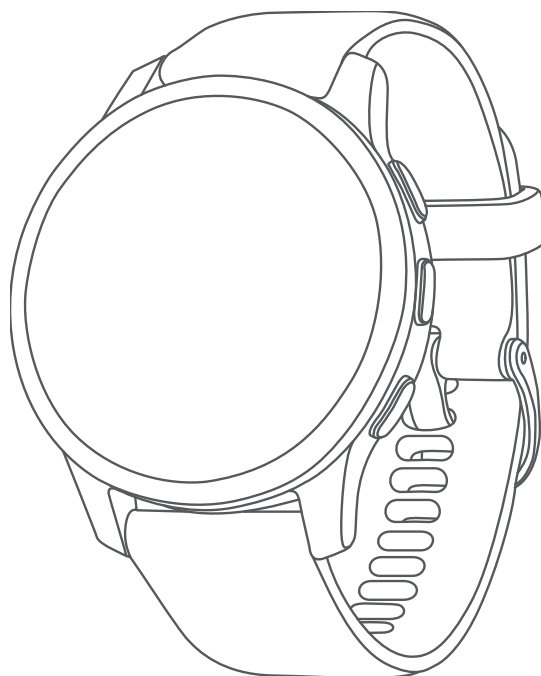


GARMIN®



VENU® 2 PLUS

Manual de utilizare

© 2022 Garmin Ltd. sau filialele sale

Toate drepturile rezervate. Conform legilor privind drepturile de autor, acest manual nu poate fi copiat, în întregime sau parțial, fără acordul scris al Garmin. Garmin își rezervă dreptul de a-și modifica sau îmbunătăți produsele și de a aduce schimbări conținutului acestui manual fără obligația de a înștiința vreo persoană sau organizație cu privire la asemenea modificări sau îmbunătățiri. Vizitați www.garmin.com pentru actualizări curente și informații suplimentare cu privire la utilizarea produsului.

Garmin®, logo-ul Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® 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 Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, tempe™, TrueUp™ și Varia™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este marcă comercială a Google LLC. Apple®, iPhone® și iTunes® sunt mărci înregistrate 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. 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: A04125

Cuprins

Introducere.....	1	Garmin Pay.....	11
Prezentare generală.....	1	Configurarea portofelului dvs.	
Sfaturi pentru ecranul tactil.....	2	Garmin Pay.....	11
Blocarea și deblocarea ecranului		Achitarea unei achiziții cu ajutorul	
tactil.....	2	ceasului dvs.....	12
Pictograme.....	2	Adăugarea unui card aferent portofelului	
Configurarea ceasului dvs.....	2	dvs. Garmin Pay.....	12
Funcții inteligente.....	3	Gestionarea cardurilor dvs.	
Asocierea telefonului.....	3	Garmin Pay.....	12
Caracteristici conectate.....	3	Schimbarea codului de acces	
Notificările de pe telefon.....	3	Garmin Pay.....	13
Activarea notificărilor Bluetooth.....	3	Funcții de siguranță și	
Vizualizarea notificărilor.....	4	monitorizare.....	13
Răspuns cu un mesaj text		Adăugare contacte de urgență.....	13
personalizat.....	4	Adăugare contacte.....	14
Apelarea de pe ceas.....	4	Detectie incidente.....	14
Primirea unui apel telefonic.....	4	Pornirea și oprirea detecției	
Administrarea notificărilor.....	5	incidentelor.....	14
Oprirea conexiunii Bluetooth a		Solicitarea de asistență.....	15
telefonului.....	5	Profil de utilizator.....	15
Utilizarea asistentului vocal.....	5	Setarea profilului de utilizator.....	15
Utilizarea modului Nu deranjați.....	5	Setări gen.....	15
Localizarea telefonului dvs.....	5	Funcții pentru puls.....	15
Funcțiile Connect IQ.....	6	Puls măsurat la încheietura mâinii.....	16
Descărcarea funcțiilor Connect IQ.....	6	Purtarea ceasului.....	16
Descărcarea caracteristicilor Connect		Sfaturi pentru un puls neregulat.....	16
IQ cu ajutorul computerului.....	6	Vizualizarea informațiilor despre	
Funcții de conectivitate Wi-Fi.....	6	puls.....	17
Conectarea la o rețea Wi-Fi.....	6	Setarea unei alerte de puls	
Comenzi.....	7	anormal.....	17
Personalizarea meniului de comenzi.....	9	Transmitere date puls.....	18
Muzică.....	9	Dezactivarea monitorului cardiac	
Descărcarea de conținut audio		montat la încheietură.....	18
personal.....	9	Despre zonele de puls.....	18
Conectarea de la un furnizor terț.....	10	Setarea zonelor de puls.....	18
Descărcarea de conținut audio de la		Obiective fitness.....	19
un furnizor terț.....	10	Calculul zonelor de puls.....	19
Deconectarea de la un furnizor		Despre estimarea volumelor VO2	
terț.....	10	max.....	19
Conectarea căștilor Bluetooth.....	10	Afișarea volumului VO2	
Ascultare muzică.....	10	max. estimat.....	20
Comenzi de redare muzică.....	11	Vizualizarea vârstei de fitness.....	20
		Pulsoximetrul.....	20

Obținerea de citiri cu pulsoximetrul.....	21	Sfaturi pentru activități de înregistrare.....	31
Schimbarea modului de monitorizare al pulsoximetrului.....	21	Oprirea unei activități.....	31
Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate.....	21	Adăugarea unei activități personalizate.....	31
Monitorizarea activității.....	21	Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite.....	32
Obiectiv automat.....	22	Health Snapshot.....	32
Utilizarea alertei de mișcare.....	22	Activități în interior.....	32
Monitorizarea repausului.....	22	Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	32
Minute de exerciții.....	22	Înregistrarea unei activități HIIT.....	33
Acumularea de minute de activitate intensă.....	22	Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	33
Garmin Move IQ™.....	23	Jocuri.....	34
Setări pentru monitorizarea activității.....	23	Utilizarea aplicației Garmin GameOn™.....	34
Dezactivarea monitorizării activității.....	23	Înregistrarea unei activități manuale de gaming.....	34
Informații rapide.....	24	Utilizarea în bazinul de înot.....	34
Vizualizarea informațiilor rapide.....	26	Setarea dimensiunii bazinului.....	35
Personalizarea Informațiilor rapide.....	26	Terminologie din domeniul înotului.....	35
Variațiile pulsului și nivelul de stres.....	27	Activități în aer liber.....	35
Utilizarea informațiilor rapide pentru nivelul de stres.....	27	Efectuarea unei alergări.....	35
Body Battery.....	27	Plimbare cu bicicleta.....	36
Vizualizarea informațiilor rapide pentru Body Battery.....	28	Vizualizarea coborârilor cu schiurile.....	36
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	28	Golf.....	36
Sănătatea femeilor.....	28	Descărcarea terenurilor de golf.....	36
Monitorizare ciclu menstrual.....	28	Partide de golf.....	36
Înregistrarea informațiilor despre ciclul dvs. menstrual.....	29	Informații privind găurile.....	37
Monitorizarea sarcinii.....	29	Modificarea locației acului.....	37
Înregistrarea datelor despre sarcină.....	29	Vizualizarea direcției spre ac.....	37
Monitorizarea nivelului de hidratare....	30	Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg.....	38
Utilizarea informațiilor rapide pentru monitorizarea a nivelului de hidratare.....	30	Vizualizarea pericolelor.....	38
Utilizarea comenzilor pentru camera Varia.....	30	Măsurarea unei lovituri cu Garmin AutoShot™.....	39
Aplicații și activități.....	31	Ținerea scorului.....	39
Începerea unei activități.....	31	Setarea metodei de scor.....	39
		Urmărirea statisticilor de golf.....	40
		Înregistrarea statisticilor de golf..	40
		Vizualizați istoricul de lovituri.....	40
		Vizualizarea rezumatului runde dvs.....	40
		Încheierea unei runde.....	41
		Aplicația Garmin Golf.....	41

Antrenament.....	41	Auto Lap.....	51
Starea antrenamentului unificată.....	41	Marcarea turelor utilizând funcția	
Sincronizarea activităților și a		Auto Lap.....	51
măsurătorilor performanțelor.....	41	Utilizarea Auto Pause®.....	52
Exerciții.....	42	Utilizarea derulării automate.....	52
Începerea unui exercițiu.....	42	Schimbarea setării GPS.....	52
Utilizarea planurilor de antrenament		Telefon și Bluetooth Setări.....	53
Garmin Connect.....	42	Sistem de gestionare a bateriei.....	53
Adaptive Training Plans.....	42	Setări de sistem.....	53
Începerea exercițiului de astăzi....	42	Setări pentru oră.....	53
Vizualizarea exercițiilor		Fusurile orare.....	54
programate.....	43	Setarea unei alarme.....	54
Date personale.....	43	Ștergerea unei alarme.....	54
Vizualizarea recordurilor		Pornirea cronometrului pentru	
personale.....	43	numărătoare inversă.....	54
Restabilirea unui record personal....	43	Utilizarea cronometrului.....	54
Ștergerea recordurilor personale.....	43	Setări sunet.....	54
Navigare.....	43	Personalizare setări de afișaj.....	55
Salvarea locației.....	44	Schimbarea unităților de măsură.....	55
Ștergerea unei locații.....	44	Setări Garmin Connect.....	55
Navigarea la o locație salvată.....	44	Senzori wireless.....	56
Revenirea la punctul de pornire.....	44	Asocierea senzorilor wireless.....	56
Oprirea navigării.....	44	HRM-Pro Ritmul și distanța de	
Busolă.....	45	alergare.....	57
Calibrarea manuală a busolei.....	45	Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de	
Istoric.....	45	alergare și a distanței.....	57
Utilizarea istoricului.....	45	Calibrarea senzorului de viteză.....	57
Vizualizarea duratei pentru fiecare		Informații dispozitiv.....	58
zonă de puls.....	46	Despre afișajul AMOLED.....	58
Garmin Connect.....	46	Încărcarea ceasului.....	58
Utilizarea aplicației Garmin		Actualizări ale produsului.....	58
Connect.....	47	Actualizarea software-ului utilizând	
Utilizarea Garmin Connect la		aplicația Garmin Connect.....	59
computer.....	47	Actualizarea software-ului utilizând	
Personalizarea ceasului.....	47	Garmin Express.....	59
Schimbarea feței de ceas.....	47	Vizualizarea informațiilor despre	
Crearea unei fețe de ceas		dispozitiv.....	59
personalizate.....	48	Vizualizarea informațiilor de	
Editarea unei fețe de ceas.....	48	reglementare și conformitate aferente	
Configurarea comenzilor rapide.....	48	etichetei electronice.....	59
Setări ale activităților și aplicației.....	49	Specificatii.....	59
Personalizarea ecranelor de date....	50	Informații despre durata de viață a	
Alerte.....	50	bateriei.....	60
Setarea unei alerte.....	51	Întreținerea dispozitivului.....	60
		Curățarea ceasului.....	60
		Schimbarea brățărilor.....	61

Depanare..... 61

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?.....	61
Telefonul meu nu se conectează la ceas.....	61
Căștile mele nu se conectează la ceas.....	61
Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate.....	62
Ceasul este setat la limba greșită.....	62
Ceasul meu nu afișează ora corectă...	62
Maximizarea duratei de viață a bateriei.....	62
Repornirea ceasului.....	63
Restabilirea tuturor setărilor implicite.....	63
Obținerea semnalelor de la sateliți.....	63
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS.....	63
Monitorizarea activității.....	63
Contorul de pași pare imprecis.....	64
Numărul de etaje urcate nu pare corect.....	64
Cum obțineți mai multe informații.....	64

Anexă..... 65

Câmpuri de date.....	65
Clasificările standard ale volumului maxim de O2.....	67
Dimensiunea și circumferința roții.....	68
Legendă simboluri.....	70

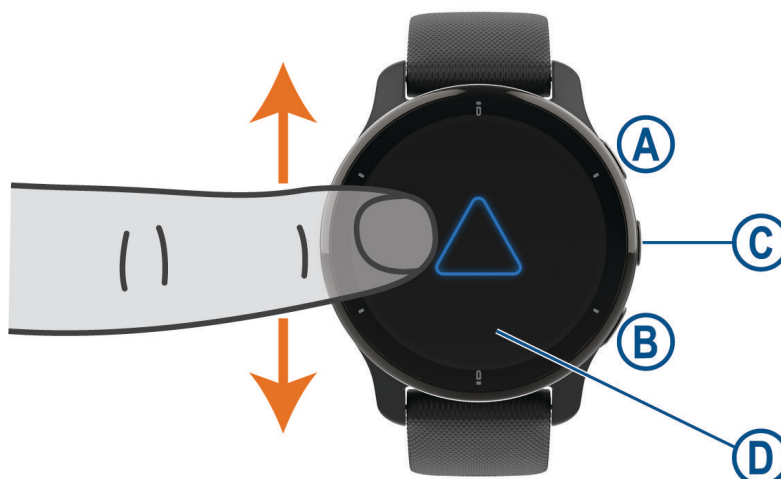
Introducere

⚠️ 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 porni și a opri cronometrul de activitate.
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 13*).
- Ⓑ **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.
Țineți apăsat pentru a activa asistentul vocal de pe telefon.
- Ⓓ **Ecran tactil:** trageți cu degetul în sus sau în jos pentru a derula informațiile rapide, funcțiile și meniurile.
Atingeți pentru a selecta.
Atingeți de două ori pentru a activa ceasul.
Glisați la dreapta pentru a reveni la ecranul anterior.
În timpul unei activități, glisați la dreapta pentru a vizualiza fața de ceas și informațiile rapide.

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.
- 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.
- 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.
- 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.

1 Mențineți apăsat  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.

	Starea conexiunii telefonului
	Stare monitor cardiac
	LiveTrackStare
	Starea senzorului de viteză și de cadență
	Stare lumini bicicletă Varia™
	Stare radar bicicletă Varia
	Starea senzorului tempe™

Configurarea ceasului dvs.

Pentru a profita la maximum de funcțiile Venu 2 Plus, finalizați aceste sarcini.

- Asociați ceasul cu telefonul folosind aplicația Garmin Connect™ ([Asocierea telefonului, pagina 3](#)).
- Configurați rețelele Wi-Fi® ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 6](#)).
- Configurați muzica ([Muzică, pagina 9](#)).
- Configurați-vă portofelul Garmin Pay™ ([Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay, pagina 11](#)).
- Configurați funcțiile de siguranță ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 13](#)).
- Accesați garmin.com/voicefunctionality/tips pentru sfaturi despre utilizarea asistentului vocal.

Funcții inteligente

Asocierea telefonului

Pentru a vă configura ceasul Venu 2 Plus, trebuie să îl asociați direct prin aplicația Garmin Connect și prin 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 menține apăsat  și selectați  > **Conectivitate** > **Telefon** > **Asociere telefon** pentru a intra manual în modul asociere.
- 2 Scanați codul QR cu telefonul dvs. și urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza asocierea și procesul de configurare.

Caracteristici conectate

Funcțiile conectate sunt disponibile pentru ceasul dvs. Venu 2 Plus atunci când îl conectați la un telefon compatibil cu ajutorul tehnologiei Bluetooth și instalați aplicația Garmin Connect pe telefonul conectat. Pentru mai multe informații, accesați www.garmin.com/apps. De asemenea, unele caracteristici sunt disponibile când conectați ceasul la o rețea Wi-Fi.

Notificări prin telefon: afișează notificări și mesaje de pe telefon pe ceasul dvs. Venu 2 Plus.

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 mediile sociale, permițându-le să vizualizeze datele dvs. în timp real pe o pagină de monitorizare Garmin Connect.

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

Connect IQ™: vă permite să extindeți caracteristicile ceasului cu noi fețe de ceas, seturi de informații rapide, aplicații și câmpuri de date.

Actualizări software: vă permite să actualizați software-ul ceasului dvs.

Meteo: vă permite să vizualizați condițiile meteo actuale și prognoze meteo.

Senzori Bluetooth: permite conectarea senzorilor compatibili Bluetooth, precum un monitor cardiac.

Localizare telefon: localizați telefonul pierdut care este asociat cu ceasul dvs. Venu 2 Plus și aflat în acel moment în raza de acoperire Bluetooth.

Găsește-mi dispozitivul: vă localizează ceasul Venu 2 Plus pierdut asociat cu telefonul dvs. și aflat în acel moment în raza de acoperire Bluetooth.

Notificările de pe telefon

Pentru a primi notificările de pe telefon, un telefon compatibil trebuie să fie în raza de acoperire Bluetooth și să fie asociat cu ceasul. Când telefonul primește mesaje, acesta trimite notificări pe ceas.

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați ceasul Venu 2 Plus cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 3](#)).

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați  > **Conectivitate** > **Telefon** > **Notificări**.
- 3 Selectați **În timpul activității** pentru a seta preferințele care apar pe durata înregistrării unei activități.
- 4 Selectați o preferință de notificare.
- 5 Selectați **Nu în timpul activității** pentru a seta preferințele pentru notificările care apar în modul ceas.
- 6 Selectați o preferință de notificare.
- 7 Selectați **Pauză**.
- 8 Selectați o durată a expirării.
- 9 Selectați **Confidențialitate**.
- 10 Selectați o preferință de confidențialitate.

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 2 Plus, 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 2 Plus, 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 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați **Apelare telefonică**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a apela un număr de telefon folosind tastatura, selectați  apelați numărul de telefon și selectați .
 - Pentru a apela un număr de telefon din contacte, selectați , selectați un nume de contact și selectați numărul de telefon.
 - 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 2 Plus 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.

Administrarea notificărilor

Puteți utiliza telefonul dvs. compatibil pentru a gestiona notificările care apar pe ceasul dvs. Venu 2 Plus.

Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un iPhone®, utilizați setările privind notificările iOS® pentru a selecta elementele care se vor afișa pe ceas.
- Dacă utilizați un telefon Android, din aplicația Garmin Connect, selectați **Setări > Notificări**.

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 9](#)).

- 1 Mențineți apăsat  pentru a vizualiza meniul de comenzi.
- 2 Selectați  pentru a dezactiva conexiunea Bluetooth a telefonului pe ceasul Venu 2 Plus.

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 3](#)). 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 .
- 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.

Utilizarea modului Nu deranjați

Puteți utiliza modul Nu deranjați pentru a dezactiva vibrațiile și afișajul pentru alerte și notificări. Acest mod dezactivează setarea pentru gesturi ([Personalizare setări de afișaj, pagina 55](#)). 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  și selectați .
- Pentru a activa automat modul Nu deranjați în timpul orelor de somn, deschideți setările dispozitivului din aplicația Garmin Connect și selectați **Sunete și alerte > Nu mă deranja pe perioada somnului**.

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 .
- 2 Selectați .

Barele care indică intensitatea semnalului apar pe ecranul Venu 2 Plus, iar telefonul emite o alertă sonoră. Barele cresc pe măsură ce vă apropiați de telefonul dvs.

- 3 Apăsați  pentru a opri căutarea.

Funcțiile Connect IQ

Puteți adăuga pe ceas aplicații Connect IQ, câmpuri de date, informații rapide și fețe de ceas 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.

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 2 Plus cu telefonul ([Asocierea telefonului, pagina 3](#)).

- 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.

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: vă permite să parcurgeți și să selectați exerciții și planuri de antrenament pe site-ul Garmin Connect. Data viitoare când ceasul dvs. are o conexiune Wi-Fi, fișierele sunt trimise către ceasul dvs.

Conectarea la o rețea Wi-Fi

Trebuie să conectați ceasul la aplicația Garmin Connect de pe telefon sau la aplicația Garmin Express™ de pe computer pentru a vă putea conecta la o rețea Wi-Fi ([Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 47](#)).

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 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 3 Selectați **Dispozitive Garmin** și selectați-vă ceasul.
- 4 Selectați **Generale > Wi-Fi > Adăugare rețea**.
- 5 Selectați o rețea Wi-Fi disponibilă și introduceți detaliile de conectare.

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 9](#)).

De pe orice ecran, țineți apăsat pe **LIGHT**.



pictograme	Nume	Descriere
	Alarmer	Selectați pentru a adăuga sau edita o alarmă (<i>Setarea unei alarme, pagina 54</i>).
	Asistență	Selectați pentru a trimite o cerere de asistență (<i>Solicitarea de asistență, pagina 15</i>).
	Economisire baterie	Selectați pentru a activa sau a dezactiva modul de economisire a bateriei.
	Luminozitate	Selectați pentru a regla luminozitatea ecranului (<i>Personalizare setări de afișaj, pagina 55</i>).
	Transmitere puls	Selectați pentru a activa transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (<i>Transmitere date puls, pagina 18</i>).
	Contacte	Selectați pentru a deschide lista de contacte Garmin Connect pe ceas.
	Tastatură	Selectați pentru a deschide tastatura telefonică (<i>Apelarea de pe ceas, pagina 4</i>).
	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 Venu 2 Plus și se mărește pe măsură ce vă apropiați de telefon.
	Blocare ecran	Selectați pentru a bloca butoanele și ecranul tactil pentru a preveni apăsările și glisările accidentale.
	Comenzi pentru muzică	Selectați pentru a controla redarea muzicii pe ceas sau telefon.
	Apelare telefonică	Selectați pentru a deschide comenzile telefonului, cum ar fi contactele și tastatura.
	Conexiune telefon	Selectați pentru a activa sau a dezactiva funcția Bluetooth și conexiunea la telefonul dvs. asociat.
	Oprire	Selectați pentru a opri ceasul.
	Salvare locație	Selectați pentru a salva locația curentă, pentru a reveni la ea mai târziu.
	Setare oră cu GPS	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu ora indicată de telefon sau cu ajutorul sateliților.
	Cronometru	Selectați pentru a porni cronometrul (<i>Utilizarea cronometrului, pagina 54</i>).
	Sincronizare	Selectați pentru a sincroniza ceasul cu telefonul asociat.
	Timer	Selectați pentru a seta o numărătoare inversă (<i>Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă, pagina 54</i>).

pictograme	Nume	Descriere
	Asistent vocal	Selectați pentru conectarea la asistentul vocal (<i>Utilizarea asistentului vocal, pagina 5</i>).
	Volum	Selectați pentru a deschide comenzile de volum ale ceasului.
	Portofel	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay și a plăti cumpărăturile cu ceasul (<i>Garmin Pay, pagina 11</i>).

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor din meniul de comenzi (*Comenzi, pagina 7*).

- 1 Mențineți apăsat **A**.
Apare meniul de comenzi.
- 2 Mențineți apăsat **B**.
Meniul de comenzi comută la modul de editare.
- 3 Selectați comanda rapidă pe care doriți să o personalizați.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a modifica locația comenzii rapide din meniul de comenzi, selectați locația în care doriți să apară aceasta sau trageți comanda rapidă într-o locație nouă.
 - Pentru a elimina comanda rapidă din meniul de comenzi, selectați .
- 5 Dacă este necesar, selectați **+** pentru a adăuga o comandă rapidă în meniul de comenzi.

NOTĂ: această opțiune este disponibilă numai după ce eliminați cel puțin o comandă rapidă din meniu.

Muzică

NOTĂ: există trei opțiuni diferite pentru redarea muzicii pentru ceasul Venu 2 Plus.

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

Pe un ceas Venu 2 Plus, 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 2 Plus 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 2 Plus, 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 6](#)).

1 Din meniul de comenzi de pe ceas, selectați .

2 Selectați furnizorul de muzică.

NOTĂ: dacă doriți să selectați alt furnizor, țineți apăsat pe , selectați 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 6](#)).

1 Deschideți comenzile pentru muzică.

2 Mențineți apăsat .

3 Selectați **Furnizori de muzică**.

4 Selectați un furnizor conectat.

5 Selectați o listă de redare sau alt element pe care să-l descărcați pe ceas.

6 Dacă este necesar, apăsați pe  (ÎNAPOI) până când vi se solicită sincronizarea 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  sau .

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 .

4 Selectați  > **Muzică** > **Căști** > **Adăugare nou**.

5 Selectați căștile pentru a finaliza asocierea.

Ascultare muzică

1 Deschideți comenzile pentru muzică.

2 Dacă este necesar, conectați căștile Bluetooth ([Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 10](#)).

3 Mențineți apăsat .

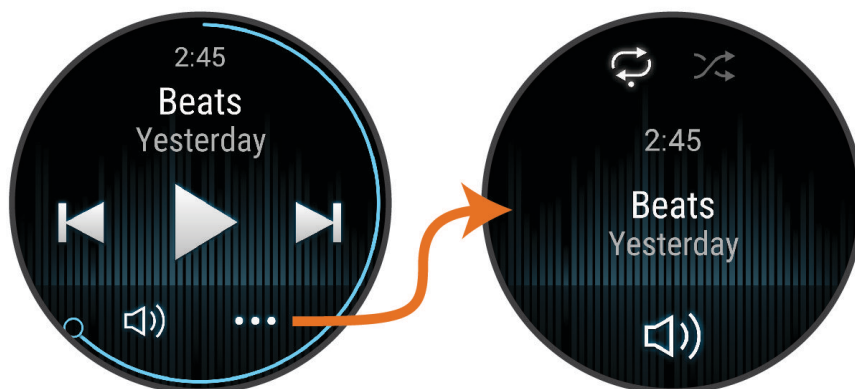
4 Selectați **Furnizori de muzică** și selectați o opțiune.

- Pentru a asculta muzica descărcată pe ceas de pe computer, selectați **Muzica mea** ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 9](#)).
- Selectați **Telefon**, pentru a controla redarea muzicii pe telefon.
- Pentru a asculta muzică de la un furnizor terț, selectați numele furnizorului și o listă de redare.

5 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.

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  sau .
- 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 Mențineți apăsat **A**.
- 2 Selectați .
- 3 Introduceți codul de acces din patru cifre.

NOTĂ: dacă introduceți codul de acces incorect de trei ori, portofelul dvs. se blochează și trebuie să vă resetati 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  sau **...**.
- 2 Selectați **Garmin Pay** >  > **Adăugare card**.
- 3 Urmăriți 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 Garmin Connect, selectați  sau **...**.
- 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 folosind ceasul Venu 2 Plus.
 - 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 Venu 2 Plus, să creați un cod nou și să introduceți din nou informațiile cardului.

1 De pe pagina pentru dispozitive Venu 2 Plus din aplicația Garmin Connect, selectați **Garmin Pay > Modificare cod de acces**.

2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Data viitoare când plătiți cu ajutorul ceasului Venu 2 Plus, trebuie să introduceți noul cod de acces.

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.

ATENȚIONARE

Pentru a utiliza funcțiile de siguranță și monitorizare, ceasul Venu 2 Plus 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 Venu 2 Plus detectează un incident în timpul unor anumite 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  sau .

2 Selectați **Siguranță și monitorizare > Funcții de siguranță > Contacte de urgență > Adăugare contacte de urgență**.

3 Urmați 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.

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 13](#)).

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .

2 Selectați **Contacte**.

3 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

După ce adăugați contacte, trebuie să vă sincronizați datele pentru a aplica modificările pentru ceasul dvs. Venu 2 Plus ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 47](#)).

Detecție incidente

ATENȚIE

Detecția 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.

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 13](#)). 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 detecției 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 13](#)). 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  > **Siguranță și monitorizare** > **Detecție 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 2 Plus 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

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 solicita asistență, trebuie să configurați contactele de urgență ([Adăugare contacte de urgență, pagina 13](#)). 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**.

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 18](#)). Ceasul utilizează aceste informații pentru a calcula date de antrenament precise.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **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, algoritmii care necesită date binare vor utiliza sexul specificat la configurarea inițială a ceasului.

Funcții pentru puls

Ceasul Venu 2 Plus 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 16 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate*, pagina 21 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.

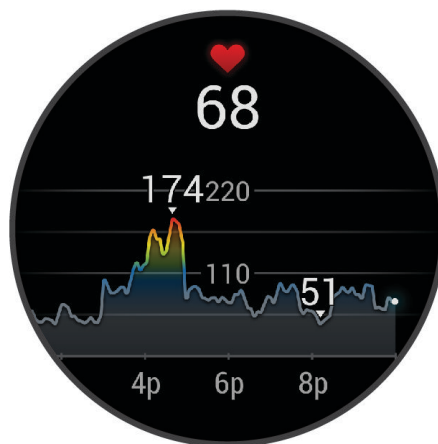
- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a ceasului.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix, 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 despre puls

- 1 De pe fața ceasului, glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza informațiile rapide pentru puls. Informațiile rapide pentru puls afișează pulsul curent în bătăi pe minut (bpm).
- 2 Selectați informațiile rapide pentru a vizualiza un grafic al pulsului dvs. începând cu miezul nopții. Graficul afișează activitatea recentă a pulsului dvs., pulsul maxim și minim și bare codate cromatic pentru a indica timpul petrecut în fiecare zonă de puls ([Despre zonele de puls, pagina 18](#)).



- 3 Glisați în sus pentru a vizualiza pulsul dvs. în repaus (RHR) din ultimele 7 zile.

Setarea unei alerte de puls anormal

⚠ ATENȚIE

Această funcție doar vă alertează atunci când pulsul dvs. depășește sau scade sub un anumit număr de bătăi pe minut, așa cum este selectată de către utilizator, după o perioadă de inactivitate. Această funcție nu vă notifică cu privire la nicio o posibilă afecțiune a inimii și nu are ca scop tratarea sau diagnosticarea vreunei 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 **⚙ > Puls la încheietura mâinii > Alerte de puls anormal**.
- 3 Selectați **Alertă ritm rid.** sau **Alertă ritm scăzut**.
- 4 Selectați o valoare limită a pulsului.
- 5 Selectați comutatorul basculant pentru a activa alarma.

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

Transmitere date puls

Puteti transmite datele privind pulsul dvs. de pe ceasul Venu 2 Plus și le puteți vizualiza pe dispozitivele asociate. De exemplu, puteți transmite datele despre puls către un Edge® dispozitiv în timp ce practicați ciclismul.

NOTĂ: transmiterea datelor privind pulsul reduce durata de viață a bateriei.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **⚙️ > Puls la încheietura mâinii**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Transmitere în timpul activității** pentru a difuza datele despre puls în timpul activităților cronometrate (*Începerea unei activități, pagina 31*).
 - Selectați **Transmitere** pentru a începe difuzarea datelor despre puls acum.
- 4 Asociați ceasul Venu 2 Plus cu un dispozitiv compatibil.

NOTĂ: instrucțiunile de asociere diferă pentru fiecare dispozitiv compatibil Garmin în parte. Citiți manualul dvs. de utilizare.

Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură

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

NOTĂ: 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 11*).

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **⚙️ > Puls la încheietura mâinii > Stare > Dezactivat**.

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. Ceasul prezintă zone distincte ale pulsului pentru alergare și ciclism. Pentru a obține datele cele mai corecte privind calorile arse pe durata activității dvs., ar trebui să setați valoarea maximă a pulsului. De asemenea, puteți să setați fiecare zonă de puls. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **⚙️ > Profil de utilizator > Zone de puls**.
- 3 Selectați **Implicit** pentru a vizualiza valorile implicite (opțional).
Valorile implicite pot fi aplicate pentru alergare și ciclism.
- 4 Selectați **Alergare** sau **Ciclism**.
- 5 Selectați **Preferință > Setare personalizare**.
- 6 Selectați **Puls max.** și introduceți valoarea maximă a pulsului.
- 7 Selectați o zonă și introduceți o valoare pentru fiecare zonă.

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 19](#)) 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 aerobică îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobică și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobică 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 rezistenței cardiovasculare și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Ceasul Venu 2 Plus necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max.

Pe ceas, estimarea VO2 max. apare sub forma unui număr și a unei descrieri. În contul dvs. Garmin Connect, puteți vizualiza detalii suplimentare despre estimarea VO2 max.

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 67](#)) 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 dvs. ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 56](#)).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 15](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 18](#)). 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  > **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.

Când testul este finalizat, este afișat un mesaj.

Vizualizarea vârstei de fitness

Vârsta 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 Garmin 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 15](#)).

1 Mențineți apăsat **B**.

2 Selectați  > **Profil de utilizator > Vârsta de fitness.**

Pulsoximetrul

Ceasul Venu 2 Plus 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 emitând 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 21](#)). 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 Informațiilor rapide, pagina 26](#)).

- 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 începând cu miezul nopții.

Schimbarea modului de monitorizare al pulsoximetrului

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Puls la încheietura mâinii** > **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.

Monitorizarea activității

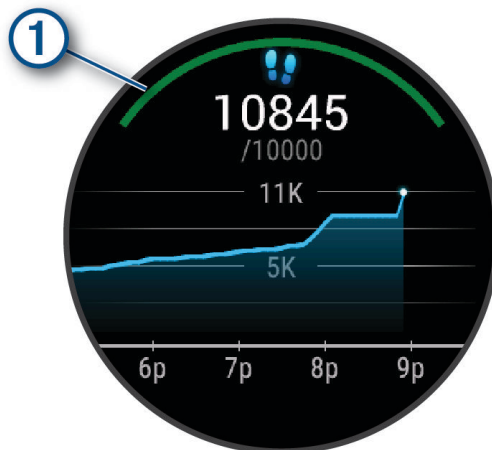
Funcția de monitorizare a activității înregistrează contorul dvs. zilnic de pași, distanța parcursă, numărul de minute de exerciții, etajele urcate, numărul de calorii arse și statisticile de somn pentru fiecare zi înregistrată. Numărul de calorii arse include metabolismul dvs. de bază, plus kaloriile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

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

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

Obiectiv automat

Ceasul dvs. creează automat obiective zilnice de pași și etaje urcate, pe baza nivelurilor dvs. de activitate anterioare. În timpul activităților diurne, ceasul indică progresul dvs. în direcția obiectivului zilnic ①.



Dacă alegeți să nu utilizați funcția de obiectiv automat, puteți seta obiective personalizate de pași și etaje urcate 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, se afișează un mesaj și bara roșie apare pe informațiile rapide despre pași. După fiecare 15 minute de inactivitate apar segmente suplimentare. Dacă vibrațiile sunt activate, ceasul vibrează ([Setări de sistem, pagina 53](#)).

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

Monitorizarea repausului

În timp ce dormiți, ceasul vă detectează automat somnul și vă monitorizează mișcările în timpul orelor normale de somn. Puteți seta orele dvs. normale de odihnă în setările de utilizator din contul dvs. Garmin Connect. Statisticile privind repausul includ numărul total de ore de somn, etapele somnului, mișcările în somn și scorul de somn. Puteți vizualiza statisticile de repaus în contul Garmin Connect.

NOTĂ: somnul de scurtă durată nu se adaugă la statisticile privind somnul. Puteți utiliza modul „Nu deranjați” pentru a dezactiva notificările și alertele, cu excepția alarmelor ([Utilizarea modului Nu deranjați, pagina 5](#)).

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 2 Plus 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 minutelor de activitate intensă.
- Purtați ceasul pe parcursul întregii zile și nopți pentru cea mai precisă valoare a pulsului în repaus.

Garmin Move IQ™

Când mișcările 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.

Setări pentru monitorizarea activității

Țineți apăsat pe  și selectați  > **Monit. activității**.

Stare: dezactivează funcția de urmărire a activității.

Alertă mișcare: afișează un mesaj și bara de mișcare pe fața ceasului digital și pe ecranul pentru pași. Ceasul vibrează, de asemenea, pentru a vă alerta.

Alerte obiective: vă permite să porniți și să opriți alertele privind obiectivele sau să le dezactivați doar în timpul activităților. Alertele privind obiectivele se afișează pentru obiectivul zilnic de pași, obiectivul zilnic pentru etaje urcate, obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă și obiectivul pentru hidratare.

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 utilizați 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 .

2 Selectați  > **Monit. activității** > **Stare** > **Dezactivat**.

Informații rapide

Ceasul este furnizat cu informații rapide preîncărcate ce oferă detalii rapide ([Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 26](#)). Unele informații rapide necesită o conexiune Bluetooth la un telefon compatibil.

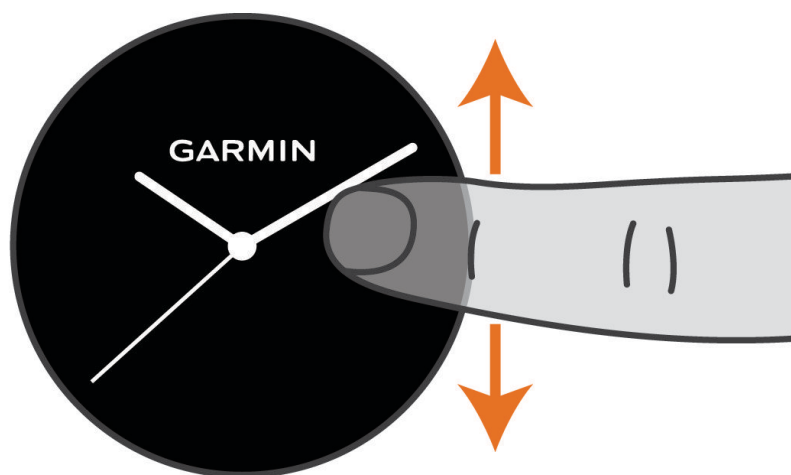
În mod implicit, unele informații rapide nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual la bucla de informații rapide ([Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 26](#)).

Nume	Descriere
Body Battery™	Dacă este purtat toată ziua, afișează nivelul Body Battery actual și un grafic al nivelului dvs. din ultimele câteva ore (Body Battery, pagina 27).
Calendar	Afișează întâlnirile viitoare pentru calendarul de pe telefonul dvs.
Calorii	Afișează informațiile privind kaloriile dvs. pentru ziua curentă.
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™	Afișează rezumatele sesiunilor dvs. Health Snapshot salvate (Health Snapshot, pagina 32).
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 și un grafic cu activitățile dvs. înregistrate.
Hidratare	Vă permite să monitorizați cantitatea de apă pe care o consumați și progresul înregistrat în atingerea obiectivului dvs. zilnic.
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.
Ultima activitate	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate.
Ultimul sport	Afișează un scurt rezumat al celei mai recente activități înregistrate.
Ultimul meci de golf Ultima cursă Ultima alergare Ultimul antrenament de forță Ultimul înot	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 2 Plus.
Comenzi pentru muzică	Oferă comenzi pentru playerul muzical pentru muzica de pe telefonul sau ceasul dvs.
Notificări	Vă alertează cu privire la apelurile primite, mesaje text, actualizări de pe rețelele de socializare și alte notificări, în funcție de setările de notificare ale telefonului dvs. (Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 3).
Pulsoximetru	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului (Obținerea de citiri cu pulsoximetrul, pagina 21). Dacă sunteți prea activ(ă) pentru ca ceasul să poată determina valoarea pulsoximetriei, măsurătorile nu sunt înregistrate.
Comenzile camerei RCT	Vă permit să fotografiați și să înregistrați un videoclip (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 30).
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.

Nume	Descriere
Repaus	Afișează durata totală de somn, scorul de somn și datele despre etapele somnului pentru noaptea precedentă.
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 Informațiilor rapide

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **⚙** > **Informații rapide**.
- 3 Selectați o informație rapidă.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Trageți informația rapidă în sus sau în jos pentru a o repositiona în buclă.
 - Selectați **X** pentru a îndepărta informația rapidă din buclă.
- 5 Selectați **+**.
- 6 Selectați o informație rapidă.
Informația rapidă este adăugată la buclă.

Variațiile pulsului și nivelul de stres

Ceasul analizează variația pulsului pe durata de inactivitate pentru a stabili nivelul general al stresului. Antrenamentele, activitatea fizică, somnul, alimentația și stresul general afectează, toate, nivelul dvs. de stres. Nivelul de stres variază între 0 și 100, unde intervalul de valori 0-25 reprezintă o stare de repaus, 26-50 reprezintă un nivel de stres redus, 51-75 reprezintă un nivel de stres mediu, iar 76-100 reprezintă o stare accentuată de stres. Cunoașterea nivelului dvs. de stres vă poate ajuta să identificați momentele stresante de pe parcursul unei zile. Pentru cele mai bune rezultate, trebuie să purtați ceasul în timpul somnului.

Puteți sincroniza ceasul cu contul dvs. Garmin Connect pentru a vizualiza nivelul dvs. de stres de pe durata întregii zile, tendințele pe termen lung și detalii suplimentare.

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 ✓.

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 0 și 100, unde intervalul de valori 0-25 reprezintă o rezervă redusă de energie, 26-50 reprezintă o rezervă medie de energie, 51-75 reprezintă o rezervă ridicată de energie, iar 76-100 reprezintă o rezervă foarte 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](#)).

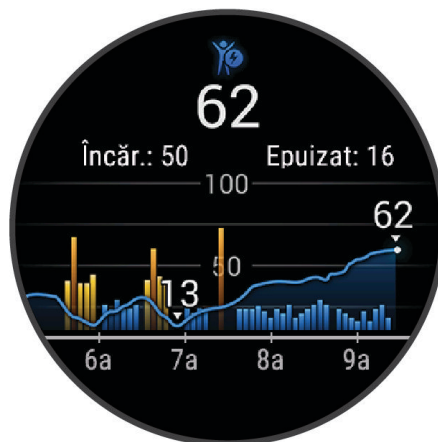
Vizualizarea informațiilor rapide pentru Body Battery

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 Informațiilor rapide, pagina 26](#)).

- 2 Selectați informațiile rapide pentru a vizualiza un grafic al datelor Body Battery începând cu miezul nopții.



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

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.

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 29](#)). Puteți să aflați mai multe și să configurați această funcție în setările Statistici sănătate din aplicația Garmin Connect.

- 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

Pentru a putea înregistra aceste date pe ceasul Venu 2 Plus, trebuie să vă configurați monitorizarea ciclului menstrual în aplicația Garmin Connect.

- 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 informații 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 29](#)). 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 datele, trebuie să configurați monitorizarea sarcinii din aplicația Garmin Connect.

- 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 cronometru 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 porni mementourile pentru hidratare, selectați **Alerte**.
 - Pentru a personaliza dimensiunile recipientelor, selectați **Recipiente**, selectați un recipient, selectați unitățile de măsură și introduceți dimensiunea.

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 56](#)).

- 1 Adăugați informațiile rapide **Lumini** pe ceas ([Informații rapide, pagina 24](#)).
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.

Aplicații și activități

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

Aplicații: aplicațiile oferă funcții interactive pentru ceasul dvs., cum ar fi navigarea la locațiile salvate.

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 la ceasul dvs. instalând aplicații din aplicația Connect IQ ([Descărcarea funcțiilor Connect IQ, pagina 6](#)).

Începerea unei activități

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

- 1 Apăsați .
- 2 Dacă aceasta este prima dată când începeți o activitate, bifați căsuța de lângă fiecare activitate pentru a o adăuga la favoritele dvs. și selectați .
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați o activitate din favoritele dvs.
 - Selectați  și selectați o activitate din lista extinsă de activități.
- 4 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).
- 5 Apăsați pe  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 58](#)).
- Apăsați pe  pentru a înregistra turele, pentru a începe un set nou sau o postură nouă sau pentru a trece la pasul următor.
- Apăsați UP sau DOWN pentru a vizualiza ecranele de date suplimentare.

Oprirea unei activități

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

Adăugarea unei activități personalizate

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

- 1 Apăsați .
- 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 49](#)).
- 6 Când ați terminat editarea, selectați **Finalizare**.

Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite

Lista activităților dvs. favorite apare atunci când apăsați **A** de pe fața ceasului și oferă acces rapid la activitățile cel mai utilizate de dvs. Prima dată când apăsați pe **A** pentru a începe o activitate, ceasul vă solicită să selectați activitățile favorite. Puteți adăuga sau elimina activități favorite în orice moment.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
Activitățile dvs. favorite apar în partea de sus a listei. Alte activități apar în lista extinsă.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a adăuga o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Adăugare la favorite**.
 - Pentru a elimina o activitate favorită, selectați activitatea și selectați **Eliminare favorită**.

Health Snapshot

Funcția Health Snapshot este o activitate 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. Puteți adăuga activitatea Health Snapshot la lista de activități favorite ([Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite, pagina 32](#)).

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 49](#)).

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 49](#)).
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 .

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 **✓**.

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 1,5 km (1 milă) 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 31*).¹
- 2 Alergați pe bandă până când ceasul Venu 2 Plus înregistrează cel puțin 1,5 km (1 milă).
- 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 56*).

- 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 34*).

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 **X**.
- 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

- 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 activitatea.
Ceasul înregistrează automat intervalele de înot și lungimile.
- 6 Apăsați **(B)** când faceți pauză.
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 renunța la activitate, glisați în jos și apăsați **(A)**.

Setarea dimensiunii bazinului

- 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.

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. Scorul SWOLF reprezintă o măsură a eficienței înotului și, ca la golf, un scor mai redus este mai performant.

Viteza de înot critică (CSS): teoretic, CSS reprezintă viteza pe care o puteți menține continuu fără a obosi. Puteți utiliza valoarea CSS pentru a ghida ritmul antrenamentului și monitoriza progresul.

Activități în aer liber

Ceasul Venu 2 Plus vine preîncărcat cu aplicații pentru activități în aer liber, cum ar fi alergarea și ciclismul. GPS-ul este pornit pentru activitățile în aer liber. Puteți adăuga aplicații pentru activitățile implicite, cum ar fi cardio sau canotajul.

Efectuarea unei alergări

Înainte de a utiliza un senzor wireless pentru alergare, trebuie să asociați senzorul cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 56](#)).

- 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 51](#)).
- 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 56](#)).

- 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 **✓**.

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

Descărcarea terenurilor de golf

Înainte de a juca pe un teren de golf pentru prima dată, trebuie să îl descărcați utilizând aplicația Garmin Connect.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Descărcare terenuri de golf** > .
- 3 Selectați un teren de golf.
- 4 Selectați **Descărcare**.

După finalizarea descărcării terenului, acesta apare în lista de terenuri de pe ceasul dvs. Venu 2 Plus.

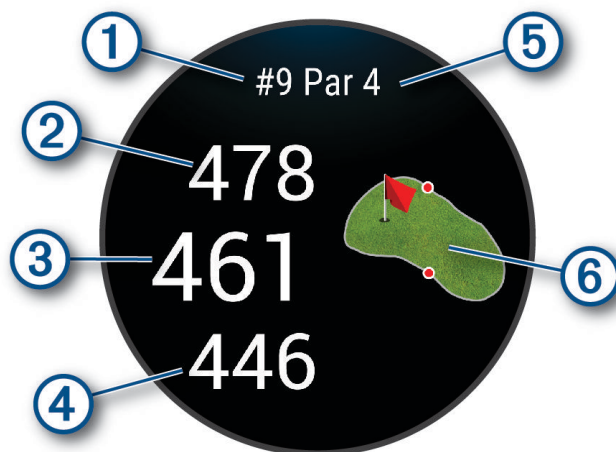
Partide de golf

Înainte de a juca pe un teren de golf pentru prima dată, trebuie să îl descărcați utilizând telefonul ([Descărcarea terenurilor de golf, pagina 36](#)). Terenurile descărcate sunt actualizate automat. Înainte de a juca golf, încărcați ceasul ([Încărcarea ceasului, pagina 58](#)).

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați **Golf**.
- 3 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
- 4 Selectați un teren din lista de terenuri disponibile.
- 5 Selectați **✓** pentru a ține scorul.
- 6 Glisați în sus sau în jos pentru a derula printre găuri.
Ceasul execută automat tranzițiile atunci când treceți la gaura următoare.

Informații privind găurile

Ceasul calculează distanța până în fața și spatele greenului și până la locația selectată a acelor ([Modificarea locației acului, pagina 37](#)).



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

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 **B** 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 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 **A**.
- 2 Selectați .
Săgeata indică locația acului.

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 **A**.

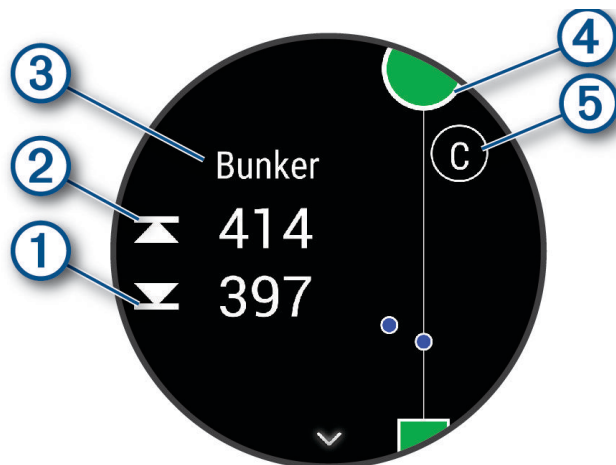
2 Selectați **📍**.

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 Din ecranul cu informații privind găurile, apăsați **A** și selectați **⚠**.



- 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.

2 Glisați pentru a vizualiza alte pericole pentru gaura curentă.

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 40](#)). 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.

Ținerea scorului

- 1 În timp ce jucați golf, apăsați pe **A**.
- 2 Selectați .
- 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 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe **B**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații** > **Golf**.
- 3 Selectați setările activității.
- 4 Selectați **Stabilire scor** > **Metodă de stabilire a scorului**.
- 5 Selectați o metodă de scor.

Despre scorul Stableford

Atunci când selectați metoda de scor Stableford ([Setarea metodei de scor, pagina 39](#)), 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 40](#)). Puteți să comparați rundele și să urmăriți îmbunătățirile utilizând aplicația Garmin Golf™.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații** > **Golf**.
- 3 Selectați setările activității.
- 4 Selectați **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 40](#)).

- 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  pentru a vedea informații despre ultima lovitură.
- 3 Glisați în sus pentru a vedea informații despre fiecare lovitură pentru o gaură.

Vizualizarea rezumatului runde dvs.

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

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați .

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**.

Aplicația Garmin Golf

Aplicația Garmin Golf vă permite să încărcați fișe de scor de pe dispozitivul dvs. compatibil Garmin pentru a vizualiza statistici detaliate și analize ale loviturilor. Jucătorii de golf pot concura între ei pe diferite terenuri folosind aplicația Garmin Golf. Peste 42.000 de terenuri au clasamente la care poate participa oricine. Puteți organiza un turneu și invita jucători să participe. Cu un abonament Garmin Golf, puteți vizualiza date despre contururile green pe telefon și pe dispozitivul Garmin.

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).

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 meniul aplicației 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.

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 Venu 2 Plus utilizând contul Garmin Connect. Aceasta îi permite ceasului să reflecte cu mai multă precizie starea antrenamentului și condiția fizică. De exemplu, puteți să înregistrați o cursă cu un computer pentru biciclete Edge și să vizualizați detaliile despre activitate și nivelul global de solicitare al antrenamentului pe ceasul Venu 2 Plus.

Sincronizați ceasul Venu 2 Plus și celelalte dispozitive Garmin cu contul dvs. Garmin Connect.

SUGESTIE: puteți seta un dispozitiv principal de antrenament și un accesoriu principal în aplicația Garmin Connect (*Starea antrenamentului unificată, pagina 41*).

Activitățile recente și măsurătorile performanțelor de pe celelalte dispozitive Garmin apar pe ceasul Venu 2 Plus.

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 Garmin Connect și să le transferați pe ceasul dvs.

Puteți să creați un plan de antrenament programat utilizând calendarul din Garmin Connect și să trimiteți exercițiile programate către ceasul dvs.

Începerea unui exercițiu

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

- 1 Apăsați **A**.
- 2 Selectați o activitate.
- 3 Glisați în sus.
- 4 Selectați **Antrenamente**.
- 5 Selectați un exercițiu.
NOTĂ: doar exercițiile care sunt compatibile cu activitatea selectată apar în listă.
- 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.

Utilizarea planurilor de antrenament Garmin Connect

Pentru a putea să descărcați și să utilizați un plan de antrenament, trebuie să aveți un cont Garmin Connect ([Garmin Connect, pagina 46](#)) și trebuie să asociați ceasul Venu 2 Plus cu un telefon compatibil.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau **•••**.
- 2 Selectați **Antrenament și Planificare > Planuri de antrenament**.
- 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 2 Plus.

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 Urmați 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.

Date personale

Când finalizați o activitate, dispozitivul afișează toate recordurile personale noi pe care le-ați obținut în timpul activității respective. Recordurile personale includ cea mai mare greutate într-o activitate de forță pentru mișcări mari, timpul cel mai scurt pe mai multe distanțe de alergare obișnuite și cea mai lungă distanță alergată sau parcursă cu bicicleta.

Vizualizarea recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **(B)**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record.
- 5 Selectați **Vizualizare record**.

Restabilirea unui record personal

Puteți seta fiecare record personal înapoi la cel înregistrat anterior.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **(B)**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați un record pentru restabilire.
- 5 Selectați **Anterior > ✓**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Ștergerea recordurilor personale

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **(B)**.
- 2 Selectați **Istoric > Recorduri**.
- 3 Selectați un sport.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Pentru a șterge o înregistrare, selectați-o și selectați **Ștergere record > ✓**.
 - Pentru a șterge toate recordurile pentru sport, selectați **Ștergere toate recordurile > ✓**.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Navigare

Puteți utiliza caracteristicile de navigare GPS ale ceasului pentru a salva locații, naviga spre locații și pentru a vă găsi 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 comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 9](#)).

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 Deplasați-vă înainte.

Apare busola. Săgeata busolei indică locația salvată.

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 punctul de pornire**.

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 **⚙️ > Senzori și accesorii > 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.

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 47](#)) ([Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 47](#)).

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

Utilizarea istoricului

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vedea activitatea din această săptămână, selectați **Săptămâna aceasta**.
 - Pentru a vedea activitatea anterioară, selectați **Săptămânile anterioare**.
- 4 Selectați o activitate.
- 5 Glisați și selectați o opțiune.
 - Selectați **Ture** pentru a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură.
 - Selectați **Seturi** pentru a vizualiza informații suplimentare despre fiecare set.
 - Selectați **Intervale** pentru a vizualiza informații suplimentare despre fiecare tură de înot.
 - Selectați **Durata pe zone** pentru a vizualiza durata înregistrată pentru fiecare zonă de puls.
 - Selectați **Ștergere** pentru a șterge activitatea selectată.

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 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Istoric**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a vedea activitatea din această săptămână, selectați **Săptămâna aceasta**.
 - Pentru a vedea activitatea anterioară, selectați **Săptămânile anterioare**.
- 4 Selectați o activitate.
- 5 Glisați în sus și selectați **Durata pe zone**.

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.

Vă puteți crea un cont gratuit Garmin Connect când vă asociați dispozitivul cu telefonul utilizând aplicația . Garmin Connect. De asemenea, puteți crea un cont atunci când configurați 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 56](#)).



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 prietenii pentru a vă urmări activitățile reciproc sau puteți publica linkuri către activitățile dvs. pe site-urile preferate de rețele sociale.

Gestionați-vă setările: puteți personaliza setările ceasului și utilizatorului în contul dvs. Garmin Connect.

Utilizarea aplicației Garmin Connect

După ce vă asociați ceasul cu telefonul ([Asocierea telefonului, pagina 3](#)), 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.

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 9](#)). 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.

Personalizarea ceasului

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 6](#)). Puteți edita și o față de ceas existentă ([Editarea unei fețe de ceas, pagina 48](#)) sau puteți crea una nouă ([Crearea unei fețe de ceas personalizate, pagina 48](#)).

- 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 printre marcatoarele pentru oră.
- 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.

Configurarea comenzilor rapide

Puteți configura o comandă rapidă pentru o comandă favorită, de exemplu, pentru Garmin Pay portofel sau muzică.

- 1 Apăsați **(C)**.
- 2 Selectați o opțiune:
 - Dacă este prima dată când configurați o comandă rapidă, glisați în sus și selectați **Configurare**.
 - Dacă ați mai configurat comenzi rapide anterior, țineți apăsat pe **(B)** și selectați **Setări comenzi rapide**.
- 3 Selectați o comandă rapidă.

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 funcții de antrenament. Nu toate setările sunt disponibile pentru toate tipurile de activitate și acestea variază în funcție de modelul ceasului.

Țineți apăsat , selectați  > **Activități și aplicații**, selectați o activitate și setările acesteia.

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

Alerte: setează alertele de antrenament pentru activitate ([Alerte, pagina 50](#)).

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap® ([Auto Lap, pagina 51](#)).

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 52](#)).

Odihnă automată: 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 52](#)).

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

Solicitare crosă: afișează o solicitare care vă permite să introduceți 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 50](#)).

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 rezistență, cardio, yoga sau Pilates. Animațiile sunt disponibile pentru exercițiile pre-instalate și cele descărcate din Garmin Connect.

GPS: setați modul pentru antena GPS ([Schimbarea setării GPS, pagina 52](#)).

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înotul în bazin.

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

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

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

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 particulariza unul dintre ecranele de date pentru a afișa ritmul de tură sau zona de puls.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
- 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

Puteți seta alerte pentru fiecare activitate, ceea ce vă poate ajuta să vă antrenați pentru a atinge diferite obiective. 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, altele 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 pulsul dvs. este sub 60 de bătăi pe minut (bpm) și peste 210 bpm.

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.
Ritm	Interval	Puteți seta valori minime și maxime ale ritmului.
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 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Alerte**.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Adăugare nou** pentru a adăuga o nouă alertă pentru activitate.
 - Selectați numele alertei pentru a edita o alertă existentă.
- 7 Dacă este necesar, selectați tipul de alertă.
- 8 Selectați o zonă, introduceți valorile minime și maxime sau introduceți o valoare personalizată pentru alertă.
- 9 Dacă este necesar, activați alerta.

Pentru alertele de evenimente și cele repetitive, un mesaj apare de fiecare dată când atingeți valoarea de alertă. 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 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.
NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Pentru a activa sau dezactiva funcția Auto Lap, selectați comutatorul.
 - Pentru a regla distanța dintre ture, selectați **Auto Lap**.

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 53*).

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 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Auto Pause**.
- 6 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

Înainte de a activa funcția de derulare automată, trebuie activată setarea Permanent activ în timpul activităților (*Personalizare setări de afișaj, pagina 55*).

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

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați o activitate.

NOTĂ: această caracteristică nu este disponibilă pentru toate activitățile.

- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **Derulare automată**.
- 6 Selectați o setare pentru afișaj.

Schimbarea setării GPS

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

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Activități și aplicații**.
- 3 Selectați activitatea de personalizat.
- 4 Selectați setările activității.
- 5 Selectați **GPS**.
- 6 Selectați o opțiune:

- Selectați **Dezactivat** pentru a dezactiva GPS-ul pentru activitate.
- Selectați **Numai GPS** pentru a activa recepția sistemului de sateliți GPS.
- Selectați **GPS + GLONASS** (sistem prin satelit rusesc) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.
- Selectați **GPS + GALILEO** (sistem prin satelit al Uniunii Europene) pentru informații mai precise despre poziție în condiții de vizibilitate scăzută a cerului.

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.

Telefon și Bluetooth Setări

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

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

Notificări: ceasul activează sau dezactivează în mod automat notificările inteligente pe baza selecțiilor dvs. (*Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 3*).

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

Asociere telefon: conectează ceasul dvs. cu un telefon compatibil prevăzut cu tehnologia Bluetooth.

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

Oprire sesiune LiveTrack: permite oprirea unei sesiuni LiveTrack în curs de desfășurare.

Sistem de gestionare a bateriei

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

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

Procentaj baterie: afișează durata de viață a bateriei ca procentaj rămas.

Estimări baterie: afișează durata de viață a bateriei ca estimare a timpului rămas.

Setări de sistem

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

Blocare automată: blochează automat ecranul tactil pentru a preveni atingerile accidentale ale ecranului. Puteți apăsa **A** pentru a debloca ecranul tactil.

Limbă text: setează limba interfeței ceasului.

Oră: setează formatul orei și sursa orei locale (*Setări pentru oră, pagina 53*).

Afișare: setează stingerea ecranului și luminozitatea (*Personalizare setări de afișaj, pagina 55*).

Sunete: vă permite să setați tonurile și volumul ceasului (*Setări sunet, pagina 54*).

Vibrații: activează sau dezactivează vibrațiile și setează intensitatea vibrațiilor.

Nu deranjați: activează sau dezactivează modul Nu deranjați.

Unități: setează unitățile de măsură utilizate pentru afișarea datelor (*Schimbarea unităților de măsură, pagina 55*).

Înregistrare date: setează modul în care ceasul 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.

Mod USB: setează ceasul la modul de transfer media sau la modul Garmin atunci când este conectat la un computer.

Resetare: vă permite să restabiliți setările implicite sau să ștergeți datele personale și să resetați setările (*Restabilirea tuturor setărilor implicite, pagina 63*).

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

Actualizare software: permite determinarea eventualelor actualizări software.

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

Setări pentru oră

Țineți apăsat pe **B**, apoi selectați  > **Sistem** > **Oră**.

Format oră: setează ceasul să afișeze ora în format de 12 sau de 24 de ore.

Sursă oră: permite setarea manuală sau automată a orei pe baza celei afișate de telefon.

Sincronizare oră: permite sincronizarea manuală a orei când schimbați fusul orar și treceți la ora de vară.

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.

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**.

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

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

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**.

Setări sunet

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

Volum: setează volumul pentru muzică, tonurile sistemului, tonuri de notificare și de alarmă. Puteți să dezactivați sunetul complet.

Asistent vocal: activează tonurile sistemului, le dezactivează sau le activează numai în timpul unei activități.

Ton de apel: activează sau dezactivează tonul de apel.

Ton de apel: activează sau dezactivează tonurile butoanelor.

Personalizare setări de afișaj

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Afișare**.
- 3 Selectați **Luminozitate** pentru a seta nivelul de luminozitate a fundalului.
- 4 Selectați o opțiune:
 - Selectați **În timpul activității** pentru setări ale afișajului atunci când efectuați o activitate.
 - Selectați **Nu în timpul activității** pentru setări ale afișajului atunci când nu efectuați o activitate.
- 5 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Pauză** pentru a seta durata de dezactivare a iluminării afișajului.
NOTĂ: puteți utiliza opțiunea **Întotdeauna pornit** pentru a menține datele de pe fața de ceas vizibile și dezactiva doar fundalul. Această opțiune afectează autonomia bateriei și a afișajului ([Despre afișajul AMOLED, pagina 58](#)).
 - Selectați **Gest** pentru a seta pornirea afișajului atunci când rotiți încheietura mâinii înspre corp pentru a vizualiza ceasul. Puteți ajusta sensibilitatea la gesturi pentru a porni afișajul mai mult sau mai puțin frecvent.
NOTĂ: setările **Gest** și **Întotdeauna pornit** sunt dezactivate în timpul ferestrei de somn și în modul Nu deranjați, pentru a împiedica activarea afișajului în timp ce dormiți.

Schimbarea unităților de măsură

Puteți să personalizați unitățile de măsură afișate pe ceas.

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe **B**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Unități**.
- 3 Selectați un tip de măsurare.
- 4 Selectați o unitate de măsură.

Setări Garmin Connect

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  sau **•••**, 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 47](#), [Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 47](#)).

Senzori wireless

Ceasul dvs. poate fi asociat și utilizat cu senzorii wireless ANT+® sau Bluetooth ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 56](#)). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți personaliza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 50](#)). 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.
Puls	Puteți utiliza un monitor cardiac extern, precum HRM-Pro™ sau HRM-Dual™ și consulta date despre puls în timpul activităților.
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 2 Plus (Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 10).
Lumini	Puteți utiliza luminile inteligente ale bicicletei Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională.
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 călătorii (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 30).
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 57).
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 ANT+ sau Bluetooth la ceasul dvs. Garmin, 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.

SUGESTIE: unii senzori ANT+ se asociază automat cu ceasul dvs. atunci când începeți o activitate cu senzorul activat și în apropiere de ceas.

- 1 Îndepărtați-vă la cel puțin 10 m (33 ft.) de ceilalți senzori wireless.
- 2 Dacă asociați un monitor cardiac, montați-l pe corp.
Monitorul cardiac nu transmite și nu primește date înainte de a fi montat.
- 3 Mențineți apăsat .
- 4 Selectați  > **Senzori și accesorii** > **Adăugare nou**.
- 5 Aduceți ceasul la maxim 3 m (10 ft.) de senzor și așteptați ca acesta să se asocieze cu senzorul.
Atunci când ceasul se conectează la senzor, apare o pictogramă în partea de sus a ecranului.

HRM-Pro Ritmul și distanța de alergare

Accesorii din seria HRM-Pro calculează ritmul și distanța de alergare pe baza profilului dvs. 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 2 Plus 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**. Accesorii pentru seria HRM-Pro se calibrează de fiecare dată când alergați afară, cu acesta conectat la ceasul dvs. compatibil Venu 2 Plus.

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 57).

Calibrare manuală: puteți selecta **Calibrare și salvare** după o alergare pe bandă cu accesorii dvs. din seria HRM-Pro, conectat (*Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 33*).

Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței

- Actualizați software-ul ceasului dvs. Venu 2 Plus (*Actualizări ale produsului, pagina 58*).
- Finalizați mai multe alergări în aer liber cu funcția GPS și accesorii din seria HRM-Pro conectată. 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 33*).
- 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 33*).

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 56*).

Calibrarea manuală este opțională și poate îmbunătăți precizia.

1 Mențineți apăsat **B**.

2 Selectați **⚙ > Senzori și 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 68*).

Informații dispozitiv

Despre afișajul AMOLED

Implicit, setările ceasului sunt optimizate pentru a menține durata de viață a bateriei și pentru performanță ([Maximizarea duratei de viață a bateriei, pagina 62](#)).

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 Venu 2 Plus se dezactivează după scurgerea timpului de expirare selectat ([Personalizare setări de afișaj, pagina 55](#)). 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 60](#)).

- 1 Introduceți conectorul mic al cablului USB în portul de încărcare al ceasului.



- 2 Introduceți capătul mare al cablului USB într-un port de încărcare USB.
- 3 Încărcați complet ceasul.

Actualizări ale produsului

Ceasul dvs. caută automat actualizări atunci când este conectat la Bluetooth sau Wi-Fi. Puteți căuta manual actualizări din setările sistemului ([Setări de sistem, pagina 53](#)). Pe computer, instalați Garmin Express (www.garmin.com/express). Pe telefon instalați aplicația Garmin Connect.

Aceasta oferă acces ușor la următoarele servicii pentru dispozitive Garmin:

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

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 3](#)).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 47](#)).

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.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

Înainte de a actualiza software-ul ceasului dvs., trebuie să descărcați și să instalați aplicația Garmin Express și să vă adăugați ceasul ([Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 47](#)).

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.

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

- 2 După ce aplicația Garmin Express finalizează trimiterea actualizărilor, deconectați ceasul de la computer. Ceasul dvs. instalează actualizările.

Vizualizarea informațiilor despre dispozitiv

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

- 1 Mențineți apăsat .
- 2 Selectați  > **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  timp de 10 secunde.

Specificații

Tip baterie	Baterie integrată litiu-polimer reîncărcabilă
Durata de viață a bateriei	Până la 9 zile în modul Ceas inteligent pentru Venu 2 Plus
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 19 dBm maxim 13,56 MHz la -44 dBm maxim
SAR EU	1,45 W/kg trunchi, 0,73 W/kg membru
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹

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

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	Autonomie baterie
Mod ceas inteligent cu urmărirea activității și monitorizare puls cu măsurare la încheietură 24/7	Până la 9 zile
Modul Ceas inteligent cu redare de muzică	Până la 12 ore.
Modul GPS	Până la 24 ore
Modul GPS cu redare de muzică	Până la 8 ore
Modul Permanent afișat	Până la 2 zile

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.

Mentineți 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.

Schimbarea brățarilor

Ceasul este compatibil cu brățările standard cu eliberare rapidă, cu o lățime de 20 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.

Depanare

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?

Ceasul Venu 2 Plus 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, selectați  sau  și selectați **Dispozitive Garmin > Adăugare dispozitiv** pentru a intra în modul de asociere.
- De pe fața ceasului, mențineți apăsat pe  și selectați **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 10*).

Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate

Când folosiți un ceas Venu 2 Plus 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 2 Plus 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 .
- 2 Selectați .
- 3 Derulați la ultimul element din listă și selectați-l.
- 4 Derulați la al doilea 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 , apoi selectați  > **Sistem** > **Oră**.
- 2 Verificați dacă este activată opțiunea **Automat** pentru **Sursă oră**.
- 3 Selectați **Sincronizare oră**.
Ceasul începe automat sincronizarea orei cu telefonul dvs.
- 4 Pentru a sincroniza ora folosind semnale de la sateliți, selectați **Utilizare GPS**, ieșiți afară într-un spațiu deschis cu vedere liberă asupra cerului și așteptați ca telefonul să recepționeze semnale de la sateliți.

Maximizarea duratei de viață a bateriei

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

- Activați **Economisire baterie** (*Sistem de gestionare a bateriei, pagina 53*).
- Nu mai utilizați opțiunea **Întotdeauna pornit** pentru perioada de temporizare a iluminării de fundal și selectați o valoare mai mică pentru aceasta (*Personalizare setări de afișaj, pagina 55*).
- Reduceți luminozitatea ecranului (*Personalizare setări de afișaj, pagina 55*).
- Comutați de la o față de ceas activă la una cu fundal static (*Schimbarea feței de ceas, pagina 47*).
- Dezactivați tehnologia Bluetooth atunci când nu utilizați caracteristici conectate (*Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului, pagina 5*).
- Dezactivați urmărirea activității (*Setări pentru monitorizarea activității, pagina 23*).
- Limitați tipul notificărilor de pe telefon (*Administrarea notificărilor, pagina 5*).
- Opreți transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*Transmitere date puls, pagina 18*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 18*).
- Dezactivarea citirilor automate ale pulsoximetrului (*Schimbarea modului de monitorizare al pulsoximetrului, pagina 21*).

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

Puteți restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică. Înainte de a reseta ceasul, ar trebui să-l sincronizați cu aplicația Garmin Connect pentru a încărca datele despre activitate.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Sistem** > **Resetare**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - 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.
 - 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**.

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 ceasul cu contul dvs. Garmin:
 - Conectați-vă ceasul la un computer utilizând cablul USB și aplicația Garmin Express.
 - Sincronizați ceasul cu aplicația Garmin Connect utilizând telefonul cu funcția Bluetooth activată.
 - Conectați ceasul la contul dvs. Garmin utilizând o rețea Wi-Fi wireless.
- În timp ce este conectat la contul dvs. Garmin, ceasul descarcă mai multe zile de date recepționate prin satelit, ceea ce îi permite să localizeze rapid semnalele sateliților.
- Luați ceasul 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.).

- 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.

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.

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.

Direcție: direcția în care vă deplasați.

Distanță: distanța parcursă pentru traseul sau activitatea curente.

Distanță/mișcări în ultimul interval: distanța medie parcursă per mișcare pe durata ultimului interval finalizat.

Distanță/mișcări per interval: distanța medie parcursă per mișcare pe durata intervalului curent.

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 tură: distanța parcursă pentru tura curentă.

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.

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.

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.

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.

Rată mișcări per interval: numărul mediu de mișcări pe minut (mpm) pe durata intervalului curent.

Rata respiratorie: rata respiratorie în respirații pe minut (brpm).

Repetiții: în timpul unei activități de antrenament de forță, numărul de repetiții dintr-un set de exerciții.

Ritm: ritmul curent.

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 ultima tură: ritmul mediu pentru cea mai recentă tură finalizată.

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 35*).

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 înot: timpul de înot pentru activitatea curentă nu include durata de odihnă.

Timp interval: timpul cronometrat pentru intervalul curent.

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 tură: timpul cronometrat pentru ultima tură 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.

Tip mișcări ultimul interval: tipul de mișcare utilizat în timpul ultimului interval finalizat.

Ture: numărul de ture finalizate în cadrul activității curente.

Viteză: viteza curentă de deplasare.

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 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.

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
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

Senzorul de viteză detectează automat dimensiunea roții. Dacă este necesar, puteți introduce manual circumferința roții în setările senzorului de viteză.

Dimensiunea pneului este marcată pe ambele părți ale pneului. Aceasta nu este o listă completă. Puteți, de asemenea, să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Dimensiune pneu	Circumferință roată (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 x 20C	1938
650 x 23C	1944
650 x 35A	2090
650 x 38B	2105
650 x 38A	2125
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700C tubular	2130
700 x 28C	2136
700 x 30C	2146
700 x 32C	2155
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200
700 x 44C	2235
700 x 45C	2242
700 x 47C	2268

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.

