

GARMIN®



VENU® SQ 2

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 GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, tempe™ 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 o marcă comercială a Google LLC. Apple®, iPhone® și iTunes® sunt mărci comerciale ale Apple Inc., înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Marca grafică și logourile BLUETOOTH™ sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. The Cooper Institute®, precum și orice marcă comercială legată de acesta sunt proprietate a Institutului Cooper. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de Apple Inc. Overwolf™ este o marcă comercială a Overwolf Ltd. Wi-Fi® este o marcă înregistrată a Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în S.U.A. și în alte țări. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

Acest produs este certificat ANT+®. Vizitați www.thisisant.com/directory pentru o listă de produse și aplicații compatibile.

M/N: AA4390, A04390

Cuprins

Introducere..... 1

Prezentare generală.....	1
Sfaturi pentru ecranul tactil.....	2
Blocarea și deblocarea ecranului tactil.....	2
Pictograme.....	2
Configurarea ceasului dvs.....	2

Aplicații și activități..... 3

Începerea unei activități.....	3
Sfaturi pentru activități de înregistrare.....	3
Oprirea unei activități.....	3
Adăugarea unei activități personalizate.....	3
Adăugarea sau eliminarea unei activități favorite.....	4
Health Snapshot™.....	4
Activități în interior.....	4
Înregistrarea unei activități de antrenament de forță.....	4
Înregistrarea unei activități HIIT.....	5
Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare.....	5
Jocuri.....	6
Utilizarea aplicației Garmin GameOn™.....	6
Înregistrarea unei activități manuale de gaming.....	6
Activități în aer liber.....	6
Efectuarea unei alergări.....	7
Plimbare cu bicicleta.....	7
Utilizarea în bazinul de înot.....	7
Setarea dimensiunii bazinului.....	8
Terminologie din domeniul înotului.....	8
Golf.....	8
Descărcarea terenurilor de golf.....	8
Partide de golf.....	8
Informații privind găurile.....	9
Modificarea locației acului.....	9
Vizualizarea direcției spre ac.....	10
Vizualizarea distanțelor de tip layup și dogleg.....	10
Vizualizarea pericolelor.....	10

Măsurarea unei lovituri cu Garmin AutoShot™.....	11
Ținerea scorului.....	11
Setarea metodei de scor.....	11
Urmărirea statisticilor de golf.....	12
Înregistrarea statisticilor de golf.....	12
Vizualizați istoricul de lovituri.....	12
Vizualizarea rezumatului rundei dvs.....	12
Încheierea unei runde.....	13
Setări ale activităților și aplicației.....	13
Personalizarea ecranelor de date....	14
Alerte.....	15
Setarea unei alerte.....	15
Auto Lap.....	16
Marcarea turelor utilizând funcția Auto Lap.....	16
Utilizarea Auto Pause®.....	16
Utilizarea derulării automate.....	16
Schimbarea setării GPS.....	17

Aspect..... 17

Setările feței pentru ceas.....	17
Schimbarea feței de ceas.....	17
Crearea unei fețe de ceas personalizate.....	18
Editarea unei fețe de ceas.....	18
Informații rapide.....	19
Vizualizarea informațiilor rapide.....	21
Personalizarea Informațiilor rapide.....	21
Variațiile pulsului și nivelul de stres.....	22
Utilizarea informațiilor rapide pentru nivelul de stres.....	22
Body Battery.....	22
Vizualizarea informațiilor rapide pentru Body Battery.....	23
Sfaturi pentru date Body Battery îmbunătățite.....	23
Sănătatea femeilor.....	23
Monitorizare ciclu menstrual.....	23
Monitorizarea sarcinii.....	24
Monitorizarea nivelului de hidratare.....	24
Utilizarea informațiilor rapide pentru monitorizarea a nivelului de hidratare.....	25

Utilizarea comenzilor pentru camera	
Varia	25
Comenzi	26
Personalizarea meniului de	
comenzi	28
Configurarea comenzilor rapide	28
Garmin Pay	28
Configurarea portofelului dvs.	
Garmin Pay	28
Achitarea unei achiziții cu ajutorul	
ceasului dvs.	29
Adăugarea unui card aferent	
portofelului dvs. Garmin Pay	29
Gestionarea cardurilor dvs.	
Garmin Pay	29
Schimbarea codului de acces	
Garmin Pay	30

Antrenament..... 30

Starea antrenamentului unificată	30
Sincronizarea activităților și a	
măsurătorilor performanțelor	30
Monitorizarea activității	30
Obiectiv automat	31
Utilizarea alertei de mișcare	31
Monitorizarea repausului	31
Minute de exerciții	31
Acumularea de minute de activitate	
intensă	31
Garmin Move IQ™	32
Setări pentru monitorizarea	
activității	32
Dezactivarea monitorizării	
activității	32
Exerciții	32
Începerea unui exercițiu	32
Utilizarea planurilor de antrenament	
Garmin Connect	33
Adaptive Training Plans	33
Începerea exercițiului de astăzi	33
Vizualizarea exercițiilor	
programate	33

Istoric..... 33

Utilizarea istoricului	34
Vizualizarea duratei pentru fiecare zonă	
de puls	34
Date personale	34

Vizualizarea recordurilor	
personale	34
Restabilirea unui record personal	35
Ștergerea recordurilor personale	35
Vizualizarea totalurilor de date	35
Ștergerea istoricului	35

Funcții pentru puls..... 35

Puls măsurat la încheietura mâinii	36
Purtarea ceasului	36
Sfaturi pentru un puls neregulat	36
Vizualizarea informațiilor despre	
puls	37
Setarea unei alerte de puls	
anormal	37
Transmitere date puls	38
Dezactivarea monitorului cardiac	
montat la încheietură	38
Despre zonele de puls	38
Setarea zonelor de puls	39
Obiective fitness	39
Calculul zonelor de puls	39
Despre estimarea volumelor VO2	
max.	40
Afișarea volumului VO2	
max. estimat	41
Obținerea estimării valorii VO2 max.	
pentru ciclism	41
Vizualizarea vârstei de fitness	41
Pulsoximetrul	41
Obținerea de citiri cu	
pulsoximetrul	42
Schimbarea modului de monitorizare	
al pulsoximetrului	42
Sfaturi în cazul în care datele	
pulsoximetrului sunt neregulate	42

Navigare..... 42

Salvarea locației	43
Ștergerea unei locații	43
Navigarea la o locație salvată	43
Revenirea la punctul de pornire	43
Oprirea navigării	43
Busolă	44
Calibrarea manuală a busolei	44

Senzori wireless..... 44

Asocierea senzorilor wireless	45
-------------------------------------	----

HRM-Pro Ritmul și distanța de alergare	46	Connect IQ Funcții	55
Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței	46	Descărcarea funcțiilor Connect IQ	55
Calibrarea senzorului de viteză	46	Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului	55
Profil de utilizator	46	Aplicația Garmin Golf	55
Setarea profilului de utilizator	47	Funcții de siguranță și monitorizare	56
Setări gen	47	Adăugare contacte de urgență	56
Muzică	47	Adăugare contacte	56
Descărcarea de conținut audio personal	47	Detectie incidente	57
Conectarea de la un furnizor terț	48	Pornirea și oprirea detecției incidentelor	57
Descărcarea de conținut audio de la un furnizor terț	48	Solicitarea de asistență	57
Deconectarea de la un furnizor terț	48	Activare LiveTrack	57
Conectarea căștilor Bluetooth	48	Ceasuri	58
Ascultare muzică	49	Setarea unei alarme	58
Comenzi de redare muzică	49	Ștergerea unei alarme	58
Conectivitate	50	Utilizarea cronometrului	58
Caracteristici de conectare la telefon ..	50	Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă	58
Asocierea telefonului	50	Sincronizarea orei cu GPS-ul	58
Vizualizarea notificărilor	50	Setarea manuală a orei	58
Răspuns cu un mesaj text personalizat	51	Personalizarea ceasului	59
Primirea unui apel telefonic	51	Telefon și Bluetooth Setări	59
Administrarea notificărilor	51	Sistem de gestionare a bateriei	59
Activarea notificărilor Bluetooth	51	Setări de sistem	59
Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului	52	Setări pentru oră	59
Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune pentru telefon	52	Fusurile orare	60
Localizarea telefonului dvs.	52	Personalizare setări de afișaj	60
Utilizarea modului Nu deranjați	52	Schimbarea unităților de măsură	60
Funcții de conectivitate Wi-Fi	52	Setări Garmin Connect	60
Conectarea la o rețea Wi-Fi	53	Informații dispozitiv	60
Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer	53	Despre afișajul AMOLED	60
Garmin Connect	53	Încărcarea ceasului	61
Utilizarea aplicației Garmin Connect	54	Vizualizare informații ceas	61
Utilizarea Garmin Connect la computer	54	Vizualizarea informațiilor de reglementare și conformitate aferente etichetei electronice	61
Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect	54	Actualizări ale produsului	61
		Configurarea Garmin Express	62
		Specificații	62

Informații despre durata de viață a bateriei	62
Întreținerea dispozitivului	62
Curățarea ceasului	63
Schimbarea brățărilor	63

Depanare..... 63

Este telefonul meu compatibil cu ceasul?	63
Telefonul meu nu se conectează la ceas	64
Căștile mele nu se conectează la ceas	64
Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate	64
Ceasul este setat la limba greșită	64
Ceasul meu nu afișează ora corectă... ..	65
Pulsul de pe ceasul meu nu este corect	65
Maximizarea duratei de viață a bateriei	65
Repornirea ceasului	65
Restabilirea tuturor setărilor implicite	66
Obținerea semnalelor de la sateliți	66
Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS	66
Monitorizarea activității	66
Contorul de pași pare imprecis	66
Se iese din Modul Demo	66
Cum obțineți mai multe informații	67

Anexă..... 67

Câmpuri de date	67
Clasificările standard ale volumului maxim de O2	69
Dimensiunea și circumferința roții	69
Legendă simboluri	70

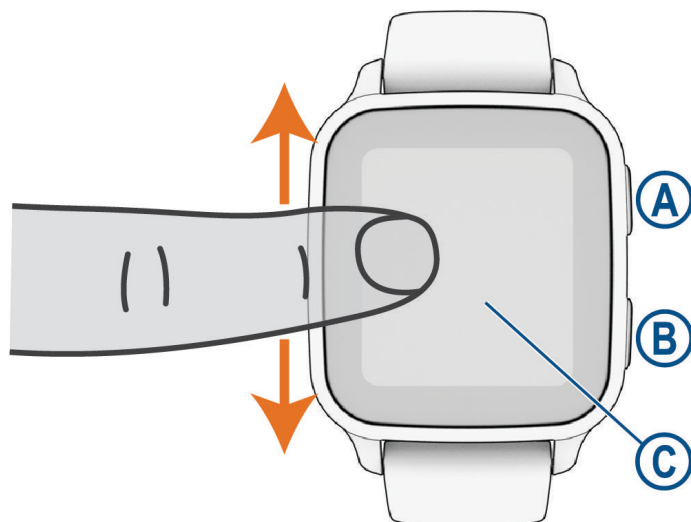
Introducere

⚠ 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



(A) Buton de acțiune: apăsați pentru a porni ceasul.

Apăsați pentru a porni și a opri timerul de activitate.

Țineți apăsat 2 secunde pentru a vizualiza meniul comenzilor, inclusiv alimentarea ceasului.

Țineți apăsat până când simțiți 3 vibrații pentru a lansa funcția de asistență (*Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 56*).

(B) Butonul Înapoi (Meniu): 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.

(C) Ecranul 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.

Din fața de ceas, glisați la dreapta pentru a vizualiza funcția de comenzi 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 temperaturii

Configurarea ceasului dvs.

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

- Asociați ceasul cu telefonul folosind aplicația Garmin Connect™ ([Asocierea telefonului](#), pagina 50).
- Configurați rețelele Wi-Fi® ([Conectarea la o rețea Wi-Fi](#), pagina 53).
- Configurați muzica ([Muzică](#), pagina 47).
- Configurați-vă portofelul Garmin Pay™ ([Configurarea portofelului dvs. Garmin Pay](#), pagina 28).
- Configurați funcțiile de siguranță ([Funcții de siguranță și monitorizare](#), pagina 56).

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 (*Connect IQ Funcții, pagina 55*).

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 61*).
- 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 13*).
- 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 4](#)).

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 13](#)).

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 13](#)).

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 3*).Î
- 2 Alergați pe bandă până când ceasul Venu Sq 2 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 45](#)).
- 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 6](#)).

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 **✓**.

Activități în aer liber

Ceasul Venu Sq 2 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 45](#)).

- 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 16](#)).
- 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 45](#)).

- 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 **✓**.

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 .
- 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.

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 Sq 2.

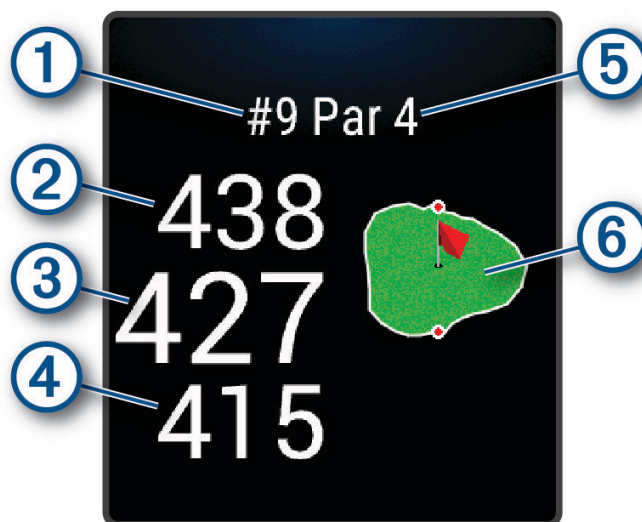
Partide de golf

Înainte de a juca pe un teren de golf pentru prima dată, trebuie să îl descărcați utilizând telefonul ([Descărcarea terenurilor de golf, pagina 8](#)). Terenurile descărcate sunt actualizate automat. Înainte de a juca golf, încărcați ceasul ([Încărcarea ceasului, pagina 61](#)).

- 1 Apăsați .
- 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 9).



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 .
 - 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.

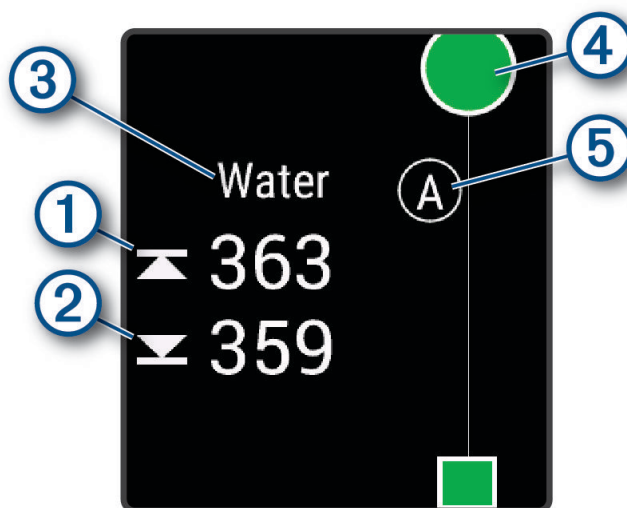
- 1 Apăsați .
- 2 Selectați .

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  și selectați .

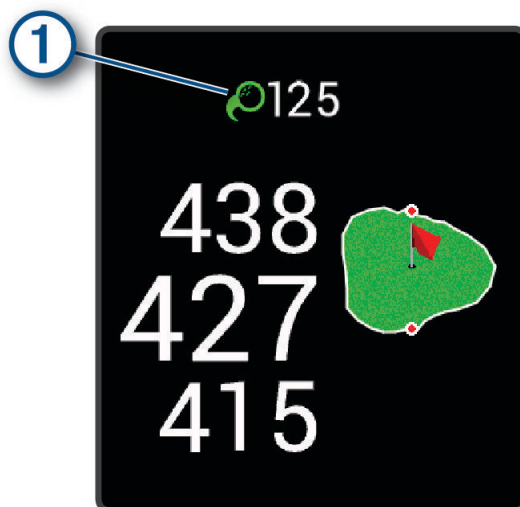


- Pe ecran sunt afișate distanțele până la partea din față  și din spate  a celui mai apropiat pericol.
 - Tipul de pericol  este indicat în partea de sus a ecranului.
 - Green-ul este reprezentat ca un semicerc  în partea de sus a ecranului. Linia de sub verde reprezintă centrul șenalului navigabil.
 - Pericolele  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 12](#)). 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** > **Met. de stab. a scorului**.
- 5 Selectați o metodă de scor.

Despre scorul Stableford

Atunci când selectați metoda de scor Stableford ([Setarea metodei de scor, pagina 11](#)), punctele sunt acordate pe baza numărului de lovituri efectuate în raport cu par. La sfârșitul unei runde, câștigă scorul cel mai mare. 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 12](#)). 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 12](#)).

- 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**.

Setări ale activităților și aplicației

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

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

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

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

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

Alerte: setează alertele de antrenament pentru activitate ([Alerte, pagina 15](#)).

Auto Lap: setează opțiunile pentru funcția Auto Lap® ([Auto Lap, pagina 16](#)).

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 16](#)).

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 16](#)).

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

Transmitere puls: permite transmiterea automată a datelor despre puls când începeți activitatea ([Transmitere date puls, pagina 38](#)).

Difuzare pe GameOn: permite transmiterea automată a datelor biometrice către aplicația Garmin GameOn când începeți o activitate de gaming ([Utilizarea aplicației Garmin GameOn™, pagina 6](#)).

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

Ecrane de date: vă permite să personalizați ecranele de date și să adăugați noi ecrane de date pentru activitate ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 14](#)).

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.

Unități de distanță pentru golf: setează unitatea de măsură pentru distanță când jucați golf.

GPS: setați modul pentru antena GPS ([Schimbarea setării GPS, pagina 17](#)).

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

Dimensiune bazin: setează lungimea bazinului pentru înotul în bazin.

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

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

Redenumire: setează numele activității.

Contorizarea repetițiilor: 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.

Met. de stab. 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, alerte de interval și alerte repetitive.

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

Alertă de interval: o alertă de interval vă notifică de fiecare dată când ceasul este peste sau sub un interval de valori specificat. De exemplu, puteți seta ceasul să vă alerteze atunci când 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 **Auto Lap**.
- 6 Introduceți distanța dintre ture.
- 7 Pentru a activa sau dezactiva funcția Auto Lap, selectați comutatorul.

La fiecare finalizare a unei ture, apare un mesaj care indică timpul pe tura respectivă. Dacă vibrațiile sunt activate, ceasul vibrează (*Setări de sistem, pagina 59*).

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 60*).

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 www.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 **Toate sistemele** pentru a activa mai multe sisteme de sateliți pe mai multe benzi de frecvență.

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

Aspect

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

Setările feței pentru ceas

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

Schimbarea feței de ceas

Puteți să alegeți dintre mai multe fețe de ceas preîncărcate sau să utilizați o față de ceas Connect IQ care este descărcată în ceasul dvs. ([Connect IQ Funcții, pagina 55](#)). Puteți edita și o față de ceas existentă ([Editarea unei fețe de ceas, pagina 18](#)) sau puteți crea una nouă ([Crearea unei fețe de ceas personalizate, pagina 18](#)).

- 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 cadranelor afișat.
- 8 Selectați fiecare câmp de date pe care doriți să-l personalizați și selectați datele de afișat în acesta.
Un inel alb indică câmpurile de date personalizabile pentru acest cadran.
- 9 Glisați la stânga pentru a personaliza marcatoarele pentru oră.
- 10 Glisați în sus sau în jos pentru a derula prin marcatoarele pentru oră și atingeți ecranul pentru a selecta un marker de timp.
- 11 Glisați în sus sau în jos pentru a parcurge culorile de accentuare și atingeți ecranul pentru a selecta culoarea afișată.
- 12 Apăsați **A**.
Ceasul setează noua față de ceas ca față activă.

Editarea unei fețe de ceas

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

NOTĂ: nu puteți edita unele fețe de ceas.

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

Informații rapide

Ceasul este furnizat cu informații rapide preîncărcate ce oferă detalii rapide ([Vizualizarea informațiilor rapide, pagina 21](#)). Unele informații rapide necesită o conexiune Bluetooth la un telefon compatibil.

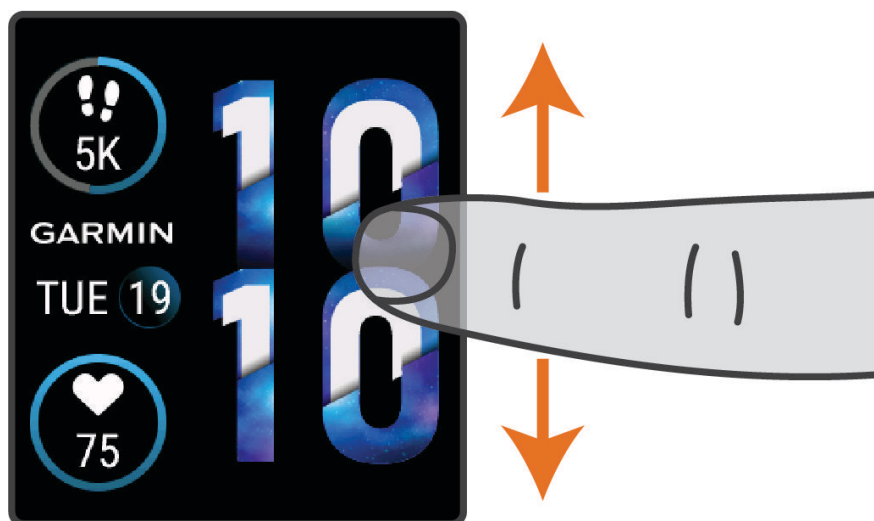
În mod implicit, unele informații rapide nu sunt vizibile. Le puteți adăuga manual la bucla de informații rapide ([Personalizarea Informațiilor rapide, pagina 21](#)).

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 22).
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.
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 4).
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 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 Sq 2.
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 51).
Pulsoximetru	Vă permite să realizați o citire manuală a pulsoximetrului (Obținerea de citiri cu pulsoximetrul , pagina 42). 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 25).
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.
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.

Nume	Descriere
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.

- Selecționați 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 Selecționați **⚙️** > **Informații rapide**.
- 3 Selecționați o informație rapidă.
- 4 Selecționați o opțiune:
 - Trageți informația rapidă în sus sau în jos pentru a o repositiona în buclă.
 - Selecționați **X** pentru a îndepărta informația rapidă din buclă.
- 5 Selecționați **+**.
- 6 Selecționați 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 23](#)).

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 21](#)).

- 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 24](#)). 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 Sq 2, 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 informări săptămânale despre sarcina dvs. și furnizează informații despre sănătate și nutriție. Puteți să utilizați ceasul pentru a înregistra simptome fizice și emoționale, glicemia și mișcarea bebelușului (*Înregistrarea datelor despre sarcină, pagina 24*). 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 timer pentru a înregistra mișcările bebelușului.
- 4 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Monitorizarea nivelului de hidratare

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

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

Utilizarea informațiilor rapide pentru monitorizarea a nivelului de hidratare

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

- 1 Glisați în sus sau în jos pentru a vizualiza informațiile rapide pentru nivelul de hidratare.
- 2 Selectați informațiile rapide pentru a adăuga consumul de lichide.



- 3 Selectați **+** de fiecare dată când consumați o porție de lichide (1 ceașcă, 8 oz. sau 250 ml).
- 4 Selectați un recipient mai mare care să ajute la creșterea consumului de fluide prin volumul propriu.
- 5 Mențineți apăsat **B** pentru a personaliza informațiile rapide.
- 6 Selectați o opțiune:
 - Pentru a schimba unitățile de măsură, selectați **Unități**.
 - Pentru a activa obiectivele zilnice dinamice care cresc după înregistrarea unei activități, selectați **Obiectiv automat de îmbunătățire**.
 - Pentru a porni mementourile pentru hidratare, selectați **Alerte**.
 - Pentru a personaliza dimensiunile recipientelor, selectați **Recipiente**, selectați un recipient, selectați unitățile de măsură și introduceți dimensiunea.

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 plănuieți să utilizați acest dispozitiv.

Pentru a putea utiliza comenzile camerei Varia, trebuie să asociați accesoriul cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 45](#)).

- 1 Adăugați informațiile rapide **Lumini** pe ceas ([Informații rapide, pagina 19](#)).
Când ceasul detectează camera Varia, titlu informațiilor rapide se schimbă la CONTROL CAMERĂ.
- 2 Din informațiile rapide **Lumini**, selectați o opțiune:
 - Selectați  pentru a schimba modul de înregistrare.
 - Selectați  pentru a realiza o fotografie.
 - Selectați  pentru a salva un videoclip.

Comenzi

Meniul de comenzi vă permite să accesați rapid funcțiile și opțiunile ceasului. Puteți adăuga, reordona și elimina opțiunile din meniul de comenzi (*Personalizarea meniului de comenzi, pagina 28*).

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 58</i>).
	Asistență	Selectați pentru a trimite o cerere de asistență (<i>Solicitarea de asistență, pagina 57</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 60</i>).
	Transmitere puls	Selectați pentru a activa transmiterea datelor despre puls către un dispozitiv asociat (<i>Transmitere date puls, pagina 38</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 Sq 2 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.
	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 58</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 58</i>).
	Portofel	Selectați pentru a deschide portofelul Garmin Pay și a plăti cumpărăturile cu ceasul (<i>Garmin Pay, pagina 28</i>).

Personalizarea meniului de comenzi

Puteți adăuga, elimina și modifica ordinea opțiunilor din meniul de comenzi ([Comenzi, pagina 26](#)).

- 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 în meniul de comenzi, selectați locația în care doriți să apară aceasta.
 - 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.

Configurarea comenzilor rapide

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

- 1 De pe cadranul ceasului, glisați la dreapta.
- 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.

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 .

2 Selectați .

3 Introduceți codul de acces din patru cifre.

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

Apare ultimul card de plată utilizat.



4 Dacă ați adăugat mai multe carduri în portofelul Garmin Pay, glisați pentru a alege un alt card (opțional).

5 În 60 de secunde, țineți ceasul în apropierea cititorului de plăți, cu ceasul orientat spre cititor.

Ceasul vibrează și va afișa un marcaj de validare când a finalizat comunicarea cu cititorul.

6 Dacă este necesar, urmați instrucțiunile de pe cititorul de carduri pentru finalizarea tranzacției.

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

Adăugarea unui card aferent portofelului dvs. Garmin Pay

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

1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  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 Sq 2.
- 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 Sq 2, să creați un cod nou și să introduceți din nou informațiile cardului.

1 De pe pagina pentru dispozitive Venu Sq 2 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 Sq 2, trebuie să introduceți noul cod de acces.

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.

Accesorii 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 Sq 2 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 Sq 2.

Sincronizați ceasul Venu Sq 2 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 30*).

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

Monitorizarea activității

Funcția de monitorizare a activității înregistrează contorul dvs. zilnic de pași, distanța parcursă, numărul de minute de activitate intensă, numărul de calorii arse și statisticile despre 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 se actualizează periodic.

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

Obiectiv automat

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



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

Utilizarea alertei de mișcare

Repausul pentru perioade îndelungate de timp poate declanșa modificări nedorite ale stării metabolismului. Alerta de mișcare vă reamintește să faceți mișcare. După o oră de inactivitate, 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 59*).

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 52*).

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 Sq 2 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

Din fața de ceas, mențineți apăsat **B** și selectați  > **Monitorizarea activității**.

Stare: dezactivează funcția de urmărire a activității.

Alertă mișcare: afișează un mesaj și bara de mișcare pe cadranul ceasului digital și pe ecranul pentru pași. Dispozitivul 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 și obiectivul săptămânal de minute de activitate intensă.

Pornire automată activitate: permite dispozitivului 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.

Move IQ: permite dispozitivului dvs. să pornească automat o activitate și să salveze durata de mers pe jos sau alergare atunci când funcția Move IQ detectează modele de mișcare obișnuite.

Dezactivarea monitorizării activității

Când dezactivați monitorizarea activității, pașii, minutele de activitate intensă, monitorizarea somnului și evenimentele dvs. Move IQ nu sunt înregistrate.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați  > **Monitorizarea activității** > **Stare** > **Dezactivat**.

Exerciții

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

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 53](#)) și trebuie să asociați ceasul Venu Sq 2 cu un telefon compatibil.

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  sau .
- 2 Selectați **Antren. și Planif. > 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 Sq 2.

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

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 54](#)) ([Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 54](#)).

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**.

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.

Vizualizarea totalurilor de date

Puteți vizualiza datele acumulate despre distanțe și durate salvate pe ceas.

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **(B)**.
- 2 Selectați **Istoric > Totaluri**.
- 3 Selectați o activitate.
- 4 Selectați o opțiune pentru a vizualiza totalurile săptămânale sau lunare.

Ștergerea istoricului

- 1 Din cadranul ceasului, țineți apăsat pe **(B)**.
- 2 Selectați **Istoric > Opțiuni**.
- 3 Selectați o opțiune:
 - Selectați **Ștergere toate activitățile** pentru a șterge toate activitățile din istoric.
 - Selectați **Resetare totaluri** pentru a reseta toate totalurile cu distanțe și durate.

NOTĂ: aceste operații nu determină ștergerea activităților salvate.

Funcții pentru puls

Ceasul Venu Sq 2 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

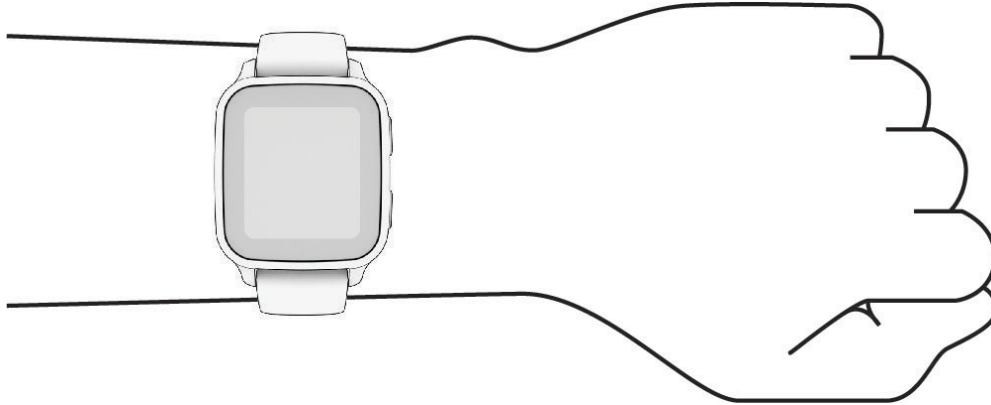
Purtarea ceasului

⚠ 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 36 pentru mai multe informații despre pulsul măsurat la încheietura mâinii.
- Consultați *Sfaturi în cazul în care datele pulsoximetrului sunt neregulate*, pagina 42 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 www.garmin.com/fitandcare.

Sfaturi pentru un puls neregulat

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

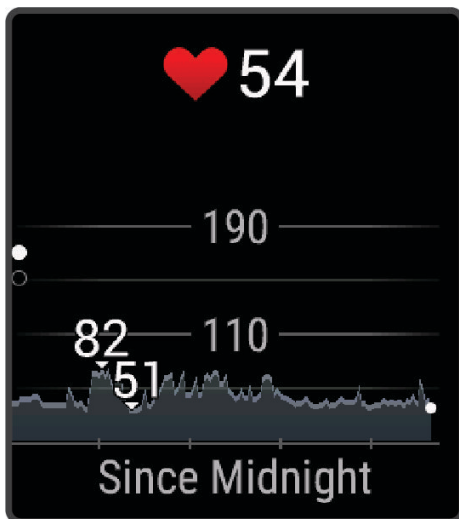
- Curățați-vă și uscați-vă brațul înainte de a vă monta ceasul.
- Evitați să purtați protecție solară, loțiuni și repelent pentru insecte sub ceas.
- Nu zgâriați senzorul de puls situat în partea din spate a ceasului.
- Purtați ceasul deasupra osului încheieturii de la mână. Ceasul trebuie să fie fix,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

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 38*).



- 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 ridicat** 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

Puteți transmite datele privind pulsul dvs. de pe ceasul Venu Sq 2 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 .
- 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 3](#)).
 - Selectați **Transmitere** pentru a începe difuzarea datelor despre puls acum.
- 4 Asociați ceasul Venu Sq 2 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 28](#)).

- 1 Mențineți apăsat .
- 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. Puteți seta zone de puls separate pentru profiluri de sport, precum alergare și ciclism. Pentru a obține datele cele mai precise privind kaloriile pe durata activității dvs., setați ritmul dvs. cardiac maxim. De asemenea, puteți seta fiecare zonă de ritm cardiac și puteți introduce manual ritmul dvs. cardiac în repaus. Puteți regla manual zonele pe ceas sau utilizând contul dvs. Garmin Connect.

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

Obiective fitness

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

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

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul (*Calculul zonelor de puls, pagina 39*) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

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

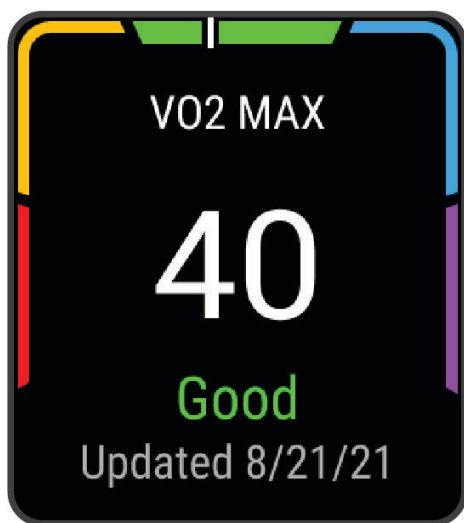
Calculul zonelor de puls

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

Despre estimarea volumelor VO2 max.

VO2 max. este volumul maxim de oxigen (în mililitri) pe care îl puteți consuma pe minut pe kilogram de greutate corporală la performanța maximă. Simplu spus, volumul VO2 max. este un indicator al performanței atletice și ar trebui să crească odată cu îmbunătățirea nivelului dvs. athletic. Dispozitivul Venu Sq 2 necesită pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil pentru a afișa estimarea volumului VO2 max.

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



 Mov	Superior
 Albastru	Excelent
 Verde	Bun
 Portocaliu	Suficient
 Roșu	Slab

Datele despre volumul VO2 max. sunt furnizate de Firstbeat Analytics™. Analiza volumului VO2 max. este furnizată cu permisiunea The Cooper Institute®. Pentru mai multe informații, consultați anexa (*Clasificările standard ale volumului maxim de O2, pagina 69*) 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 45](#)).

Pentru o estimare de cea mai mare acuratețe, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 47](#)) și setați frecvența dvs. cardiacă maximă ([Setarea zonelor de puls, pagina 39](#)). 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.

Obținerea estimării valorii VO2 max. pentru ciclism

Această funcție necesită un contor de putere și pulsul măsurat la încheietura mâinii sau un monitor cardiac pentru piept compatibil. Contorul de putere trebuie asociat cu ceasul ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 45](#)). Dacă utilizați un monitor cardiac pentru piept, trebuie să-l purtați și să îl asociați cu ceasul dvs.

Pentru cea mai precisă estimare, finalizați configurarea profilului de utilizator ([Setarea profilului de utilizator, pagina 47](#)) și setați pulsul maxim ([Setarea zonelor de puls, pagina 39](#)). Este posibil ca prima dată estimarea să pară inexactă. Ceasul are nevoie de câteva ture pentru a memora performanțele dvs. de ciclism.

1 Începeți o activitate de ciclism.

2 Pedalați la intensitate ridicată constantă timp de cel puțin 20 de minute.

3 La încheierea traseului, selectați .

4 Apăsați pe sau pentru a derula măsurătorile performanțelor.

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 47](#)).

1 Mențineți apăsat **B**.

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

Pulsoximetrul

Ceasul Venu Sq 2 dispune de un pulsoximetru la încheietura mâinii pentru a măsura saturația oxigenului din sânge. Cunoașterea saturației oxigenului din sânge poate fi importantă pentru înțelegerea stării generale de sănătate și vă poate ajuta să stabiliți cum se adaptează corpul dvs. la altitudine. Ceasul măsoară nivelul de oxigen din sânge emițând lumină pe piele și verificând cantitatea de lumină absorbită. Valoarea măsurată este cunoscută ca SpO₂.

Pe ceas, citirile pulsoximetrului apar ca procentaj de SpO₂. În contul Garmin Connect, puteți vedea detalii suplimentare despre măsurătorile pulsoximetrului, inclusiv tendințe pe mai multe zile ([Schimbarea modului de monitorizare al pulsoximetrului, pagina 42](#)). 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 21*).

- 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.

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 ([Comenzi, pagina 26](#)).

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.

Senzori wireless

Ceasul poate fi asociat și utilizat cu senzori wireless prin ANT+® sau tehnologia Bluetooth ([Asocierea senzorilor wireless, pagina 45](#)). După ce dispozitivele sunt asociate, puteți personaliza câmpurile de date opționale ([Personalizarea ecranelor de date, pagina 14](#)). 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.

NOTĂ: senzorii Bluetooth sunt disponibili numai cu un ceas Venu Sq 2 Music.

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. NOTĂ: senzorii Approach CT10 pentru crose de golf sunt compatibili numai cu ceasul Venu Sq 2 Music.
Puls extern	Puteți utiliza un senzor extern, cum ar fi HRM-Pro™ sau HRM-Dual™ monitorul cardiac, pentru a vizualiza datele privind pulsul în timpul activităților dvs.
Senzor de talpă	Puteți utiliza un senzor de talpă pentru a înregistra ritmul și distanța în loc să utilizați GPS-ul atunci când vă antrenați în interior sau când semnalul GPS este slab.
Căști	Puteți utiliza căștile Bluetooth pentru a asculta muzica încărcată pe ceasul Venu Sq 2 Music (Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 48).
Lumini	Puteți utiliza luminile inteligente ale bicicletei Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională.
RITM	Puteți juca jocuri video pe computer și vedea statistici în timp real pe dispozitiv (Utilizarea aplicației Garmin GameOn™, pagina 6).
Radar	Puteți utiliza un radar retrovizor pentru biciclete Varia pentru a îmbunătăți conștientizarea situațională și a trimite alerte despre vehiculele care se apropie. Cu o lumină de poziție cu cameră de radar Varia puteți și să fotografiați și să filmați în timpul unei ture (Utilizarea comenzilor pentru camera Varia, pagina 25).
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 46).
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 **B**.
- 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 Sq 2 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 Sq 2.

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 46).

Calibrare manuală: puteți selecta **Calibrare și salvare** după o alergare pe bandă cu accesoriul dvs. din seria HRM-Pro, conectat (Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 5).

Sfaturi pentru înregistrarea ritmului de alergare și a distanței

- Actualizați software-ul ceasului dvs. Venu Sq 2 (Actualizări ale produsului, pagina 61).
- Finalizați mai multe alergări în aer liber cu funcția GPS și accesoriul din seria HRM-Pro conectat. Este important ca intervalele dvs. de pași în aer liber să corespundă intervalului de pași de pe banda de alergare.
- Dacă alergarea dvs. include nisip sau zăpadă adâncă, mergeți la setările senzorului și dezactivați **Calibrare automată**.
- Dacă ați conectat anterior un senzor de picior compatibil prin ANT+, setați starea senzorului de picior la **Dezactivat** sau eliminați-l din lista senzorilor conectați.
- Finalizați o alergare pe bandă cu calibrarea manuală (Calibrarea distanței parcurse pe banda de alergare, pagina 5).
- 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 5).

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 45).

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 69).

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 39](#)). 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, algoritmi care necesită date binare vor utiliza sexul specificat la configurarea inițială a ceasului.

Muzică

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

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

Pe un ceas Venu Sq 2 Music, 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.

Descărcarea de conținut audio personal

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

Puteți să încărcați fișiere audio personale, precum .mp3 și .m4a, pe un ceas Venu Sq 2 Music de pe computer. Pentru mai multe informații, accesați www.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 Sq 2 Music, 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.

Pentru mai multe opțiuni, puteți descărca aplicația Connect IQ pe telefonul dvs. ([Connect IQ Funcții, pagina 55](#)).

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

NOTĂ: dacă doriți să selectați alt furnizor, țineți apăsat pe **B**, 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 53](#)).

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

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

Deconectarea de la un furnizor terț

- 1 Din aplicația Garmin Connect, selectați  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

Pentru a asculta muzica încărcată pe ceasul Venu Sq 2 Music, trebuie să conectați căștile Bluetooth.

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

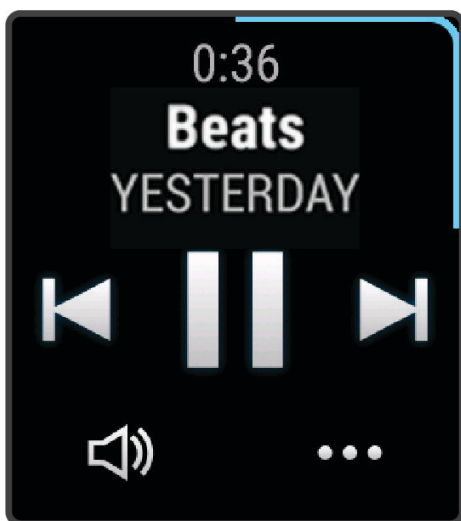
Ascultare muzică

- 1 Deschideți comenzile pentru muzică.
- 2 Dacă este necesar, conectați căștile Bluetooth ([Conectarea căștilor Bluetooth, pagina 48](#)).
- 3 Mențineți apăsat **B**.
- 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 47](#)).
 - 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: unele comenzi de redare a muzicii sunt disponibile numai pe un ceas Venu Sq 2 Music.

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



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

Conectivitate

Caracteristicile de conectare sunt disponibile pentru ceas când îl asociați cu telefonul compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 50](#)). Caracteristicile suplimentare sunt disponibile când conectați ceasul la o rețea Wi-Fi ([Conectarea la o rețea Wi-Fi, pagina 53](#)).

Caracteristici de conectare la telefon

Caracteristicile de conectare la telefon sunt disponibile pentru ceasul Venu Sq 2 când îl asociați prin aplicația Garmin Connect ([Asocierea telefonului, pagina 50](#)).

- Caracteristicile pentru aplicații din aplicația Garmin Connect, aplicația Connect IQ și multe altele ([Aplicații și activități, pagina 3](#))
- Informațiile rapide ([Informații rapide, pagina 19](#))
- Caracteristicile meniului de comenzi ([Comenzi, pagina 26](#))
- Caracteristicile de siguranță și monitorizare ([Funcții de siguranță și monitorizare, pagina 56](#))
- Interacțiunile cu telefonul, cum ar fi notificările ([Activarea notificărilor Bluetooth, pagina 51](#))

Asocierea telefonului

Pentru a vă configura ceasul Venu Sq 2, trebuie să îl asociați direct prin aplicația Garmin Connect și nu din setările Bluetooth de pe telefon.

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

Vizualizarea notificărilor

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

Primirea unui apel telefonic

Atunci când sunteți apelat(ă) pe telefonul conectat, ceasul Venu Sq 2 afișează numele sau numărul de telefon al apelantului.

- Pentru a primi apelul, selectați .

NOTĂ: pentru a vorbi cu apelantul, trebuie să utilizați telefonul conectat.

- 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 Sq 2.

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**.

Activarea notificărilor Bluetooth

Înainte de a activa notificările, trebuie să asociați ceasul Venu Sq 2 cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 50](#)).

- 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.

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 28*).

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

Activarea și dezactivarea alertelor de conexiune pentru telefon

Puteți seta ceasul Venu Sq 2 să vă alerteze atunci când telefonul asociat se conectează și se deconectează prin tehnologia Bluetooth.

NOTĂ: alertele de conexiune pentru telefon sunt dezactivate implicit.

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

Localizarea telefonului dvs.

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

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

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 60*). 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**.

Funcții de conectivitate Wi-Fi

Wi-Fi este disponibilă numai pe ceasul Venu Sq 2 Music.

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 înainte de a vă putea conecta la o rețea Wi-Fi ([Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 54](#)).

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 **Conectivitate > Wi-Fi > Rețelele mele > Adăugare rețea**.
- 5 Selectați o rețea Wi-Fi disponibilă și introduceți detaliile de conectare.

Aplicații pentru telefon și aplicații pentru computer

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

Garmin Connect

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

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 (www.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 45](#)).



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 50](#)), puteți utiliza aplicația Garmin Connect pentru a încărca toate datele despre activitatea dvs. în contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Verificați dacă funcționează aplicația Garmin Connect de pe telefonul dvs.
- 2 Aduceți ceasul la o distanță maximă de 10 m (30 ft.) de telefon.

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

Actualizarea software-ului utilizând aplicația Garmin Connect

Pentru a putea actualiza software-ul ceasului, utilizând aplicația Garmin Connect, trebuie să aveți un cont Garmin Connect și să asociați ceasul cu un telefon compatibil ([Asocierea telefonului, pagina 50](#)).

Sincronizați-vă ceasul cu aplicația Garmin Connect ([Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 54](#)).

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

Utilizarea Garmin Connect la computer

Aplicația Garmin Express conectează ceasul la contul dvs. Garmin Connect pe un computer. Puteți utiliza aplicația Garmin Express pentru a încărca datele privind activitățile dvs. în contul dvs. Garmin Connect și pentru a trimite date, precum exerciții sau planuri de antrenament, de pe site-ul web Garmin Connect pe ceasul dvs. Puteți, de asemenea, adăuga muzică pe ceasul dvs. ([Descărcarea de conținut audio personal, pagina 47](#)). Puteți, de asemenea, instala actualizări ale software-ului ceasului și gestiona aplicațiile Connect IQ.

- 1 Conectați ceasul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Vizitați www.garmin.com/express.
- 3 Descărcați și instalați aplicația Garmin Express.
- 4 Deschideți aplicația Garmin Express și selectați **Adăugare dispozitiv**.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe ecran.

Actualizarea software-ului utilizând Garmin Express

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

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
Atunci când este disponibil un software nou, Garmin Express îl trimite la dispozitivul dvs.
- 2 Urmați instrucțiunile de pe ecran.
- 3 Nu deconectați dispozitivul de la computer în timpul procesului de actualizare.

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

Sincronizarea manuală a datelor cu Garmin Connect

NOTĂ: puteți adăuga opțiunile din meniul de comenzi ([Personalizarea meniului de comenzi, pagina 28](#)).

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

Connect IQ Funcții

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

NOTĂ: furnizorii de muzică și accesul la Connect IQ de pe ceas sunt disponibile numai pe ceasul Venu Sq 2 Music.

Fețe pentru ceas: permit personalizarea aspectului 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: permit descărcarea de 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 ceasul Venu Sq 2 Music.

Descărcarea funcțiilor Connect IQ

Înainte de a putea descărca funcții din aplicația Connect IQ, trebuie să vă asociați ceasul Venu Sq 2 cu telefonul (*Asocierea telefonului, pagina 50*).

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

Descărcarea caracteristicilor Connect IQ cu ajutorul computerului

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

Aplicația Garmin 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).

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 Sq 2 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 www.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 Sq 2 detectează un incident în timpul anumitor activități în aer liber, acesta trimite contactelor dvs. de urgență un mesaj automat, linkul LiveTrack și locația GPS (dacă este disponibilă).

👁 **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.

- 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.

- 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 Sq 2 (*Utilizarea aplicației Garmin Connect, pagina 54*).

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 56](#)). 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 56](#)). 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 **B**.
- 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 Sq 2 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.

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 56](#)). Contactele dvs. de urgență trebuie să poată primi e-mailuri sau mesaje text (este posibil să se aplice tarifele standard pentru mesageria text).

- 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 anula mesajul, selectați **X**.

Activare LiveTrack

Înainte de a putea începe prima sesiune LiveTrack, trebuie să setați contactele în aplicația Garmin Connect ([Adăugare contacte de urgență, pagina 56](#)).

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

Ceasuri

Setarea unei alarme

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

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

Ștergerea unei alarme

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

Utilizarea cronometrului

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

Pornirea cronometrului pentru numărătoare inversă

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

Sincronizarea orei cu GPS-ul

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

- 1 Mențineți apăsat **B**.
- 2 Selectați **Ceasuri > Oră > Sincronizare oră**.
- 3 Așteptați până când ceasul găsește sateliții ([Obținerea semnalelor de la sateliți, pagina 66](#)).

Setarea manuală a orei

În mod implicit, ora este setată automat când ceasul Venu Sq 2 este asociat cu un telefon.

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

Personalizarea ceasului

Telefon și Bluetooth Setări

Țineți apăsat pe  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 51](#)).

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  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  și selectați  > **Sistem**.

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

Limbă text: setează limba interfeței ceasului.

Oră: setează formatul orei și sursa orei locale ([Setări pentru oră, pagina 59](#)).

Afișare: setează stingerea ecranului și luminozitatea ([Personalizare setări de afișaj, pagina 60](#)).

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 60](#)).

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 66](#)).

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  , 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.

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 opțiunea afectează autonomia bateriei și a afișajului.
 - 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 54](#), [Utilizarea Garmin Connect la computer, pagina 54](#)).

Informații dispozitiv

Despre afișajul AMOLED

Implicit, setările ceasului sunt optimizate pentru o durată de viață a bateriei și pentru performanță ([Maximizarea duratei de viață a bateriei, pagina 65](#)).

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 Sq 2 se oprește după scurgerea timpului de expirare selectat ([Personalizare setări de afișaj, pagina 60](#)). Puteți întoarce încheietura mâinii, atingeți de două ori ecranul tactil sau apăsați butonul pentru activarea ceasului.

Încărcarea ceasului

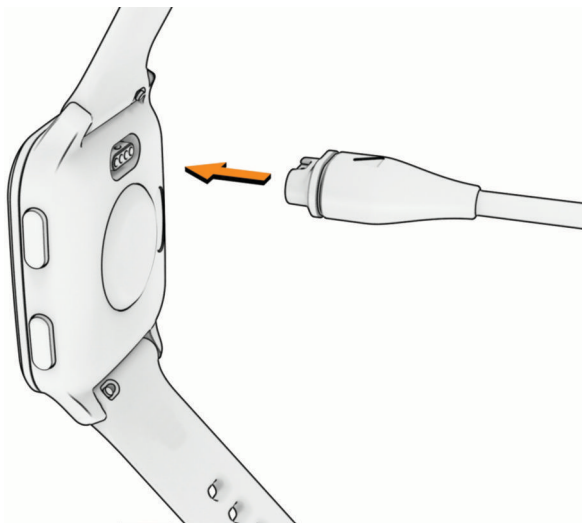
⚠️ AVERTISMENT

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 62](#)).

- 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.
Ceasul afișează nivelul curent de încărcare al bateriei.

Vizualizare informații ceas

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

- 1 De pe fața de ceas, țineți apăsat pe **B**.
- 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 **B** timp de 10 secunde.

Actualizări ale produsului

Dispozitivul dvs. caută automat actualizări atunci când este conectat la Bluetooth sau Wi-Fi. Puteți căuta manual actualizări accesând setările de sistem ([Setări de sistem, pagina 59](#)). 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

Configurarea Garmin Express

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând un cablu USB.
- 2 Vizitați www.garmin.com/express.
- 3 Urmăți instrucțiunile de pe ecran.

Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 11 zile în modul ceas inteligent
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -20° la 55°C (de la -4° la 131°F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvență wireless Venu Sq 2	2,4 GHz la 1 dBm maxim
Frecvență wireless Venu Sq 2 Music	2,4 GHz la 20 dBm maxim
Rezistența la apă	Înot, 5 ATM ¹

Informații despre durata de viață a bateriei

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

Mod	Autonomie baterie
Mod ceas inteligent cu urmărirea activității și monitorizare puls cu măsurare la încheietură 24/7	Până la 11 zile
Mod ceas inteligent cu funcția de economisire a bateriei activată	Până la 12 zile
Modul Doar GPS	Până la 26 de ore
Modul GPS cu toate sistemele	Până la 20 ore
Modul GPS cu toate sistemele și redare de muzică	Până la 7 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.

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

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

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 www.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 brățelele 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 Sq 2 este compatibil cu telefoanele care dispun de tehnologia Bluetooth.

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

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 pornește-le din nou.
- Activează 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 48](#)).

Muzica se întrerupe sau căștile mele nu rămân conectate

Când folosiți un ceas Venu Sq 2 Music 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 Sq 2 Music 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 **B**, 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.

Pulsul de pe ceasul meu nu este corect

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

Maximizarea duratei de viață a bateriei

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

- Activați **Economisire baterie** (*Sistem de gestionare a bateriei, pagina 59*).
- 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 60*).
- Reduceți luminozitatea ecranului (*Personalizare setări de afișaj, pagina 60*).
- Comutați de la o față de ceas activă la una cu fundal static (*Schimbarea feței de ceas, pagina 17*).
- Dezactivați tehnologia Bluetooth atunci când nu utilizați caracteristici conectate (*Oprirea conexiunii Bluetooth a telefonului, pagina 52*).
- Dezactivați urmărirea activității (*Setări pentru monitorizarea activității, pagina 32*).
- Limitați tipul notificărilor de pe telefon (*Administrarea notificărilor, pagina 51*).
- Opriti transmiterea datelor privind pulsul către dispozitivele Garmin asociate (*Transmitere date puls, pagina 38*).
- Dezactivați monitorizarea pulsului la încheietura mâinii (*Dezactivarea monitorului cardiac montat la încheietură, pagina 38*).
- Dezactivarea citirilor automate ale pulsoximetrului (*Schimbarea modului de monitorizare al pulsoximetrului, pagina 42*).

Repornirea ceasului

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

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

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

Restabilirea tuturor setărilor implicite

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

Puteți restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică.

- 1 Mențineți apăsat **B**.
 - 2 Selectați  > **Sistem** > **Resetare**.
 - 3 Selectați o opțiune:
 - Pentru a reseta toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică, inclusiv datele din profilul de utilizator, dar să salvați istoricul activităților și aplicațiile și fișierele descărcate, selectați **Resetare setări implicite**.
 - Pentru a restabili toate setările ceasului la valorile implicite din fabrică și a șterge toate informațiile introduse de utilizator și istoricul activităților, selectați **Ștergere date și resetare setări**.
- NOTĂ:** dacă ați configurat un portofel Garmin Pay, această opțiune șterge portofelul de pe ceas. Dacă aveți muzică stocată pe ceas, această opțiune șterge muzica stocată.

Obținerea semnalelor de la sateliți

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

- 1 Ieșiți în aer liber, într-un spațiu deschis.
Partea frontală a ceasului trebuie să fie orientată spre cer.
- 2 Așteptați ca ceasul să localizeze sateliții.
Pot fi necesare 30 - 60 secunde pentru localizarea semnalelor de satelit.

Îmbunătățirea recepției prin satelit GPS

- Sincronizați frecvent 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.

Se iese din Modul Demo

Modul Demo afișează o previzualizare a funcțiilor pe ceasul dvs.

- 1 Mențineți apăsat **A** și **B** în același timp, pentru 5 secunde.
- 2 Selectați .

Cum obțineți mai multe informații

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

Acesta nu este un dispozitiv medical. Funcția de pulsoximetru nu este disponibilă în toate țările.

Anexă

Câmpuri de date

Unele câmpuri de date necesită accesorii ANT+ pentru afișarea datelor.

%Puls maxim: procentul din pulsul maxim.

% Puls maxim tură: procentul mediu din pulsul maxim pentru tura curentă.

Altitudine: altitudinea locației dvs. curente, deasupra nivelului mării sau sub acesta.

Apus: ora apusului de soare, pe baza poziției dvs. GPS.

Ascensiune totală: distanța totală urcată în timpul activității sau de la ultima resetare.

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.

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 8](#)).

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. Puteți să măsurați circumferința roții sau să utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

Legendă simboluri

Aceste simboluri pot fi afișate pe dispozitiv sau pe etichetele accesoriilor.



WEEE simbolul pentru eliminare și reciclare. Simbolul WEEE este atașat produsului în conformitate cu directiva UE 2012/19/UE, cu privire la Deșeurile de echipamente electrice și electronice (WEEE). Scopul său este de a descuraja eliminarea neadecvată a acestui produs și de a promova reutilizarea și reciclarea.

