitivul calculează valoarea pulsului de recuperare.

NOTĂ: pulsul dvs. de recuperare nu este calculat pentru activități cu impact redus, cum ar fi yoga.

Sănătatea femeilor

Monitorizare ciclu menstrual

Ciclul dvs. menstrual reprezintă un aspect important al sănătății dvs. Puteți folosi ceasul pentru a înregistra simptomele fizice, libidoul, activitatea sexuală, zilele de ovulație și multe altele ([Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual](#), pagina 30). Puteți afla mai multe și configura această funcție în setările Statistici sănătate ale aplicației Garmin Connect™. Puteți instala aplicația pentru monitorizarea sănătății femeilor din aplicația Connect IQ™ ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ™](#), pagina 65).

- Monitorizare și detalii ciclu menstrual
- Simptome fizice și emoționale
- Estimările privind ciclul și fertilitatea
- Informații despre sănătate și nutriție

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a adăuga sau a șterge informații rapide.

Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual

Înainte de a putea înregistra informații despre ciclul menstrual de pe ceasul Venu® 3 series, trebuie să configurați monitorizarea ciclului menstrual în aplicația Garmin Connect™ și să instalați aplicația pentru monitorizarea sănătății femeilor din aplicația Connect IQ™ ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ™](#), pagina 65).

- 1 Glisați pentru a vedea informațiile rapide despre monitorizarea sănătății femeilor.
- 2 Atingeți ecranul tactil.
- 3 Selectați **+**.
- 4 Dacă sunteți într-o zi de menstruație, selectați **Ziua menstruației** > ✓.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a evalua fluxul, de la redus la abundent, selectați **Flux**.
 - Pentru a înregistra simptomele fizice, precum acnee, dureri de spate și oboseală, selectați **Simptome**.
 - Pentru a vă înregistra dispoziția, selectați **Stare**.
 - Pentru a vă înregistra scurgerile, selectați **Secreții**.
 - Pentru a seta data curentă ca zi de ovulație, selectați **Ziua ovulației**.
 - Pentru a înregistra activitatea sexuală, selectați **Activitate sexuală**.
 - Pentru a vă evalua libidoul de la redus la ridicat, selectați **Libido**.
 - Pentru a seta data curentă ca zi de menstruație, selectați **Ziua menstruației**.

Monitorizarea sarcinii

Funcția de monitorizare a sarcinii afișează informări săptămânale despre sarcina dvs. și furnizează informații despre sănătate și nutriție. Puteți să utilizați ceasul pentru a înregistra simptome fizice și emoționale, pentru a citi glicemia și mișcările bebelușului ([Înregistrarea datelor despre sarcină](#), pagina 30). Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect™.

Înregistrarea datelor despre sarcină

Înainte de a putea înregistra informațiile, trebuie să configurați monitorizarea sarcinii în aplicația Garmin Connect™ și să instalați aplicația pentru monitorizarea sănătății femeilor din aplicația Connect IQ™ ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ™](#), pagina 65).

- 1 Glisați pentru a vedea informațiile rapide despre monitorizarea sănătății femeilor.



2 Atingeți ecranul tactil.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Simptome** pentru a înregistra simptomele fizice, dispoziția și multe altele.
- Selectați **Glicemia** pentru a înregistra nivelurile de glucoză înainte și după mese și înainte de culcare.
- Selectați **Mișcare** pentru a utiliza un temporizator sau un timer pentru a înregistra mișcările bebelușului.

4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Monitorizarea nivelului de hidratare

Vă puteți monitoriza consumul zilnic de fluide, puteți activa obiective și alerte, și puteți introduce dimensiunile recipientului din care beți frecvent. Dacă activați obiectivele automate, valoarea acestora va crește în zilele când înregistrați o activitate. Atunci când vă antrenați, aveți nevoie de mai multe lichide pentru a înlocui cantitatea pierdută prin transpirație.

NOTĂ: puteți utiliza aplicația Connect IQ™ pentru a adăuga sau a șterge informații rapide.

Utilizarea informațiilor rapide pentru monitorizarea a nivelului de hidratare

Informațiile rapide pentru monitorizarea nivelului de hidratare afișează consumul de lichide și obiectivul zilnic de hidratare.

1 Glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza informațiile rapide pentru nivelul de hidratare.

2 Selectați informațiile rapide pentru a adăuga consumul de lichide.



3 Selectați **+** de fiecare dată când consumați o porție de lichide (1 ceașcă, 8 oz. sau 250 ml).

4 Selectați un recipient mai mare care să ajute la creșterea consumului de fluide prin volumul propriu.

5 Mențineți apăsat **B** pentru a personaliza informațiile rapide.

6 Selectați o opțiune:

- Pentru a schimba unitățile de măsură, selectați **Unități**.

- Pentru a activa obiectivele zilnice dinamice care cresc după înregistrarea unei activități, selectați **Obiectiv automat de îmbunătățire**.
- Pentru a porni mementourile pentru hidratare, selectați **Alerte**.
- Pentru a personaliza dimensiunile recipientelor, selectați **Recipiente**, selectați un recipient, selectați unitățile de măsură și introduceți dimensiunea.

Se actualizează locația meteo

- 1 Glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza informațiile rapide despre vreme.
- 2 Selectați informația rapidă pentru a vizualiza vremea curentă pentru locația dvs.
- 3 Țineți apăsat pe **B**.
- 4 Selectați **Opțiuni vreme > Actualizare locație curentă**.
- 5 Așteptați până când ceasul găsește sateliții (*Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 77*).

Modificarea unităților de măsură pentru temperatură și presiune

- 1 Glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza informațiile rapide despre vreme.
- 2 Selectați informația rapidă pentru a vizualiza vremea curentă pentru locația dvs.
- 3 Țineți apăsat pe **B**.
- 4 Selectați **Opțiuni vreme**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a modifica unitatea de măsură pentru temperatură, selectați **Temperatură**.
 - Pentru a modifica unitatea de măsură pentru presiune, selectați **Presiune**.

Adăugarea unor fusuri orare alternative

Puteți afișa ora curentă pe fusuri orare suplimentare în informațiile rapide despre fusuri orare alternative.

NOTĂ: poate fi necesar să adăugați informațiile rapide pentru fusuri orare alternative la bucla de informații rapide (*Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 27*).

- 1 Glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza informațiile rapide privind fusurile orare alternative
- 2 Selectați informația rapidă pentru a adăuga un fus orar.
- 3 Selectați **Adăugare zonă**.
- 4 Selectați o regiune.
- 5 Apăsați **A**.
- 6 Selectați un fus orar.

Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar

Pentru a putea utiliza informațiile rapide Jet Lag, trebuie să planificați o călătorie în aplicația Garmin Connect™ (*Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect™, pagina 32*).

Puteți utiliza informațiile de la Jet Lag în timp ce călătoriți pentru a vedea cum ceasul biologic se raportează la ora locală și pentru a reduce efectele diferenței de fus orar.

- 1 De pe fața ceasului, glisați în sus sau în jos pentru a vedea informațiile rapide **Jet Lag**.
- 2 Apăsați pe **A** pentru a vedea cum ceasul biologic se raportează la ora locală și nivelul total al diferenței de fus orar.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vizualiza un mesaj informațional despre nivelul curent al diferenței de fus orar, apăsați pe **A**.
 - Pentru a vizualiza o cronologie a acțiunilor recomandate pentru a ajuta la reducerea simptomelor cauzate de diferența de fus orar, glisați în sus.

Planificarea unei călătorii în aplicația Garmin Connect™

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **...**.
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > Consilier Jet Lag > Adăugare detalii despre călătorie**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™

ATENȚIONARE

Este posibil ca în unele jurisdicții să fie interzisă înregistrarea video, audio sau fotografierea, sau ar putea fi necesar ca toate părțile să fie înștiințate cu privire la înregistrare și să își dea consimțământul. Este

responsabilitatea dvs. să cunoașteți și să respectați toate legile, regulamentele și alte restricții din jurisdicțiile în care plănuiți să utilizați acest dispozitiv.

Pentru a putea utiliza comenzile camerei Varia, trebuie să asociați accesoriul cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 52](#)).

1 Adăugați informațiile rapide **Lumini** pe ceas ([Informații rapide, pagina 25](#)).

Când ceasul detectează camera Varia, titlu informațiilor rapide se schimbă la CONTROL CAMERĂ.

2 Din informațiile rapide **Lumini**, selectați o opțiune:

- Selectați  pentru a schimba modul de înregistrare.
- Selectați  pentru a realiza o fotografie.
- Selectați  pentru a salva un videoclip.

Comenzi

Meniul de comenzi vă permite să accesați rapid funcțiile și opțiunile ceasului. Puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 34](#)).

De pe orice ecran, țineți apăsat pe .



Pictogramă	Nume	Descriere
	Asistență	Selectați pentru a trimite o cerere de asistență (Solicitarea de asistență, pagina 68).
	Economisire baterie	Selectați pentru a activa sau a dezactiva funcția de economisire a bateriei (Setările sistemului de gestionare a bateriei, pagina 71).
	Luminozitate	Selectați pentru a ajusta luminozitatea ecranului (Personalizare setări de afișaj, pagina 70).
	Transmitere puls	Selectați pentru a activa transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (Transmiterea pulsului către dispozitive Garmin®, pagina 45).
	Nu deranjați	Selectați pentru a activa sau a dezactiva modul Nu deranjați pentru a reduce luminozitatea ecranului și dezactiva alertele și notificările. De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când vizionați un film.
	Localizare telefon	Selectați pentru a reda o alertă audio pe telefonul dvs. asociat, dacă se află în raza de acțiune de Bluetooth®. Puterea semnalului Bluetooth apare pe ecranul ceasului seria Venu® 3 series și crește pe măsură ce vă apropiați de telefon. Selectați pentru a naviga la telefonul pierdut în timpul unei activități care utilizează GPS-ul (Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS, pagina 62).
	Blocare ecran	Selectați pentru a bloca butoanele și ecranul tactil pentru a preveni apăsările și glisările accidentale.
	Conexiune telefon	Selectați pentru a activa sau a dezactiva funcția Bluetooth și conexiunea la telefonul dvs. asociat.
	Oprește	Selectați pentru a opri ceasul.

Pictogramă	Nume	Descriere
	Afișare în roșu	Selectați pentru afișarea unor nuanțe de roșu pe ecran, pentru a utiliza ceasul în condiții de lumină slabă.
	Mod somn	Selectați pentru a activa sau a dezactiva Mod somn, a seta un timer pentru pauza de somn și a vă monitoriza manual reprizele scurte de somn.
	Sincronizare	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu telefonul asociat.
	Sincronizare oră	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu ora indicată de telefon sau cu ajutorul sateliților.
	Volum	Selectați pentru a deschide comenzile de volum ale ceasului.

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și reordona opțiunile din meniul de comenzi ([Comenzi](#), pagina 33).

- 1 Mențineți apăsat **A**.
Apare meniul de comenzi.
- 2 Selectați **Editare**.
- 3 Selectați comanda rapidă pe care doriți să o personalizați.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a modifica locația comenzii rapide în meniul de comenzi, selectați și țineți apăsat pe și trageți comanda rapidă în locația dorită de pe ecran.
 - Pentru a elimina comanda rapidă din meniul de comenzi, selectați **X**.
- 5 Dacă este necesar, selectați **+** pentru a adăuga o comandă rapidă în meniul de comenzi.

Raport de dimineată

Ceasul afișează un raport de dimineată în funcție de ora de trezire normală. Apăsați pe pentru a vedea raportul, care include date despre vreme, somn, starea variabilității pulsului peste noapte și multe altele (,).

Personalizarea raportului de dimineată

NOTĂ: puteți să personalizați aceste setări pe ceas sau în contul Garmin Connect™.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Notificări și alerte > Raport de dimineată**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Afișare raport** pentru a activa sau dezactiva raportul de dimineată.
 - Selectați **Editare raport** pentru a personaliza ordinea și tipul datelor care apar în raportul de dimineată.
 - Selectați **Numele dvs.** pentru a personaliza numele afișat.

Configurarea unei comenzi rapide

Puteți configura o comandă rapidă către aplicația, setul de informații rapide sau comanda favorită, de exemplu, portofelul Garmin Pay™ sau comenzile pentru muzică.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Comandă rapidă**.
- 3 Selectați un buton sau un gest de glisare pentru a-l personaliza.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați o comandă rapidă.
 - Selectați **Dezactivare** pentru a dezactiva butonul sau funcția de glisare.

Garmin Pay™

Funcția Garmin Pay vă permite să vă utilizați ceasul pentru a plăti achizițiile în locațiile participante cu ajutorul cardurilor dvs. de credit sau de debit de la o instituție financiară participantă.

Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay™

Puteți adăuga unul sau mai multe carduri de credit participante la portofelul Garmin Pay. Accesați garmin.com/garminpay/banks pentru a găsi instituții financiare participante.

- 1 Din aplicația Garmin Connect™, selectați **...**.

- 2 Selectați **Garmin Pay** > **Începere**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Achitarea unei achiziții cu ajutorul ceasului dvs.

Înainte de a vă putea utiliza ceasul pentru a plăti achizițiile, trebuie să configurați cel puțin un card de plată. Puteți utiliza ceasul pentru a plăti pentru cumpărături dintr-o locație participantă.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Aplicații** > **Portofel**.
- 3 Introduceți codul de acces din patru cifre.

NOTĂ: dacă introduceți codul de acces incorrect de trei ori, portofelul dvs. se blochează și trebuie să vă resetați codul de acces din aplicația Garmin Connect™.

Apare ultimul card de plată utilizat.



- 4 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay™, glisați pentru a alege un alt card (opțional).
- 5 În 60 de secunde, țineți ceasul în apropierea cititorului de plăți, cu ceasul orientat spre cititor. Ceasul vibrează și va afișa un marcaj de validare când a finalizat comunicarea cu cititorul.
- 6 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe cititorul de carduri pentru finalizarea tranzacției.

SUGESTIE: după introducerea corectă a codului de acces, puteți efectua plăți fără codul de acces timp de 24 de ore dacă purtați în continuare ceasul. Dacă scoateți ceasul de la mână sau dezactivați monitorizarea pulsului, trebuie să introduceți din nou codul de acces înainte de a efectua o plată.

Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay™

Puteți adăuga până la 10 carduri de credit sau de debit în portofelul dvs. Garmin Pay.

- 1 Din aplicația Garmin Connect™, selectați **...**.
- 2 Selectați **Garmin Pay** > **:** > **Adăugare card**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După adăugarea cardului, puteți selecta cardul de pe ceasul dvs. pentru a efectua o plată.

Gestionarea cardurilor dvs. Garmin Pay™

Puteți suspenda sau șterge temporar un card.

NOTĂ: în unele țări, instituțiile financiare participante pot restricționa funcțiile Garmin Pay.

- 1 Din aplicația aplicația Garmin Connect™, selectați **...**.
- 2 Selectați **Garmin Pay**.
- 3 Selectați un card.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a suspenda temporar sau pentru a anula suspendarea unui card, selectați **Suspendare card**. Cardul trebuie să fie activ pentru a efectua achiziții utilizând ceasul dvs. Venu® 3 series.
 - Pentru a șterge cardul, selectați **🗑**.

Schimbarea codului de acces Garmin Pay™

Trebuie să cunoașteți codul de acces curent pentru a-l schimba. Dacă ați uitat codul de acces, trebuie să resetați funcția Garmin Pay pentru ceasul dvs. Venu® 3 series, să creați un cod de acces nou și să reintroduceți datele cardului dvs.

- 1 Din aplicația Garmin Connect™, selectați •••.
- 2 Selectați **Garmin Pay > Modificare cod de acces**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Data viitoare când plătiți cu ceasul dvs. Venu 3 series, trebuie să introduceți codul de acces nou.

Antrenament

Starea antrenamentului unificată

Când utilizați mai mult dispozitive Garmin® cu contul Garmin Connect™, puteți alege care dintre ele este principala sursă de date pentru utilizare zilnică și antrenamente.

Din aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Setări.

Dispozitivul principal de antrenament: setează principala sursă de date pentru parametrii de antrenament, cum ar fi starea antrenamentului și punctul central al nivelului de solicitare.

dispozitivele Garmin care nu au funcția pentru starea antrenamentului nu pot fi setate drept Dispozitivul principal de antrenament, dar pot fi folosite în continuare pentru a înregistra datele de antrenament.

Accesoriu principal: setează principala sursă de date pentru parametrii zilnici privind sănătate, cum ar fi pașii și somnul. Acesta ar trebui să fie ceasul pe care îl purtați cel mai des.

SUGESTIE: pentru cele mai precise rezultate, Garmin recomandă sincronizarea frecventă cu contul Garmin Connect.

Sincronizarea activităților și a măsurătorilor performanțelor

Puteți să sincronizați activitățile și măsurătorile performanțelor de pe alte dispozitive Garmin® pe ceasul seria Venu® 3 series utilizând contul Garmin Connect™. Astfel, ceasul poate să reflecte cu mai multă precizie antrenamentul și condiția dvs. fizică. De exemplu, puteți să înregistrați o cursă cu un computer pentru ciclism Edge® și să vizualizați detaliile despre activitate și timpul de recuperare pe ceasul seria Venu 3 series.

Sincronizați ceasul seria Venu 3 series și alte dispozitive Garmin cu contul Garmin Connect.

SUGESTIE: puteți seta un dispozitiv principal de antrenament și un accesoriu principal în aplicația Garmin Connect ([Starea antrenamentului unificată, pagina 37](#)).

Activitățile recente și măsurătorile performanțelor de pe celelalte dispozitive Garmin apar pe ceasul seria Venu 3 series.

Monitorizarea activității

Funcția de monitorizare a activității înregistrează contorul dvs. zilnic de pași, distanța parcursă, numărul de minute de exerciții, etajele urcate, numărul de calorii arse și statisticile de somn pentru fiecare zi înregistrată. Numărul de calorii arse include metabolismul dvs. de bază, plus kaloriile arse prin activitate.

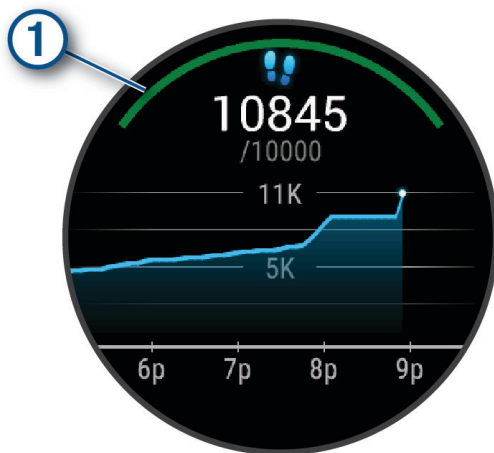
Numărul de pași efectuați în timpul zilei apare în informațiile rapide pentru pași. Contorul de pași este actualizat periodic.

Când este activat modul Scaun cu roțile, ceasul înregistrează metrici diferite, precum împingeri în loc de pași ([Modul Scaun cu roțile, pagina 56](#)).

Pentru mai multe informații privind urmărirea activității și precizia metrică a condiției fizice, accesați garmin.com/ataccuracy.

Obiectiv automat

Ceasul dvs. creează automat un obiectiv zilnic de pași, pe baza nivelurilor dvs. anterioare de activitate. În timpul activităților diurne, ceasul indică progresul dvs. în direcția obiectivului zilnic ①. De asemenea, ceasul dvs. creează un obiectiv zilnic de etaje urcate.



Când este activat modul Scaun cu roțile, ceasul monitorizează împingerile în locul pașilor și creează un obiectiv zilnic de împingeri ([Modul Scaun cu roțile, pagina 56](#)).

Dacă alegeți să nu utilizați funcția de obiectiv automat, puteți seta un obiectiv de pași personalizat în contul dvs. Garmin Connect™.

Utilizarea alertei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, apare un mesaj. Dacă vibrațiile sunt activate, ceasul vibrează ([Setări de sistem, pagina 70](#)).

Faceți o scurtă plimbare (cel puțin câteva minute) pentru a reseta alerta de mișcare.

pornirea Alertei de mișcare

- 1 Țineți apăsat pe **B**.
- 2 Selectați **Setări > Notificări și alerte > Sănătate și stare de bine > Alertă mișcare > Activat**.

Monitorizarea somnului

În timp ce dormiți, ceasul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Vă puteți seta orele normale de somn în aplicația Garmin Connect™ sau în setările ceasului. Statisticile privind repausul includ numărul total de ore de somn, etapele somnului, mișcările în somn și scorul de somn. Consilierul de somn oferă recomandări privind nevoia de somn pe baza istoricului dvs. de somn și activități, starea HRV și reprimile scurte de somn ([Informații rapide, pagina 25](#)). Reprimile scurte de somn sunt adăugate la statisticile de somn și vă pot influența și recuperarea. Puteți vizualiza statisticile detaliate privind somnul în contul Garmin Connect.

NOTĂ: Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor ([Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 63](#)).

Utilizarea monitorizării automate a somnului

- 1 Purtați ceasul în timpul somnului.
- 2 Încărcați datele despre monitorizarea somnului în contul dvs. Garmin Connect™ ([Garmin Connect™, pagina 63](#)).
Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.
Puteți vizualiza informațiile despre somn, inclusiv despre pauzele scurte de somn, pe ceasul dvs. Venu® 3 series ([Informații rapide, pagina 25](#)).

Variații ale respirației

ATENȚIE

Dispozitivul Venu® 3 series nu este un dispozitiv medical și nu este destinat utilizării la diagnosticarea sau monitorizarea oricărei afecțiuni medicale. Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Senzorul optic pentru puls de pe dispozitivul Venu 3 series are o funcție de pulsoximetru care poate măsura variațiile respirației peste noapte. Informațiile despre variația respirației sunt oferite pentru a îmbunătăți conștientizarea mediului de somn și a stării de bine generale. Variațiile de respirație ocazionale sau frecvente pot fi datorate unor factori individuali de stil de viață sau mediului dvs. de somn. Contactați medicul dvs. sau furnizorul de servicii de sănătate dacă sunteți îngrijorați cu privire la nivelul variațiilor de respirație.

trebuie să activați urmărirea somnului cu pulsoximetru pentru a detecta variațiile respiratorii ([Schimbarea modului de monitorizare al pulsoximetrului, pagina 49](#)).

Vizualizarea scorului de somn afișează datele privind variațiile curente ale respirației.

poate fi necesar să adăugați informațiile rapide în lista de informații rapide ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 27](#)).

În contul dvs. Garmin Connect™, puteți vizualiza detalii suplimentare despre variațiile respirației, inclusiv tendințe pe mai multe zile.

Minute de exerciții

Pentru ameliorarea stării dvs. de sănătate, organizații precum Organizația Mondială a Sănătății recomandă cel puțin 150 de minute pe săptămână de activitate de intensitate moderată, cum ar fi plimbarea în pas vioi sau 75 de minute de activitate intensă pe săptămână, cum ar fi alergarea.

Ceasul monitorizează intensitatea activității dvs. și urmărește timpul dedicat participării la activități de intensitate medie spre ridicată (datele privind pulsul sunt solicitate pentru estimarea activităților de intensitate

ridicată). Ceasul însumează datele din activitățile de intensitate medie cu cele din activitățile de intensitate ridicată. În cazul activităților de intensitate ridicată, minutele adăugate sunt dublate.

Acumularea de minute de activitate intensă

Ceasul dvs. Venu® 3 series calculează minutele de activitate intensă comparând datele privind pulsul cu pulsul dvs. mediu în repaus. Dacă opțiunea pentru puls este oprită, ceasul calculează minutele de activitate moderată, analizând pașii dvs. pe minut.

- Începeți o activitate cronometrată pentru calcularea cea mai precisă a minutilor de activitate intensă.
- Purtați ceasul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Move IQ®

Când mișcărilor dvs. urmează modele familiare, funcția Move IQ detectează automat evenimentul și îl afișează în cronologie. Evenimentele Move IQ afișează tipul și durata activității, dar nu apar în lista dvs. de activități sau în fluxul de știri.

Caracteristica Move IQ poate să înceapă automat o activitate cronometrată pentru mers și alergare folosind intervale de timp pe care le setați în aplicația Garmin Connect™ sau din setările activităților de pe ceas.

Activitățile respective sunt adăugate în lista dvs. de activități.

Activarea autoevaluării

Atunci când salvați o activitate, puteți evalua efortul perceput și cum v-ați simțit în timpul activității. Informațiile despre autoevaluare pot fi vizualizate în contul Garmin Connect™.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 3 Selectați **^** > **Setări** > **Autoevaluare**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a realiza autoevaluarea doar după exerciții, selectați **Doar exerciții**.
 - Pentru a realiza autoevaluarea după fiecare activitate, selectați **Întotdeauna**.

Setări pentru monitorizarea activității

Țineți apăsat pe **B**, și selectați **Setări** > **Monitorizarea activității**.

Stare: dezactivează funcția de urmărire a activității.

Move IQ: permite activarea și dezactivarea evenimentelor Move IQ.

Pornire automată activitate: permite ceasului să creeze și să salveze automat activități cronometrate atunci când funcția Move IQ detectează că mergeți pe jos sau alergați. Puteți seta limita minimă de timp pentru alergare și mers pe jos.

Minute de activități intense: vă permite să setați o zonă de puls pentru minutele de activitate moderată și o zonă de puls superioară pentru minutele de activitate intensă. De asemenea, puteți să selectați Automat pentru a utiliza algoritmul implicit.

Dezactivarea monitorizării activității

Atunci când dezactivați monitorizarea activității, pașii, etajele urcate, minutele de activitate intensă, monitorizarea somnului și evenimentele dvs. Move IQ nu sunt înregistrate.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **B**.
- 2 Selectați **Setări** > **Monitorizarea activității** > **Stare** > **Dezactivat**.

Exerciții

Ceasul dvs. vă poate ghida prin exercițiile cu etape multiple care includ obiective pentru fiecare etapă a exercițiului, cum ar fi distanța, timpul, repetițiile sau alte statistici. Ceasul dvs. include câteva exerciții preîncărcate pentru mai multe activități, inclusiv antrenamentul de rezistență, cardio, alergare și ciclism. Puteți să creați și să găsiți numeroase exerciții și planuri de antrenament utilizând aplicația Garmin Connect™ și să le transferați pe ceas.

Dacă ceasul este în modul Scaun cu roțile, ceasul include antrenamente cu împingeri, paraciclism și multe altele (*Profil de utilizator, pagina 56*).

Pe ceas: puteți deschide aplicația pentru antrenamente din lista de activități pentru a afișa toate antrenamentele încărcate pe ceas la momentul respectiv (*Personalizarea listei de activități și aplicații, pagina 21*).

De asemenea, puteți vizualiza istoricul antrenamentelor.

În aplicație: puteți crea și găsi mai multe antrenamente sau puteți selecta un plan de antrenament care conține antrenamente integrate, apoi le puteți transfera pe ceas (*Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect™*, pagina 40).

Puteți programa antrenamente.

Vă puteți actualiza și edita antrenamentele actuale.

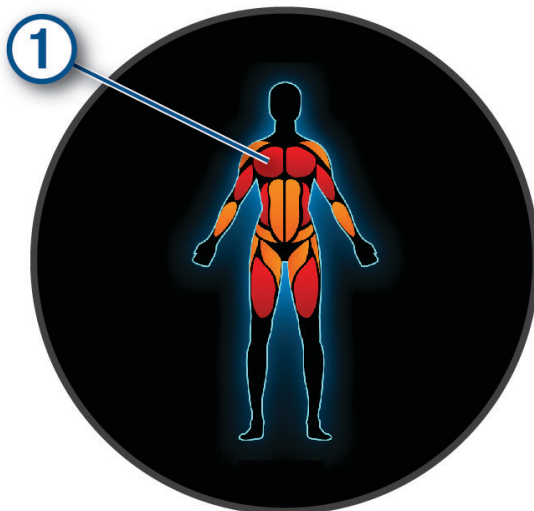
Începerea unui exercițiu

Ceasul dvs. vă poate ghida prin etapele multiple ale unui exercițiu.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Selectați **▲** > **Antrenamente**.
- 4 Selectați un exercițiu.

NOTĂ: doar exercițiile care sunt compatibile cu activitatea selectată apar în listă.

SUGESTIE: dacă este disponibilă, atingeți harta mușchilor **1** pentru a vedea grupele musculare vizate.



- 5 Glisați în sus pentru a vedea etapele antrenamentului (opțional).

- 6 Apăsați pe **A** pentru a porni cronometrul de activitate.

După ce începeți un exercițiu, ceasul afișează fiecare etapă a exercițiului, notele privind etapele (opțional), obiectivul (opțional) și datele despre exercițiul curent. Pentru exercițiile de rezistență, yoga sau Pilates, apare o animație cu instrucțiuni.

Efectuarea unui exercițiu de pe Garmin Connect™

Înainte de a putea descărca un exercițiu din Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect (*Garmin Connect™*, pagina 63).

- 1 Selectați o opțiune:
 - Deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați **...**.
 - Accesați connect.garmin.com.
- 2 Selectați **Antren. și Planif.** > **Antrenamente**.
- 3 Găsiți un exercițiu sau creați și salvați un exercițiu nou.
- 4 Selectați  sau **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect™

Pentru a putea descărca și utiliza un plan de antrenament, trebuie să aveți un cont Garmin Connect (*Garmin Connect™*, pagina 63) și trebuie să asociați ceasul Venu® 3 series cu un telefon compatibil.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **...**.
- 2 Selectați **Antren. și Planif.** > **Planuri Garmin Coach**.
- 3 Selectați și programați un plan de antrenament.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

5 Revedeți planul de antrenament în calendar.

Adaptive Training Plans

Contul dvs. Garmin Connect are un plan de antrenament adaptiv și un Garmin® antrenor care să se potrivească cu obiectivele dvs. de antrenament. De exemplu, puteți să răspundeți la câteva întrebări și să găsiți un plan care să vă ajute să finalizați o cursă de 5 km. Planul se adaptează la nivelul dvs. curent de fitness, antrenament și preferințe de programare și data cursei. Atunci când începeți un plan, informațiile rapide pentru antrenor Garmin sunt adăugate la bucla de informații rapide de pe ceasul Venu® 3 series.

Începerea exercițiului de astăzi

După ce trimiteți un plan de antrenament către ceasul dvs., informațiile rapide pentru antrenorul Garmin® apar în bucla de informații rapide.

- 1 De pe fața de ceas, glisați pentru a vizualiza informațiile rapide pentru antrenorul Garmin.
- 2 Selectați informațiile rapide.
Dacă pentru astăzi este programat un exercițiu pentru această activitate, ceasul afișează numele exercițiului și vă solicită să îl începeți.
- 3 Selectați un exercițiu.
- 4 Selectați **Vizualizare** pentru a vizualiza etapele exercițiului și glisați la dreapta când ați terminat vizualizarea etapelor (opțional).
- 5 Selectați **Efectuare antrenament**.
- 6 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Vizualizarea exercițiilor programate

Puteți să vizualizați exercițiile programate în calendarul de antrenament și să începeți un exercițiu.

- 1 Apăsați **(A)**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Glisați în sus.
- 4 Selectați **Calendar de antrenament**.
Apar exercițiile dvs. programate, sortate după dată.
- 5 Selectați un exercițiu.
- 6 Derulați pentru a vizualiza pașii pentru exercițiu.
- 7 Apăsați pe **(A)** pentru a începe exercițiul.

Setările și alertele de monitorizare a sănătății și a stării de bine

Mențineți apăsat **(B)** și selectați **Setări > Notificări și alerte > Sănătate și stare de bine**.

Puls: consultați *Setarea unei alerte de puls anormal*, pagina 45.

Alertă mișcare: activează funcția Alertă mișcare (*Utilizarea alertei de mișcare*, pagina 38).

Alerte privind stresul: vă anunță când perioadele de stres v-au descărcat Body Battery™ (*Utilizarea informațiilor rapide pentru nivelul de stres*, pagina 29).

Alerte de odihnă: vă anunță după o perioadă de odihnă și care este impactul acesteia asupra Body Battery (*Body Battery™*, pagina 28).

Rezumat zilnic: activează rezumatul zilnic Body Battery care apare cu câteva ore înainte de începutul intervalului de somn. Rezumatul zilnic oferă detalii despre impactul pe care l-a avut istoricul zilnic al stresului și activităților asupra Body Battery (*Vizualizarea informațiilor rapide pentru Body Battery™*, pagina 28).

Obiective: vă permite să porniți și să opriți alertele privind obiectivele sau să le activați în timpul utilizării generale când nu desfășurați activități. Alertele privind obiectivele se afișează pentru obiectivul zilnic de pași și obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă. De asemenea, ceasul dvs. creează un obiectiv zilnic de etaje urcate.

Jet Lag: vă permite să activați și să dezactivați anumite notificări privind diferența de fus orar, de exemplu, sfaturi pentru când să dormiți sau când să stați în lumină (*Utilizarea consultantului de adaptare la diferența de fus orar*, pagina 32).

Alertă pentru mutare greutate: când sunteți în modul Scaun cu roțile, vă permite să setați un timer pentru a vă reaminti să vă mutați greutatea în scaun (*Modul Scaun cu roțile*, pagina 56).

Istoric

Ceasul dvs. stochează până la 200 de ore de date despre activitate. Puteți sincroniza datele dvs. pentru a vizualiza un număr nelimitat de activități, date de monitorizare a activităților și date de monitorizare a pulsului pe contul dvs. Garmin Connect™ (*Utilizarea aplicației Garmin Connect™, pagina 64*) (*Utilizarea Garmin Connect™ la computer, pagina 64*).

După ce memoria ceasului s-a umplut, datele dvs. cele mai vechi vor fi suprascrise.

Utilizarea istoricului

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Aplicații > Istoric**.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aplicația pe ecranul de pornire (*Personalizarea listei de activități și aplicații, pagina 21*).
Ceasul afișează timpul total de activitate în ore.
- 3 Selectați **...** și selectați o opțiune.
 - Glisați în sus pentru a vedea o activitate anterioară.
 - Selectați activitatea și glisați în sus pentru a vedea informații suplimentare despre fiecare activitate.
- 4 Țineți apăsat pe **B** și selectați o opțiune:
 - Selectați **Vizualizare grafic** pentru a seta intervalul datelor afișate în graficul istoricului.
 - Selectați **Recorduri** pentru a vă vedea recordul personal pentru un anumit sport.
 - Selectați **Totaluri** pentru a vă vedea totalurile săptămânale și lunare pentru un anumit sport.
 - Selectați **Opțiuni** pentru a șterge activitățile sau a reseta totalurile.

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de puls

Înainte de a putea vizualiza datele despre zonele de puls, trebuie să finalizați o activitate care implică pulsul și să o salvați.

Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă de frecvență cardiacă vă poate ajuta să ajustați intensitatea antrenamentelor.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Aplicații > Istoric**.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aplicația pe ecranul de pornire (*Personalizarea listei de activități și aplicații, pagina 21*).
- 3 Selectați **...**.
- 4 Glisați în sus și selectați o activitate.
- 5 Glisați în sus pentru a vedea informații despre zonele de puls.

Date personale

Când finalizați o activitate, dispozitivul afișează toate recordurile personale noi pe care le-ați obținut în timpul activității respective. Recordurile personale includ timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite, cea mai mare dificultate a unei activități de forță cu mișcări ample și cea mai lungă distanță alergată, sau parcursă cu bicicleta. Pentru activitățile în scaunul cu roțile, recordurile personale includ împingeri, ciclism cu bicicleta de mână și obiectivele atinse.

NOTĂ: pentru ciclism, recordurile personale includ și cel mai mare urcuș și cea mai bună putere (este necesar un contor de putere).

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Aplicații > Istoric**.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aplicația pe ecranul de pornire (*Personalizarea listei de activități și aplicații, pagina 21*).
- 3 Mențineți apăsat **B**.
- 4 Selectați **Recorduri**.
- 5 Selectați un sport.

Ștergerea recordurilor personale

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Aplicații > Istoric**.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aplicația pe ecranul de pornire (*Personalizarea listei de activități și aplicații, pagina 21*).
- 3 Mențineți apăsat **B**.
- 4 Selectați **Recorduri**.
- 5 Selectați un sport.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Alegeți o înregistrare și selectați **Ștergere record**.
 - Selectați **Ștergere toate recordurile**.
- 7 Selectați **✓**.

Vizualizarea totalurilor de date

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Aplicații > Istoric**.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aplicația pe ecranul de pornire (*Personalizarea listei de activități și aplicații, pagina 21*).
- 3 Mențineți apăsat **B**.
- 4 Selectați **Totaluri**.
- 5 Selectați un sport.
- 6 Selectați **Săptămânal** sau **Lunar**.

Ștergerea istoricului

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Aplicații > Istoric**.
NOTĂ: poate fi necesar să adăugați aplicația pe ecranul de pornire (*Personalizarea listei de activități și aplicații, pagina 21*).
- 3 Mențineți apăsat **B**.
- 4 Selectați **Opțiuni**.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ștergere toate activitățile** pentru a șterge toate activitățile din istoric.
 - Selectați **Resetare totaluri** pentru a reseta toate totalurile cu distanțe și durate.**NOTĂ:** aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.
- 6 Selectați **✓**.

Funcții pentru puls

Ceasul Venu® 3 series dispune de un monitor cardiac montat la încheietură și este, de asemenea, compatibil cu monitoarele cardiace pentru piept (comercializate separat). Puteți vizualiza datele privind pulsul cu ajutorul informațiilor rapide despre puls. Dacă sunt disponibile atât pulsul măsurat la încheietură, cât și datele privind pulsul măsurat la piept când începeți o activitate, ceasul va utiliza datele privind pulsul măsurat la piept.

Puls măsurat la încheietura mâinii

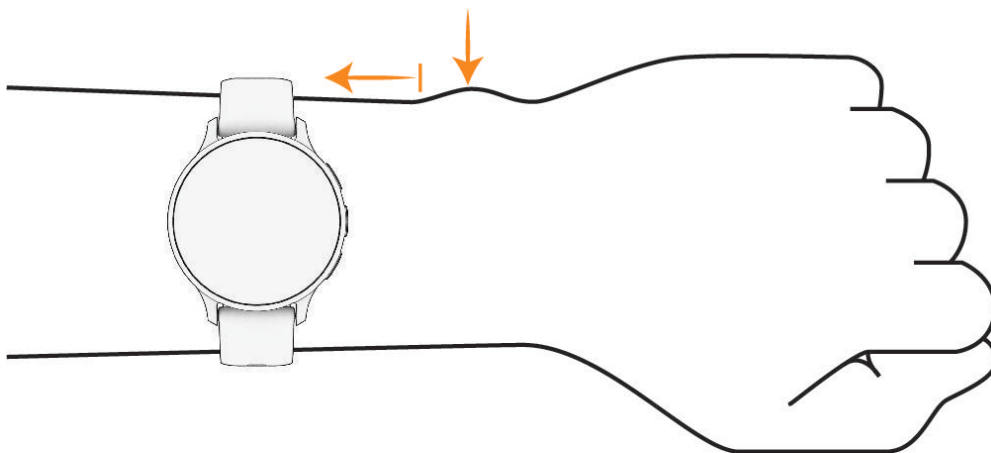
Purtarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână.

NOTĂ: ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil. Pentru citiri mai precise ale pulsului, ceasul nu trebuie să se miște în timpul alergării sau al exercițiilor. Pentru citiri ale pulsoximetrului, trebuie să rămâneți nemișcat(ă).



NOTĂ: senzorul optic este localizat pe partea din spate a ceasului.

- Consultați *Sfaturi pentru un puls neregulat*, pagina 44 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate*, pagina 49 pentru mai multe informații despre senzorul pulsoximetrului.
- Pentru mai multe informații privind precizia citirilor, accesați garmin.com/ataccuracy.
- Pentru mai multe informații despre uzura și îngrijirea ceasului, accesați garmin.com/fitandcare.

Sfaturi pentru un puls neregulat

Dacă datele care indică pulsul sunt haotice sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a ceasului.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Așteptați până când pictograma cu ❤ luminează continuu până la începerea activității dvs.
- Încălziți-vă timp de 5 - 10 minute și obțineți o valoare a pulsului înainte de a începe activitatea.

NOTĂ: în medii reci, încălziți-vă în locații interioare.

- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare antrenament.
- În timpul exercițiilor, utilizați o brățară din silicon.

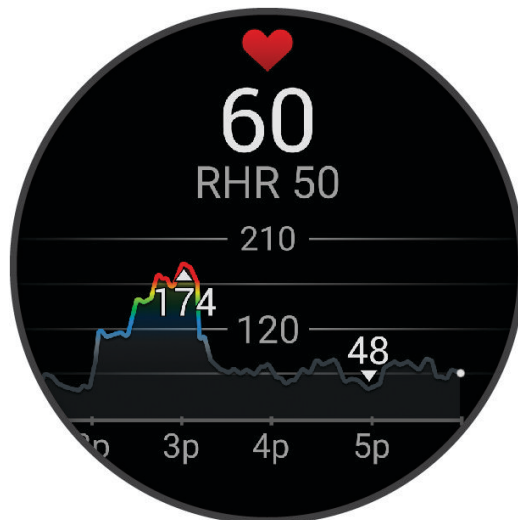
Vizualizarea informațiilor rapide despre puls

Informațiile rapide pentru puls afișează pulsul curent în bătăi pe minut (bpm). Pentru mai multe informații privind acuratețea pulsului, accesați garmin.com/ataccuracy.

- 1 De pe fața ceasului, glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza informațiile rapide pentru puls.

NOTĂ: poate fi necesar să adăugați informațiile rapide la bucla de informații rapide (*Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 27*).

- 2 Selectați informațiile rapide pentru a vă vedea pulsul curent în băți pe minut (bpm) și un grafic al pulsului din ultimele 4 ore.



- 3 Apăsați pe grafic și glisați la stânga sau la dreapta pentru a panorama graficul.
- 4 Glisați în sus pentru a vizualiza valorile medii ale pulsului dvs. în stare de repaus din ultimele 7 zile.

Setările monitorului cardiac purtat la încheietura mâinii

Mențineți apăsat **B** și selectați **Setări > Senzori ceas > Puls la încheietura mâinii**.

Stare: activează sau dezactivează monitorul cardiac de la încheietura mâinii. Valoarea implicită este Automat, care utilizează automat monitorul cardiac de la încheietura mâinii dacă nu asociați un monitor cardiac extern.

NOTĂ: dezactivarea monitorului cardiac de la încheietura mâinii dezactivează și senzorul pulsoximetru de la încheietură. Puteți realiza o citire manuală din informațiile rapide ale pulsoximetrului.

Transmitere puls: vă permite să începeți transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (*Transmiterea pulsului către dispozitive Garmin®, pagina 45*).

Comutare sursă: permite ceasului să selecteze cea mai bună sursă pentru datele despre puls atunci când purtați ceasul dvs. și un monitor cardiac extern. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/dynamicsourceswitching/.

În timpul înotului: activează sau dezactivează monitorul cardiac de la încheietura mâinii în timpul înotului.

Setarea unei alerte de puls anormal

⚠ ATENȚIE

Această funcție doar vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de băți pe minut, așa cum este selectată de către utilizator, după o cel puțin zece minute de inactivitate. Această funcție nu vă notifică atunci când pulsul dvs. scade sub pragul selectat în timpul ferestrei de inactivitate selectată, configurată în aplicația Garmin Connect™. Această funcție nu vă notifică cu privire la nicio potențială afecțiune cardiacă și nu este destinată tratării sau diagnosticării niciunei afecțiuni medicale sau boli. Adresați-vă întotdeauna furnizorului dvs. de servicii medicale pentru orice probleme legate de sănătatea inimii.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Notificări și alerte > Sănătate și stare de bine > Puls**.
- 3 Selectați **Alertă ritm ridicat** sau **Alertă ritm scăzut** pentru a activa alerta.
- 4 Selectați o valoare limită a pulsului.

De fiecare dată când depășiți sau coborâți sub valoarea personalizată, apare un mesaj și ceasul vibrează.

Transmiterea pulsului către dispozitive Garmin®

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe ceasul dvs. și le puteți vizualiza pe dispozitivele asociate. Transmiterea datelor privind pulsul reduce durata de viață a bateriei.

SUGESTIE: puteți să personalizați setările activităților pentru a transmite automat datele despre puls când începeți o activitate (*Setări ale activităților și aplicației, pagina 21*). De exemplu, puteți transmite datele despre puls către un Edge® dispozitiv în timp ce practicați ciclismul.

- 1 Apăsați **B**.
- 2 Selectați **Setări > Senzori ceas > Puls la încheietura mâinii > Transmitere puls**.
- 3 Apăsați **A**.
Ceasul începe să transmită datele despre pulsul dvs.
- 4 Asociați ceasul cu dispozitivul dvs. compatibil.
NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.
- 5 Apăsați pe **A** pentru a opri transmiterea datelor despre puls.

Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură

Valoarea implicită pentru setarea Puls la încheietura mâinii este Automat. Ceasul utilizează automat monitorul cardiac de la încheietura mâinii dacă nu îl asociați cu un monitor cardiac pentru piept. Datele despre pulsul măsurat la piept sunt disponibile numai în timpul unei activități.

dezactivarea monitorului cardiac cu măsurare la încheietură dezactivează și funcții precum estimarea volumului VO2 max., monitorizarea somnului, minutele de intensitate, funcția pentru nivelul de stres pe tot parcursul zilei și senzorul pulsoximetrului de la încheietura mâinii.

NOTĂ: dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură dezactivează și funcția de detectare a plăților Garmin Pay™ și trebuie să introduceți o parolă înainte de a iniția orice plată (*Garmin Pay™*, pagina 34).

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Senzori ceas > Puls la încheietura mâinii > Stare > Dezactivat**.
Anumite lumini ale senzorului pot lumina intermitent după ce monitorul cardiac de la încheietura mâinii este oprit.

Despre zonele de puls

Numeroși sportivi utilizează zonele de puls pentru a măsura și a-și mări rezistența cardiovasculară și pentru a-și îmbunătăți nivelul de fitness. O zonă de puls este un interval setat de bătăi pe minut. Cele cinci zone de puls comun acceptate sunt numerotate de la 1 la 5, în ordinea crescătoare a intensității. În general, zonele de puls sunt calculate sub formă de procente din pulsul maxim.

Setarea zonelor de puls

Ceasul utilizează informațiile din profilul dvs. de utilizator, din configurarea inițială, pentru a determina zonele implicite de puls. Puteți seta zone de puls separate pentru profiluri de sport, precum alergare și ciclism. Pentru a obține datele cele mai precise privind kaloriile pe durata activității dvs., setați ritmul dvs. cardiac maxim. De asemenea, puteți seta fiecare zonă de ritm cardiac și puteți introduce manual ritmul dvs. cardiac în repaus. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect™.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Profil de utilizator > Puls**.
- 3 Selectați **Puls max.** și introduceți valoarea maximă a pulsului.
- 4 Selectați **✓**.
- 5 Selectați **Puls în repaus**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Utilizare medie** pentru a utiliza pulsul mediu în stare de repaus de pe ceas.
 - Selectați **Setare personalizare** pentru a seta o valoare personalizată a pulsului de repaus.
- 7 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.
- 8 Selectați un profil de sport pentru a adăuga zone de puls separate (opțional).
- 9 Repetați pașii pentru a adăuga zone de puls în timpul activităților sportive (opțional).

Obiective fitness

Cunoașterea zonelor dvs. de puls vă poate ajuta să vă măsurați și să vă îmbunătățiți condiția fizică prin înțelegerea și aplicarea acestor principii.

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul (*Calculul zonelor de puls*, pagina 47) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.

Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50–60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobă îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobă și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobă și musculară, putere crescută

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Dispozitivul seria Venu® 3 series necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max.

Pe dispozitiv, estimarea VO2 max. este afișată în cifre, ca text descriptiv și ca poziție reprezentată pe indicatorul color. În contul dvs. Garmin Connect™, puteți vizualiza informații suplimentare despre estimarea VO2 max., cum ar fi unde se poziționează aceasta pentru vârsta și sexul dvs.

valoarea VO2 max. nu este disponibilă când ceasul este în modul Scaun cu roțile.



Mov	Superior
Albastru	Excelent
Verde	Bun
Portocaliu	Suficient
Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Firstbeat Analytics™. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa ([Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 81](#)) și accesați www.CooperInstitute.org.

Afișarea volumului VO2 max. estimat

Această funcție necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să vi-l puneți și să îl asociați cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 52](#)).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 56](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 46](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva alergări pentru a memora performanța dvs. de alergare.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Profil de utilizator > VO2 max.**.
Dacă ați înregistrat deja un mers rapid sau o alergare în aer liber, este posibil să fie afișată estimarea valorii VO2 max. Ceasul afișează data ultimei actualizări a estimării VO2 max. Ceasul actualizează estimarea valorii VO2 max. de fiecare dată când finalizați o plimbare sau o alergare în aer liber de 15 minute sau mai mult. Puteți iniția manual un test al valorii VO2 max. pentru a primi actualizarea estimată.
- 3 Pentru a iniția un test al valorii VO2 max., atingeți ecranul.
- 4 Urmați instrucțiunile afișate pe ecran pentru a obține o estimare a valorii VO2 max.
- 5 Mergeți sau alergați în aer liber cu o intensitate moderată sau ridicată, atingând cel puțin 70% din pulsul maxim.
Când testul este finalizat, va apărea un mesaj cu volumul VO2 max. estimat.

Vizualizarea vârstei de fitness

Vârsta dvs. de fitness vă ajută să vă faceți o idee despre modul în care condiția dvs. fizică se compară cu cea a unei persoane de același sex. Ceasul dvs. folosește informații, precum vârsta, indicele de masă corporală (IMC), date despre puls în repaus și istoricul activităților de intensitate ridicată pentru a vă furniza vârsta de fitness. Dacă aveți un cântar Index™, ceasul dvs. va folosi procentajul de grăsime corporală în locul indicelui de masă corporală pentru a stabili vârsta dvs. de fitness. Mișcarea și stilul de viață pot influența vârsta dvs. de fitness.

NOTĂ: pentru cea mai exactă vârstă de fitness, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 56](#)).

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Profil de utilizator > Vârsta de fitness**.

Pulsoximetrul

Ceasul Venu® 3 series dispune de un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului din sânge. Cunoașterea saturației oxigenului din sânge poate fi importantă pentru înțelegerea stării generale de sănătate și vă poate ajuta să stabiliți cum se adaptează corpul dvs. la altitudine. Ceasul măsoară nivelul de oxigen din sânge emițând lumină pe piele și verificând cantitatea de lumină absorbită. Valoarea măsurată este cunoscută ca SpO₂.

Pe ceas, citirile pulsoximetrului apar ca procentaj de SpO₂. În contul Garmin Connect™, puteți vedea detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile ([Schimbarea modului de monitorizare al pulsoximetrului, pagina 49](#)). Pentru mai multe informații privind precizia pulsoximetrului, accesați garmin.com/ataccuracy.

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul

Puteți începe citirea manuală a pulsoximetrului din informațiile rapide pentru pulsoximetru. Acuratețea citirilor pulsoximetrului poate varia în funcție de fluxul dvs. sanguin, de amplasarea ceasului la încheietura mâinii și de cât de nemișcat(ă) stați.

NOTĂ: poate fi necesar să adăugați informațiile rapide pentru pulsoximetru la bucla de informații rapide ([Personalizarea buclei de informații rapide, pagina 27](#)).

- 1 În timp ce stați sau sunteți inactiv(ă), glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza informațiile rapide pentru pulsoximetru.
- 2 Selectați informațiile rapide pentru a începe citirea.
- 3 Țineți mâna pe care purtați ceasul în dreptul inimii în timp ce acesta citește saturația de oxigen din sânge.
- 4 Stați nemișcat.
Ceasul afișează saturația oxigenului ca procentaj, un grafic cu citirile pulsoximetrului și valorile pulsului pentru ultimele 24 de ore.

Schimbarea modului de monitorizare al pulsoximetrului

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Senzori ceas > Pulsoximetrie > Mod monitorizare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a porni măsurătorile în timpul zilei, când sunteți inactiv(ă), selectați **Toată ziua**.
NOTĂ: activarea modului de monitorizare al pulsoximetrului scade durata de viață a bateriei.
 - Pentru a activa măsurătorile continue când dormiți, selectați **În timpul somnului**.
NOTĂ: pozițiile neobișnuite din somn pot cauza citiri de valori SpO2 neobișnuit de reduse în timpul somnului.
 - Pentru a dezactiva măsurătorile automate, selectați **La cerere**.

Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate

Dacă datele pulsoximetrului sunt neregulate sau nu apar, puteți încerca să urmați aceste sfaturi.

- Rămâneți nemișcat(ă) atunci când ceasul citește saturația de oxigen din sânge.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, dar confortabil.
- Țineți mâna pe care purtați ceasul în dreptul inimii în timp ce acesta citește saturația de oxigen din sânge.
- Utilizați o brățară din silicon sau nailon.
- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă pune ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul optic de pe spatele ceasului.
- Clătiți ceasul cu apă proaspătă după fiecare sesiune de exerciții.

Navigare

Puteti utiliza caracteristicile de navigare GPS ale ceasului pentru a salva locatii, naviga spre locatii si pentru a va gasi drumul înapoi spre casă.

Salvarea locației

Înainte de a putea naviga la o locație salvată, ceasul trebuie să localizeze sateliți.

O locație este un punct pe care îl înregistrați și îl memorați pe ceas. Dacă doriți să vă amintiți repere sau să reveniți la un anumit loc, puteți marca o locație.

- 1 Accesați locul în care doriți să marcați o locație.
- 2 Apăsați **A**.
- 3 Selectați **Navigare > Salvare locație**.

SUGESTIE: pentru a marca rapid o locație, puteți selecta  din meniul de aplicații (*Personalizarea listei de activități și aplicații, pagina 21*).

După ce ceasul recepționează semnalele GPS, apar informațiile despre locație.

- 4 Selectați .
- 5 Selectați o pictogramă.

Ștergerea unei locații

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Navigare > Locații salvate**.
- 3 Selectați o locație.
- 4 Selectați **Ștergere > **.

Navigarea la o locație salvată

Înainte de a putea naviga la o locație salvată, ceasul trebuie să localizeze sateliți.

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Navigare > Locații salvate**.
- 3 Selectați o locație, apoi selectați **Deplasare la**.
- 4 Apăsați pe **A** pentru a porni cronometrul de activitate.
- 5 Glisați în sus pentru a vizualiza ecranul cu datele de la busolă.
săgeata busolei indică locația salvată.
- 6 Deplasați-vă înainte.

SUGESTIE: pentru o navigare mai precisă, orientați partea de sus a ecranului în direcția în care mergeți.

Revenirea la punctul de pornire

Înainte de a reveni la punctul de pornire, trebuie să localizați sateliții, să porniți cronometrul și să începeți activitatea.

În orice moment al activității dvs., puteți reveni la locația de început. De exemplu, dacă alergați într-un oraș străin și nu sunteți sigur cum să reveniți la începutul pistei sau la hotel, puteți reveni la locația de pornire. Această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Navigare > Înapoi la start**.
Apare busola.
- 3 Deplasați-vă înainte.
Săgeata busolei indică spre punctul dvs. de pornire.

SUGESTIE: pentru o navigare mai precisă, orientați ceasul în direcția în care mergeți.

Oprirea navigării

- Pentru a opri navigarea și continua activitatea, țineți apăsat pe **B** și selectați **Oprire navigare**.
- Pentru a opri navigarea și a salva activitatea, apăsați pe **A** și selectați .

Busolă

Ceasul dispune de o busolă cu 3 axe cu calibrare automată. Caracteristicile și aspectul busolei se schimbă în funcție de activitatea dvs., dacă GPS-ul este activat și dacă navigați către o destinație.

Calibrarea manuală a busolei

ATENȚIONARE

Calibrați busola electronică într-un mediu exterior. Pentru a îmbunătăți precizia de orientare, nu stați în apropierea obiectelor care influențează câmpurile magnetice, precum vehicule, clădiri și linii electrice aeriene.

Ceasul dvs. a fost deja calibrat în fabrică și utilizează implicit calibrarea automată. Dacă experimentați comportamente anormale ale busolei, de exemplu, după ce vă deplasați pe distanțe lungi sau după schimbări extreme de temperatură, puteți calibra manual busola.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Senzori ceas > Busolă > Începere calibrare**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

SUGESTIE: mișcați-vă încheietura cu o mișcare ușoară în formă de opt până când apare un mesaj.

Senzorii wireless

Ceasul poate fi asociat și utilizat cu senzori wireless prin ANT+® sau tehnologia Bluetooth® ([Asocierea senzorilor wireless](#), pagina 52). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți personaliza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date](#), pagina 22). Dacă ceasul este echipat cu un senzor, acestea sunt deja asociate.

Pentru informații despre compatibilitatea cu un anumit senzor Garmin®, despre cumpărarea acestuia sau pentru a consulta manualul de utilizare, accesați buy.garmin.com pentru senzorul respectiv.

Tip de senzor	Descriere
Senzori de crose	Puteți utiliza senzorii Approach® CT10 pentru crose de golf, pentru a monitoriza automat loviturile de golf, inclusiv locația, distanța și tipul de crosă.
eBike	Puteți utiliza ceasul cu eBike-ul dvs. și puteți vedea date despre aceasta, precum informațiile despre baterie și raza de acțiune, în timpul turelor.
Puls	Puteți utiliza un senzor extern, cum ar fi monitorul cardiac din seria HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ sau HRM-Pro™ pentru a vizualiza datele privind pulsul în timpul activităților dvs.
Senzor de talpă	Puteți utiliza un senzor de talpă pentru a înregistra ritmul și distanța în loc să utilizați GPS-ul atunci când vă antrenați în interior sau când semnalul GPS este slab.
Căști	Puteți utiliza căștile Bluetooth pentru a asculta muzica încărcată pe ceasul Venu® 3 series (Conectarea căștilor Bluetooth , pagina 58).
Lumini	Puteți utiliza luminile inteligente ale bicicletei Varia™ pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională. Cu o cameră cu far Varia, puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei ture (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia , pagina 32).
RITM	Puteți să jucați jocuri video pe computer și să vedeți statistici în timp real pe dispozitiv (Utilizarea aplicației Garmin GameOn , pagina 11).
Putere	Puteți utiliza Rally™ sau Vector™ pedalele de bicicletă ale contorului de putere pentru a vizualiza datele despre alimentare pe ceasul dvs. Puteți să ajustați zonele de putere pentru a corespunde obiectivelor și abilităților dvs. sau să utilizați alerte pentru intervale pentru a primi notificări când atingeți o zonă de putere specificată (Setarea unei alerte , pagina 23).
Radar	Puteți utiliza un radar retrovizor pentru biciclete Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională și a trimite alerte despre vehiculele care se apropie. Cu o lumină de poziție cu cameră de radar Varia puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei ture (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia , pagina 32).
Trainer inteligent	Puteți utiliza ceasul cu un trainer de interior cu bicicletă inteligentă pentru a simula rezistența în timp ce parcurgeți un traseu sau efectuați o cursă sau un exercițiu.
Viteză/ Cadență	Puteți să atașați senzori de viteză sau cadență pe bicicletă și să vedeți datele în timpul cursei. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții (Calibrarea senzorului de viteză , pagina 54). Puteți și să atașați senzori de viteză sau cadență pe scaunul cu roțile și să vedeți datele în timpul activității. Când senzorul este atașat, ceasul creează și salvează o activitate în contul Garmin Connect™ de fiecare dată când împingeți scaunul.
tempe	Puteți atașa senzorul de temperatură tempe™ pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant astfel încât să asigure o sursă constantă de date precise despre temperatură.

Asocierea senzorilor wireless

Prima dată când conectați un senzor wireless la ceas utilizând tehnologia ANT+® sau Bluetooth®, trebuie să asociați ceasul cu senzorul. După asociere, ceasul se conectează automat la senzor la începerea unei activități, iar senzorul este activ și în raza de acoperire. Pentru mai multe informații despre tipurile de conexiune, accesați www.garmin.com/hrm_connection_types.

1 Fixați-vă pe corp monitorul cardiac, instalați senzorul sau apăsați butonul pentru a activa senzorul.

NOTĂ: consultați manualul de utilizare a senzorului wireless pentru informații despre asociere.

2 Aduceți ceasul la 3 m (10 ft.) distanță de senzor.

NOTĂ: staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori wireless în timpul asocierii.

3 Mențineți apăsat **B**.

4 Selectați **Setări** > **Accesorii** > **Adăugare nou**.

5 Selectați o opțiune:

- Selectați **Căutare în toate**.

- Selectați tipul senzorului dvs.

După asocierea senzorului cu ceasul, starea senzorului se schimbă din Căutare la Conectat. Datele senzorului apar în bucla ecranului de date sau într-un câmp de date personalizat. Puteți particulariza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 22](#)).

Accesoriu pentru măsurarea pulsului, ritmului de alergare și a distanței

Accesoriile din seria HRM-Fit™ și HRM-Pro™ calculează ritmul și distanța de alergare pe baza profilului de utilizator și a mișcării măsurate de senzor la fiecare pas. Monitorul cardiac oferă ritmul și distanța de alergare când GPS-ul nu este disponibil, cum ar fi în timpul alergării pe bandă. Puteți vizualiza ritmul și distanța de alergare pe ceasul dvs. compatibil Venu® 3 series atunci când este conectat utilizând tehnologia ANT+®. De asemenea, îl puteți vizualiza în aplicații de antrenament terțe compatibile, atunci când sunteți conectat, utilizând tehnologia Bluetooth®.

Precizia ritmului și a distanței se îmbunătățește odată cu calibrarea.

Calibrare automată: setarea implicită pentru ceasul dvs. este **Calibrare automată**. Accesoriul pentru puls se calibrează de fiecare dată când alergați în aer liber și este conectat la ceasul compatibil Venu 3 series.

NOTĂ: calibrarea automată nu funcționează pentru profiluri de activitate în interior, pe traseu sau alergare ultr ([Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței, pagina 53](#)).

Calibrare manuală: puteți selecta **Calibrare și salvare** după o alergare pe bandă cu accesoriul pentru puls conectat ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 10](#)).

Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței

- Actualizați software-ul ceasului dvs. Venu® 3 series ([Actualizări ale produsului, pagina 75](#)).
- Finalizați mai multe alergări în aer liber cu funcția GPS și cu accesoriul din seria HRM-Fit™ sau HRM-Pro™ conectat. Este important ca intervalele dvs. de pași în aer liber să corespundă intervalului de pași de pe banda de alergare.
- Dacă alergarea dvs. include nisip sau zăpadă adâncă, mergeți la setările senzorului și dezactivați **Calibrare automată**.
- Dacă ați conectat anterior un senzor de picior compatibil prin ANT+®, setați starea senzorului de picior la **Dezactivat** sau eliminați-l din lista senzorilor conectați.
- Finalizați o alergare pe bandă cu calibrarea manuală ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 10](#)).
- Dacă calibrările automate și manuale nu par exacte, mergeți la setările senzorului și selectați **Ritm și distanță HRM > Resetare date de calibrare**.

NOTĂ: puteți încerca să dezactivați funcția de **Calibrare automată**, apoi să calibrați din nou manual ([Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 10](#)).

Putere de alergare

Puterea de alergare Garmin® este calculată utilizând informații despre dinamica alergării măsurate, masa utilizatorului, date despre mediu și alte date de la senzori. Măsurarea puterii estimează puterea aplicată de un alergător pe suprafața drumului și este afișată în wați. Utilizarea puterii de alergare ca indicator al nivelului de efort poate fi mai adecvată pentru unii alergători decât utilizarea ritmului sau a pulsului. Puterea de alergare poate fi mai receptivă decât pulsul pentru indicarea nivelului de efort și poate lua în calcul urcările și coborârile în pantă și vântul, care nu sunt luate în considerare de măsurătoarea ritmului.

Puterea de alergare poate fi măsurată utilizând senzorii ceasului. Puteți personaliza câmpurile de date pentru puterea de alergare pentru a vizualiza puterea generată și pentru a vă ajusta antrenamentul ([Câmpuri de date, pagina 79](#)). Puteți configura alerte pentru putere pentru a primi notificări când ajungeți într-o anumită zonă de putere ([Alerte de activitate, pagina 22](#)).

Zone de putere pentru alergare sunt similare cu cele pentru ciclism. Valorile pentru zone sunt valori implicite bazate pe sex, greutate și abilitățile medii și poate să nu corespundă abilităților dvs. personale. Puteți vizualiza zonele dvs. în contul Garmin Connect™.

Setări putere de alergare

Apăsați **A**, selectați o activitate de alergare și selectați **^ > Setări > Puterea de alergare**.

Stare: activează sau dezactivează înregistrarea Garmin® datelor privind puterea de alergare.

Luați în calcul vântul: activează sau dezactivează utilizarea datelor despre vânt la calcularea puterii de alergare.

Datele despre vânt reprezintă o combinație între viteza, direcția și datele barometrului de pe ceasul dvs. ;i datele despre vânt disponibile, de pe telefonul dvs.

Dinamica alergării

Dinamica alergării reprezintă un feedback despre forma de alergare. Ceasul Venu® 3 series are un accelerometru pentru a calcula cinci parametri pentru forma de alergare. Vă puteți vizualiza datele în aplicația Garmin Connect™.

Parametru	Descriere
Cadență alergare	Cadența este numărul de pași pe minut. Afișează numărul total de pași (combinați dreapta și stânga).
Oscilație pe verticală	Oscilația pe verticală este mișcarea pe verticală din timpul alergării. Afișează mișcarea pe verticală a torsului, măsurată în centimetri pentru fiecare pas.
Durată de contact cu solul	Durata de contact cu solul este durata petrecută pe sol la fiecare pas în timpul alergării. Este măsurată în milisecunde. NOTĂ: durata contactului cu solul nu este disponibilă în timpul mersului.
Lungimea pasului	Lungimea pasului este lungimea pasului dvs. între două pașiri succesive. Este măsurată în metri.
Raport vertical	Raportul vertical este raportul dintre oscilațiile pe verticală și lungimea pasului. Acesta afișează un procent. De obicei un număr mai mic indică faptul că sunteți într-o formă mai bună pentru alergare.

Indicatoarele color și datele despre dinamica alergării

Garmin® a studiat mulți alergători, de toate nivelurile. Valorile din zonele roșii sau portocalii sunt tipice pentru alergătorii cu mai puțină experiență sau mai lenti. Valorile din zonele verzi, albastre sau mov sunt tipice pentru alergătorii cu mai multă experiență sau mai rapizi. Alergătorii cu mai multă experiență tind să manifeste durate de contact cu solul mai mici, oscilații mai mici pe verticală, rapoarte verticale mai mici și cadențe superioare față de alergătorii cu mai puțină experiență. Cu toate acestea, alergătorii mai înalți manifestă în mod tipic cadențe ușor inferioare, lungimi mai mari ale pașilor și oscilații pe verticală puțin mai mari. Raportul vertical este oscilația pe verticală împărțită la lungimea pasului. Nu este corelat cu înălțimea.

Pentru teorii și interpretări suplimentare ale datelor despre dinamica alergării, puteți consulta publicații și site-uri web de prestigiu consacrate alergării.

Zonă color	Procent din zonă	Interval de cadență
 Mov	>95	>183 ppm
 Albastru	70–95	174–183 ppm
 Verde	30-69	164-173 ppm
 Portocaliu	5-29	153-163 ppm
 Roșu	<5	<153 ppm

Utilizarea unui senzor opțional de viteză a bicicletei sau de cadență

Puteți utiliza un senzor compatibil de viteză a bicicletei sau un senzor de cadență pentru a trimite date la ceasul dvs.

- Asociați senzorul cu ceasul dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 52](#)).
- Setati dimensiunea roții ([Calibrarea senzorului de viteză, pagina 54](#)).
- Începeți o tură cu bicicleta ([Începerea unei activități, pagina 8](#)).

Calibrarea senzorului de viteză

Înainte de a vă calibra senzorul de viteză, trebuie să vă asociați ceasul cu un senzor de viteză compatibil ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 52](#)).

Calibrarea manuală este opțională și poate îmbunătăți precizia.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Accesorii > Viteză/Cadență > Dimensiune roată**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Automat** pentru a calcula automat dimensiunea roții și pentru calibrarea senzorului de viteză.
 - Selectați **Manual** și introduceți dimensiunea roții pentru a calibra manual senzorul de viteză ([Dimensiunea și circumferința roții, pagina 82](#)).

Antrenamentul cu un contor de putere

- Accesați buy.garmin.com pentru a consulta o listă cu contoare de putere care sunt compatibile cu dispozitivul Venu® 3 series (de exemplu, Rally™ și Vector™).
- Pentru mai multe informații, consultați manualul de utilizare a contorului de putere.
- Ajustați zonele dvs. de putere pentru a se potrivi cu obiectivele stabilite și cu abilitățile dvs..
- Utilizați alerte pentru intervale pentru a fi notificat când atingeți o zonă de putere specificată (*Setarea unei alerte, pagina 23*).
- Personalizați câmpurile datelor despre putere (*Personalizarea ecranelor de date, pagina 22*).

Conștientizare situațională

AVERTISMENT

Dispozitivul Varia™ poate îmbunătăți conștientizarea situațională. Acesta nu înlocuiește atenția și un discernământ sănătos ale ciclistului. Întotdeauna fiți atenți la ceea ce vă înconjoară și conduceți bicicleta într-o manieră sigură. În caz contrar, poate apărea vătămarea gravă sau moartea.

Dispozitivul dvs. Venu® 3 series poate fi utilizat cu luminile inteligente ale bicicletei Varia și radarul retrovizor (*Utilizarea comenzilor pentru camera Varia™, pagina 32*). Consultați manualul de utilizare al dispozitivului dvs. Varia pentru mai multe informații.

tempe™

Dispozitivul dvs. este compatibil cu senzorul de temperatură tempe. Puteți atașa senzorul pe o bandă sau pe o buclă securizată, unde este expus la aer ambiant astfel încât aceasta asigură o sursă constantă de date de temperatură precise. Trebuie să asociați tempe cu senzorul pentru a afișa date despre temperatură. Vizualizați instrucțiunile pentru senzorul dvs. tempe pentru mai multe informații.

Profil de utilizator

Vă puteți actualiza profilul de utilizator pe ceas sau în aplicația Garmin Connect™.

Setarea profilului de utilizator

Puteți actualiza setările legate de sex, anul nașterii, înălțime, greutate, încheietura mâinii și zonele de puls (*Setarea zonelor de puls, pagina 46*). Ceasul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Profil de utilizator**.
- 3 Selectați o opțiune.

Setări gen

Când configurați ceasul pentru prima dată, trebuie să alegeți un sex. Majoritatea algoritmilor de fitness și antrenament sunt binari. Pentru rezultate precise, Garmin® recomandă selectarea sexului atribuit la naștere. După configurarea inițială, puteți personaliza setările profilului din contul dvs. Garmin Connect™.

Profil și confidențialitate: vă permite să personalizați datele din profilul dvs. public.

Setări utilizator: setează sexul. Dacă selectați Nespecificat, algoritmi care necesită date binare vor utiliza sexul specificat la configurarea inițială a ceasului.

Modul Scaun cu roțile

Modul Scaun cu roțile vă actualizează informațiile rapide, aplicațiile și activitățile disponibile. De exemplu, modul Scaun cu roțile are activități de împingere și paraciclism de interior și exterior, precum Împingere - Viteză alergare și Împingere - Viteză mers, în locul activităților de alergare și mers pe jos. Când este activat modul Scaun cu roțile, ceasul seria Venu® 3 series vă monitorizează mișcările ca împingerile, nu ca pași. Și pictogramele sunt actualizate pentru a reprezenta un utilizator de scaun cu roțile. Ceasul nu vă actualizează estimarea VO2 max. în modul Scaun cu roțile. Și detectarea incidentelor este dezactivată.

Prima dată când activați modul Scaun cu roțile pe ceas, puteți selecta frecvența exercițiilor pentru a seta nivelul de activitate la algoritmul corect. În timp ce modul Scaun cu roțile este activat, puteți asocia un senzor de cadență pentru a primi distanța și viteza din timpul activităților, cum ar fi din paraciclism. Pentru activități în interior, vi se solicită să asociați un senzor de viteză pentru datele de viteză, nu este necesar un senzor de viteză pentru a înregistra activitatea. Pentru informații despre compatibilitatea cu un anumit senzor Garmin®, despre cumpărarea acestuia sau pentru a consulta manualul de utilizare, accesați buy.garmin.com pentru senzorul respectiv.

Puteți să activați sau să dezactivați modul Scaun cu roțile din setările profilului de utilizator (*Setarea profilului de utilizator, pagina 56*).

Pentru mai multe informații privind fiziologia scaunului cu roțile, accesați garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Muzică

NOTĂ: există trei opțiuni diferite pentru redarea muzicii pentru ceasul Venu® 3 series.

- Muzică de la un furnizor terț
- Conținut audio personal
- Muzică stocată pe telefonul dvs.

Pe un ceas Venu 3 series, puteți descărca conținut audio pentru ceasul dvs. de la un computer sau un furnizor terț, pentru a putea asculta când telefonul nu se află în apropiere. Pentru a asculta conținut audio stocat pe ceas, puteți conecta căștile Bluetooth®. Puteți asculta și conținut audio direct prin difuzorul ceasului.

Descărcarea de conținut audio personal

Înainte de a trimite muzica personală către ceasul dvs., trebuie să instalați aplicația Garmin Express™ pe computer (garmin.com/express).

Puteți să încărcați fișiere audio personale, precum .mp3 și .m4a, pe un ceas Venu® 3 series de pe computer. Pentru mai multe informații, accesați garmin.com/musicfiles.

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB inclus.
- 2 Pe computer, deschideți aplicația Garmin Express, selectați ceasul dvs. și apoi selectați **Muzică**.
SUGESTIE: pentru computerele Windows®, puteți să selectați  și să navigați la folderul cu fișierele dvs. audio. Pentru computerele Apple®, aplicația Garmin Express utilizează biblioteca dvs. iTunes®.
- 3 În **Muzica mea** sau în lista din **Biblioteca iTunes**, selectați o categorie de fișiere audio, cum ar fi melodii sau liste de redare.
- 4 Bifați căsuțele pentru fișierele audio și selectați **Trimitere către dispozitiv**.
- 5 Dacă este necesar, în lista Venu 3 series, selectați o categorie, bifați căsuțele și selectați **Eliminare din dispozitiv** pentru a șterge fișierele audio.

Conectarea de la un furnizor terț

Înainte de a putea descărca muzică sau alte fișiere audio pe ceasul dvs. de la un furnizor terț acceptat, trebuie să vă conectați la furnizor utilizând ceasul.

Anumite opțiuni pentru furnizorii de muzică terți sunt deja instalate pe ceasul dvs.

Pentru mai multe opțiuni, puteți să descărcați aplicația Connect IQ™ pe telefon ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ™, pagina 65](#)).

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Aplicații > Connect IQ™ Store**.
- 3 Urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a instala un furnizor terț de muzică.
- 4 Din meniul de aplicații de pe ceas, selectați **Muzică**.
- 5 Selectați furnizorul de muzică.

NOTĂ: dacă doriți să selectați alt furnizor, țineți apăsat pe **B**, selectați **Setări > Muzică > Furnizori de muzică** și urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț

Pentru a putea descărca materiale audio de la un furnizor terț, trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi® ([Conectarea la o rețea Wi-Fi®, pagina 63](#)).

- 1 Din meniul de aplicații de pe ceas, selectați **Muzică**.
- 2 Mențineți apăsat **B**.
- 3 Selectați **Furnizori de muzică**.
- 4 Alegeți un furnizor conectat sau selectați **Adăugare aplicații pentru muzică** pentru a adăuga un furnizor de muzică din magazinul Connect IQ™.
- 5 Selectați o listă de redare sau alt element pe care să-l descărcați pe ceas.
- 6 Dacă este necesar, apăsați **B** până când vi se solicită să vă sincronizați cu serviciul.

NOTĂ: descărcarea de conținut audio poate epuiza bateria. Este posibil să fie necesar să conectați ceasul la o sursă de alimentare externă dacă nivelul bateriei este redus.

Deconectarea de la un furnizor terț

- 1 Din aplicația Garmin Connect™, selectați **...**.
- 2 Selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă ceasul.

- 3 Selectați **Muzică**.
- 4 Selectați un furnizor terț instalat și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a deconecta furnizorul terț de la ceas.

Conectarea căștilor Bluetooth®

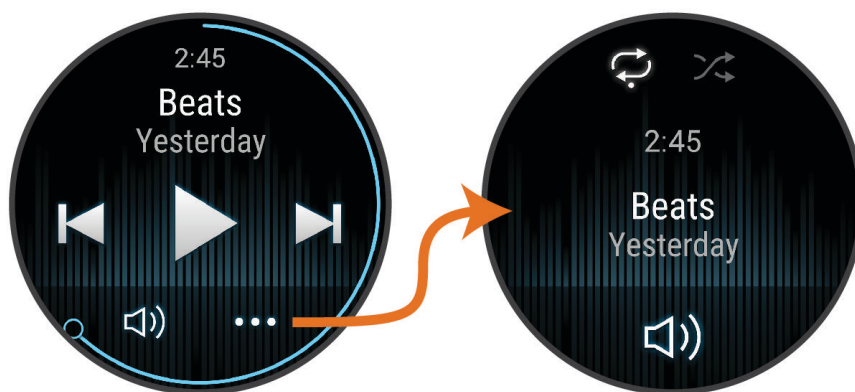
- 1 Aduceți căștile la o distanță de maxim 2 m (6,6 ft.) de ceas.
- 2 Activați modul de asociere pe căști.
- 3 Mențineți apăsat **B**.
- 4 Selectați **Setări** > **Muzică** > **Căști** > **Adăugare nou**.
- 5 Selectați căștile pentru a finaliza asocierea.

Ascultare muzică

- 1 Din meniul de aplicații de pe ceas, selectați **Muzică**.
- 2 Mențineți apăsat **B**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Dacă acum ascultați muzică pentru prima dată, selectați **Setări** > **Muzică** > **Furnizori de muzică**.
 - Dacă acum ascultați muzică pentru prima dată, selectați **Furnizori de muzică**.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a asculta muzica descărcată pe ceas de pe computer, selectați **Muzica mea** și alegeți o opțiune ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 57](#)).
 - Pentru a asculta muzică de la un furnizor terț, selectați numele furnizorului și o listă de redare.
 - Selectați **Telefon**, pentru a controla redarea muzicii pe telefon.
- 5 Dacă este necesar, conectați căștile Bluetooth® ([Conectarea căștilor Bluetooth®, pagina 58](#)).
- 6 Selectați ►.

Comenzi de redare muzică

NOTĂ: comenzile de redare a muzicii pot să arate diferit, în funcție de sursa selectată pentru muzică.



...	Selectați pentru a vedea mai multe comenzi de redare a muzicii.
🔊	Selectați pentru a ajusta volumul.
▶	Selectați pentru a reda și a întrerupe fișierul audio curent.
▶	Selectați pentru a trece la următorul fișier audio din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula rapid înainte fișierul audio curent.
◀	Selectați pentru a relua fișierul audio curent. Selectați de două ori pentru a trece la fișierul audio anterior din lista de redare. Țineți apăsat pentru a derula fișierul audio curent.

	Selectați pentru a schimba modul de repetare.
	Selectați pentru a schimba modul de redare aleatorie.

Conectivitate

Caracteristicile de conectare sunt disponibile pentru ceas când îl asociați cu telefonul compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 60](#)). Caracteristici suplimentare sunt disponibile când conectați ceasul la o rețea Wi-Fi® ([Conectarea la o rețea Wi-Fi®, pagina 63](#)).

Caracteristici de conectare la telefon

Caracteristicile de conectare la telefon sunt disponibile pentru ceasul Venu® 3 series când îl asociați prin aplicația Garmin Connect™ ([Asocierea telefonului, pagina 60](#)).

- Caracteristicile pentru aplicații din aplicația Garmin Connect, aplicația Connect IQ™ și multe altele ([Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer, pagina 63](#))
- Informațiile rapide ([Informații rapide, pagina 25](#))
- Caracteristicile meniului de comenzi ([Comenzi, pagina 33](#))
- Caracteristicile de siguranță și monitorizare ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 67](#))
- Interacțiunile cu telefonul, cum ar fi notificările ([Activarea notificărilor Bluetooth®, pagina 61](#))

Asocierea telefonului

Pentru a vă configura ceasul seria Venu® 3 series, trebuie să-l asociați direct prin aplicația Garmin Connect™ și din setările Bluetooth® de pe telefon.

- 1 În timpul configurării inițiale pe ceasul dvs., selectați  atunci când vi se solicită asocierea cu telefonul.
NOTĂ: dacă ați omis anterior procesul de asociere, puteți să țineți apăsat  și să selectați **Setări > Sistem > Conectivitate > Telefon > Asociere telefon** pentru a intra manual în modul de asociere.
- 2 Scanați codul QR cu telefonul dvs. și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza asocierea și procesul de configurare.

Vizualizarea notificărilor

- 1 De pe fața de ceas, glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza informațiile rapide pentru notificări.
- 2 Selectați informațiile rapide.
- 3 Selectați o notificare pentru a citi întreaga notificare.
- 4 Glisați în sus pentru a vizualiza opțiunile pentru notificări.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a acționa la o notificare, selectați o acțiune, precum **Eliminare** sau **Răspuns**.
Acțiunile disponibile depind de tipul de notificare și de sistemul de operare al telefonului dvs. Atunci când respingeți o notificare pe telefon sau ceasul Venu® 3 series, aceasta nu mai apare în informațiile rapide.
 - Pentru a reveni la lista de notificări, glisați la dreapta.

Răspuns cu un mesaj text personalizat

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai dacă ceasul dvs. este conectat la telefon Android™ dotat cu tehnologia Bluetooth®.

Când primiți o notificare de mesaj text pe ceasul Venu® 3 series, puteți trimite un răspuns rapid selectând dintr-o listă de mesaje. Puteți personaliza mesajele din aplicația Garmin Connect™.

NOTĂ: această funcție trimite mesaje text folosind telefonul dvs. Se pot aplica limite și taxe pentru mesajele text obișnuite. Contactați operatorul de telefonie mobilă pentru mai multe informații.

- 1 Glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza informațiile rapide pentru notificări.
- 2 Selectați informațiile rapide.
- 3 Selectați o notificare prin mesaj text.
- 4 Glisați în sus pentru a vizualiza opțiunile pentru notificări.
- 5 Selectați **Răspuns**.
- 6 Selectați un mesaj din listă.
Telefonul dvs. trimite mesajul selectat ca mesaj text.

Apelarea de pe ceas

NOTĂ: această funcție este disponibilă numai dacă ceasul dvs. este conectat la un telefon compatibil prin tehnologia Bluetooth®.

- 1 Apăsați .
- 2 Selectați **Aplicații > Telefon**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a apela un număr de telefon folosind tastatura, selectați , apăsați numărul de telefon și selectați .
- Pentru a apela un număr de telefon din contacte, selectați , alegeți un nume de contact și selectați numărul de telefon ([Adăugare contacte, pagina 68](#)).
- Pentru a vedea apelurile recente efectuate sau primite pe ceas, glisați în sus.

NOTĂ: ceasul nu se sincronizează cu lista de apeluri recente de pe telefon.

SUGESTIE: puteți să selectați  pentru a închide înainte de a se conecta apelul.

Primirea unui apel telefonic

Atunci când sunteți apelat(ă) pe telefonul conectat, ceasul Venu® 3 series afișează numele sau numărul de telefon al apelantului.

- Pentru a primi apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul, selectați .
- Pentru a respinge apelul și a trimite imediat un mesaj text ca răspuns, selectați  și selectați un mesaj din listă.

NOTĂ: pentru a trimite un răspuns sub formă de mesaj text, trebuie să fiți conectat(ă) la un telefon Android™ compatibil utilizând tehnologia Bluetooth®.

Redarea solicitărilor audio în timpul unei activități

Puteți seta ceasul seria Venu® 3 series să redea anunțuri de stare motivaționale în timpul unei alergări sau altei activități. Solicitări audio sunt redat prin căștile conectate Bluetooth®, dacă sunt disponibile. În timpul unei solicitări audio, ceasul reduce volumul sursei audio principale pentru a reda anunțul.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Setări** > **Solicități audio**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru a asculta o alertă pentru fiecare tură, selectați **Alertă de tură**.
- Pentru a personaliza mesajele cu informații privind ritmul și viteza dvs., selectați **Alertă de ritm/viteză**.
- Pentru a personaliza mesajele cu informații privind pulsul dvs., selectați **Alertă puls**.
- Pentru a personaliza solicitările cu date privind alimentarea, selectați **Alertă putere**.
- Pentru a asculta mesaje la pornirea și oprirea timerului de activitate, incluzând funcția Auto Pause®, selectați **Ev.timer**.
- Pentru a asculta alertele de antrenament redat ca o solicitare audio, selectați **Alerte exerciții**.
- Pentru redarea alertelor de activitate redat ca o solicitare audio, selectați **Alerte activ**. ([Alerte de activitate, pagina 22](#)).
- Pentru a modifica limba sau dialectul mesajelor audio, selectați **Dialect**.
- Pentru a schimba vocea solicitărilor la una masculină sau feminină, selectați **Voce**.
- Pentru a seta dispozitivul audio utilizat pentru alertele vocale, selectați **Leșire audio**.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza telefonul compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe ceasul dvs. Venu® 3 series.

Selectați o opțiune:

- Dacă folosiți un iPhone®, accesați setările de notificare iOS® și selectați notificările pe care doriți să le afișați pe telefon și ceas.

NOTĂ: de asemenea, toate notificările pe care le activați pe iPhone, vor apărea pe ceasul dvs.

- Dacă folosiți un telefon Android™, din aplicația Garmin Connect™ selectați **•••** > **Setări** > **Notificări** > **Notificări aplicație** și selectați notificările pe care doriți să le afișați pe ceas.

Activarea notificărilor Bluetooth®

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați ceasul seria Venu® 3 series cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 60](#)).

1 Mențineți apăsat .

2 Selectați **Setări** > **Notificări și alerte** > **Notificări inteligente**.

3 Selectați o opțiune:

- Selectați **Utilizare generală** pentru a seta preferințele pentru notificările care apar în modul Ceas.

- Selectați **În timpul activității** pentru a seta preferințele care apar pe durata înregistrării unei activități.
- Selectați **În timpul somnului** pentru a activa sau a dezactiva **Nu deranjați**.
- Selectați **Confidențialitate** pentru a seta preferința pentru confidențialitate.

Oprirea conexiunii Bluetooth® a telefonului

Puteți dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului din meniul de comenzi.

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi*, pagina 34).

- 1 Mențineți apăsat **A** pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați  pentru a dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului pe ceasul Venu® 3 series.
Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru a dezactiva tehnologia Bluetooth pe telefon.

Utilizarea asistentului vocal

Pentru a utiliza asistentul vocal, ceasul dvs. trebuie să fie conectat la un telefon compatibil utilizând tehnologia Bluetooth® (*Asocierea telefonului*, pagina 60). Accesați garmin.com/voicefunctionality pentru informații despre telefoanele compatibile.

Puteți comunica cu asistentul vocal de pe telefon utilizând difuzorul și microfonul integrate din ceas. Accesați garmin.com/voicefunctionality/tips pentru sfaturi despre configurarea asistentului vocal.

- 1 Din orice ecran, țineți apăsat **C**.
Când este conectat la asistentul vocal de pe telefon, apare .
- 2 Rostiți o frază de comandă, cum ar fi *Apelare mama* sau *Trimite un mesaj text*.
NOTĂ: comunicarea de la asistentul vocal este doar audio.

Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune pentru telefon

Puteți seta ceasul seria Venu® 3 series să vă alerteze atunci când telefonul asociat se conectează și se deconectează prin tehnologia Bluetooth®.

NOTĂ: alertele de conexiune pentru telefon sunt dezactivate implicit.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Conectivitate > Telefon > Alerte conectate**.

Localizarea telefonului dvs.

Puteți utiliza această funcție pentru a facilita localizarea unui telefon pierdut aflat în aria de acoperire utilizând tehnologia Bluetooth.

- 1 Mențineți apăsat **A**.
- 2 Selectați .
Barele care indică intensitatea semnalului apar pe ecranul Venu® 3 series, iar telefonul emite o alertă sonoră. Barele cresc pe măsură ce vă apropiați de telefonul dvs.
- 3 Apăsați **B** pentru a opri căutarea.

Localizarea unui telefon pierdut în timpul unei activități cu GPS

Ceasul seria Venu® 3 series stochează automat o locație GPS când tehnologia Bluetooth® de pe telefonul asociat este deconectată în timpul unei activități cu GPS. Puteți utiliza această funcție pentru a localiza un telefon pierdut în timpul unei activități.

- 1 Începeți o activitate cu GPS.
- 2 Când vi se solicită să navigați la ultima locație cunoscută a dispozitivului, selectați .
- 3 Orientați-vă astfel încât indicatorul de relevment să devină verde, ceea ce indica direcția dvs. de deplasare.
- 4 Glisați în jos pentru a reconecta ceasul la telefonul dvs. (opțional).
Un sunet alertă audio pe telefonul dvs.
- 5 Navigați la telefonul dvs.
- 6 Când ceasul se află la o distanță de Bluetooth de telefon, puterea semnalului Bluetooth apare pe ecran.
Puterea semnalului crește pe măsură ce vă apropiați de telefon.

Dezactivarea alertelor Localizare telefon

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Conectivitate > Telefon > Al.Loc.tel..**

Utilizarea modului Nu deranjați

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva vibrațiile și afișajul pentru alerte și notificări ([Personalizare setări de afișaj, pagina 70](#)). De exemplu, puteți utiliza acest mod atunci când dormiți sau atunci când vizionați un film.

- Pentru a activa sau dezactiva manual modul Nu deranjați, țineți apăsat **A** și selectați **☐**.
- Pentru a activa automat modul Nu deranjați în timpul programului de somn, deschideți setările dispozitivului din aplicația Garmin Connect™ și selectați **Notificări și alerte > Notificări inteligente > În timpul somnului**.

Funcții de conectivitate Wi-Fi®

Încărcări ale activităților în contul dvs. Garmin Connect™: transmite automat datele privind activitatea în contul dvs. Garmin Connect, de îndată ce ați terminat de înregistrat activitatea.

Conținut audio: vă permite să sincronizați conținutul audio de la furnizorii terțe părți.

Actualizări software: puteți descărca și instala cel mai recent software.

Exerciții și planuri de antrenament: puteți parcurge și selecta exerciții și planuri de antrenament din contul dvs. Garmin Connect. Data viitoare când ceasul dvs. are o conexiune Wi-Fi, fișierele sunt trimise către ceasul dvs.

Conectarea la o rețea Wi-Fi®

Vă puteți conecta la o rețea Wi-Fi de pe ceas, prin aplicația Garmin Connect™ de pe telefon sau prin aplicația Garmin Express™ de pe computer ([Utilizarea Garmin Connect™ la computer, pagina 64](#)).

Pentru a vă sincroniza ceasul cu un furnizor de muzică terță parte, trebuie să vă conectați la o rețea Wi-Fi. Conectarea ceasului la o rețea Wi-Fi ajută, de asemenea, la mărirea vitezei de transfer a fișierelor mai mari.

- 1 Deplasați-vă în aria de acoperire a unei rețele Wi-Fi.
- 2 Pentru a vă conecta din aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Dispozitive Garmin** și selectați ceasul.
- 3 Selectați **Sistem > Conectivitate > Wi-Fi > Rețelele mele > Adăugare rețea**.
- 4 Selectați o rețea Wi-Fi disponibilă și introduceți detaliile de conectare.

Telefon și Bluetooth® Setări

Țineți apăsat pe **B** și selectați **Setări > Sistem > Conectivitate > Telefon**.

Stare: afișează starea curentă a conexiunii Bluetooth și vă permite activarea sau dezactivarea tehnologiei Bluetooth.

Alerte conectate: vă alertează atunci când telefonul dvs. asociat se conectează și se deconectează.

Asociere telefon: conectează dispozitivul la un telefon compatibil prevăzut cu tehnologia Bluetooth.

Sincronizare: vă permite să transferați datele între dispozitivul dvs. și aplicația Garmin Connect™.

Sunset apel: vă permite să activați sau să dezactivați sunetul apelurilor pe ceas.

Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer

Vă puteți conecta ceasul la mai multe aplicații de telefon Garmin® și aplicații pentru computer utilizând același cont Garmin.

Garmin Connect™

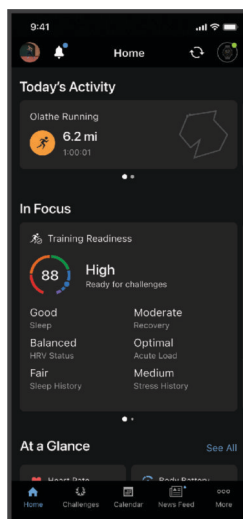
Contul dvs. Garmin Connect vă permite să vă monitorizați performanțele și să vă conectați cu prietenii dvs. Acesta vă oferă instrumentele pentru a monitoriza, analiza, partaja și pentru a vă încuraja reciproc. Vă puteți înregistra evenimentele stilului dvs. de viață activ, inclusiv alergări, plimbări, ciclism, înot, excursii, partide de golf și altele.

Puteți crea un cont gratuit Garmin Connect atunci când asociați ceasul cu un telefon utilizând aplicația Garmin Connect. De asemenea, poți crea un cont atunci când configurezi aplicația Garmin Express™ (garmin.com/express).

Stocați-vă activitățile în memorie: după finalizarea și salvarea unei activități cronometrate cu ceasul dvs., puteți încărca activitatea respectivă în contul dvs. Garmin Connect și o puteți păstra oricât timp doriți.

Analizați-vă datele: puteți vizualiza informații mai detaliate cu privire la activitățile dvs. de fitness și cele în aer liber, inclusiv durată, distanță, puls, număr de calorii arse, cadență, o vedere de sus de tip hartă și diagrame de puls și viteză. Puteți vizualiza informații mai detaliate privind partidele dvs. de golf, inclusiv tabele de scor, statistici și informații despre terenul de golf. De asemenea, puteți vizualiza rapoarte personalizabile.

NOTĂ: pentru a vizualiza unele date, trebuie să asociați un senzor wireless opțional cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 52](#)).



Monitorizați-vă progresul: puteți urmări pașii dvs. zilnici, puteți intra într-o competiție amicală cu contactele dvs. și vă puteți atinge obiectivele.

Partajați-vă activitățile: vă puteți conecta cu prieteni pentru a urmări activitățile celui alt sau pentru a vă partaja activitățile.

Gestionați-vă setările: puteți personaliza setările pentru ceas și de utilizator în contul dvs. Garmin Connect.

Utilizarea aplicației Garmin Connect™

După ce vă asociați ceasul cu telefonul ([Asocierea telefonului, pagina 60](#)), puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a încărca toate datele despre activitatea dvs. în contul dvs. Garmin Connect.

1 Verificați dacă funcționează aplicația Garmin Connect de pe telefonul dvs.

2 Aduceți ceasul la o distanță maximă de 10 m (30 ft.) de telefon.

Ceasul dvs. sincronizează automat datele dvs. cu aplicația Garmin Connect și contul dvs. Garmin Connect.

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect™

Pentru a putea actualiza software-ul ceasului, utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 60](#)).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect™, pagina 64](#)).

Atunci când este disponibil un software nou, aplicația Garmin Connect trimite automat actualizarea către ceasul dvs. Actualizarea este aplicată când nu folosiți ceasul în mod activ. Când actualizarea este completă, ceasul dvs. repornește.

Utilizarea Garmin Connect™ la computer

Aplicația Garmin Express™ conectează ceasul la contul dvs. Garmin Connect pe un computer. Puteți utiliza aplicația Garmin Express pentru a încărca datele privind activitățile dvs. în contul dvs. Garmin Connect și pentru a trimite date, precum exerciții sau planuri de antrenament, de pe site-ul web Garmin Connect pe ceasul dvs.

Puteți, de asemenea, adăuga muzică pe ceasul dvs. ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 57](#)). Puteți, de asemenea, instala actualizări ale software-ului ceasului și gestiona aplicațiile Connect IQ™.

1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.

2 Vizitați garmin.com/express.

3 Descărcați și instalați aplicația Garmin Express.

4 Deschideți aplicația Garmin Express și selectați **Adăugare dispozitiv**.

5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express™

Înainte de a putea să actualizați software-ul dispozitivului, trebuie să aveți un cont Garmin Connect™ și trebuie să descărcați aplicația Garmin Express.

1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.

Atunci când este disponibil un software nou, Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.

2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timpul procesului de actualizare.

dacă ați configurat deja dispozitivul cu conectivitate Wi-Fi, Garmin Connect poate descărca automat pe dispozitiv actualizările de software disponibile, când acesta se conectează folosind Wi-Fi.

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect™

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 34*).

- 1 Țineți apăsat  pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați **Sincronizare**.

Abonament Garmin Connect+™

Puteți îmbunătăți datele, conexiunile și antrenamentele disponibile pe contul dvs. Garmin Connect cu un abonament Garmin Connect+. Pentru a vă înscrie, puteți descărca aplicația Garmin Connect din magazinul de aplicații de pe telefonul dvs. sau accesați connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI): primiți informații AI despre datele și activitățile dvs.

LiveTrack+: trimiteți mesaje text LiveTrack primiți o pagină de profil personalizată și vizualizați sesiunile LiveTrack anterioare.

Monitorizați activitățile în interior: vizualizați datele despre activitatea și antrenamentele dvs. în interior în timp real, permițându-vă să vă ajustați performanța în timpul activității.

Îndrumare în timpul antrenamentelor: beneficiați de sfaturi și îndrumare suplimentare de la experți pentru anumite planuri de antrenament de la Antrenorul Garmin®.

Panou de bord pentru performanță: vizualizați datele despre antrenamente în stilul dorit, cu grafice și diagrame personalizate.

Funcții sociale: obțineți acces la ecusoane exclusive, competiții cu ecusoane și puncte duble pentru competiții. Vă puteți actualiza avatarul profilului cu rame personalizabile.

Funcțiile Connect IQ

Puteți adăuga pe ceas aplicații Connect IQ™, informații rapide, furnizori de muzică, fețe de ceas și multe altele, folosind magazinul Connect IQ de pe ceas sau telefon (garmin.com/connectiqapp).

Fețe pentru ceas: personalizați aspectul ceasului.

Aplicații dispozitiv: adăugați funcții interactive la ceasul dvs., precum informații rapide și tipuri noi de activități în aer liber și de tip fitness.

Câmpuri de date: descărcați câmpuri noi de date, care prezintă datele senzorului, de activitate și de istoric în moduri noi. Puteți adăuga câmpuri de date Connect IQ la caracteristicile și paginile integrate.

Widgeturi: furnizează informații imediate, inclusiv date de senzor și notificări.

Muzică: adăugați furnizori de muzică pe ceas.

Descărcarea funcțiilor Connect IQ™

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să vă asociați ceasul Venu® 3 series cu telefonul (*Asocierea telefonului, pagina 60*).

- 1 Din magazinul de aplicații de pe telefon dvs., instalați și deschideți aplicația Connect IQ.
- 2 Dacă este necesar, selectați ceasul.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ™ cu ajutorul computerului

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Accesați apps.garmin.com și conectați-vă.
- 3 Selectați o caracteristică Connect IQ și descărcați-o.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Aplicația Garmin Messenger™

AVERTISMENT

Înainte de a putea utiliza unele funcții inReach® din aplicația Garmin Messenger, inclusiv SOS, monitorizare și Meteo inReach™, trebuie să aveți un abonament activ la comunicații prin satelit și un dispozitiv inReach conectat. Testați întotdeauna aplicația înainte de a o utiliza în aer liber.

Cu un abonament inReach și un dispozitiv inReach conectat, puteți utiliza aplicația Garmin Messenger pentru monitorizare, mesaje SOS, Meteo inReach™ și gestionarea planului de servicii. De asemenea, puteți utiliza aplicația pentru a trimite mesaje altor utilizatori de dispozitive inReach, precum și prietenilor și familiei. Aplicația

funcționează atât în rețeaua de sateliți Iridium®, cât și prin internet (utilizând o conexiune wireless sau datele mobile de pe telefon). Mesajele trimise utilizând o conexiune wireless sau datele mobile de pe telefon nu implică costuri pentru date sau costuri suplimentare pentru abonamentul inReach. Se pot percepe taxe pentru mesajele primite dacă se încearcă trimiterea mesajelor atât prin rețeaua de sateliți Iridium, cât și prin internet. Se aplică tarifele standard pentru mesaje text pentru planul dvs. de date mobile.

Fără un abonament inReach, aplicația oferă, de asemenea, o experiență de mesagerie pentru prieteni și familie. Oricine poate să descarce aplicația și să-și conecteze telefonul, putând astfel comunica cu alți utilizatori ai aplicației prin internet (nu este necesară conectarea). Utilizatorii aplicației pot crea, de asemenea, fire de mesaje de grup cu alte numere de telefon SMS. Noii membri adăugați la mesajul de grup pot descărca aplicația pentru a vedea ce spun ceilalți.

Puteți descărca aplicația Garmin Messenger din magazinul de aplicații de pe telefon (garmin.com/messengerapp).

Utilizarea funcției Messenger

ATENȚIE

Nu trebuie să vă bazați doar pe funcțiile de mesagerie fără conectare la satelit ale aplicației Garmin Messenger™ ca modalitate principală de a obține asistență de urgență.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcția Messenger, ceasul dvs. seria Venu® 3 series trebuie să fie conectat la aplicația Garmin Messenger pe telefonul dvs. compatibil care utilizează tehnologia Bluetooth®.

Funcția Messenger de pe ceasul dvs. vă permite să vizualizați, să compuneți și să răspundeți la mesaje din aplicația telefonului Garmin Messenger.

- 1 De pe fața de ceas, glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza informațiile rapide **Messenger**.
SUGESTIE: funcția Messenger este disponibilă ca informație rapidă sau opțiune de meniu din aplicație pe ceasul dvs.
- 2 Selectați informația rapidă pentru a o deschide.
- 3 Dacă este prima dată când utilizați funcția **Messenger**, scanați codul QR cu telefonul dvs. și urmați instrucțiunile de pe ecran pe ecran pentru a finaliza procesul de asociere și de configurare.
- 4 Selectați o opțiune de pe ceasul dvs. :
 - Pentru a compune un mesaj nou, selectați **Mesaj nou**, selectați un destinatar sau selectați un mesaj predefinit sau compuneți unul propriu.
 - Pentru a vizualiza o conversație, glisați în sus sau în jos și selectați o conversație.
 - Pentru a răspunde la un mesaj, selectați o conversație, selectați **Răspuns** sau selectați un mesaj predefinit sau compuneți unul propriu.

Aplicația Garmin Golf™

Aplicația Garmin Golf vă permite să încărcați fișe de scor de pe dispozitivul dvs. Venu® 3 series pentru a vizualiza statistici detaliate și analize ale loviturilor. Jucătorii de golf pot concura între ei pe diferite trasee utilizând aplicația Garmin Golf. Mai mult de 43.000 de trasee beneficiază de clasamente la care puteți participa. Puteți organiza un turneu și invita jucători să participe. Cu un abonament Garmin Golf, puteți vizualiza date despre contururile green pe telefon. Funcții suplimentare sunt disponibile pentru dispozitivul dvs Venu 3 series cu un abonament Garmin Golf, cum ar fi hărți ale terenurilor de golf mai detaliate, obstacole dinamice și distanța PlaysLike.

Aplicația Garmin Golf sincronizează datele cu contul dvs. Garmin Connect™. Puteți descărca aplicația Garmin Golf din magazinul de aplicații de pe telefon (garmin.com/golfapp).

Funcții de siguranță și monitorizare

⚠ ATENȚIE

Funcțiile de siguranță și monitorizare sunt funcții suplimentare și nu trebuie să vă bazați pe acestea ca modalități principale de obținere a asistenței de urgență. Aplicația Garmin Connect™ nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

Detectia incidentelor nu este disponibilă când ceasul este în modul Scaun cu roțile.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcțiile de siguranță și monitorizare, ceasul seria Venu® 3 series trebuie conectat la aplicația Garmin Connect prin tehnologia Bluetooth®. Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Puteți introduce contactele de urgență în contul dvs. Garmin Connect.

Pentru mai multe informații despre funcțiile de siguranță și monitorizare, accesați garmin.com/safety.

Asistență: vă permite să trimiteți un mesaj cu numele dvs., linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

Detectie incidente: când ceasul seria Venu 3 series detectează un incident în timpul anumitor activități în aer liber, acesta trimite un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă) contactelor dvs. de urgență.

LiveTrack: permite prietenilor și familiei să urmărească activitățile și cursele dvs. în timp real. Puteți invita persoanele care vă urmăresc și care utilizează poșta electronică sau rețelele sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină web.

Adăugare contacte de urgență

Numerele de telefon ale contactelor de urgență sunt utilizate pentru funcțiile de siguranță și monitorizare. Un număr de telefon al unuia dintre contactele dvs. de urgență sau un număr al unui serviciu de urgență, cum ar fi 112, poate fi utilizat ca numărul de apelare în caz de urgență.

- 1 Din aplicația Garmin Connect™, selectați •••.
- 2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Contactele dvs. de urgență primesc o notificare atunci când le adăugați ca persoană de contact de urgență și pot accepta sau refuza solicitarea dvs. Dacă un contact refuză, trebuie să alegeți alt contact de urgență.

Detectie incidente

⚠ ATENȚIE

Detectia incidentelor este o funcție suplimentară disponibilă numai pentru anumite activități în aer liber. Detectarea incidentelor nu trebuie considerată ca o metodă principală pentru a obține ajutor de urgență.

Detectia incidentelor nu este disponibilă când ceasul este în modul Scaun cu roțile.

ATENȚIONARE

Înainte de a putea activa detectarea incidentelor pe ceasul dvs., trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect™ (*Adăugare contacte de urgență, pagina 67*). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

Pornirea și oprirea detectiei incidentelor

NOTĂ: telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date.

Înainte de a putea activa detectarea incidentelor pe ceasul dvs., trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect™ (*Adăugare contacte de urgență, pagina 67*). Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe .
- 2 Selectați **Setări > Siguranță și monitorizare > Detectie incidente**.
- 3 Selectați o activitate.

NOTĂ: detecția incidentelor este disponibilă numai pentru activități în aer liber.

Atunci când un incident este detectat de ceasul Venu® 3 series și telefonul dvs. este conectat, aplicația Garmin Connect poate trimite automat un mesaj text și un e-mail cu numele dvs. și locația GPS către contactele de urgență. Pe ceasul dvs. și telefonul asociat apare un mesaj care indică că persoanele dvs. de contact vor fi informate după 15 secunde. Dacă nu este nevoie de ajutor, puteți anula mesajul automat de urgență. Dacă ați desemnat un număr de telefon pentru apelarea de urgență, aveți opțiunea de a suna la acel număr de telefon și de pe ceas.

Solicitarea de asistență

⚠ ATENȚIE

Asistența este o funcție suplimentară și nu trebuie considerată ca o metodă principală de a obține ajutor de urgență. Aplicația Garmin Connect™ nu contactează serviciile de urgență în numele dvs.

ATENȚIONARE

Înainte de a solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 67](#)). Telefonul dvs. asociat trebuie să dispună de un plan de date și să fie în raza de acoperire a rețelei în care sunt disponibile date. Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text). Dacă ați desemnat un număr de telefon pentru apelarea de urgență, aveți opțiunea de a suna la acel număr de telefon de pe ceas.

- 1 Mențineți apăsat **A**.
- 2 Atunci când simțiți trei vibrații, eliberați butonul pentru a activa funcția de asistență. Este afișat ecranul pentru numărătoarea inversă.
- 3 Dacă este necesar, selectați o opțiune înainte de terminarea numărătorii inverse:
 - Pentru a trimite un mesaj personalizat cu solicitarea dvs., selectați **■**.
 - Pentru a suna la numărul de telefon pentru apelarea de urgență, selectați **☎**.
 - Pentru a anula mesajul, selectați **X**.

Activare LiveTrack

Înainte de a putea începe prima sesiune LiveTrack, trebuie să setați contactele în aplicația Garmin Connect™ ([Adăugare contacte de urgență, pagina 67](#)).

- 1 Țineți apăsat pe **B**.
- 2 Selectați **Setări > Siguranță și monitorizare > LiveTrack**.
- 3 Selectați **Pornire automată > Activat** pentru a iniția o sesiune LiveTrack de fiecare dată când începeți o activitate în aer liber.

Adăugare contacte

Puteți adăuga până la 50 de contacte în aplicația Garmin Connect™. E-mailurile de contact pot fi utilizate cu funcția LiveTrack.

Trei dintre aceste contacte pot fi utilizate drept contacte de urgență.

Un număr de telefon al unuia dintre contactele dvs. de urgență: sau un număr al unui serviciu de urgență, cum ar fi 112, poate fi utilizat ca numărul de apelare în caz de urgență ([Adăugare contacte de urgență, pagina 67](#)).

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Contacte**.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările pentru ceasul dvs. Venu® 3 series ([Utilizarea aplicației Garmin Connect™, pagina 64](#)).

Ceasuri

Setarea unei alarme

Puteți configura mai multe alarme. Puteți seta fiecare alarmă să apară o dată sau să se repete regulat.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Ceasuri > Alarme > Adăugare alarmă**.
- 3 Introduceți o durată.
- 4 Selectați alarma.
- 5 Selectați **Repetare** și selectați o opțiune.
- 6 Selectați **Sunete** și selectați o opțiune.
- 7 Selectați **Etichetă** și selectați o descriere pentru alarmă.

Ștergerea unei alarme

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Ceasuri > Alarme**.
- 3 Selectați o alarmă și selectați **Ștergere**.

Utilizarea cronometrului

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Ceasuri > Cronometru**.
- 3 Apăsați pe **A** pentru a porni timerul.
- 4 Apăsați pe **B** pentru a reporni timerul pentru ture.
Timpul total al cronometrului continuă să ruleze.
- 5 Apăsați pe **A** pentru a opri timerul.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a reseta timerul, glisați în jos.
 - Pentru a salva timpul măsurat de cronometru ca activitate, glisați în sus și selectați **Salvare**.
 - Pentru a revizui timerele pentru ture, glisați în sus și selectați **Revizuire ture**.
 - Pentru a închide cronometrul, glisați în sus și selectați **Finalizare**.

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Ceasuri > Timer**.
- 3 Introduceți timpul și selectați **✓**.
- 4 Apăsați **A**.

Sincronizarea orei cu GPS-ul

De fiecare dată când activați ceasul și recepționați sateliți, ceasul detectează automat fusul orar și ora curentă. Puteți să sincronizați ora și manual cu GPS-ul la schimbarea fusului orar și pentru actualizarea la ora de vară.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Ceasuri > Oră > Sincronizare oră**.
- 3 Așteptați până când ceasul găsește sateliții ([Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 77](#)).

Setarea manuală a orei

În mod implicit, ora este setată automat când ceasul Venu® 3 series este asociat cu un telefon.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Ceasuri > Oră > Sursă oră > Manual**.
- 3 Selectați **Oră** și introduceți ora din zi.

Personalizarea ceasului

Setări de sistem

Țineți apăsat pe **B** și selectați **Setări > Sistem**.

Afișare: setează stingerea ecranului și luminozitatea (*Personalizare setări de afișaj, pagina 70*).

Sunete: setează volumul și sunetele ceasului, precum tonurile pentru butoane și sistem (*Setări de sunet, pagina 70*).

Vibrații: activează sau dezactivează vibrațiile și setează intensitatea vibrațiilor.

Sistem de gestionare a bateriei: vă permite să monitorizați utilizarea bateriei și să activați Economisire baterie pentru a prelungi autonomia bateriei (*Setările sistemului de gestionare a bateriei, pagina 71*).

Conectivitate: vă permite să asociați și să gestionați telefonul și setările Wi-Fi® (*Telefon și Bluetooth® Setări, pagina 63*).

Format: setează unitățile de măsură utilizate pentru afișarea datelor (*Schimbarea unităților de măsură, pagina 71*).

Înregistrare date: setează modul în care dispozitivul înregistrează datele activității. Opțiunea de înregistrare Inteligent (implicită) permite înregistrări de activitate mai lungi. Opțiunea de înregistrare Fiecare secundă oferă înregistrări detaliate despre activitate, dar este posibil să fie necesar să încărcați bateria mai des.

Cod de acces: setează un cod de acces din patru cifre pentru a vă securiza informațiile personale atunci când ceasul nu este la încheietura mâini (*Setarea codului de acces al ceasului, pagina 71*).

Blocare automată: vă permite să blocați butoanele și ecranul tactil automat pentru a preveni apăsarea accidentală a butoanelor și glisarea neintenționată pe ecran. Folosiți opțiunea În timpul activității pentru a bloca butoanele și ecranul tactil în timpul unei activități cronometrate. Puteți ține apăsat orice buton pentru a debloca ecranul tactil.

Limbă text: setează limba afișată pe ceas.

Resetare: vă permite să restabiliți setările implicite sau să ștergeți datele personale și să resetați setările (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 77*).

NOTĂ: dacă ați configurat un portofel Garmin Pay™, prin restabilirea setărilor implicite se șterge și portofelul de pe dispozitiv.

Actualizare software: permite determinarea eventualelor actualizări software.

Despre: afișează ID-ul aparatului, versiunea de software, informațiile despre reglementări și acordul de licență.

Personalizare setări de afișaj

1 Mențineți apăsat **B**.

2 Selectați **Setări > Sistem > Afișare**.

3 Activați **Fonturi mari** pentru a mări dimensiunea textului de pe ecran.

4 Selectați **Luminozitate** pentru a seta nivelul de luminozitate al ecranului.

5 Selectați **Utilizare generală** sau **În timpul activității**.

6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Pauză** pentru a seta durata până la dezactivarea ecranului.
- Selectați **Mereu pornit** pentru a menține datele vizibile pe fața de ceas și a reduce luminozitatea și fundalul. Această opțiune afectează autonomia bateriei și a afișajului (*Despre afișajul AMOLED, pagina 73*).
- Selectați **Gest** pentru a activa ecranul ridicând și întorcând brațul pentru a vă uita la încheietură.
- Selectați **Sensibilitate** pentru a ajusta sensibilitatea la gesturi pentru a activa afișajul mai mult sau mai puțin frecvent.
- Selectați **Afișare în roșu** pentru a transforma ecranul în nuanțe de roșu, astfel încât să puteți utiliza ceasul în condiții de lumină scăzută și pentru a vă ajuta să vă păstrați vederea pe timp de noapte.

7 Selectați **În timpul somnului > Față ceas** pentru a alege o față de ceas în timpul somnului cu setări minime și cu luminozitate redusă sau pentru a menține activă fața de ceas implicită și în timpul intervalului de somn definit.

Setări de sunet

Țineți apăsat pe **B** și selectați **Setări > Sistem > Sunete**.

Volum: setează volumul pentru tonurile vocale și de sistem. Puteți să selectați și Dezactivare sunet pentru a dezactiva sunetul complet.

Tonuri sistem: activează tonurile sistemului, le dezactivează sau le activează numai în timpul unei activități.

Tonuri buton: activează sau dezactivează tonurile butoanelor.

Setările sistemului de gestionare a bateriei

Țineți apăsat pe **B** și selectați **Setări > Sistem > Sistem de gestionare a bateriei**.

Economisire baterie: dezactivează anumite funcții pentru a maximiza durata de viață a bateriei.

Baterie %: afișează durata de viață a bateriei ca procentaj rămas.

Auton. estim.: afișează durata de viață a bateriei ca estimare a timpului rămas.

Schimbarea unităților de măsură

Puteți personaliza unitățile de măsură pentru distanță, ritm, viteză și multe altele.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Format**.
- 3 Selectați o opțiune.
 - Selectați **Unități** pentru a seta unitățile principale de măsură pentru ceas.
 - Selectați **Ritm/Viteză** pentru a afișa ritmul sau viteza în mile sau kilometri în timpul unei activități cronometrate.

Setarea codului de acces al ceasului

ATENȚIONARE

Dacă introduceți codul de acces incorect de trei ori, ceasul se blochează temporar. După cinci încercări incorecte, ceasul se blochează până când resetați codul de acces în aplicația Garmin Connect™. Dacă nu v-ați asociat ceasul cu telefonul, ceasul vă șterge datele și revine la setările implicite din fabrică după cinci încercări incorecte.

Puteți configura un cod de acces pentru ceas pentru a vă securiza informațiile personale atunci când ceasul nu este la încheietura mâinii. Dacă utilizați funcția Garmin Pay™, ceasul va folosi același cod de acces din patru cifre necesar pentru a deschide portofelul (*Garmin Pay™*, pagina 34).

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Cod de acces > Configurare cod de acces**.
- 3 Introduceți un cod de acces din patru cifre.

Data viitoare când scoateți ceasul de la încheietură, va trebui să introduceți codul de acces înainte de a putea vizualiza orice informație.

Schimbarea codului de acces al ceasului

Trebuie să cunoașteți codul de acces existent pentru a-l schimba. Dacă uitați codul de acces sau introduceți prea multe încercări incorecte, trebuie să îl resetați în aplicația Garmin Connect™.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Cod de acces > Modificare cod de acces**.
- 3 Introduceți codul de acces din patru cifre existent.
- 4 Introduceți un cod de acces din patru cifre nou.

Data viitoare când scoateți ceasul de la încheietură, va trebui să introduceți codul de acces înainte de a putea vizualiza orice informație.

Fusurile orare

De fiecare dată când activați ceasul și recepționați date de la sateliți sau vă sincronizați cu telefonul, ceasul detectează automat fusul orar și ora curentă.

Calibrarea barometrului

Ceasul a fost deja calibrat în fabrică și utilizează în mod implicit calibrarea automată la punctul de pornire al GPS-ului dvs. Puteți calibra manual barometrul dacă știți altitudinea corectă sau presiunea corectă de la nivelul mării.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Senzori ceas > Barometru**.
- 3 Selectați o opțiune:

- Pentru a introduce altitudinea curentă sau presiunea corectă de la nivelul mării (opțional), selectați **Manual**.
- Pentru a calibra automat de la punctul de pornire a GPS-ului, selectați **Utilizare GPS**.

Garmin Connect™ Setări

Puteți modifica setările ceasului din contul dvs. Garmin Connect, utilizând fie aplicația Garmin Connect, fie site-ul web Garmin Connect. Unele setări sunt disponibile numai utilizând contul dvs. Garmin Connect și nu pot fi modificate pe ceas.

- Din aplicația Garmin Connect, selectați **••• > Dispozitive Garmin** și selectați ceasul.
- Selectați-vă ceasul în widgetul de dispozitive din aplicația Garmin Connect.

După personalizarea setărilor, sincronizați datele pentru a aplica modificările pe ceas ([Utilizarea aplicației Garmin Connect™](#), pagina 64, [Utilizarea Garmin Connect™ la computer](#), pagina 64).

Informații dispozitiv

Despre afișajul AMOLED

Implicit, setările ceasului sunt optimizate pentru o durată de viață a bateriei și pentru performanță ([Maximizarea duratei de viață a bateriei, pagina 77](#)).

Remanența imaginii sau arderea pixelilor este ceva normal pentru dispozitivele AMOLED. Pentru a extinde durata de viață a afișajului, trebuie să evitați afișarea de imagini statice la niveluri înalte de luminozitate pentru perioade lungi de timp. Pentru a minimiza arderea, afișajul seria Venu® 3 series se oprește după scurgerea timpului de expirare selectat ([Personalizare setări de afișaj, pagina 70](#)). Puteți întoarce încheietura mâinii, atingeți ecranul tactil sau apăsați butonul pentru a activa ceasul.

Încărcarea ceasului

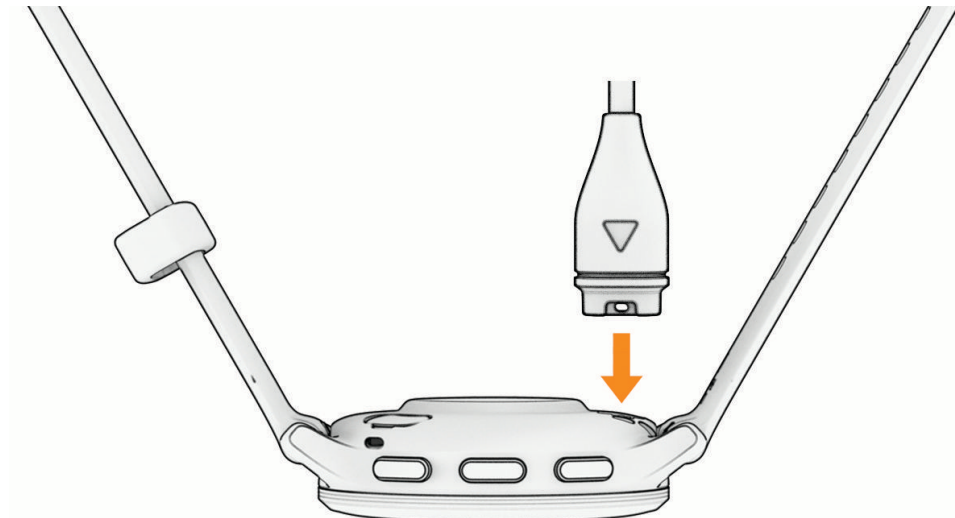
⚠ AVERTISMENT

Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a afla datele de siguranță și alte informații importante despre produs.

ATENȚIONARE

Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau de a conecta dispozitivul la un computer. Consultați instrucțiunile de curățare ([Întreținerea dispozitivului, pagina 74](#)).

- 1 Introduceți cablul (capătul ▲) în portul de încărcare al ceasului.

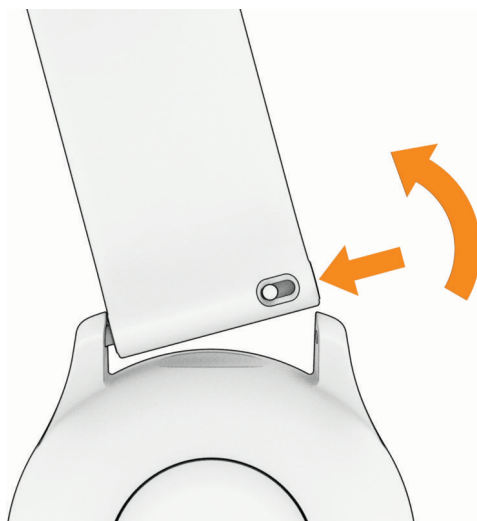


- 2 Introduceți celălalt capăt al cablului într-un port de încărcare USB.
Ceasul afișează nivelul curent de încărcare al bateriei.

Schimbarea brățărilor

Ceasul este compatibil cu brățările standard care se scot rapid. Venu® 3S are brățări cu o lățime de 18 mm, iar Venu 3 are brățări cu o lățime de 22 mm.

- 1 Trageți acul cu eliberare rapidă pe telescop pentru a îndepărta brățara.



- 2 Inserați un capăt al telescopului noii brățări în ceas.
- 3 Trageți acul cu eliberare rapidă și aliniați telescopul cu capătul opus al ceasului.
- 4 Repetați pașii de la 1 la 3 pentru a înlocui cealaltă parte a curelei.

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

Puteți vizualiza ID-ul aparatului, versiunea de software, informațiile despre reglementări și acordul de licență.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Despre**.

Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice

Eticheta pentru acest dispozitiv este pusă la dispoziție sub formă electronică. Eticheta electronică poate pune la dispoziție informații de reglementare, precum numerele de identificare furnizate de FCC sau marcajele de conformitate regionale, precum și informațiile aplicabile privind produsul și licența.

Țineți apăsat **B** timp de 10 secunde.

Întreținerea dispozitivului

ATENȚIONARE

Evitați șocuri extreme și tratamente brutale, deoarece acestea pot diminua durata de viață a produsului.

Evitați apăsarea pe butoane sub apă.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

Nu atingeți niciodată ecranul tactil cu un obiect dur sau ascuțit; în caz contrar, ecranul poate fi deteriorat.

Evitați agenții chimici de curățare, solvenții și insecticidele care pot deteriora componentele din plastic și finisajele.

Clătiți bine dispozitivul cu apă proaspătă după expunerea la clor, apă sărată, soluție de protecție solară, produse cosmetice, alcool sau alte substanțe chimice agresive. Expunerea prelungită la aceste substanțe poate conduce la deteriorarea carcasei.

Mențineți brățara din piele curată și uscată. Evitați să înotați sau să faceți duș cu brățara de piele. Brățara de piele se poate deteriora sau decolora ca urmare a expunerii la apă sau transpirație. Utilizați brățările din silicon ca alternativă.

Nu depozitați dispozitivul în locuri în care poate fi expus timp îndelungat la temperaturi extreme; în caz contrar, dispozitivul poate fi deteriorat ireversibil.

Curățarea ceasului

⚠ ATENȚIE

Anumiți utilizatori pot experimenta iritații ale pielii după o utilizare prelungită a acestui ceas, în special dacă utilizatorul are o piele sensibilă sau alergii. Dacă observați orice iritație a pielii, scoateți ceasul și lăsați pielea să

se vindece. Pentru a preveni iritațiile pielii, asigurați-vă că ceasul este curat și uscat și nu-l strângeți prea tare în jurul încheieturii.

ATENȚIONARE

Chiar și cantități reduse de transpirație sau de umiditate pot cauza coroziunea contactelor electrice atunci când dispozitivul este conectat la un încărcător. Coroziunea poate împiedica încărcarea și transferul de date.

SUGESTIE: pentru mai multe informații, accesați garmin.com/fitandcare.

1 Clătiți cu apă sau utilizați o lavetă umedă, fără scame.

2 Lăsați ceasul să se usuce complet.

Curățarea benzilor din piele

1 Ștergeți benzile din piele cu o cârpă uscată.

2 Folosiți un balsam pentru piele pentru a curăța benzile din piele.

Actualizări ale produsului

Dispozitivul dvs. caută automat actualizări atunci când este conectat la Bluetooth® sau Wi-Fi®. Puteți căuta manual actualizări din setările de sistem (*Setări de sistem, pagina 70*). Pe computer, instalați Garmin Express™ (garmin.com/express). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect™.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin®:

- Actualizări software
- Datele se vor încărca în Garmin Connect
- Înregistrarea produsului

Configurarea Garmin Express™

1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.

2 Vizitați garmin.com/express.

3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Autonomia bateriei	Până la 14 zile în modul Ceas inteligent pentru Venu® 3 Până la 10 zile în modul Ceas inteligent pentru Venu 3S
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 50 °C (de la -4° la 122 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45°C (de la 32° la 113°F)
Frecvențe wireless	2,4 GHz la 17 dBm maxim 13,56 MHz la -40 dBm maxim
SAR UE, Venu 3	1,12 W/kg trunchi, 0,36 W/kg membru
SAR UE, Venu 3S	1,94 W/kg trunchi, 0,45 W/kg membru
Rezistență la apă	Înot, 5 ATM ¹

Informații despre durata de viață a bateriei

Durata de viață reală a bateriei depinde de caracteristicile activate pe ceas, precum monitorizarea activității, puls măsurat la încheietură, notificări pe telefon, GPS și senzori conectați.

Mod	Autonomia bateriei Venu® 3S	Autonomia bateriei Venu 3
Modul Ceas inteligent cu monitorizarea activității și măsurarea continuă a pulsului la încheietură	Până la 10 zile	Până la 14 zile
Mod ceas inteligent cu economisirea bateriei	Până la 20 zile	Până la 26 de zile
Modul Numai GPS	Până la 21 de ore	Până la 26 de ore
Modul GPS cu Toate sistemele	Până la 15 ore	Până la 20 ore
Modul GPS cu Toate sistemele și redare de muzică	Până la 8 ore	Până la 11 ore
Modul Mereu pornit	Până la 5 zile	Până la 5 zile

¹ Dispozitivul este rezistent la o presiune echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/waterrating.

Depanare

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?

Ceasul Venu® 3 series este compatibil cu telefoanele care dispun de tehnologia Bluetooth.

Pentru informații despre compatibilitatea Bluetooth, accesați garmin.com/ble.

Pentru informații despre compatibilitatea cu funcțiile vocale, accesați garmin.com/voicefunctionality.

Telefonul meu nu se conectează la ceas

Dacă telefonul nu se va conecta la ceas, puteți încerca aceste sfaturi.

- Opriți telefonul și ceasul și apoi porniți-le din nou.
- Activați tehnologia Bluetooth® pe telefon.
- Actualizați aplicația Garmin Connect™ la cea mai recentă versiune.
- Eliminați ceasul din aplicația Garmin Connect și setările Bluetooth de pe telefon pentru a reîncerca procesul de asociere.
- Dacă ați cumpărat un telefon nou, ștergeți ceasul din aplicația Garmin Connect de pe telefonul la care intenționați să renunțați.
- Poziționați telefonul la o distanță de maxim 10 m (33 ft.) de ceas.
- Pe telefon, deschideți aplicația Garmin Connect, apoi selectați **••• > Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- De pe fața ceasului, țineți apăsat pe **B** și selectați **Setări > Sistem > Conectivitate > Telefon > Asociere telefon**.

Căștile mele nu se conectează la ceas

În cazul în care căștile dvs. Bluetooth® au fost conectate anterior la telefon, acestea se pot conecta automat la telefon în loc să se conecteze la ceas. Puteți încerca aceste sfaturi.

- Dezactivați tehnologia Bluetooth pe telefon.
Consultați manualul de utilizare al telefonului pentru mai multe informații.
- Rămâneți la o distanță de 10 m (33 ft.) de telefon în timp ce conectați căștile la ceas.
- Asociați căștile cu ceasul ([Conectarea căștilor Bluetooth®, pagina 58](#)).

Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate

Când folosiți un ceas Venu® 3 series conectat la căștile Bluetooth®, semnalul este cel mai puternic când există un câmp de vizibilitate directă între ceas și antena căștilor.

- Dacă semnalul trece prin corpul dvs., este posibil să experimentați pierderi de semnal sau să vi se întrerupă căștile.
- Dacă purtați un ceas Venu 3 series pe mâna stângă, asigurați-vă că purtați antena Bluetooth a căștilor în urechea stângă.
- Deoarece căștile variază în funcție de model, puteți încerca să purtați ceasul la cealaltă mână.
- Dacă utilizați brățări de ceas din metal sau piele, puteți trece la cele de silicon pentru a îmbunătăți puterea semnalului.

Ceasul este setat la limba greșită

Puteți schimba limba dacă ați ales accidental limba greșită pentru ceas.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Derulați la ultimul element din listă și selectați-l.
- 3 Derulați la ultimul element din listă și selectați-l.
- 4 Derulați în jos la al zecelea element din listă și selectați-l.
- 5 Selectați limba.

Ceasul meu nu afișează ora corectă

Ceasul actualizează ora și data atunci când sincronizează telefonul dvs. sau atunci când ceasul recepționează semnale GPS. Trebuie să vă sincronizați ceasul pentru a primi ora corectă atunci când schimbați fusul orar și pentru actualizarea la ora de vară.

- 1 Țineți apăsat pe **B** și selectați **Ceasuri > Oră**.
- 2 Verificați dacă este activată opțiunea **Automat** pentru **Sursă oră**.

3 Selectați o opțiune:

- Pentru sincronizarea orei cu telefonul, selectați **Sincronizare oră** și așteptați până când ceasul începe sincronizarea automată cu telefonul.
- Pentru a sincroniza ora folosind semnale de la sateliți, selectați **Sincronizare oră > Utilizare GPS**, ieșiți afară într-un spațiu deschis cu vedere liberă la cer și așteptați ca ceasul să recepționeze semnale de la sateliți.

Pulsul de pe ceasul meu nu este corect

Pentru mai multe informații despre senzorul de puls, accesați garmin.com/heartrate.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

Puteți face mai multe lucruri pentru a extinde durata de viață a bateriei.

- Activați **Economisire baterie** (*Setările sistemului de gestionare a bateriei, pagina 71*).
- Nu mai utilizați opțiunea **Mereu pornit** pentru perioada de temporizare a iluminării de fundal și selectați o valoare mai mică pentru aceasta (*Personalizare setări de afișaj, pagina 70*).
- Reduceți luminozitatea ecranului (*Personalizare setări de afișaj, pagina 70*).
- Comutați de la o față de ceas activă la una cu fundal static (*Schimbarea feței de ceas, pagina 25*).
- Dezactivați tehnologia Bluetooth® atunci când nu utilizați caracteristici conectate (*Oprirea conexiunii Bluetooth® a telefonului, pagina 62*).
- Dezactivați urmărirea activității (*Setări pentru monitorizarea activității, pagina 39*).
- Limitați tipul notificărilor de pe telefon (*Administrarea notificărilor, pagina 61*).
- Opriți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin® asociate (*Transmiterea pulsului către dispozitive Garmin®, pagina 45*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 46*).
- Dezactivarea citirilor automate ale pulsoximetrului (*Schimbarea modului de monitorizare al pulsoximetrului, pagina 49*).

Repornirea ceasului

Dacă ceasul nu mai răspunde la comenzi, este recomandată repornirea acestuia.

NOTĂ: repornirea ceasului poate conduce la ștergerea datelor sau a setărilor.

- 1 Țineți apăsat **A** timp de 15 secunde.
Ceasul se va opri.
- 2 Țineți apăsat pe **A** o secundă pentru a porni ceasul.

Restabilirea tuturor setărilor implicite

Înainte de a reseta toate setările implicite, trebuie să sincronizați ceasul cu aplicația Garmin Connect™ pentru a încărca datele despre activitățile dvs.

Puteți restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Setări > Sistem > Resetare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a reseta toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică, inclusiv datele din profilul de utilizator, dar să salvați istoricul activităților și aplicațiile și fișierele descărcate, selectați **Resetare setări implicite**.
 - Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Ștergere date și resetare setări**.

NOTĂ: dacă ați configurat un portofel Garmin Pay™, această opțiune șterge portofelul de pe ceas. Dacă aveți muzică stocată pe ceas, această opțiune șterge muzica stocată.

Obținerea semnalelor de la sateliți

Este posibil ca ceasul să necesite o vizibilitate neobstrucționată a cerului pentru a recepționa semnale de la sateliți.

- 1 Ieșiți în aer liber, într-un spațiu deschis.
Partea frontală a ceasului trebuie să fie orientată spre cer.

- 2 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
Pot fi necesare 30 - 60 secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent dispozitivul cu contul dvs. Garmin®:
 - Conectați-vă dispozitivul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express™.
 - Sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect™ utilizând telefonul cu funcția Bluetooth® activată.
 - Conectați dispozitivul la contul dvs. Garmin utilizând o rețea Wi-Fi® wireless.
- În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin, dispozitivul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.
- Luați dispozitivul afară, în spațiu deschis, departe de clădiri înalte și de copaci înalți.
- Rămâneți pe loc câteva minute.

Monitorizarea activității

Pentru mai multe informații privind precizia monitorizării activității, accesați garmin.com/ataccuracy.

Contorul de pași pare imprecis

În cazul în care contorul de pași pare imprecis, puteți încerca aceste sfaturi.

- Puneți-vă ceasul la încheietura non-dominantă.
- Țineți ceasul în buzunar când împingeți un cărucior pentru copii sau un aparat de tuns iarba.
- Țineți ceasul în buzunar numai când vă utilizați mâinile sau brațele.

NOTĂ: este posibil ca ceasul să interpreteze unele mișcări repetitive, precum spălatul vaselor, împăturirea rufelor sau aplaudatul ca fiind pași.

Numărul de etaje urcate nu pare corect

Ceasul dvs. utilizează un barometru intern pentru a măsura modificările de înălțime pe măsură ce urcați etajele. Înălțimea unui etaj urcat este de 3m (10 ft.).

- Localizați micile orificii ale barometrului de pe spatele ceasului, aproape de contactele de încărcare și curățați zona din jurul contactelor de încărcare.
Performanțele barometrului pot fi afectate de obstrucționarea orificiilor. Puteți clăti ceasul cu apă pentru a curăța zona.
După curățare, lăsați ceasul să se usuce complet.
- Evitați să vă țineți de balustradă sau să săriți trepte când urcați scările.
- În medii expuse la vânt, acoperiți ceasul cu mâneca sau haina, deoarece rafalele puternice pot cauza măsurători eronate.

Se iese din Modul Demo

Modul Demo afișează o previzualizare a funcțiilor pe ceasul dvs.

- 1 Apăsați **B** de 8 ori.
- 2 Selectați **✓**.

Cum obțineți mai multe informații

- Accesați support.garmin.com pentru manuale, articole și actualizări de software suplimentare.
- Accesați buy.garmin.com sau contactați dealerul Garmin® pentru informații privind accesoriile opționale și piesele de schimb.
- Accesați www.garmin.com/ataccuracy.

Acesta nu este un dispozitiv medical. Funcția de pulsoximetru nu este disponibilă în toate țările.

Anexă

Câmpuri de date

Unele câmpuri de date necesită accesorii ANT+® pentru afișarea datelor.

%Puls maxim: procentul din pulsul maxim.

% Puls maxim tură: procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.

Altitudine: altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.

Apus: ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Ascensiune totală: distanța totală urcată în timpul activității sau de la ultima resetare.

BATERIE eBIKE: nivelul rămas al bateriei unei biciclete electrice eBike.

Body Battery: jocuri. Volumul rezervelor de energie care v-au rămas pentru restul zilei.

Cadență: ciclism. Numărul de rotații ale brațului pedalier. Pentru ca aceste date să apară, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un accesoriu pentru cadență.

Cadență: alergare. Numărul de pași pe minut (stânga și dreapta).

Cadență medie: ciclism. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Cadență medie: alergare. Cadența medie pentru activitatea curentă.

Cadență tură: ciclism. Cadența medie pentru tura curentă.

Cadență tură: alergare. Cadența medie pentru tura curentă.

Cadență ultima tură: ciclism. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Cadență ultima tură: alergare. Cadența medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Calorii: numărul total de calorii arse.

Coborâre totală: distanța totală coborâtă în timpul activității sau de la ultima resetare.

Cronometru: ora curentă pentru timerul de activitate.

Direcție: direcția în care vă deplasați.

Distanță: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

Distanță exercițiu: distanța parcursă pentru mișcarea curentă.

Distanță interval: distanța parcursă pentru intervalul curent.

Distanță medie per mișcare: distanța medie parcursă per mișcare pe durata activității curente.

Distanță per mișcare: distanța parcursă la o mișcare.

DISTANȚĂ RĂMASĂ eBIKE: distanța estimată pe care o puteți parcurge pe baza setărilor eBike curente și a nivelului rămas al bateriei.

Distanță tură: distanța parcursă pentru tura curentă.

Distanță tură/mișcare: sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata turei curente.

Distanță tură/mișcare în ultimul interval: sporturi cu vâsle. Distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimei ture finalizate.

Distanță ultima tură: distanța parcursă pentru cea mai recentă tură finalizată.

Durata pe zone: timpul scurs pe fiecare zonă de puls sau de putere.

Etaje coborâte: numărul total de etaje coborâte în ziua respectivă.

Etaje pe minut: număr de etaje urcate pe minut.

Etaje urcate: numărul total de etaje urcate în ziua respectivă.

EXERCITII: numărul total de mișcări finalizate în cadrul activității curente.

Exercițiu - Puls: pulsul mediu pentru exercițiul curent.

Exercițiu - Puls %Max.: procentul mediu din pulsul maxim pentru deplasarea curentă.

Exercițiu - Ritm: ritmul mediu pentru mișcarea curentă.

ÎMPINGERI: numărul de împingeri ale scaunului cu roțile în cadrul activității curente.

Împingeri tură: numărul de împingeri ale scaunului cu roțile în cadrul turei curente.

Lungimi: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata activității curente.

Lungimi interval: numărul de lungimi de bazin finalizate pe durata intervalului curent.

Maxim în 24 ore: temperatura maximă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.

Medie mișcări/lungime: numărul mediu de mișcări pe lungime pe durata activității curente.

Minim în 24 ore: temperatura minimă înregistrată în ultimele 24 de ore de la un senzor de temperatură compatibil.

Minute de intensitate: numărul de minute de activitate de intensitate ridicată.

Minute moderate: numărul de minute de activitate de intensitate moderată.

Mișcări: numărul total de mișcări pentru activitatea curentă.

Mișcări/lungime per interval: numărul mediu de mișcări pe lungime pe durata intervalului curent.

Mișcări ultima lungime: numărul total de mișcări pentru ultima lungime de bazin finalizată.

Momentul zilei: ora din zi pe baza setărilor dvs. curente de locație și de oră (format, fus orar, ora de vară).

Număr total de minute: numărul total de minute de activitate intensă.

Pași: numărul de ture în cadrul activității curente.

Pași tură: numărul de pași în cadrul turei curente.

Principal: jocuri. Ecranul principal cu datele antrenamentului.

Puls: pulsul dvs. în bătăi pe minut (bpm). Dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un monitor cardiac compatibil.

Puls %max. ultima tură: procentul mediu din pulsul maxim pentru ultima tură încheiată.

Puls mediu: pulsul mediu pentru activitatea curentă.

Puls mediu %maxim: procentul mediu din pulsul maxim pentru activitatea curentă.

Puls tură: pulsul mediu pentru tura curentă.

Puls ultima tură: puls mediu pentru ultima tură finalizată.

PUTERE: ciclism și alergare. Putere curentă generată în wați.

Putere joc: jocuri. Puterea estimată rămasă în timpul activității curente.

Putere medie: puterea medie produsă pentru activitatea curentă.

Putere tură: puterea medie produsă pentru tura curentă.

Rap.mișc.: numărul de mișcări pe minut (mpm).

Raport mișcări ultima lungime: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata ultimei lungimi de bazin finalizate.

Răsărit: ora răsăritului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Rată medie mișcare: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata activității curente.

Rata respiratorie: rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).

Repetări în ultima rundă: numărul de repetări din ultima rundă a activității.

Repetiții: în timpul unei activități la sală, numărul de repetări dintr-un set de exerciții.

Ritm: ritmul curent.

Ritm 500 m: ritmul curent de vâslire pe 500 m.

Ritm 500 m în ultima tură: ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru ultima tură.

Ritm interval: ritmul mediu pentru intervalul curent.

Ritm mediu: ritmul mediu pentru activitatea curentă.

Ritm pe ultima lungime: ritmul mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Ritm tură: ritmul mediu pentru tura curentă.

RITM TURĂ 500 M: ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru tura curentă.

Ritm ultima tură: ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.

RT MED 500M: ritmul mediu de vâslire pe 500 m pentru activitatea curentă.

Runde: numărul de grupuri de exerciții efectuate într-o activitate, cum ar fi sărit coarda.

Stres: nivelul curent de stres.

Swolf interval: punctajul SWOLF mediu pentru intervalul curent.

Swolf mediu: punctajul SWOLF mediu pentru activitatea curentă. Punctajul dvs. SWOLF este suma dintre durata pentru o lungime și numărul de mișcări pentru lungimea respectivă (*Terminologie din domeniul înotului, pagina 12*).

Swolf ultima lungime: punctajul SWOLF mediu pentru cea mai recentă lungime de bazin finalizată.

Swolf ultimul interval: punctajul SWOLF mediu pentru ultimul interval finalizat.

Temperatură: temperatura aerului. Temperatura corpului dvs. afectează senzorul de temperatură. Pentru ca aceste date să apară, dispozitivul dvs. trebuie să fie conectat la un senzor tempe™.

Timer: timpul cronometrat pentru activitatea curentă.

Timer de set: în timpul unei activități de antrenament de forță, volumul de timp petrecut în setul curent de exerciții.

Timp activ: timpul total de mișcare activă pentru activitatea curentă.

TIMP EXERCİȚIU: timpul cronometrat pentru deplasarea curentă.

Timp înot: timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.

Timp interval: timpul cronometrat pentru intervalul curent.

Timp mediu de menținere a poziției: timpul mediu de menținere a poziției pentru activitatea curentă.

Timp mediu exercițiu: timpul mediu al mișcării pentru activitatea curentă.

Timp mediu în tură: timpul mediu pe tură pentru activitatea curentă.

Timp scurs: timpul total înregistrat. De exemplu, dacă porniți cronometrul și alergați timp de 10 minute, apoi opriți cronometrul pentru 5 minute, iar apoi porniți cronometrul și alergați timp de 20 de minute, timpul scurs este de 35 de minute.

Timp tură: timpul cronometrat pentru tura curentă.

Timp ultima poziție: timpul cronometrat pentru ultima poziție finalizată.

Timp ultima tură: timpul cronometrat pentru ultima tură finalizată.

Timp ultimul exercițiu: timpul cronometrat pentru ultima mișcare finalizată.

Tip mișcare interval: tipul de mișcare curent pentru interval.

Tip mișcări ultima lungime: tipul de mișcare utilizat în timpul ultimei lungimi de bazin finalizate.

TpMențPoz: timpul cronometrat pentru poziția curentă.

Ture: numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.

Ultimul exercițiu - Dist.: distanța parcursă pentru cea mai recentă deplasare finalizată.

Ultimul exercițiu - Puls: puls mediu pentru ultima deplasare finalizată.

Ultimul exercițiu - Puls %Max.: procentul mediu din pulsul maxim pentru ultimul exercițiu finalizat.

Ultimul exercițiu - Ritm: ritmul mediu pentru cea mai recentă mișcare finalizată.

Viteză: viteza curentă de deplasare.

Viteză exercițiu: viteza medie pentru mișcarea curentă.

Viteză maximă: viteza de vârf pentru activitatea curentă.

Viteză medie: viteza medie pentru activitatea curentă.

Viteză tură: viteza medie pentru tura curentă.

Viteză ultima tură: viteza medie pentru tura cel mai recent finalizată.

Viteză ultimul exercițiu: viteza medie pentru cea mai recentă mișcare finalizată.

Viteză verticală: viteza de ridicare sau de coborâre în timp.

Zonă puls: intervalul curent al pulsului dvs. (de la 1 la 5). Zonele implicite se bazează pe profilul dvs. de utilizator și pe pulsul maxim (220 minus vârsta dvs.).

Clasificările standard ale volumului maxim de O₂

Aceste tabele includ clasificările standard pentru estimarea VO₂ max. în funcție de vârstă și sex. valoarea VO₂ max. nu este disponibilă când ceasul este în modul Scaun cu roțile.

Bărbați	Procent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excelent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bun	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Suficient	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slab	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femei	Procent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Superior	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excelent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bun	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1

Femei	Procent	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Suficient	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slab	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Date retipărite cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, vizitați www.CooperInstitute.org.

Dimensiunea și circumferința roții

Când este utilizat pentru ciclism, senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului pentru ciclism este marcată pe ambele părți ale pneului. Puteți să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

Legendă simboluri

Aceste simboluri pot fi afișate pe dispozitiv sau pe etichetele accesoriilor.

	WEEE simbolul pentru eliminare și reciclare. Simbolul WEEE este atașat produsului în conformitate cu directiva UE 2012/19/UE, cu privire la Deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE). Scopul său este de a descuraja eliminarea neadecvată a acestui produs și de a promova reutilizarea și reciclarea.
---	---

© 2023 Garmin Ltd. sau filialele sale

Garmin®, sigla Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® și Venu® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, seria HRM-Pro™, Index™, Rally™, tempe™, Varia™ și Vector™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google LLC. Apple®, iPhone® și iTunes® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile BLUETOOTH® sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de Apple Inc. Iridium® este o marcă comercială înregistrată a Iridium Satellite LLC. Overwolf™ este o marcă înregistrată a Overwolf Ltd. Wi-Fi® este o marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în S.U.A. și în alte țări. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

Acest produs este certificat ANT+®. Vizitați www.thisisant.com/directory pentru o listă de produse și aplicații compatibile.

M/N: A04542, A04543