

GARMIN®



VENU® SQ 2

Priročnik za uporabo

© 2022 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na www.garmin.com.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® in Venu® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. 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™ in Varia™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google LLC. Apple®, iPhone® in iTunes® so blagovne znamke družbe Apple Inc., registrirane v Združenih državah Amerike in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja družba Apple Inc. Overwolf™ je blagovna znamka družbe Overwolf Ltd. Wi-Fi® je registrirana znamka organizacije Wi-Fi Alliance. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah Amerike in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

Ta izdelek je certificiran v skladu z ANT+®. Če si želite ogledati seznam združljivih izdelkov in programov, obiščite stran www.thisisant.com/directory.

M/N: AA4390, A04390

Kazalo vsebine

Uvod.....	1
Pregled.....	1
Nasveti za zaslon na dotik.....	1
Zaklepanje in odklepanje zaslona na dotik.....	2
Ikone.....	2
Nastavitev ure.....	2
Programi in dejavnosti.....	2
Začetek dejavnosti.....	3
Namigi za beleženje dejavnosti.....	3
Zaustavitev dejavnosti.....	3
Dodajanje dejavnosti po meri.....	3
Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti.....	3
Health Snapshot™.....	4
Dejavnosti v zaprtih prostorih.....	4
Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	4
Beleženje dejavnosti HIIT.....	5
Umerjanje razdalje na tekalni stezi....	5
Igranje iger.....	6
Uporaba programa Garmin GameOn™.....	6
Beleženje ročne dejavnosti igranja iger.....	6
Dejavnosti na prostem.....	6
Tek.....	7
Vožnja.....	7
Plavanje v bazenu.....	7
Nastavljanje velikosti bazena.....	8
Plavalna terminologija.....	8
Golf.....	8
Prenos igrišč za golf.....	8
Igranje golfa.....	8
Informacije o luknjah.....	9
Sprememba lokacije zastavice.....	9
Ogled smeri do zastavice.....	9
Ogled razdalj krivulj in zavojev.....	10
Ogled ovir.....	10
Merjenje udarca s funkcijo Garmin AutoShot™.....	11
Beleženje rezultatov.....	11
Nastavitev načina beleženja rezultatov.....	11

Spremljanje statističnih podatkov o golfu.....	12
Beleženje statističnih podatkov o golfu.....	12
Ogled zgodovine udarcev.....	12
Ogled povzetka kroga.....	12
Končanje kroga.....	13
Nastavitve dejavnosti in programov....	13
Prilagajanje podatkovnih zaslonov..	14
Opozorila.....	15
Nastavitev opozoril.....	15
Auto Lap.....	16
Označevanje krogov s funkcijo Auto Lap.....	16
Uporaba funkcije Auto Pause®.....	16
Uporaba samodejnega pomikanja...	16
Spreminjanje nastavitve GPS.....	17

Videz.....	17
Nastavitve videza ure.....	17
Spreminjanje videza ure.....	17
Ustvarjanje videza ure po meri.....	18
Urejanje videza ure.....	18
Hitri pregledi.....	19
Ogled hitrih pregledov.....	21
Prilagoditev hitrih pregledov.....	21
Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa.....	21
Uporaba hitrega pregleda ravni stresa.....	22
Body Battery.....	22
Ogled hitrega pregleda merilnika Body Battery.....	22
Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery.....	22
Zdravje žensk.....	23
Spremljanje menstruacijskega cikla.....	23
Spremljanje nosečnosti.....	23
Spremljanje hidracije.....	24
Uporaba hitrega pregleda za spremljanje hidracije.....	24
Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia.....	25
Kontrolniki.....	25
Prilagoditev menija upravljalnih elementov.....	27

Nastavitev bližnjičnega upravljalnega elementa.....	27	Nošenje ure.....	35
Garmin Pay.....	27	Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu.....	35
Nastavitev denarnice Garmin Pay....	27	Ogled podatkov o srčnem utripu.....	36
Plačilo nakupa z uro.....	28	Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu.....	36
Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay.....	28	Oddajanje srčnega utripa.....	37
Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay.....	28	Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju.....	37
Spreminjanje številke gesla Garmin Pay.....	29	O območjih srčnega utripa.....	37
Vadba.....	29	Nastavljanje območij srčnega utripa.....	38
Poenoteno stanje vadbe.....	29	Cilji pripravljenosti.....	38
Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti.....	29	Izračuni območij srčnega utripa.....	38
Merjenje aktivnosti.....	29	O ocenah najvišjega VO2.....	39
Samodejni cilj.....	30	Pridobivanje ocene najvišjega VO2..	40
Uporaba opozorila za gibanje.....	30	Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje.....	40
Spremljanje spanja.....	30	Ogled starosti telesa.....	40
Minute intenzivnosti.....	30	Pulzni oksimeter.....	40
Zbiranje minut intenzivnosti.....	30	Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra.....	41
Garmin Move IQ™.....	31	Spreminjanje načina merjenja s pulznim oksimetrom.....	41
Nastavitve merjenja aktivnosti.....	31	Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra.....	41
Izklop merjenja aktivnosti.....	31	Navigacija.....	41
Vadbe.....	31	Shranjevanje lokacije.....	42
Začetek vadbe.....	31	Brisanje lokacije.....	42
Uporaba načrtov vadb Garmin Connect.....	32	Navigacija do shranjene lokacije.....	42
Funkcija Adaptive Training Plans.....	32	Navigacija nazaj na začetek.....	42
Začetek današnje vadbe.....	32	Ustavitev navigacije.....	42
Ogled razporejenih vadb.....	32	Kompas.....	43
Zgodovina.....	32	Ročno umerjanje kompasa.....	43
Uporaba zgodovine.....	33	Brezžični senzorji.....	43
Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa.....	33	Združevanje brezžičnih senzorjev.....	44
Osební rekordí.....	33	Tempo in razdalja teka v merilniku HRM-Pro.....	45
Ogled osebnih rekordov.....	33	Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka.....	45
Obnovitev osebnega rekorda.....	33	Umerjanje senzorja hitrosti.....	45
Brisanje osebnih rekordov.....	34	Profil uporabnika.....	45
Ogled vseh podatkovnih vrednosti.....	34	Nastavitev uporabniškega profila.....	45
Brisanje zgodovine.....	34	Nastavitve spola.....	46
Funkcije za srčni utrip.....	34		
Merilnik srčnega utripa na zapestju.....	35		

Glasba.....	46	Dodajanje stikov v sili.....	54
Prenos osebne zvočne vsebine.....	46	Dodajanje stikov.....	54
Vzpostavljane povezave s tretjim ponudnikom.....	46	Zaznavanje dogodkov.....	55
Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika.....	47	Vklop in izklop zaznavanja dogodkov.....	55
Prekinitev povezave s tretjim ponudnikom.....	47	Prošnja za pomoč.....	55
Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth.....	47	Vklop funkcije LiveTrack.....	55
Poslušanje glasbe.....	47	Ure.....	56
Elementi za upravljanje predvajanja glasbe.....	48	Nastavljanje opozorila.....	56
Povezljivost.....	48	Brisanje alarma.....	56
Funkcije povezljivosti telefona.....	49	Uporaba štoparice.....	56
Združevanje s telefonom.....	49	Vklop odštevalnika.....	56
Ogled obvestil.....	49	Sinhronizacija časa z GPS-om.....	56
Odgovarjanje s prilagojenim besedilnim sporočilom.....	49	Ročna nastavitve časa.....	57
Prejetje dohodnega telefonskega klica.....	50	Prilagajanje ure.....	57
Upravljanje obvestil.....	50	Nastavitve telefona in tehnologije Bluetooth.....	57
Omogočanje obvestil Bluetooth.....	50	Upravitelj baterije.....	57
Izklop povezave Bluetooth s telefonom.....	50	Nastavitve sistema.....	57
Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom.....	50	Nastavitve časa.....	58
Iskanje telefona.....	51	Časovni pasovi.....	58
Uporaba načina Ne moti.....	51	Prilagajanje nastavitve zaslona.....	58
Funkcije povezljivosti Wi-Fi.....	51	Spreminjanje merskih enot.....	58
Vzpostavljane povezave z omrežjem Wi-Fi.....	51	Nastavitve Garmin Connect.....	58
Programi za telefon in računalnik.....	51	Informacije o napravi.....	59
Garmin Connect.....	52	O zaslonu AMOLED.....	59
Uporaba programa Garmin Connect.....	52	Polnjenje ure.....	59
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku.....	53	Ogled informacij o uri.....	59
Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect.....	53	Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki.....	59
Funkcije Connect IQ.....	53	Posodobitve izdelkov.....	60
Prenos funkcij Connect IQ.....	53	Nastavitve programa Garmin Express.....	60
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom.....	53	Specifikacije.....	60
Program Garmin Golf.....	54	Informacije o trajanju napajanja z baterijo.....	60
Funkcije za varnost in sledenje.....	54	Nega naprave.....	61
		Čiščenje ure.....	61
		Zamenjava paščkov.....	61
		Odpravljanje težav.....	62
		Ali je telefon združljiv z uro?.....	62
		Telefon ne vzpostavi povezave z uro... ..	62

Slušalke ne vzpostavijo povezave z uro.....	62
Glasba se prekinja ali slušalke ne ostanejo povezane.....	62
Jezik ure je napačen.....	62
Ura ne prikazuje pravilnega časa.....	63
Srčni utrip v uri ni točen.....	63
Podaljševanje življenjske dobe baterije.....	63
Vnovični zagon ure.....	63
Ponastavitev vseh privzetih nastavitev.....	64
Pridobivanje satelitskih signalov.....	64
Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS.....	64
Merjenje aktivnosti.....	64
Moje število korakov ni točno.....	64
Zapiranje predstavitvenega načina.....	64
Pridobivanje dodatnih informacij.....	65

Dodatek..... 65

Podatkovna polja.....	65
Standardne ocene za najvišji VO2.....	67
Velikost in premer kolesa.....	67
Definicije simbolov.....	68

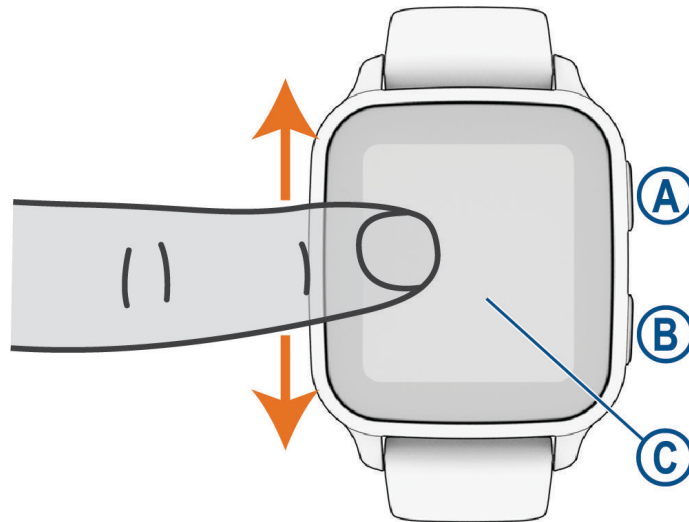
Uvod

⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

Pregled



Ⓐ Interaktivni gumb: pritisnite za vklop ure.

Pritisnite za vklop in izklop časovnika dejavnosti.

Držite 2 sekundi za ogled menija upravljalnih elementov, vključno z napajanjem ure.

Držite, dokler naprava 3-krat ne zavibrira, za vklop funkcije pomoči (*Funkcije za varnost in sledenje, stran 54*).

Ⓑ Gumb za vrnitev (meni): pritisnite za vrnitev na prejšnji zaslon, razen med dejavnostjo.

Med dejavnostjo pritisnite za označitev novega kroga, začetek nove serije ali položaja ali premik na naslednjo stopnjo vadbe.

Pridržite za ogled menija nastavitev in možnosti ure za trenutni zaslon.

Ⓒ Zaslon na dotik: podrsnite navzgor ali navzdol za pomikanje med hitrimi pregledi, funkcijami in meniji.

Tapnite za izbiro.

Dvotapnite za prebuditev ure.

Podrsajte desno za vrnitev na prejšnji zaslon.

Med dejavnostjo podrsajte desno za ogled videza ure in hitrih pregledov.

V videzu ure podrsajte desno za ogled funkcije bližnjice.

Nasveti za zaslon na dotik

- Če se želite pomakniti po seznamih in menijih, povlecite navzgor ali navzdol.
- Če se želite hitro pomakniti, podrsajte navzgor ali navzdol.
- Tapnite za izbiro elementa.
- Če se želite pomakniti med hitrimi pregledi v uri, v videzu ure podrsnite navzgor ali navzdol.
- Če si želite ogledati dodatne informacije, ki so morda na voljo, tapnite hitri pregled.
- Če si želite med dejavnostjo ogledati naslednji podatkovni zaslon, podrsajte navzgor ali navzdol.
- Če si želite med dejavnostjo ogledati videz ure in hitre preglede, podrsajte desno, in če se želite vrniti na podatkovna polja dejavnosti, podrsajte levo.
- Če so na voljo dodatne možnosti menija, za ogled izberite  ali podrsnite navzgor.
- Vsaka izbira v meniju naj bo ločeno dejanje.

Zaklepanje in odklepanje zaslona na dotik

Zaslon na dotik in gumbje lahko zaklenete, da preprečite nenamerne dotike zaslona.

1 Za ogled menija upravljalnih elementov pridržite gumb .

2 Izberite .

Zaslon na dotik se zaklene in se ne odziva na dotike, dokler ga ne odklenete.

3 Za odklepanje zaslona na dotik pridržite kateri koli gumb.

Ikone

Utripajoča ikona pomeni, da ura išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor. Prečrtana ikona pomeni, da je funkcija izklopljena.

	Stanje povezave s telefonom
	Stanje merilnika srčnega utripa
	Stanje LiveTrack
	Stanje senzorja hitrosti in kadence
	Stanje kolesarske luči Varia™
	Stanje kolesarskega radarja Varia
	Stanje senzorja teme™

Nastavitev ure

Če želite v celoti izkoristiti funkcije ure Venu Sq 2, opravite naslednje.

- Združite uro s telefonom v programu Garmin Connect™ ([Združevanje s telefonom, stran 49](#)).
- Nastavite omrežja Wi-Fi® ([Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 51](#)).
- Nastavite glasbo ([Glasba, stran 46](#)).
- Nastavite denarnico Garmin Pay™ ([Nastavitev denarnice Garmin Pay, stran 27](#)).
- Nastavite varnostne funkcije ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 54](#)).

Programi in dejavnosti

V uri so predhodno naloženi številni programi in dejavnosti.

Programi: programi omogočajo interaktivne funkcije za uro, kot je navigacija do shranjenih lokacij.

Dejavnosti: v uri so predhodno naloženi programi za dejavnosti v zaprtih prostorih in na prostem, vključno s tekom, kolesarjenjem, vadbo za moč, golfom in drugimi dejavnostmi. Ko začnete dejavnost, začne ura prikazovati in beležiti podatke senzorja, ki jih lahko shranite in delite s skupnostjo Garmin Connect.

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Programi Connect IQ™: uri lahko dodate funkcije tako, da namestite programe iz programa Connect IQ ([Funkcije Connect IQ, stran 53](#)).

Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno).

- 1 Pritisnite .
- 2 Če prvič začnete dejavnosti, izberite potrditveno polje poleg posamezne dejavnosti, ki jo želite dodati med priljubljene, in izberite .
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite dejavnost med priljubljenimi.
 - Izberite   in izberite dejavnost na razširjenem seznamu dejavnosti.
- 4 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo in počakajte, dokler ura ni pripravljena.
Ura je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).
- 5 Pritisnite , da zaženete časovnik dejavnosti.
Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite uro (*Polnjenje ure, stran 59*).
- Če želite beležiti kroge, začeti novo serijo ali položaj ali nadaljevati na naslednji korak vadbe, pritisnite gumb .
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsnite navzgor ali navzdol.

Zaustavitev dejavnosti

- 1 Pritisnite gumb .
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite zavreči dejavnost, izberite .
 - Za nadaljevanje dejavnosti pritisnite .

Dodajanje dejavnosti po meri

Ustvarite lahko dejavnost po meri in jo dodate na seznam dejavnosti.

- 1 Pritisnite gumb .
- 2 Izberite   >  > .
- 3 Izberite vrsto dejavnosti, ki jo želite kopirati.
- 4 Izberite ime dejavnosti.
- 5 Po potrebi uredite nastavitve programa za dejavnost (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 13*).
- 6 Ko končate, izberite **Končano**.

Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti

Seznam priljubljenih dejavnosti se prikaže, ko pritisnete gumb  v videzu ure, in omogoča hiter dostop do dejavnosti, ki jih najpogosteje uporabljate. Ko prvič pritisnete gumb  za začetek dejavnosti, vas naprava pozove k izbiri priljubljenih dejavnosti. Priljubljene dejavnosti lahko kadar koli dodate ali odstranite.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
Vaše priljubljene dejavnosti so prikazane na vrhu seznama. Druge dejavnosti so prikazane na razširjenem seznamu.
- 3 Izberite možnost:
 - Za dodajanje priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Dodajanje priljubljenih**.
 - Za odstranitev priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Odstrani priljubljeno**.

Health Snapshot™

Funkcija Health Snapshot je dejavnost v uri, ki beleži več pomembnih parametrov zdravstvenega stanja, medtem ko dve minuti mirujete. Nudi vpogled v stanje celotnega kardiovaskularnega sistema. Ura beleži parametre, kot so povprečni srčni utrip, raven stresa in hitrost dihanja. Dejavnost Health Snapshot lahko dodate na seznam priljubljenih dejavnosti ([Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti, stran 3](#)).

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Uro lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na sobnem kolesu. Sprejemnik GPS je med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopljen ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 13](#)).

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost in razdalja izračunata na podlagi merilnika pospeškov v uri. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih ali sprehodih na prostem z uporabo sistema GPS.

NAMIG: če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša.

Če je GPS med kolesarjenjem izklopljen, podatki o hitrosti in razdalji niso na voljo, če nimate izbirnega senzorja, ki te podatke pošilja v uro, kot je senzor hitrosti ali kadence.

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

Beležite lahko serije dejavnosti vadbe za moč. Serija je sestavljena iz več ponovitev enega giba.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Moč**.
- 3 Pritisnite **A**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 4 Začnite prvo serijo.

Ura privzeto šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj štiri ponovitve. Štetje ponovitev lahko onemogočite v nastavitvah dejavnosti ([Nastavitve dejavnosti in programov, stran 13](#)).

NAMIG: ura lahko šteje samo ponovitve enega giba pri vsaki seriji. Ko želite spremeniti gibe, morate zaključiti serijo in začeti novo.

- 5 Če želite končati serijo, pritisnite gumb **B**.
Ura prikaže vse ponovitve za serijo. Po nekaj sekundah se prikaže časovnik počitka.
- 6 Po potrebi uredite število ponovitev in izberite , da dodate utež, uporabljeno za serijo.
- 7 Ko končate počitek, pritisnite gumb **B** za začetek naslednje serije.
- 8 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.
- 9 Ko končate dejavnost, pritisnite **A** in izberite .

Beleženje dejavnosti HIIT

Dejavnost visokointenzivne intervalne vadbe (HIIT) lahko beležite s posebnimi časovniki.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **HIIT**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite zabeležiti odprto, nestrukturirano dejavnost vadbe HIIT, izberite **Prosto**.
 - Če želite zabeležiti čim več ponovitev v določenem času, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > AMRAP**.
 - Če želite zabeležiti nastavljeno število gibov med vadbo, razdeljeno po minutah, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > EMOM**.
 - Če želite uporabiti izmenjujoče se 20-sekundne intervale pri največjem naprezanju in 10-sekundne intervale počitka, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Tabata**.
 - Če želite nastaviti čas gibanja, čas počitka, število gibov in število krogov, izberite **Časovniki dejavnosti HIIT > Po meri**.
 - Če želite slediti shranjeni vadbi, izberite **Vadbe**.
- 4 Po potrebi upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Za začetek prvega kroga pritisnite **A**.

V uri se prikažeta odštevalnik in trenutni srčni utrip.
- 6 Po potrebi pritisnite **B**, da se ročno premaknete na naslednji krog ali počitek.
- 7 Ko končate dejavnost, pritisnite **A**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 8 Izberite **✓**.

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

Za natančnejše meritve razdalje pri teku na tekalni stezi lahko umerite razdaljo na tekalni stezi, ko na njej pretečete vsaj 1,5 km (1 mi). Pri uporabi različnih tekalnih stez lahko ročno umerite razdaljo na vsaki tekalni stezi ali po vsakem teku.

- 1 Začnite dejavnost teka na tekalni stezi ([Začetek dejavnosti, stran 3](#)).
- 2 Tecite na tekalni stezi, dokler ura Venu Sq 2 ne zabeleži razdalje najmanj 1,5 km (1 mi).
- 3 Ko končate tek, pritisnite gumb **A**.
- 4 Na zaslonu tekalne steze si oglejte, koliko ste pretekli.
- 5 Izberite možnost:
 - Za prvo umerjanje v uro vnesite razdaljo na tekalni stezi.
 - Za ročno umerjanje po prvem umerjanju podrsnite navzgor, izberite **Umeri in shrani** in v uro vnesite razdaljo na tekalni stezi.

Igranje iger

Uporaba programa Garmin GameOn™

Ko uro združite z računalnikom, lahko v uri beležite dejavnost igranja iger in spremljate sprotne parametre zmogljivosti v računalniku.

- 1 V računalniku obiščite spletni naslov www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn in prenesite program Garmin GameOn.
- 2 Za dokončanje namestitve sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Zaženite program Garmin GameOn.
- 4 Ko vas program Garmin GameOn pozove, da opravite združitev z uro, na uri pritisnite **A** in izberite **Igranje iger**.

OPOMBA: ko je ura povezana s programom Garmin GameOn, so obvestila in druge funkcije Bluetooth® v njej onemogočeni.

- 5 Izberite **Združi zdaj**.
- 6 Na seznamu izberite uro in upoštevajte navodila na zaslonu.

NAMIG: če želite prilagoditi nastavitve, znova prebrati vadnico ali odstraniti uro, lahko kliknete  > **Nastavitve**. Ob naslednjem odpiranju programa Garmin GameOn so ura in nastavitve že shranjene v njem. Po potrebi lahko uro združite z drugim računalnikom (*Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 44*).

- 7 Izberite možnost:

- V računalniku zaženite podprto igro za samodejni začetek dejavnosti igranja iger.
- V uri začnite ročno dejavnost igranja iger (*Beleženje ročne dejavnosti igranja iger, stran 6*).

Program Garmin GameOn prikazuje sprotne parametre zmogljivosti. Ko končate dejavnost, program Garmin GameOn prikaže povzetek dejavnosti igranja iger in podatke o tekmah.

Beleženje ročne dejavnosti igranja iger

V uri lahko zabeležite dejavnost igranja iger in ročno vnesete statistične podatke za posamezno tekmo.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite **Igranje iger**.
- 3 Izberite **X**.
- 4 Izberite vrsto igre.
- 5 Pritisnite **A**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 6 Po koncu tekme pritisnite gumb **B**, da zabeležite rezultat tekme ali razvrstitev na tekmi.
- 7 Za začetek nove tekme pritisnite gumb **B**.
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite **A** in izberite **✓**.

Dejavnosti na prostem

V uri Venu Sq 2 so predhodno naloženi programi za dejavnosti na prostem, kot sta tek in kolesarjenje. GPS se med dejavnostmi na prostem vklopi. Dodate lahko programe s privzetimi dejavnostmi, denimo kardio vadbo ali veslanje.

Tek

Preden lahko brezžični senzor uporabite za tek, ga morate združiti z uro ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 44](#)).

- 1 Nadenite si brezžične senzorje, na primer merilnik srčnega utripa (izbirno).
- 2 Pritisnite **(A)**.
- 3 Izberite **Tek**.
- 4 Ko uporabljate izbirne brezžične senzorje, počakajte, da ura vzpostavi povezavo z njimi.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.
- 6 Pritisnite **(A)**, da zaženete časovnik dejavnosti.
Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Če želite beležiti kroge (izbirno), pritisnite gumb **(B)** ([Označevanje krogov s funkcijo Auto Lap, stran 16](#)).
- 9 Če se želite pomakniti med podatkovnimi zasloni, podrsnite navzgor ali navzdol.
- 10 Ko končate dejavnost, pritisnite **(A)** in izberite **✓**.

Vožnja

Predn lahko brezžični senzor uporabite za kolesarjenje, ga morate združiti z uro ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 44](#)).

- 1 Združite brezžične senzorje, kot je na primer merilnik srčnega utripa, senzor hitrosti ali senzor kadence (izbirno).
- 2 Pritisnite **(A)**.
- 3 Izberite **Kolesarjenje**.
- 4 Ko uporabljate izbirne brezžične senzorje, počakajte, da ura vzpostavi povezavo z njimi.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da ura poišče satelite.
- 6 Pritisnite **(A)**, da zaženete časovnik dejavnosti.
Ura beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Če se želite pomakniti med podatkovnimi zasloni, podrsnite navzgor ali navzdol.
- 9 Ko končate dejavnost, pritisnite **(A)** in izberite **✓**.

Plavanje v bazenu

- 1 Pritisnite **(A)**.
- 2 Izberite **Plav. v baz.**.
- 3 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.
- 4 Pritisnite **(A)**, da zaženete časovnik dejavnosti.
- 5 Začnite z dejavnostjo.
Ura samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- 6 Med počitkom pritisnite gumb **(B)**.
Prikaže se zaslon počitka.
- 7 Pritisnite gumb **(B)**, da znova zaženete časovnik intervala.
- 8 Ko končate dejavnost, pritisnite gumb **(A)**, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 9 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, pridržite gumb **(A)**.
 - Če želite zavreči dejavnost, podrsnite navzdol in pritisnite gumb **(A)**.

Nastavljanje velikosti bazena

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Plav. v baz..**
- 3 Podrsajte navzgor.
- 4 Izberite **Nastavitve > Velikost bazena.**
- 5 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

Interval: ena ali več zaporednih dolžin. Po počitku se začne nov interval.

Zamahi: zamah se šteje vsakič, ko z roko, na kateri imate napravo, naredite celoten krog.

Swolf: vaš rezultat swolf je vsota časa ene dolžine bazena in števila zamahov za to dolžino. Čas 30 sekund in 15 zamahov na primer pomenita oceno swolf 45. Swolf je meritev plavalne učinkovitost. Podobno kot pri golfu je nižji rezultat boljši.

Kritična hitrost plavanja: kritična hitrost plavanja je teoretična hitrost, ki jo lahko neprekinjeno ohranjate, ne da bi se izčrpali. Na podlagi kritične hitrosti plavanja lahko uravnavate vadbeni tempo in spremljate izboljšave.

Golf

Prenos igrišč za golf

Preden prvič igrate golf na določenem igrišču, morate igrišče prenesti s programom Garmin Connect.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Prenos igrišč za golf > .**
- 3 Izberite igrišče za golf.
- 4 Izberite **Prenesi.**

Ko je prenos igrišča končan, se igrišče prikaže na seznamu igrišč v uri Venu Sq 2.

Igranje golfa

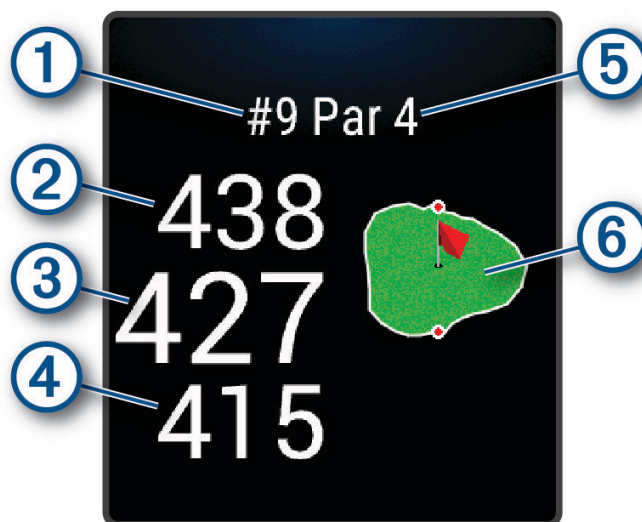
Preden prvič igrate golf na določenem igrišču, morate igrišče prenesti s telefonom ([Prenos igrišč za golf, stran 8](#)). Prenesena igrišča se samodejno posodobijo. Pred igranjem golfa napolnite uro ([Polnjenje ure, stran 59](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Golf.**
- 3 Počakajte, da ura poišče satelite.
- 4 Izberite igrišče na seznamu bližnjih igrišč.
- 5 Za beleženje rezultatov izberite .
- 6 Za pomik po luknjah podrsajte navzgor ali navzdol.

Ko se premaknete na naslednjo luknjo, ura to samodejno upošteva.

Informacije o luknjah

Ura izračuna razdaljo do sprednjega in zadnjega dela zelenice ter izbrane lokacije zastavice (*Sprememba lokacije zastavice, stran 9*).



①	Številka trenutne luknje
②	Razdalja do zadnjega dela zelenice
③	Razdalja do izbrane lokacije zastavice
④	Razdalja do sprednjega dela zelenice
⑤	Par za luknjo
⑥	Zemljevid zelenice

Sprememba lokacije zastavice

Med igro si lahko natančneje ogledate zelenico in premaknete lokacijo zastavice.

1 Izberite zemljevid.

Prikaže se večji pogled zelenice.

2 Dotaknite se zastavice in jo povlecite na ustrezno lokacijo.

Simbol  označuje izbrano lokacijo zastavice.

3 Pritisnite gumb **B**, da sprejmete lokacijo zastavice.

Razdalje na zaslonu z informacijami o luknji se posodobijo in so v skladu z novo lokacijo zastavice. Lokacija zastavice se shrani samo za trenutni krog.

Ogled smeri do zastavice

Funkcija PinPointer je kompas, ki omogoča pomoč pri usmerjanju, kadar ne vidite zelenice. Ta funkcija vam lahko pomaga usmeriti udarec, tudi ko ste v gozdu ali globoki peščeni pasti.

OPOMBA: funkcije PinPointer ne uporabljajte v vozilu za golf. Motnje, ki jih oddaja vozilo za golf, lahko vplivajo na natančnost kompasa.

1 Pritisnite **A**.

2 Izberite .

Puščica kaže proti lokaciji zastavice.

Ogled razdalj krivulj in zavojev

Ogledate si lahko seznam z razdaljami krivulj in zavojev za luknje par 4 in par 5.

1 Pritisnite **A**.

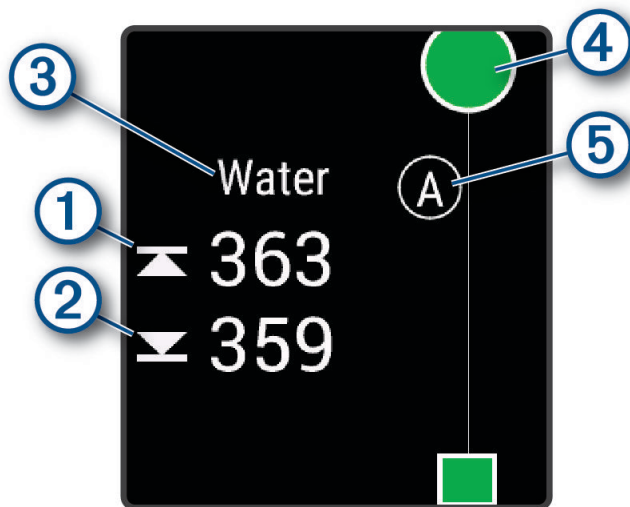
2 Izberite **📍**.

OPOMBA: razdalje in lokacije se odstranijo s seznama, ko jih pustite za seboj.

Ogled ovir

Ogledate si lahko razdalje do ovir na čistini pri luknjah par 4 in 5. Ovire, ki vplivajo na izbiro udarca, so prikazane posamično ali v skupinah, da lažje določite dolžino predložka ali prenosa.

1 Na zaslonu z informacijami o luknji pritisnite **A** in izberite **⚠**.



- Na zaslonu se prikažejo razdalje do sprednjega ① in zadnjega dela ② najbližje ovire.
- Vrsta ovire ③ je navedena na vrhu zaslona.
- Zelenica je prikazana kot polkrog ④ na vrhu zaslona. Črta pod zelenico prikazuje sredino čistine.
- Ovire ⑤ so označene s črkami po vrstnem redu na luknji, prikazane pa so pod zelenico na približnih lokacijah glede na čistino.

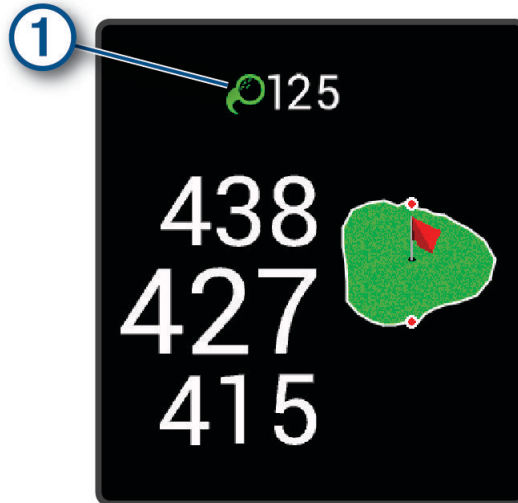
2 Če želite prikazati druge ovire pri trenutni luknji, podrsajte.

Merjenje udarca s funkcijo Garmin AutoShot™

Ob vsakem udarcu na čistini ura zabeleži dolžino udarca, ki so jo lahko ogledate pozneje (*Ogled zgodovine udarcev, stran 12*). Pati se ne zaznajo.

- 1 Za boljše zaznavanje udarcev uro med igranjem golfa nosite na zapestju vodilne roke.

Ko ura zazna udarec, se na pasici ① na vrhu zaslona prikaže vaša oddaljenost od lokacije udarca.



NAMIG: če želite, da se pasica skrije za 10 sekund, jo tapnite.

- 2 Izvedite naslednji udarec.

Ura zabeleži dolžino zadnjega udarca.

Beleženje rezultatov

- 1 Med igranjem golfa pritisnite gumb **A**.
- 2 Izberite .
- 3 Izberite luknjo.
- 4 Izberite  ali , da nastavite rezultat.
- 5 Izberite .

Nastavitev načina beleženja rezultatov

Način, ki ga ura uporablja za beleženje rezultatov, lahko spremenite.

- 1 V videzu ure držite gumb **B**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi** > **Golf**.
- 3 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 4 Izberite **Beleženje rezultata** > **Način beleženja rezult.**
- 5 Izberite način beleženja rezultatov.

O načinu beleženja rezultatov stableford

Ko izberete način beleženja rezultatov stableford ([Nastavitev načina beleženja rezultatov, stran 11](#)), se točke dodeljujejo na podlagi števila izvedenih udarcev glede na par. Na koncu kroga zmaga igralec z najvišjim rezultatom. Naprava dodeli točke, kot to določa organizacija United States Golf Association.

Ocenjevalna kartica za igro, ocenjeno po sistemu Stableford, prikazuje točke namesto zamahov.

Točke	Izvedeni udarci glede na par
0	2 ali več nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod
4	2 pod
5	3 pod

Spremljanje statističnih podatkov o golfu

Ko v uri omogočite spremljanje statističnih podatkov, si lahko ogledate statistične podatke o trenutnem krogu ([Ogled povzetka kroga, stran 12](#)). S programom Garmin Golf™ lahko primerjate kroge in spremljate izboljšave.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi** > **Golf**.
- 3 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 4 Izberite **Beleženje rezultata** > **Sledenje statistiki**.

Beleženje statističnih podatkov o golfu

Preden lahko beležite statistične podatke, morate omogočiti spremljanje statističnih podatkov ([Spremljanje statističnih podatkov o golfu, stran 12](#)).

- 1 Na kartici z rezultati izberite luknjo.
- 2 Nastavite število izvedenih udarcev, vključno s pati, in izberite .
- 3 Nastavite število izvedenih patov in izberite .
OPOMBA: število izvedenih patov se uporablja samo za beleženje statističnih podatkov in ne poveča vašega rezultata.
- 4 Izberite možnost:
 - Če je žogica padla na čistino, izberite .
 - Če je žogica zgrešila čistino, izberite  ali .
- 5 Izberite .

Ogled zgodovine udarcev

- 1 Ko odigrate luknjo, pritisnite gumb .
- 2 Če si želite ogledati informacije o zadnjem udarcu, izberite .
- 3 Če si želite ogledati informacije o posameznem udarcu pri določeni luknji, podrsnite navzgor.

Ogled povzetka kroga

Med krogom si lahko ogledate rezultat, statistične podatke in podatke o korakih.

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite .

Končanje kroga

- 1 Pritisnite gumb .
- 2 Izberite **Končni krog**.
- 3 Podrsajte navzgor.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti krog in se vrniti v način ure, izberite **Shrani**.
 - Če želite urediti kartico z rezultati, izberite **Urejanje rezultata**.
 - Če želite zavreči krog in se vrniti v način ure, izberite **Zavrzi**.
 - Če želite začasno ustaviti krog in ga nadaljevati pozneje, izberite **Začasno zaustavi**.

Nastavitve dejavnosti in programov

S temi nastavitvami lahko vsak predhodno naložen program za dejavnosti prilagodite svojim potrebam. Prilagodite lahko na primer podatkovne zaslone ter omogočite opozorila in funkcije vadbe. Vse nastavitve niso na voljo za vse vrste dejavnosti.

Pritisnite gumb , izberite dejavnost in izberite  > **Nastavitve**.

2 igralca: nastavi, da se v kartici z rezultati beležijo rezultati dveh igralcev.

OPOMBA: ta nastavek je na voljo samo med krogom. To nastavek morate omogočiti vsakič, ko začnete krog.

Barva za poudarjanje: nastavi barvo za poudarjanje vsake dejavnosti, ki pomaga pri prepoznavanju, katera dejavnost je aktivna.

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo za posamezno dejavnost ([Opozorila, stran 15](#)).

Auto Lap: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap® ([Auto Lap, stran 16](#)).

Auto Pause: nastavi uro tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost ([Uporaba funkcije Auto Pause®, stran 16](#)).

Samodejni počitek: omogoča, da ura samodejno zazna, kdaj med plavanjem v bazenu počivate, in ustvari interval počitka.

Samodejno pomikanje: omogoča vam samodejno premikanje med vsemi zasloni s podatki o dejavnosti, ko deluje časovnik ([Uporaba samodejnega pomikanja, stran 16](#)).

Samodejna serija: omogoča, da ura samodejno začne in ustavi serije vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Oddajanje srčnega utripa: omogoči samodejno oddajanje podatkov o srčnem utripu, ko začnete dejavnost ([Oddajanje srčnega utripa, stran 37](#)).

Oddajanje v program GameOn: omogoči samodejno oddajanje biometričnih podatkov v program Garmin GameOn, ko začnete dejavnost igranja iger ([Uporaba programa Garmin GameOn™, stran 6](#)).

Poziv za palico: po vsakem zaznanem udarcu prikaže poziv za vnos palice za golf, ki ste jo uporabili.

Podatkovni zasloni: omogoči prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 14](#)).

Dolžina za driver: nastavi povprečno dolžino, ki jo opravi žogica za golf pri udarcu z driverjem.

Urejanje teže: omogoča dodajanje uteži za uporabo med vajo, nastavljeno za vadbo za moč ali kardio vadbo.

Enote razdalj za golf: nastavi mersko enoto za razdaljo med igranjem golfa.

GPS: nastavi način za anteno GPS ([Spreminjanje nastavitve GPS, stran 17](#)).

: nastavi sistem ocen za ocenjevanje težavnosti smeri pri dejavnostih skalnega plezanja.

Velikost bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

: nadzira, ali ura vključuje ničelne vrednosti za podatke o moči kolesarjenja, ki se pojavijo, kadar ne poganjate pedalov.

Beleži dejavnost: omogoči beleženje datotek FIT za dejavnosti golfa. Z datotekami FIT se beležijo vadbene informacije, ki so prilagojene programu Garmin Connect.

Preimenuj: nastavi ime dejavnosti.

Štetje ponovitev: omogoči ali onemogoči štetje ponovitev med dejavnostjo vadbe za moč.

Beleženje rezultata: omogoči ali onemogoči samodejno beleženje rezultatov, ko začnete krog golfa. Pri možnosti Vedno vprašaj se prikaže poziv, ko začnete krog.

Način beleženja rezult.: nastavi način beleženja rezultatov med igranjem golfa na seštevno igro ali igro stableford.

Sledenje statistiki: omogoči spremljanje statistike med igranjem golfa.

Stanje: omogoči ali onemogoči samodejno beleženje rezultatov, ko začnete krog golfa. Pri možnosti Vedno vprašaj se prikaže poziv, ko začnete krog.

Način turnirja: onemogoči funkcije, ki niso dovoljene na odobrenih turnirjih v golfu.

Opoz. z vibrir.: omogoči opozorila, ki vas opomnijo na vdih ali izdih med dejavnostjo dihalnih vaj.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Podatkovne zaslone lahko prilagodite ciljem vadbe ali izbirni dodatni opremi. Na primer, enega od podatkovnih zaslonov lahko prilagodite tako, da bo prikazoval tempo kroga ali območje srčnega utripa.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Podatkovni zasloni**.
- 6 Izberite podatkovni zaslon, ki ga želite prilagoditi.
- 7 Izberite eno ali več možnosti:

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse dejavnosti.

- Če želite nastaviti slog in število podatkovnih polj na posameznem podatkovnem zaslonu, izberite **Postavitev**.
- Če želite prilagoditi polja na podatkovnem zaslonu, izberite zaslon in izberite **Urejanje podatkovnih polj**.
- Če želite prikazati ali skriti podatkovni zaslon, izberite preklopno stikalo poleg zaslona.
- Če želite prikazati ali skriti zaslon z merilnikom območja srčnega utripa, izberite **Merilnik območja srčnega utripa**.

Opozorila

Za posamezno dejavnost lahko nastavite opozorila, ki so vam v pomoč pri doseganju določenih ciljev. Nekatera opozorila so na voljo samo za določene dejavnosti. Za nekatera opozorila je potrebna dodatna oprema, na primer merilnik srčnega utripa ali senzor kadence. Obstajajo tri vrste opozoril: opozorila o dogodku, opozorila o obsegu in ponavljajoča se opozorila.

Opozorilo o dogodku: opozorilo o dogodku vas obvesti enkrat. Dogodek je določena vrednost. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko porabite določeno število kalorij.

Opozorilo o obsegu: opozorilo o obsegu vas obvesti vsakič, ko je ura zunaj določenega obsega vrednosti. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 in nad 210 utripov na minuto.

Ponavljajoče se opozorilo: ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko ura zabeleži določeno vrednost ali interval. Uro lahko na primer nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

Ime opozorila	Vrsta opozorila	Opis
Kadence	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti kadence.
Kalorije	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko število kalorij.
Po meri	Dogodek, ponavljajoče	Izberete lahko obstoječe sporočilo ali ustvarite sporočilo po meri in izberete vrsto opozorila.
Razdalja	Ponavljajoče	Nastavite lahko interval razdalje.
Srčni utrip	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti srčnega utripa ali izberete spremembe območja.
Tempo	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti tempa.
Tek/hoja	Ponavljajoče	Ob rednih intervalih lahko nastavite časovno določene premore med hojo.
Hitrost	Obseg	Nastavite lahko najmanjše in največje vrednosti hitrosti.
Hitrost zavesljajev	Obseg	Nastavite lahko visoko ali nizko število zamahov na minuto.
Čas	Dogodek, ponavljajoče	Nastavite lahko časovni interval.

Nastavitev opozoril

1 Pridržite tipko **B**.

2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.

3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite nastavitve dejavnosti.

5 Izberite **Alarmi**.

6 Izberite možnost:

- Če želite dejavnosti dodati novo opozorilo, izberite **Dodaj novo**.
- Če želite urediti obstoječe opozorilo, izberite ime opozorila.

7 Če je treba, izberite vrsto opozorila.

8 Izberite območje ter za opozorilo vnesite najnižjo in najvišjo vrednost ali vrednost po meri.

9 Če je treba, vklopite opozorilo.

Pri opozorilih o dogodkih in ponavljajočih se opozorilih se sporočilo prikaže vsakič, ko dosežete vrednost o opozorilu. Pri opozorilih o območjih se sporočilo prikaže vsakič, ko presežete ali padete pod naveden obseg (najnižjo in najvišjo vrednost).

Auto Lap

Označevanje krogov s funkcijo Auto Lap

Uro lahko nastavite tako, da s funkcijo Auto Lap samodejno označi krog na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti (na primer vsako miljo ali 5 kilometrov).

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Auto Lap**.
- 6 Vnesite razdaljo med krogi.
- 7 Če želite vklopiti ali izklopiti funkcijo Auto Lap, izberite preklopno stikalo.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če je vklopljeno vibriranje, naprava tudi vibrira ([Nastavitve sistema, stran 57](#)).

Uporaba funkcije Auto Pause

Funkcijo Auto Pause lahko uporabite za samodejni začasno zaustavitev časovnika, ko se nehate premikati ali ko se tempo ali hitrost zmanjša pod določeno vrednost. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

OPOMBA: ko je časovnik ustavljen ali začasno ustavljen, ura ne beleži podatkov o dejavnosti.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Auto Pause**.
- 6 Izberite možnost:
OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse dejavnosti.
 - Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko se prenehate premikati, izberite **Med postankom**.
 - Če želite, da se časovnik samodejno začasno ustavi, ko se tempo zmanjša pod določeno vrednost, izberite **Tempo**.
 - Če želite, da se časovnik samodejno začasno ustavi, ko se hitrost zmanjša pod določeno vrednost, izberite **Hitrost**.

Uporaba samodejnega pomikanja

Preden lahko vklopite funkcijo samodejnega pomikanja, morate omogočiti nastavev Stalen vklop med dejavnostmi ([Prilaganje nastavitvev zaslona, stran 58](#)).

Funkcijo samodejnega pomikanja lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zasloni dejavnosti, ko deluje časovnik.

- 1 Pridržite gumb **B**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **Samodejno pomikanje**.
- 6 Izberite hitrost prikaza.

Spreminjanje nastavitve GPS

Za več informacij o GPS-u obiščite spletni naslov www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite  > **Dejavnosti in programi**.
- 3 Izberite dejavnost, ki jo želite prilagoditi.
- 4 Izberite nastavitve dejavnosti.
- 5 Izberite **GPS**.
- 6 Izberite možnost:
 - Za onemogočenje GPS za dejavnost izberite **Izklopljeno**.
 - Za omogočanje satelitskega sistema GPS izberite **Samo GPS**.
 - Za omogočenje več satelitskih sistemov na več frekvenčnih pasovih izberite **Vsi sistemi**.

OPOMBA: če hkrati uporabljate sistem GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo sistem GPS.

Videz

Videz ure in funkcije hitrega dostopa lahko prilagodite na kolesu hitrih pregledov in v meniju upravljalnih elementov.

Nastavitve videza ure

Videz sprednje strani ure lahko prilagodite tako, da izberete postavitev, barve in druge podatke. Videze ure po meri lahko prenesete tudi iz trgovine Connect IQ.

Spreminjanje videza ure

Izbirate lahko med številnimi predhodno naloženimi videzi ure ali uporabite videz ure Connect IQ, ki ga prenesete v uro (*Funkcije Connect IQ, stran 53*). Poleg tega lahko tudi uredite obstoječ videz ure (*Urejanje videza ure, stran 18*) ali ustvarite novega (*Ustvarjanje videza ure po meri, stran 18*).

- 1 V videzu ure držite gumb **B**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Za pomikanje med razpoložljivimi videzi ure podrsajte desno ali levo.
- 4 Za izbiro videza ure tapnite zaslon na dotik.

Ustvarjanje videza ure po meri

Nov videz ure lahko ustvarite tako, da izberete postavitev, barve in dodatne podatke.

- 1 V videzu ure držite gumb **B**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Podrsajte levo in izberite **+**.
- 4 Izberite vrsto videza ure.
- 5 Izberite vrsto ozadja.
- 6 Za pomikanje med možnostmi ozadij podrsajte navzgor ali navzdol in za izbiro prikazanega ozadja tapnite zaslon na dotik.
- 7 Za pomik po analognih in digitalnih številčnicah podrsajte navzgor ali navzdol in tapnite zaslon, da izberete prikazano številčnico.
- 8 Izberite posamezna podatkovna polja, ki jih želite prilagoditi, in izberite podatke, ki naj se v njih prikažejo.
Bel rob prikazuje prilagodljiva podatkovna polja za to številčnico.
- 9 Za prilagoditev oznak za čas podrsajte levo.
- 10 Za pomikanje med oznakami za čas podrsajte navzgor ali navzdol in za izbiro oznake za čas tapnite zaslon na dotik.
- 11 Za pomikanje med barvami za poudarjanje podrsajte navzgor ali navzdol in za izbiro prikazane barve tapnite zaslon na dotik.
- 12 Pritisnite gumb **A**.
Ura nastavi nov videz ure kot aktivni videz ure.

Urejanje videza ure

Za posamezen videz ure lahko prilagodite slog in podatkovna polja.

OPOMBA: nekaterih videzov ure ni mogoče urejati.

- 1 V videzu ure držite gumb **B**.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Za pomikanje med razpoložljivimi videzi ure podrsajte desno ali levo.
- 4 Za urejanje videza ure izberite .
- 5 Izberite možnost, ki jo želite urediti.
- 6 Za pomikanje med možnostmi podrsajte navzgor ali navzdol.
- 7 Za izbiro možnosti pritisnite gumb **A**.
- 8 Za izbiro videza ure tapnite zaslon na dotik.

Hitri pregledi

V uri so predhodno naloženi hitri pregledi za hiter ogled informacij ([Ogled hitrih pregledov, stran 21](#)). Za nekatere hitre preglede je potrebna povezava Bluetooth z združljivim telefonom.

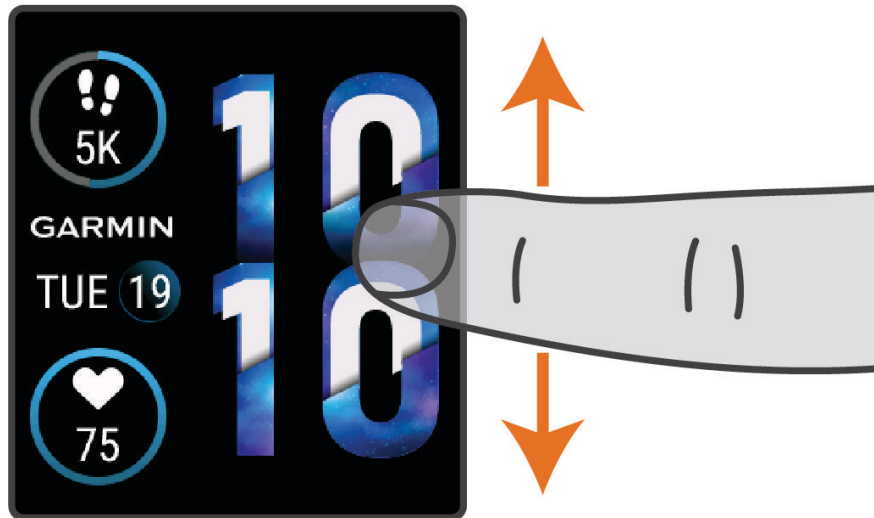
V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri hitri pregledi niso vidni. Na kolo hitrih pregledov jih lahko dodate ročno ([Prilagoditev hitrih pregledov, stran 21](#)).

Ime	Opis
Body Battery™	Pri celodnevem nošenju prikaže trenutno raven Body Battery in grafikon ravni za zadnjih nekaj ur (Body Battery, stran 22).
Koledar	Prikaže prihodnje sestanke na koledarju telefona.
Kalorije	Prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.
Izzivi	Prikaže vašo trenutno uvrstitev na lestvici, če sodelujete pri izzivu Garmin Connect.
Trener Garmin®	Prikaže razporejene vadbe, ko izberete prilagodljiv načrt vadbe trenerja Garmin v računu Garmin Connect. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja.
Health Snapshot	Prikaže povzetke shranjenih sej Health Snapshot (Health Snapshot™, stran 4).
Srčni utrip	Prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto in grafikon povprečnega srčnega utripa v mirovanju.
Zgodovina	Prikaže zgodovino dejavnosti in grafikon zabeleženih dejavnosti.
Hidracija	Omogoča, da spremljate količino vode, ki jo zaužijete, in napredek pri doseganju dnevnega cilja.
Minute intenzivnosti	Spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.
Zadnja dejavnost	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti.
Zadnji golf Zadnja vožnja Zadnji tek Zadnja vadba za moč Zadnje plavanje	Prikaže kratek povzetek zadnje zabeležene dejavnosti in zgodovino navedenega športa.
Luči	Omogoča upravljanje luči kolesa, ko je z uro Venu Sq 2 združena luč Varia.
Upravljanje glasbe	Omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v telefonu ali uri.
Obvestila	Opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil telefona (Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 50).
Pulzni oksimeter	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra (Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 41). Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura izmerila vrednost pulznega oksimetra, se meritve ne zabeležijo.
Funkcije za upravljanje kamere RCT	Omogočajo vam, da ročno zajamete fotografijo ali videoposnetek (Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 25).
Dihanje	Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.
Spanje	Prikaže skupni čas spanja, rezultat spanja in informacije o fazah spanja za preteklo noč.
Koraki	Beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekle dni.
Stres	Prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite. Če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila raven stresa, se meritve ne zabeležijo.

Ime	Opis
Vreme	Prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.
Zdravje žensk	Prikaže trenutni cikel ali stanje spremljanja nosečnosti. Ogledate si lahko dnevne simptome in jih zabeležite.

Ogled hitrih pregledov

- V videzu ure podrsajte navzgor ali navzdol.



Ura se pomakne po kolesu hitrih pregledov.

- Za ogled dodatnih informacij izberite hitri pregled.
- Za ogled dodatnih možnosti in funkcij za hitri pregled izberite **B**.

Prilagajanje hitrih pregledov

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite > **Hitri pregledi**.
- 3 Izberite hitri pregled.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti položaj hitrega pregleda na kolesu, ga povlecite navzgor ali navzdol.
 - Če želite hitri pregled odstraniti s kolesa, izberite **X**.
- 5 Izberite **+**.
- 6 Izberite hitri pregled.

Hitri pregled se doda na kolo hitrih pregledov.

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa

Ura analizira spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega določi splošen stres. Vadba, fizična dejavnost, spanje, prehrana in vsakodnevni stres vplivajo na vašo raven stresa. Raven stresa se meri v območju od 0 do 100, pri čemer od 0 do 25 označuje stanje v mirovanju, od 26 do 50 nizko raven stresa, od 51 do 75 srednje visoko raven stresa, od 76 do 100 pa visoko raven stresa. Če poznate svojo raven stresa, lahko lažje prepoznate trenutke v dnevu, ko ste pod stresom. Za najboljše rezultate uro nosite med spanjem.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect za ogled ravni celodnevne stresa, dolgoročnih trendov in dodatnih podrobnosti.

Uporaba hitrega pregleda ravni stresa

Hitri pregled ravni stresa prikazuje trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa od polnoči. Poleg tega vas lahko vodi po dihalni dejavnosti, ki vam pomaga, da se sprostite.

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, podrsnite navzgor ali navzdol, da prikažete hitri pregled ravni stresa.
NAMIG: če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila vašo raven stresa, se namesto številke ravni stresa prikaže sporočilo. Raven stresa lahko ponovno preverite po nekaj minutah neaktivnosti.
- 2 Če si želite ogledati grafikon ravni stresa od polnoči, tapnite hitri pregled.
Modri stolpci označujejo obdobja mirovanja. Rumeni stolpci označujejo obdobja stresa. Sivi stolpci označujejo obdobja, ko ste bili preveč aktivni, da bi bilo mogoče določiti vašo raven stresa.
- 3 Če želite začeti dihalno dejavnost, podrsnite navzgor in izberite ✓.

Body Battery

Ura z analizo spremenljivosti srčnega utripa, ravni stresa, kakovosti spanja in podatkov o dejavnosti določi splošno raven vaše energije Body Battery. Tako kot števec za gorivo pri avtomobilih tudi ta naprava prikazuje količino vaših razpoložljivih zalog energije. Raven energije Body Battery se meri v območju od 0 do 100, pri čemer od 0 do 25 označuje nizko zalogo energije, od 26 do 50 srednjo zalogo energije, od 51 do 75 visoko zalogo energije, od 76 do 100 pa zelo visoko zalogo energije.

Uro lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect, da si ogledate najnovejšo raven svoje energije Body Battery, dolgoročne trende in dodatne podrobnosti ([Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery, stran 22](#)).

Ogled hitrega pregleda merilnika Body Battery

Hitri pregled merilnika Body Battery prikaže vašo trenutno raven energije Body Battery.

- 1 Za ogled hitrega pregleda merilnika Body Battery podrsajte navzgor ali navzdol.
OPOMBA: morda boste morali hitri pregled dodati na kolo hitrih pregledov ([Prilagoditev hitrih pregledov, stran 21](#)).
- 2 Če si želite ogledati podatke merilnika Body Battery od polnoči, izberite hitri pregled.



- 3 Za ogled združenega grafikona merilnika Body Battery in ravni stresa podrsajte navzgor.

Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery

- Za točnejše rezultate uro nosite med spanjem.
- Z dobrim spancem boste napolnili merilnik Body Battery.
- Ob naporni dejavnosti in visoki ravni stresa se bo merilnik Body Battery hitreje izpraznil.
- Vnos hrane in poživil, kot je kofein, na energijo Body Battery nimajo neposrednega vpliva.

Zdravje žensk

Spremljanje menstruacijskega cikla

Menstruacijski cikel je pomemben del zdravja. Z uro lahko beležite telesne simptome, spolno poželenje, spolno aktivnost, dneve ovulacije in številne druge podrobnosti ([Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu, stran 23](#)). V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

- Spremljanje menstruacijskega cikla in podrobnosti o njem
- Fizični in čustveni simptomi
- Napovedi obdobja menstruacije in plodnosti
- Informacije o zdravju in prehrani

OPOMBA: hitre preglede lahko dodate in odstranite s programom Garmin Connect.

Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu

Preden lahko beležite podatke o menstrualnem ciklu v uri Venu Sq 2, morate v programu Garmin Connect nastaviti spremljanje menstrualnega cikla.

- 1 Podrsnite za ogled hitrega pregleda spremljanja zdravja žensk.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Izberite **+**.
- 4 Če je trenutni dan dan menstruacije, izberite **Dan menstruacije** > **✓**.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite oceniti tok z oceno od blago do močno, izberite **Tok**.
 - Če želite zabeležiti telesne simptome, kot so mozolji, bolečine v hrbtu in utrujenost, izberite **Simptomi**.
 - Če želite zabeležiti razpoloženje, izberite **Razpoloženje**.
 - Če želite zabeležiti iztekanje, izberite **Iztekanje**.
 - Če želite označiti trenutni datum kot dan ovulacije, izberite **Dan ovulacije**.
 - Če želite zabeležiti spolno aktivnost, izberite **Spolna aktivnost**.
 - Če želite oceniti spolno poželenje z oceno od nizko do visoko, izberite **Spolno poželenje**.
 - Če želite označiti trenutni datum kot dan menstruacije, izberite **Dan menstruacije**.

Spremljanje nosečnosti

Funkcija za spremljanje nosečnosti prikazuje tedenska obvestila o vaši nosečnosti ter informacije o zdravju in prehrani. Z uro lahko beležite telesne in čustvene simptome, izmerjene vrednosti glukoze v krvi in premikanje otroka ([Beleženje podatkov o nosečnosti, stran 23](#)). V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

Beleženje podatkov o nosečnosti

Preden lahko beležite podatke, morate v programu Garmin Connect nastaviti spremljanje nosečnosti.

- 1 Podrsnite za ogled hitrega pregleda spremljanja zdravja žensk.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite zabeležiti telesne simptome, razpoloženje in druge posebnosti, izberite **Simptomi**.
 - Če želite zabeležiti ravni glukoze pred obroki ali po njih in pred spanjem, izberite **Glukoza v krvi**.
 - Če želite s stoparico ali časovnikom zabeležiti premikanje otroka, izberite **Premik**.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Spremljanje hidracije

Spremljate lahko dnevni vnos tekočine, vklopite cilje in opozorila ter vnesete velikosti posod, ki jih najpogosteje uporabljate. Če omogočite samodejne cilje, se cilj poveča ob dnevih, ko zabeležite dejavnost. Ko vadite, namreč potrebujete več tekočine, da nadomestite količino, izgubljeno s potenjem.

OPOMBA: s programom Connect IQ lahko dodate in odstranite hitre preglede.

Uporaba hitrega pregleda za spremljanje hidracije

Hitri pregled za spremljanje hidracije prikazuje vnos tekočine in dnevni cilj za hidracijo.

- 1 Za ogled hitrega pregleda hidracije pritisnite navzgor ali navzdol.
- 2 Za dodajanje vnosa tekočine izberite hitri pregled.



- 3 Izberite **+** za vsako porcijo tekočine, ki jo zaužijete (1 cup, 8 oz ali 250 ml).
- 4 Izberite posodo, za prostornino katere želite, da se poveča količina vnesene tekočine.
- 5 Za prilagoditev hitrega ogleda pritisnite gumb **B**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti merske enote, izberite **Enote**.
 - Če želite omogočiti dinamične dnevne cilje, ki se povečajo potem, ko zabeležite dejavnost, izberite **Samodejno povišaj cilj**.
 - Če želite vklopiti opomnike za hidracijo, izberite **Alarmi**.
 - Če želite prilagoditi velikosti posod, izberite **Posode**, izberite posodo, izberite mersko enoto in vnesite velikost posode.

Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia

OBVESTILO

V nekaterih jurisdikcijah je lahko snemanje videa, zvoka in fotografij prepovedano ali pa se zahteva, da so pred snemanjem vsi udeleženci seznanjeni s snemanjem in soglašajo z njim. Vaša odgovornost je, da poznate in upoštevate zakonodajo, predpise in morebitne druge omejitve v jurisdikcijah, kjer nameravate uporabljati to napravo.

Preden lahko uporabljate elemente za upravljanje kamere Varia, morate dodatno opremo združiti z uro ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 44](#)).

1 V uro dodajte hitri pregled **Luči** ([Hitri pregledi, stran 19](#)).

Ko ura zazna kamero Varia, se naslov hitrega pregleda spremeni v UPRAVLJANJE KAMERE.

2 V hitrem pregledu **Luči** izberite možnost:

- Če želite spremeniti način snemanja, izberite .
- Če želite zajeti fotografijo, izberite .
- Če želite shraniti posnetek, izberite .

Kontrolniki

Meni upravljalnih elementov omogoča hiter dostop do funkcij in možnosti ure. Možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 27](#)).

Na katerem koli zaslonu pridržite .



Ikona	Ime	Opis
	Alarmi	Izberite za dodajanje ali urejanje alarma (Nastavljanje opozorila, stran 56).
	Pomoč	Izberite za pošiljanje zahteve za pomoč (Prošnja za pomoč, stran 55).
	Varčevanje z baterijo	Izberite, da vklopite ali izklopite funkcijo varčevanja z baterijo.
	Svetlost	Izberite za nastavitev svetlosti zaslona (Prilagajanje nastavitev zaslona, stran 58).
	Oddajanje srčnega utripa	Izberite za vklop oddajanja srčnega utripa v združeno napravo (Oddajanje srčnega utripa, stran 37).
	Ne moti	Izberite za vklop ali izklop načina Ne moti, ki zatemni zaslon in onemogoči opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med ogledom filma.
	Poišči moj telefon	Izberite za predvajanje zvočnega opozorila v združenem telefonu, če je telefon v dosegu tehnologije Bluetooth. Moč signala tehnologije Bluetooth je prikazana na zaslonu ure Venu Sq 2 in se povečuje, ko se približujete telefonu.
	Zakleni zaslon	Izberite za zaklenitev gumbov in zaslona na dotik, s čimer se izognete odzivom ure ob nenamernemu pritiskanju in dotikanju.
	Upravljanje glasbe	Izberite za upravljanje predvajanja glasbe v uri ali telefonu.
	Povezava s telefonom	Izberite za vklop ali izklop tehnologije Bluetooth in povezave z združenim telefonom.
	Izklop	Izberite za izklop ure.
	Shrani položaj	Izberite za shranjevanje trenutne lokacije, do katere lahko pozneje uporabite navigacijo.
	Nastavite čas z GPS-om	Izberite za sinhronizacijo ure s časom v telefonu ali ob uporabi satelitov.
	Štoparica	Izberite za vklop štoparice (Uporaba štoparice, stran 56).
	Sinhronizacija	Izberite za sinhronizacijo ure z združenim telefonom.
	Časovnik	Izberite za nastavitev odštevalnika (Vklop odštevalnika, stran 56).
	Denarnica	Izberite za odpiranje denarnice Garmin Pay in plačilo nakupov z uro (Garmin Pay, stran 27).

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti (*Kontrolniki, stran 25*).

- 1 Pridržite gumb **A**.

Prikaže se meni upravljalnih elementov.

- 2 Pridržite gumb **B**.

Meni upravljalnih elementov preklopi v način urejanja.

- 3 Izberite bližnjico, ki jo želite prilagoditi.

- 4 Izberite možnost:

- Če želite spremeniti položaj bližnjice v meniju upravljalnih elementov, izberite položaj, na katerem želite, da je bližnjica prikazana.
- Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, izberite .

- 5 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati bližnjico, izberite **+**.

OPOMBA: ta možnost je na voljo šele, ko iz menija odstranite najmanj eno bližnjico.

Nastavitev bližnjičnega upravljalnega elementa

Nastavite lahko bližnjico do priljubljenega upravljalnega elementa, kot je denarnica Garmin Pay ali upravljalni elementi za glasbo.

- 1 V videzu ure podrsajte desno.

- 2 Izberite možnost:

- Če prvič nastavljate bližnjico, podrsajte navzgor in izberite **Priprava**.
- Če ste bližnjico že kdaj nastavili, pridržite gumb **B** in izberite **Nastavitve bližnjice**.

- 3 Izberite bližnjični upravljalni element.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogoča, da z uro plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah, in sicer z uporabo kreditnih ali debetnih kartic sodelujočih finančnih institucij.

Nastavitev denarnice Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate eno ali več sodelujočih kreditnih ali debetnih kartic. Za informacije o sodelujočih finančnih institucijah obiščite spletni naslov garmin.com/garminpay/banks.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali **•••**.

- 2 Izberite **Garmin Pay > Uvod**.

- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Plačilo nakupa z uro

Preden lahko z uro plačujete nakupe, morate nastaviti najmanj eno plačilno kartico.

Z uro lahko plačujete nakupe na sodelujočih lokacijah.

1 Pridržite .

2 Izberite .

3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

OPOMBA: če trikrat vnesete nepravilno številsko geslo, se denarnica zaklene, številsko geslo pa morate ponastaviti v programu Garmin Connect.

Prikaže se plačilna kartica, ki ste jo nazadnje uporabili.



4 Če ste v denarnico Garmin Pay dodali več kartic, za izbiro druge kartice podrsajte (izbirno).

5 V 60 sekundah približajte uro bralniku plačilnih kartic, pri čemer mora biti ura obrnjena proti bralniku.

Ura zavibrira in prikaže kljukico, ko preneha komunicirati z bralnikom.

6 Po potrebi upoštevajte navodila na bralniku kartic za dokončanje transakcije.

NAMIG: ko uspešno vnesete številsko geslo, lahko 24 ur plačujete brez ponovnega vnosa, če stalno nosite uro. Če uro snamete z zapestja ali onemogočite merjenje srčnega utripa, morate ponovno vnesti številsko geslo, preden lahko opravite plačilo.

Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay

V denarnico Garmin Pay lahko dodate do 10 kreditnih ali debetnih kartic.

1 V programu Garmin Connect izberite  ali .

2 Izberite **Garmin Pay** >  > **Dodaj kartico**.

3 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko je kartica dodana, jo lahko izberete v uri, ko želite plačati.

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno preključete ali izbrišete.

OPOMBA: v nekaterih državah lahko sodelujoče finančne institucije omejijo delovanje funkcije Garmin Pay.

1 V programu Garmin Connect izberite  ali .

2 Izberite **Garmin Pay**.

3 Izberite kartico.

4 Izberite možnost:

- Če želite začasno preključiti kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekliči kartico**. Če želite nakupovati z uro Venu Sq 2, mora biti kartica aktivna.
- Če želite izbrisati kartico, izberite .

Spreminjanje številkega gesla Garmin Pay

Za spreminjanje številkega gesla morate poznati trenutno številsko geslo. Če pozabite številsko geslo, morate ponastaviti funkcijo Garmin Pay za uro Venu Sq 2, ustvariti novo številsko geslo in znova vnesti podatke o kartici.

- 1 Na strani ure Venu Sq 2 v programu Garmin Connect izberite **Garmin Pay > Spremeni številsko geslo**.
- 2 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ob naslednjem plačilu z uro Venu Sq 2 morate vnesti novo številsko geslo.

Vadba

Poenoteno stanje vadbe

Kadar uporabljate več kot eno napravo Garmin s svojim računom Garmin Connect, lahko izberete, katera naprava je primarni vir podatkov za vsakodnevno uporabo in za namene vadbe.

V meniju programa Garmin Connect izberite Nastavitve.

Primarna naprava za vadbo: nastavi prednostni vir podatkov za parametre vadbe, kot sta stanje vadbe in osredotočenost obremenitve pri vadbi.

Primarna nosljiva naprava: nastavi prednostni vir podatkov za dnevne parametre zdravja, kot so koraki in spanje. To mora biti ura, ki jo nosite najpogosteje.

NAMIG: družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate pogosto opravite sinhronizacijo s svojim računom Garmin Connect.

Sinhronizacija dejavnosti in meritev zmogljivosti

Dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin lahko sinhronizirate z uro Venu Sq 2 v računu Garmin Connect. Tako lahko vaša ura natančneje prikaže stanje vadbe in telesne pripravljenosti. Na primer, z kolesarskim računalnikom Edge® lahko zabeležite vožnjo, podrobnosti dejavnosti in celotno obremenitev pri vadbi pa si ogledate v uri Venu Sq 2.

Uro Venu Sq 2 in druge naprave Garmin sinhronizirajte z računom Garmin Connect.

NAMIG: v programu Garmin Connect lahko nastavite primarno napravo za vadbo in primarno nosljivo napravo ([Poenoteno stanje vadbe, stran 29](#)).

Nedavne dejavnosti in meritve zmogljivosti iz drugih naprav Garmin se prikažejo v uri Venu Sq 2.

Merjenje aktivnosti

Funkcija merjenja aktivnosti beleži dnevno število korakov, opravljeno razdaljo, minute intenzivnosti, porabljene kalorije in statistične podatke o spanju za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

Število korakov, ki jih naredite čez dan, je prikazano v hitrem pregledu korakov. Število korakov se redno posodablja.

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti in parametrov telesne pripravljenosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Samodejni cilj

Ura samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Ko se podnevi gibate, ura prikazuje vaš napredek pri doseganju dnevnega cilja ¹.



Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojen cilj korakov.

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta sporočilo in rdeča vrstica v hitrem pogledu korakov. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če je vklopljeno vibriranje, ura tudi vibrira (*Nastavitve sistema, stran 57*).

Pojdite na kratek sprehod (vsaj nekaj minut) za ponastavitev opozorila za gibanje.

Spremljanje spanja

Ko spite, ura samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistika o spanju vključuje skupno število ur spanja, faze spanja, premikanje med spanjem in rezultat spanja. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

OPOMBA: dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov (*Uporaba načina Ne moti, stran 51*).

Minute intenzivnosti

Organizacije, kot je Svetovna zdravstvena organizacija, za izboljšanje zdravja priporočajo, da na teden opravite najmanj 150 minut zmerne dejavnosti, kot je hitra hoja, ali 75 minut živahne dejavnosti, kot je tek.

Ura spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Ura sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Ura Venu Sq 2 izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, ura izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu v mirovanju uro nosite podnevi in ponoči.

Garmin Move IQ™

Če se vaše gibanje ujema z znanimi vzorci vadbe, funkcija Move IQ samodejno zazna dogodek in ga prikaže na vaši časovni premici. Pri dogodkih funkcije Move IQ sta navedena vrsta in trajanje, vendar dogodki niso prikazani na seznamu dejavnosti ali v viru novic.

Funkcija Move IQ lahko samodejno začne dejavnost z merjenjem časa za hojo in tek na podlagi mejnih vrednosti za čas, ki jih nastavite v programu Garmin Connect ali nastavitvah dejavnosti v uri. Te dejavnosti se dodajo na seznam dejavnosti.

Nastavitve merjenja aktivnosti

V videzu ure držite **B** in izberite  > **Merjenje aktivnosti**.

Stanje: izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

Op. o prem.: prikaže sporočilo in vrstico gibanja v digitalnem videzu ure in na zaslonu s koraki. Naprava vas opozori tudi z vibriranjem.

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih ali izklop samo med dejavnostjo. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Samodejni začetek dejavnosti: omogoča, da naprava samodejno ustvari in shrani dejavnosti z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna, da hodite ali tečete. Najmanjši časovni prag lahko določite za hojo in tek.

Move IQ: omogoča, da naprava samodejno zažene in shrani dejavnost hoje ali teka z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna znane vzorce gibanja.

Izklop merjenja aktivnosti

Ko izklopite merjenje aktivnosti, se koraki, minute intenzivnosti, merjenje spanja in dogodki Move IQ ne beležijo.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite  > **Merjenje aktivnosti** > **Stanje** > **Izklopljeno**.

Vadbe

Ura vas lahko vodi pri vadbah z več koraki, ki vključujejo cilje za vsak korak vadbe, kot so na primer razdalja, čas, število ponovitev ali drugi parametri. V uri je več predhodno naloženih vadb za številne dejavnosti, vključno z vadbo za moč, kardio vadbo, tekom in kolesarjenjem. Več vadb in načrtov vadb lahko ustvarite in poiščete v storitvi Garmin Connect ter jih nato prenesete v uro.

S koledarjem v storitvi Garmin Connect lahko ustvarite razporejen načrt vadbe in razporejene vadbe pošljete v uro.

Začetek vadbe

Ura vas lahko vodi po več korakih v vadbi.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Podrsajte navzgor.
- 4 Izberite **Vadbe**.
- 5 Izberite vadbo.

OPOMBA: na seznamu se prikažejo samo vadbe, ki so združljive z izbrano dejavnostjo.

- 6 Pritisnite **A**, da zaženete časovnik dejavnosti.

Ko začnete vadbo, ura prikaže vsak korak vadbe, opombe o korakih (izbirno), cilj (izbirno) in trenutne podatke o vadbi.

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe, potrebujete račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 52](#)), prav tako pa morate uro Venu Sq 2 združiti z združljivim telefonom.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Vadba in načrtovanje > Načrti vadb.**
- 3 Izberite in razporedite načrt vadbe.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 5 Preglejte načrt vadbe na koledarju.

Funkcija Adaptive Training Plans

Vaš račun Garmin Connect ima prilagodljiv načrt vadbe in trenerja Garmin, ki sta prilagojena vašim ciljem vadbe. Odgovorite lahko na primer na nekaj vprašanj in poiščete načrt, ki vam pomaga priteči do cilja na tekmovanju v teku na 5 km. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vođenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja. Ko začnete uporabljati načrt, se na kolo hitrih pregledov v uri Venu Sq 2 doda hitri pregled trenerja Garmin.

Začetek današnje vadbe

Ko v uro pošljete načrt vadbe, se na kolesu hitrih pregledov prikaže hitri pregled trenerja Garmin.

- 1 V videzu ure podrsajte za ogled hitrega pregleda trenerja Garmin.
- 2 Izberite hitri pregled.
Če je vadba za to dejavnost razporejena za danes, ura prikaže ime vadbe in vas pozove, da jo začnete.
- 3 Izberite vadbo.
- 4 Izberite **Ogled**, da si ogledate korake vadbe, po ogledu korakov pa podrsajte desno (izbirno).
- 5 Izberite **Začni z vadbo**.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ogled razporejenih vadb

Ogledate si lahko vadbe, ki so razporejene v koledarju vadbe, in začnete vadbo.

- 1 Pritisnite gumb .
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Podrsajte navzgor.
- 4 Izberite **Koledar vadb.**
Prikažejo se razporejene vadbe, razvrščene po datumu.
- 5 Izberite vadbo.
- 6 Pomaknite se za ogled korakov vadbe.
- 7 Za začetek vadbe pritisnite gumb .

Zgodovina

Ura shrani do 200 ur podatkov o dejavnosti. Podatke lahko sinhronizirate in si neomejeno število dejavnosti ter neomejeno količino podatkov o merjenju aktivnosti in merjenju srčnega utripa ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 52](#)) ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 53](#)).

Ko je pomnilnik ure poln, se najstarejši podatki prepišejo.

Uporaba zgodovine

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dejavnost trenutnega tedna, izberite **Ta teden**.
 - Če si želite ogledati starejšo dejavnost, izberite **Prejšnji tedni**.
- 4 Izberite dejavnost.
- 5 Podrsnite navzgor in izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o posameznem krogu, izberite **Krogi**.
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o posamezni seriji, izberite **Serije**.
 - Če si želite ogledati dodatne informacije o posameznem intervalu plavanja, izberite **Intervali**.
 - Izberite **Čas v območju**, če si želite ogledati čas v posameznem območju srčnega utripa.
 - Izberite **Izbriši**, če želite izbrisati izbrano dejavnost.

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

Preden si lahko ogledate podatke o območjih srčnega utripa, morate dokončati dejavnost z merjenjem srčnega utripa in jo shraniti.

Z upoštevanjem časa v vsakem območju srčnega utripa lahko prilagodite intenzivnost vadbe.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati dejavnost trenutnega tedna, izberite **Ta teden**.
 - Če si želite ogledati starejšo dejavnost, izberite **Prejšnji tedni**.
- 4 Izberite dejavnost.
- 5 Podrsnite navzgor in izberite **Čas v območju**.

Osebni rekordi

Ko končate dejavnost, ura prikaže morebitne nove osebne rekorde, ki ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo najvišjo vrednost uteži pri dejavnosti za moč pri večjih gibih, vaš najhitrejši čas na različnih običajnih tekmovalnih razdaljah ter vaš najdaljši tek ali vožnjo.

Ogled osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite tipko **B**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord.
- 5 Izberite **Ogled zapisa**.

Obnovitev osebnega rekorda

Vsak osebni rekord lahko povrnete v takega, ki je bil zabeležen prej.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **B**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 5 Izberite **Nazaj > ✓**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnih rekordov

- 1 V videzu ure pridržite **B**.
 - 2 Izberite **Zgodovina > Rekordi**.
 - 3 Izberite šport.
 - 4 Izberite možnost:
 - Če želite izbrisati en rekord, ga izberite, nato pa izberite **Počisti zapis > ✓**.
 - Če želite izbrisati vse rekorde za določen šport, izberite **Počisti vse zapise > ✓**.
- OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Ogled vseh podatkovnih vrednosti

Ogledate si lahko nabrane podatke o razdalji in času, shranjene v uri.

- 1 V videzu ure pridržite tipko **B**.
- 2 Izberite **Zgodovina > Skupno**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

Brisanje zgodovine

- 1 V videzu ure pridržite tipko **B**.
 - 2 Izberite **Zgodovina > Možnosti**.
 - 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Izbriši vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
 - Izberite možnost **Ponastavi skupne vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.
- OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Funkcije za srčni utrip

Ura Venu Sq 2 je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju, prav tako pa je združljiva z merilniki srčnega utripa na prsnem traku (na prodaj ločeno). Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v hitrem pregledu srčnega utripa. Če so ob začetku dejavnosti na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku, ura uporabi podatke iz merilnika srčnega utripa na prsnem traku.

Merilnik srčnega utripa na zapestju

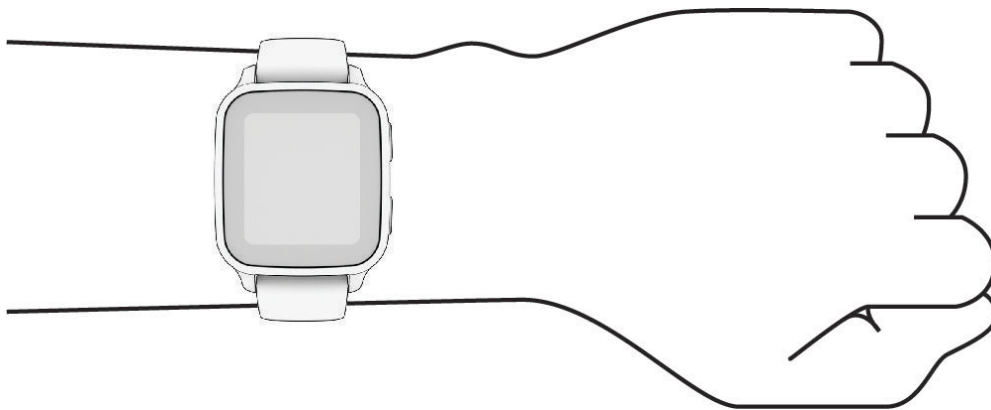
Nošenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno. Za več informacij obiščite spletni naslov garmin.com/fitandcare.

- Uro nosite nad zapestno kostjo.

OPOMBA: ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati. Če želite, da so izmerjene vrednosti srčnega utripa natančnejše, se ura med tekom ali vadbo ne sme premikati. Za izmerjene vrednosti pulznega oksimetra se ne premikajte.



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani ure.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu*, stran 35.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra*, stran 41.
- Za več informacij o natančnosti obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi ure obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

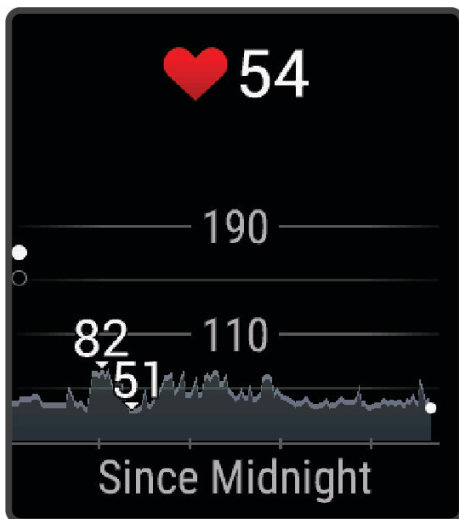
- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte merilnika srčnega utripa na spodnji strani ure.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Pred začetkom dejavnosti počakajte, da začne ikona ♥ neprekinjeno svetiti.
- Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.

OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Ogled podatkov o srčnem utripu

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled srčnega utripa, v videzu ure podrsajte navzgor ali navzdol.
Hitri pregled srčnega utripa prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm).
- 2 Če si želite ogledati grafikon srčnega utripa od polnoči, izberite hitri pregled.
Grafikon prikazuje zadnjo dejavnost z merjenjem srčnega utripa, visok in nizek srčni utrip ter barvne stolpce, ki ponazarjajo čas v vsakem območju srčnega utripa (*O območjih srčnega utripa, stran 37*).



- 3 Če si želite ogledati vrednosti srčnega utripa v mirovanju (RHR) za zadnjih 7 dni, podrsajte navzgor.

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

⚠ POZOR

Ta funkcija vas opozori samo, če je vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti višji ali nižji od določenega števila utripov na minuto, ki ga nastavite sami. Ta funkcija vas ne opozori na morebitna stanja srca in ni namenjena zdravljenju ali diagnozi zdravstvenega stanja ali bolezni. Pri vseh težavah s srcem vedno upoštevajte navodila svojega zdravnika.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **⚙ > Merilnik srčnega utripa na zapestju > Opozorila o nenorm. srč. utripu**.
- 3 Izberite **Opoz. - vis.** ali **Opoz. - niz.**
- 4 Izberite vrednost praga za srčni utrip.
- 5 Če želite vklopiti opozorilo, preklopite stikalo.

Vsakič, ko je vaša izmerjena vrednost višja ali nižja od vrednosti po meri, se prikaže sporočilo in ura vibrira.

Oddajanje srčnega utripa

Podatke o srčnem utripu iz ure Venu Sq 2 lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge med kolesarjenjem.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite  > **Merilnik srčnega utripa na zapestju**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite podatke o srčnem utripu oddajati med dejavnostmi z merjenjem časa, izberite **Oddajanje med dejavnostjo** (*Začetek dejavnosti, stran 3*).
 - Če želite podatke o srčnem utripu začeti oddajati takoj, izberite **Oddajanje**.
- 4 Združite uro Venu Sq 2 z združljivo napravo.

OPOMBA: navodila za združevanje naprav se razlikujejo za vsako združljivo napravo Garmin. Oglejte si priročnik za uporabo.

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

Merilnik srčnega utripa na zapestju je privzeto nastavljen na Samodejno. Ura samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite z merilnikom srčnega utripa na prsnem traku. Podatki prsnega merilnika srčnega utripa so na voljo samo med dejavnostjo.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi funkcije, kot so ocena najvišjega VO2, spremljanje spanja, minute intenzivnosti, funkcija celodnevne merjenja stresa in senzor pulznega oksimetra na zapestju.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi funkcijo zaznavanja naprave na zapestju za plačila Garmin Pay, zato morate pred vsakim plačilom vnesti številsko geslo (*Garmin Pay, stran 27*).

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite  > **Merilnik srčnega utripa na zapestju** > **Stanje** > **Izklopljeno**.

O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Nastavljanje območij srčnega utripa

Ura določi vaša privzeta območja srčnega utripa na podlagi informacij uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Nastavite lahko ločena območja srčnega utripa za profile za različne športe, kot sta tek in kolesarjenje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno. Območja lahko ročno nastavite v uri ali računu Garmin Connect.

- 1 Pridržite gumb .
- 2 Izberite  > **Profil uporabnika** > **Območja srčnega utripa**.
- 3 Izberite **Najvišji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.
- 4 Izberite .
- 5 Izberite **SU ob pocitku**.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite uporabiti povprečni srčni utrip v mirovanju, ki je v uri, izberite **Uporabi povprečje**.
 - Če želite nastaviti srčni utrip v mirovanju po meri, izberite **Nastavi po meri**.
- 7 Izberite **Območja**.
- 8 Izberite možnost:
 - Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
 - Če želite ponastaviti območja srčnega utripa, izberite **Ponastavi območja**.
- 9 Izberite **Dodaj srčni utrip za šport**, nato pa izberite profil za šport, ki mu želite dodati ločena območja srčnega utripa (izbirno).
- 10 Za dodajanje območij srčnega utripa za posamezen šport ponovite korake (izbirno).

Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe;
- z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč;

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico (*Izračuni območij srčnega utripa, stran 38*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekateri telovadnici in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

O ocenah najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost. Naprava Venu Sq 2 za prikazovanje ocene najvišjega VO2 potrebuje merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv merilnik srčnega utripa na prsnem traku.

V napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana s številko, opisom in položajem na barvnem merilniku.

V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni svojega najvišjega VO2, denimo, kam se uvršča glede na vašo starost in spol.



 Vijolično	Izjemno
 Modro	Odlično
 Zeleno	Dobro
 Oranžno	Zmerno
 Rdeče	Slabo

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja Firstbeat Analytics™. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 67*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2

Za to funkcijo je potreben merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 44](#)).

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 45](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 38](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj tekov, da spozna vaše sposobnosti.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite  > **Profil uporabnika > Najvišji VO2**.
Če ste že zabeležili hitro hojo ali tek na prostem, se lahko prikaže ocena najvišjega VO2. Ura prikazuje datum zadnje posodobitve ocene najvišjega VO2. Ura oceno najvišjega VO2 posodobi po vsaki končani hoji ali teku na prostem, ki traja najmanj 15 minut. Za pridobitev posodobljene ocene lahko ročno zaženete test najvišjega VO2.
- 3 Za preskus najvišjega VO2 tapnite zaslon.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu, da pridobite oceno najvišjega VO2.
Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2 za kolesarjenje

Za to funkcijo sta potrebna merilnik moči in merilnik srčnega utripa na zapestju ali združljiv prsni merilnik srčnega utripa. Merilnik moči mora biti združen z uro ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 44](#)). Če uporabljate prsni merilnik srčnega utripa, si ga morate nadeti in ga združiti z uro.

Za najbolj natančno oceno nastavite profil uporabnika ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 45](#)) in najvišji srčni utrip ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 38](#)). Ocene bodo najprej videti nenatančne. Ura potrebuje nekaj voženj, da spozna vaše kolesarske sposobnosti.

- 1 Začnite z dejavnostjo kolesarjenja.
- 2 Vsaj 20 minut kolesarite z enakomerno in visoko intenzivnostjo.
- 3 Po vožnji izberite .
- 4 S tipkama in se pomikajte med meritvami zmogljivosti.

Ogled starosti telesa

Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola. Ura določi starost telesa na podlagi podatkov, kot so starost, indeks telesne mase (ITM), podatki o srčnem utripu v mirovanju in zgodovina živahne dejavnosti. Če imate tehtnico Garmin Index™, ura določi starost telesa na podlagi deleža telesne maščobe in ne indeksa telesne mase. Na starost telesa lahko vplivajo vadba in spremembe življenjskega sloga.

OPOMBA: za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavitve uporabniškega profila ([Nastavitev uporabniškega profila, stran 45](#)).

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite  > **Profil uporabnika > Starost telesa**.

Pulzni oksimeter

Ura Venu Sq 2 ima pulzni oksimeter na zapestju za merjenje nasičenosti krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje razumete, kakšno je vaše splošno zdravstveno stanje, in lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja nadmorski višini. Ura meri raven kisika v krvi tako, da oddaja svetlobo v kožo in preverja, koliko svetlobe se absorbira. To se imenuje SpO₂.

V napravi so vrednosti pulznega oksimetra prikazane kot odstotek SpO₂. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate dodatne podrobnosti o izmerjenih vrednostih pulznega oksimetra, vključno z s trendi v obdobju več dni ([Spreminjanje načina merjenja s pulznim oksimetrom, stran 41](#)). Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

Merjenje vrednosti pulznega oksimetra lahko ročno zaženete prek hitrega pregleda pulznega oksimetra. Natančnost izmerjene vrednosti pulznega oksimetra je odvisna od pretoka krvi, položaja ure na zapestju in vašega mirovanja.

OPOMBA: morda boste morali hitri pregled pulznega oksimetra dodati na kolo hitrih pregledov ([Prilagoditev hitrih pregledov, stran 21](#)).

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, podrsajte navzgor ali navzdol za hitri pregled pulznega oksimetra.
- 2 Za začetek merjenja izberite hitri pregled.
- 3 Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- 4 Mirujte.

Ura prikaže nasičenost s kisikom v odstotkih ter grafikon izmerjenih vrednosti pulznega oksimetra in vrednosti srčnega utripa od polnoči.

Spreminjanje načina merjenja s pulznim oksimetrom

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite  > **Merilnik srčnega utripa na zapestju** > **Pulzni oksim.** > **Način merjenja.**
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vklopiti merjenje med nedejavnostjo čez dan, izberite **Cel dan**.
OPOMBA: vklop merjenja s pulznim oksimetrom skrajša trajanje napajanja z baterijo.
 - Če želite vklopiti neprekinjeno merjenje med spanjem, izberite **Med spanjem**.
OPOMBA: nenavadni položaji med spanjem lahko povzročijo abnormalno nizke vrednosti meritev SpO2 med spanjem.
 - Če želite izklopiti samodejno merjenje, izberite **Na zahtevo**.

Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra

Če so podatki pulznega oksimetra nepravilni ali se ne prikažejo, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Ne premikajte se, ko ura meri nasičenost krvi s kisikom.
- Uro nosite nad zapestno kostjo. Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- Uporabljajte silikonski pasček ali najlonski pasček.
- Preden si nadenete uro, si umijte in osušite roko.
- Pod uro se ne namažite s kremo za sončenje, losjonom ali sredstvom proti mrčesu.
- Ne opraskajte optičnega senzorja na spodnji strani ure.
- Po vsaki vadbi uro sperite s sladko vodo.

Navigacija

Z navigacijskimi funkcijami GPS v uri lahko shranite lokacije in uporabite navigacijo do njih ter poiščete pot domov.

Shranjevanje lokacije

Preden lahko uporabite navigacijo do shranjene lokacije, mora ura poiskati satelite.

Lokacija je točka, ki jo zabeležite in shranite v uro. Če si želite zapomniti znamenitosti ali se vrniti na določeno mesto, lahko označite lokacijo.

1 Pojdite na mesto, kjer želite označiti lokacijo.

2 Pritisnite **A**.

3 Izberite **Navigacija > Shrani položaj**.

NAMIG: za hitro označevanje lokacije lahko v meniju upravljalnih elementov izberete  (*Kontrolniki, stran 25*).

Ko ura pridobi signale GPS, se prikažejo informacije o lokaciji.

4 Izberite .

5 Izberite ikono.

Brisanje lokacije

1 Pritisnite **A**.

2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.

3 Izberite lokacijo.

4 Izberite **Izbriši > **.

Navigacija do shranjene lokacije

Preden lahko uporabite navigacijo do shranjene lokacije, mora ura poiskati satelite.

1 Pritisnite **A**.

2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.

3 Izberite lokacijo, nato pa izberite **Pojdi**.

4 Pritisnite **A**, da zaženete časovnik dejavnosti.

5 Premaknite se naprej.

Prikaže se kompas. Puščica kompasa kaže proti shranjeni lokaciji.

NAMIG: za natančnejšo navigacijo zgornji del zaslona obrnite v smer, v katero se premikate.

Navigacija nazaj na začetek

Preden lahko začnete z navigacijo nazaj na začetek, morate poiskati satelite, zagnati časovnik in začeti z dejavnostjo.

Med dejavnostjo se lahko kadar koli vrnete na začetno lokacijo. Če na primer tečete po mestu, ki ga ne poznate, in ne veste, kako se vrniti na začetek steze ali v hotel, lahko začnete z navigacijo do začetne lokacije. Ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

1 Pridržite **B**.

2 Izberite **Navigacija > Nazaj na začetek**.

Prikaže se kompas.

3 Premaknite se naprej.

Kazalec kompasa kaže proti začetni točki.

NAMIG: za natančnejšo navigacijo uro obrnite v smer, v katero se premikate.

Ustavitev navigacije

• Če želite ustaviti navigacijo in nadaljevati dejavnost, pridržite **B** in izberite **Ustavi navigacijo**.

• Če želite ustaviti navigacijo in shraniti dejavnost, pritisnite **A** in izberite .

Kompas

Ura je opremljena s 3-osnim kompasom s samodejnim umerjanjem. Funkcije in videz kompasa se spreminjajo glede na dejavnost, ali je GPS omogočen in ali izvajate navigacijo do cilja.

Ročno umerjanje kompasa

OBVESTILO

Elektronski kompas umerite zunaj. Če želite izboljšati natančnost smeri neba, ne stojte blizu objektov, ki vplivajo na magnetno polje, na primer avtomobilov, zgradb ali nadzemnih električnih vodov.

Ura je bila umerjena že v tovarni in privzeto uporablja samodejno umerjanje. Če opazite, da kompas ne deluje pravilno, na primer po dolgem potovanju ali zaradi ekstremnih temperaturnih sprememb, lahko kompas ročno umerite.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite  > **Senzorji in dodatna oprema** > **Kompas** > **Zaženi umerjanje**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

NAMIG: z zapestjem naredite majhno osmico, da se prikaže sporočilo.

Brezžični senzorji

Z uporabo tehnologije ANT+® ali Bluetooth lahko uro združite in uporabljate z brezžičnimi senzorji ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 44](#)). Po združitvi naprav lahko prilagodite izbirna podatkovna polja ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 14](#)). Če je bil uri priložen senzor, sta napravi že združeni.

Za informacije o združljivosti posameznih senzorjev Garmin, nakup ali ogled priročnika za uporabo obiščite spletni naslov buy.garmin.com za posamezni senzor.

OPOMBA: senzorji Bluetooth so na voljo samo pri uri Venu Sq 2 Music.

Vrsta senzorja	Opis
Senzorji palic	Senzorje palic Approach® CT10 lahko uporabite za samodejno beleženje udarcev, vključno z lokacijo, dolžino in vrsto palice. OPOMBA: senzorji palic za golf Approach CT10 so združljivi samo z uro Venu Sq 2 Music.
Zunanji merilnik srčnega utripa	Z zunanjim senzorjem, kot je merilnik srčnega utripa HRM-Pro™ ali HRM-Dual™, lahko med dejavnostmi spremljate podatke o srčnem utripu.
Senzor korakov	S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak.
Slušalke	S slušalkami Bluetooth lahko poslušate glasbo, ki je naložena v uri Venu Sq 2 Music (Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 47).
Luči	S pametnimi kolesarskimi lučmi Varia lahko izboljšate zavedanje o razmerah.
Računalnik	Med igranjem videoiger v računalniku lahko sprotne statistične podatke spremljate v napravi (Uporaba programa Garmin GameOn™, stran 6).
Radar	Z radarjem za spremljanje dogajanja za kolesom Varia lahko izboljšate zavedanje o razmerah in pošiljate opozorila o približujočih se vozilih. Z radarjem s kamero in zadnjo lučjo Varia lahko med vožnjo posnamete tudi fotografije in videoposnetke (Uporaba elementov za upravljanje kamere Varia, stran 25).
Hitrost/kadenca	Na kolo lahko namestite senzorje hitrosti ali kadenca in med vožnjo spremljate podatke. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa (Umerjanje senzorja hitrosti, stran 45).
tempe	Temperaturni senzor tempe lahko pritrdite na varnostni trak ali zanko, kjer je izpostavljen zunanjemu zraku in deluje kot dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi.

Združevanje brezžičnih senzorjev

Ko brezžični senzor ANT+ ali Bluetooth prvič povezujete z uro Garmin, morate uro združiti s senzorjem. Ko sta združena, se ura samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko začnete dejavnost, senzor pa je aktiven in v dosegu.

NAMIG: nekateri senzorji ANT+ se z uro samodejno združijo, ko začnete dejavnost, senzor pa je vklopljen in v bližini ure.

- 1 Oddaljite se najmanj 10 m (33 čevljev) od drugih brezžičnih senzorjev.
- 2 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite.
Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.
- 3 Pridržite gumb .
- 4 Izberite  > **Senzorji in dodatna oprema** > **Dodaj novo**.
- 5 Uro postavite največ 3 m (10 čevljev) od senzorja in počakajte, da se združi s senzorjem.
Ko ura vzpostavi povezavo s senzorjem, se na vrhu zaslona prikaže ikona.

Tempo in razdalja teka v merilniku HRM-Pro

Dodatna oprema iz družine HRM-Pro izračuna tempo in razdaljo teka na podlagi vašega uporabniškega profila in gibanja, ki ga senzor zabeleži ob vsakem koraku. Merilnik srčnega utripa zagotavlja tempo in razdaljo teka, ko GPS ni na voljo, na primer med tekom na tekalni stezi. Tempo in razdaljo teka lahko prikažete v združljivi uri Venu Sq 2, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije ANT+. Prikažete ju lahko tudi v združljivih vadbenih programih drugih ponudnikov, ko je vzpostavljena povezava prek tehnologije Bluetooth.

Natančnost tempa in razdalje se izboljša z umerjanjem.

Samodejno umerjanje: privzeta nastavitve za uro je **Samodejno umerjanje**. Dodatna oprema iz družine HRM-Pro se umeri vsakič, ko tečete na prostem in je vzpostavljena povezava z združljivo uro Venu Sq 2.

OPOMBA: samodejno umerjanje ne deluje pri profilih dejavnosti teka v zaprtem prostoru, gorskega teka ali ultra teka ([Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka, stran 45](#)).

Ročno umerjanje: po teku na tekalni stezi s povezano dodatno opremo iz družine HRM-Pro lahko izberete **Umeri in shrani** ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 5](#)).

Nasveti za beleženje tempa in razdalje teka

- Posodobite programsko opremo ure Venu Sq 2 ([Posodobitve izdelkov, stran 60](#)).
- Opravite nekaj tekov na prostem z vklopljenim sprejemnikom GPS in povezano dodatno opremo iz družine HRM-Pro. Pomembno je, da se območje tempov na prostem ujema z območjem tempov na tekalni stezi.
- Če tečete po pesku ali globokem snegu, odprite nastavitve senzorjev in izklopite **Samodejno umerjanje**.
- Če ste v preteklosti prek tehnologije ANT+ vzpostavili povezavo z združljivim senzorjem korakov, nastavite stanje senzorja korakov na **Izklopljeno** ali senzor odstranite s seznama povezanih senzorjev.
- Opravite tek na tekalni stezi z ročnim umerjanjem ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 5](#)).
- Če samodejno in ročno umerjanje nista natančna, odprite nastavitve senzorjev in izberite **Tempo in razd. za HRM > Ponastavi podatke umerjanja**.

OPOMBA: poskusite lahko tudi s tem, da izklopite **Samodejno umerjanje**, nato pa znova opravite ročno umerjanje ([Umerjanje razdalje na tekalni stezi, stran 5](#)).

Umerjanje senzorja hitrosti

Pred umerjanjem senzorja hitrosti morate uro združiti z združljivim senzorjem hitrosti ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 44](#)).

Z izbirnim ročnim umerjanjem lahko povečate natančnost.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite  > **Senzorji in dodatna oprema > Hitrost/kadenca > Velikost kolesa**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite, da naprava samodejno izračuna velikost kolesa in umeri senzor hitrosti, izberite **Samodejno**.
 - Če želite ročno umeriti senzor hitrosti, izberite **Ročno** in vnesite velikost kolesa ([Velikost in premer kolesa, stran 67](#)).

Profil uporabnika

Svoj profil uporabnika lahko posodobite prek ure ali programa Garmin Connect.

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, letnice rojstva, višine, teže, zapestja in območij srčnega utripa ([Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 38](#)). Ura uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite  > **Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

Nastavitve spola

Ob prvi nastavitvi ure morate izbrati spol. Večina algoritmov za telesno pripravljenost in vadbo je binarnih. Družba Garmin priporoča, da za najnatančnejše rezultate izberete spol, ki vam je bil dodeljen ob rojstvu. Po začetni nastavitvi lahko prilagodite nastavitve profila v svojem računu Garmin Connect.

Profil in zasebnost: omogoča, da prilagodite podatke na svojem javnem profilu.

Uporabniške nastavitve: nastavi vaš spol. Če izberete možnost Ni določeno, bodo algoritmi, ki zahtevajo binarni vnos, uporabili spol, ki ste ga določili ob prvi nastavitvi ure.

Glasba

OPOMBA: za uro Venu Sq 2 Music so na voljo tri različne možnosti predvajanja glasbe.

- Glasba tretjega ponudnika
- Osebna zvočna vsebina
- Glasba, shranjena v telefonu

V uro Venu Sq 2 Music lahko prenesete zvočno vsebino iz računalnika ali zvočno vsebino tretjega ponudnika in jo poslušate, ko telefona ni v bližini. Če želite poslušati zvočno vsebino, shranjeno v uri, lahko povežete slušalke Bluetooth.

Prenos osebne zvočne vsebine

Preden lahko v uro pošljete osebno glasbo, morate v računalniku namestiti program Garmin Express™ (www.garmin.com/express).

V uro Venu Sq 2 Music lahko naložite osebne zvočne datoteke iz računalnika, kot so datoteke .mp3 in .m4a. Za več informacij obiščite spletni naslov www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Uro priklopite na računalnik s priloženim kablom USB.
- 2 V računalniku odprite program Garmin Express, izberite uro, nato pa izberite **Glasba**.
NAMIG: v računalnikih Windows® lahko izberete  in poiščete mapo z zvočnimi datotekami. V računalnikih Apple® program Garmin Express uporablja knjižnico iTunes®.
- 3 Na seznamu **Moja glasba** ali **Knjižnica iTunes** izberite kategorijo zvočnih datotek, kot so skladbe ali sezname predvajanja.
- 4 Izberite potrditvena polja pri zvočnih datotekah, nato pa izberite **Pošlji v napravo**.
- 5 Po potrebi za odstranitev zvočnih datotek na seznamu ure Venu Sq 2 Music izberite kategorijo, izberite potrditvena polja, nato pa izberite **Odstrani iz naprave**.

Vzpostavljanje povezave s tretjim ponudnikom

Preden lahko v uro prenesete glasbo ali druge zvočne datoteke podprtega tretjega ponudnika, morate ponudnika povezati z uro.

Za dodatne možnosti lahko v telefon prenesete program Connect IQ ([Funkcije Connect IQ, stran 53](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Izberite **Trgovina Connect IQ™**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za namestitev tretjega ponudnika glasbe.
- 4 V uri v meniju upravljalnih elementov izberite .
- 5 Izberite ponudnika glasbe.

OPOMBA: če želite izbrati še enega ponudnika, pridržite , izberite Ponudniki glasbe in upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenos zvočne vsebine tretjega ponudnika

Preden lahko prenesete zvočno vsebino tretjega ponudnika, morate vzpostaviti povezavo z omrežjem Wi-Fi ([Vzpostavljajte povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 51](#)).

- 1 Odprite upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Pridržite gumb .
- 3 Izberite **Ponudniki glasbe**.
- 4 Izberite povezanega ponudnika ali izberite **Dodaj ponudnika**, da dodate novega ponudnika iz trgovine Connect IQ.
- 5 Izberite seznam predvajanja ali drug element, ki ga želite prenesti v uro.
- 6 Po potrebi pritisnite  tolikokrat, da vas ura pozove k sinhronizaciji s storitvijo.

OPOMBA: pri prenašanju zvočne vsebine se lahko izprazni baterija. Če je baterija skoraj prazna, boste uro morda morali priklopiti na zunanji vir napajanja.

Prekinitev povezave s tretjim ponudnikom

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Naprave Garmin** in izberite uro.
- 3 Izberite **Glasba**.
- 4 Če želite prekiniti povezavo s tretjim ponudnikom v uri, izberite nameščenega tretjega ponudnika in upoštevajte navodila na zaslonu.

Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth

Če želite poslušati glasbo, ki je naložena v uri Venu Sq 2 Music, morate povezati slušalke Bluetooth.

- 1 Slušalke postavite največ 2 m (6,6 čevlja) od ure.
- 2 V slušalkah omogočite način združevanja.
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite  > **Glasba** > **Slušalke** > **Dodaj novo**.
- 5 Izberite slušalke, da dokončate postopek združitve.

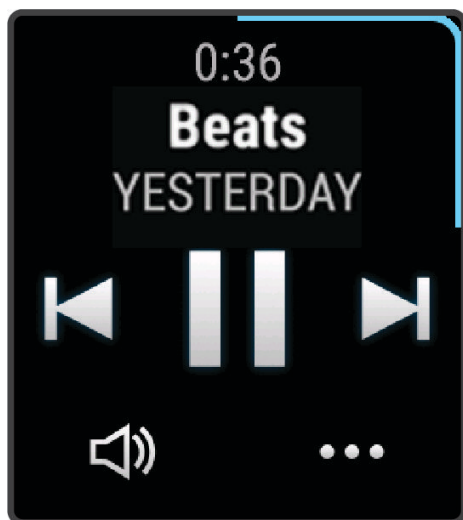
Poslušanje glasbe

- 1 Odprite upravljalne elemente za glasbo.
- 2 Po potrebi vzpostavite povezavo s slušalkami Bluetooth ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 47](#)).
- 3 Pridržite .
- 4 Izberite **Ponudniki glasbe** in izberite možnost:
 - Če želite poslušati glasbo, ki ste jo prenesli v uro iz računalnika, izberite **Moja glasba** ([Prenos osebne zvočne vsebine, stran 46](#)).
 - Če želite upravljati predvajanje glasbe v telefonu, izberite **Telefon**.
 - Če želite poslušati glasbo tretjega ponudnika, izberite ime ponudnika in nato seznam predvajanja.
- 5 Izberite .

Elementi za upravljanje predvajanja glasbe

OPOMBA: nekateri elementi za upravljanje predvajanja glasbe so na voljo le v uri Venu Sq 2 Music.

OPOMBA: glede na izbrani vir glasbe so lahko prikazani drugačni elementi za upravljanje predvajanja glasbe.



...	Izberite za ogled dodatnih elementov za upravljanje predvajanja glasbe.
	Izberite za prilagajanje glasnosti.
	Izberite za predvajanje in začasno zaustavitev trenutne zvočne datoteke.
	Izberite za preskok na naslednjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za hitro previjanje po trenutni zvočni datoteki.
	Izberite za ponovno predvajanje trenutne zvočne datoteke. Izberite dvakrat za preskok na prejšnjo zvočno datoteko na seznamu predvajanja. Držite za previjanje nazaj po trenutni zvočni datoteki.
	Izberite za spremembo načina ponavljanja.
	Izberite za spremembo načina naključnega predvajanja.

Povezljivost

Funkcije povezljivosti so na voljo za uro, ko jo združite z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 49](#)). Dodatne funkcije so na voljo, ko uro povežete z omrežjem Wi-Fi ([Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi, stran 51](#)).

Funkcije povezljivosti telefona

Funkcije povezljivosti telefona so za uro Venu Sq 2 na voljo, ko jo z drugo napravo združite s programom Garmin Connect ([Združevanje s telefonom, stran 49](#)).

- Funkcije programa iz programa Garmin Connect, programa Connect IQ in še več ([Programi in dejavnosti, stran 2](#))
- Hitri pregledi ([Hitri pregledi, stran 19](#))
- Funkcije menija upravljalnih elementov ([Kontrolniki, stran 25](#))
- Funkcije varnosti in sledenja ([Funkcije za varnost in sledenje, stran 54](#))
- Interakcije s telefonom, kot so obvestila ([Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 50](#))

Združevanje s telefonom

Za nastavitve ure Venu Sq 2 je treba uro združiti neposredno v programu Garmin Connect in ne v nastavitvah Bluetooth v telefonu.

- 1 Med začetno nastavitvijo v uri izberite , ko se prikaže poziv, da opravite združitev s telefonom.
OPOMBA: če ste predhodno preskočili postopek združevanja, lahko pridržite  in izberete  > **Povezljivost** > **Telefon** > **Združi s telefonom**.
- 2 S telefonom preberite kodo QR in upoštevajte navodila na zaslonu za dokončanje združitve in nastavitve.

Ogled obvestil

- 1 Če si želite ogledati hitri pregled obvestil, v videzu ure podrsajte navzgor ali navzdol.
- 2 Izberite hitri pregled.
- 3 Če želite prebrati celotno obvestilo, ga izberite.
- 4 Za ogled možnosti za obvestila podrsajte navzgor.
- 5 Izberite možnost:
 - Če se želite odzvati na obvestilo, izberite dejanje, denimo **Opusti** ali **Odgovori**.
Dejanja, ki so na voljo, so odvisna od vrste obvestila in operacijskega sistema telefona. Ko opustite obvestilo v telefonu ali uri Venu Sq 2, obvestilo ni več prikazano v hitrem pregledu.
 - Če se želite vrniti na seznam obvestil, podrsajte desno.

Odgovarjanje s prilagojenim besedilnim sporočilom

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo, če je ura povezana s telefonom Android™ prek tehnologije Bluetooth. Ko v uri Venu Sq 2 prejmete obvestilo o besedilnem sporočilu, lahko pošljete hiter odgovor, ki ga izberete na seznamu sporočil. Sporočila lahko prilagodite v programu Garmin Connect.

OPOMBA: funkcija pošilja besedilna sporočila z uporabo vašega telefona. Pri tem lahko veljajo omejitve in stroški za besedilna sporočila. Za več informacij se obrnite na operaterja mobilnega omrežja.

- 1 Za ogled hitrega pregleda obvestil podrsajte navzgor ali navzdol.
- 2 Izberite hitri pregled.
- 3 Izberite obvestilo o besedilnem sporočilu.
- 4 Za ogled možnosti za obvestila podrsajte navzgor.
- 5 Izberite **Odgovori**.
- 6 Na seznamu izberite sporočilo.
Telefon pošlje izbrano sporočilo kot besedilno sporočilo.

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezani telefon prejmete telefonski klic, ura Venu Sq 2 prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejetje telefonskega klica izberite .

OPOMBA: za pogovor s klicateljem morate uporabiti povezani telefon.

- Za zavrnitev telefonskega klica izberite .
- Za zavrnitev klica in takojšnje pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom izberite , nato pa na seznamu izberite sporočilo.

OPOMBA: za pošiljanje odgovora z besedilnim sporočilom mora biti vzpostavljena povezava z združljivim telefonom Android prek tehnologije Bluetooth.

Upravljanje obvestil

Z združljivim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v uri Venu Sq 2.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo iPhone®, v nastavitvah obvestil sistema iOS® izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate telefon Android, v programu Garmin Connect izberite **Nastavitve > Obvestila**.

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate uro Venu Sq 2 združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 49](#)).

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite  > **Povezljivost > Telefon > Obvestila**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo**, da izberete nastavitve obvestil, ki se prikažejo med beleženjem dejavnosti.
- 4 Izberite nastavev obvestil.
- 5 Izberite **Ne med dejavnostjo**, da izberete nastavitve obvestil, ki se prikažejo v načinu ure.
- 6 Izberite nastavev obvestil.
- 7 Izberite **Premor**.
- 8 Izberite trajanje časovne omejitve.
- 9 Izberite **Zasebnost**.
- 10 Izberite nastavev zasebnosti.

Izklop povezave Bluetooth s telefonom

Povezavo Bluetooth s telefonom lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 27](#)).

- 1 Za ogled menija upravljalnih elementov pridržite gumb .
- 2 Izberite  za izklop povezave Bluetooth s telefonom v uri Venu Sq 2.

Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v telefonu si oglejte priročnik za uporabo telefona.

Vklop in izklop opozoril o povezavi s telefonom

Uro Venu Sq 2 lahko nastavite tako, da vas opozori, ko združeni telefon vzpostavi in prekine povezavo s tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: opozorila o povezavi s telefonom so privzeto izklopljena.

- 1 Pridržite gumb .
- 2 Izberite  > **Povezljivost > Telefon > Povezana opozorila**.

Iskanje telefona

S to funkcijo lahko poiščete izgubljen telefon, ki je združen s tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite .

Na zaslonu ure Venu Sq 2 se prikažejo indikatorji za moč signala, v telefonu pa se predvaja zvočno opozorilo. Ko se približujete telefonu, se indikatorji povečujejo.

- 3 Za prekinitev iskanja pritisnite gumb .

Uporaba načina Ne moti

Z načinom Ne moti lahko izklopite vibriranje in zaslon ob prejemu opozoril in obvestil. V tem načinu je onemogočena nastavitve upravljanja z gibi (*Prilagajanje nastavitve zaslona, stran 58*). Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

- Če želite ročno vklopiti ali izklopiti način Ne moti, pridržite gumb  in izberite .
- Če želite, da se način Ne moti samodejno vklopi v času, ko spite, odprite nastavitve naprave v programu Garmin Connect in izberite **Zvoki in opozorila > Ne moti med spanjem**.

Funkcije povezljivosti Wi-Fi

Wi-Fi je na voljo samo v uri Venu Sq 2 Music.

Dejavnost se prenese v vaš račun Garmin Connect: samodejno pošlje dejavnost v vaš račun Garmin Connect takoj, ko jo nehate beležiti.

Zvočna vsebina: omogoča sinhronizacijo zvočne vsebine tretjih ponudnikov.

Posodobitve programske opreme: prenesete in namestite lahko najnovejšo programsko opremo.

Vadbe in načrti vadb: poiščete in izberete lahko vadb in načrte vadb na spletnem mestu Garmin Connect. Ko ura naslednjič vzpostavi povezavo z omrežjem Wi-Fi, se datoteke pošljejo vanjo.

Vzpostavljanje povezave z omrežjem Wi-Fi

Preden lahko vzpostavite povezavo z omrežjem Wi-Fi, morate uro povezati s programom Garmin Connect v telefonu ali s programom Garmin Express v računalniku (*Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 53*).

Za sinhronizacijo ure s storitvijo tretjega ponudnika glasbe morate vzpostaviti povezavo z omrežjem Wi-Fi. Če uro povežete z omrežjem Wi-Fi, se poveča tudi hitrost prenosa večjih datotek.

- 1 Postavite se v doseg omrežja Wi-Fi.
- 2 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 3 Izberite **Naprave Garmin** in izberite uro.
- 4 Izberite **Povezljivost > Wi-Fi > Moja omrežja > Dodajte omrežje**.
- 5 Izberite razpoložljivo omrežje Wi-Fi in vnesite podatke za prijavo.

Programi za telefon in računalnik

Uro lahko povežete z več programi Garmin za telefon in računalnik z istim računom Garmin.

Garmin Connect

V računu Garmin Connect lahko spremljate svoje dosežke in se povežete s prijatelji. Omogoči vam uporabo orodij za spremljanje, analizo, deljenje in medsebojno spodbujanje. Beležite lahko dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, kolesarskimi vožnjami, plavanji, pohodi, igrami golfa in drugimi dejavnostmi.

Brezplačni račun Garmin Connect lahko ustvarite, ko združite uro in telefon s programom Garmin Connect. Račun lahko ustvarite tudi, ko nastavite program Garmin Express (www.garmin.com/express).

Shranjevanje dejavnosti: ko z uro končate in shranite dejavnost z merjenjem časa, lahko to dejavnost naložite v račun Garmin Connect in jo tam hranite, dokler želite.

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši vadbi in dejavnostih na prostem, vključno s časom, razdaljo, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, zračnim pogledom zemljevida ter grafikoni tempa in hitrosti. Ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaših igrah golfa, vključno s karticami z rezultati, statistikami in informacijami o igrišču. Ogledate si lahko tudi prilagodljiva poročila.

OPOMBA: za ogled določenih podatkov morate uro združiti z izbirnimi brezžičnim senzorjem ([Združevanje brezžičnih senzorjev](#), stran 44).



Spremljanje napredka: spremljate lahko svoje dnevne korake, sodelujete v prijateljskem tekmovanju s svojimi povezavami in dosegate svoje cilje.

Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim eden drugega ali na priljubljena družabna spletna mesta objavljate povezave na svoje dejavnosti.

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve ure in uporabniške nastavitve.

Uporaba programa Garmin Connect

Po združitvi ure s telefonom ([Združevanje s telefonom](#), stran 49) lahko s programom Garmin Connect naložite vse podatke o dejavnostih v račun Garmin Connect.

- 1 Preverite, ali se program Garmin Connect izvaja v telefonu.
- 2 Uro postavite največ 10 m (30 čevljev) od telefona.

Ura samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect in računom Garmin Connect.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo ure s programom Garmin Connect, potrebujete račun Garmin Connect, prav tako pa morate uro združiti z združljivim telefonom ([Združevanje s telefonom](#), stran 49).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect](#), stran 52).

Ko je na voljo nova programska oprema, program Garmin Connect samodejno pošlje posodobitev v uro. Posodobitev se namesti, ko ure ne uporabljate aktivno. Ko je posodobitev končana, se ura znova zažene.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express poveže uro z vašim računalnikom preko računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbe ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v uro. V uro lahko dodate tudi glasbo ([Prenos osebne zvočne vsebine, stran 46](#)). Namestite lahko tudi posodobitve programske opreme in upravljate programe Connect IQ.

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov www.garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Dodaj napravo**.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate imeti račun Garmin Connect in prenesti program Garmin Express.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express pošlje napravi.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.
- 3 Med posodabljanjem ne izključujte naprave iz računalnika.
OPOMBA: če ste napravo že nastavili za uporabo omrežij Wi-Fi, lahko program Garmin Connect samodejno prenese razpoložljive posodobitve programske opreme v napravo, ko vzpostavi povezavo prek omrežja Wi-Fi.

Ročna sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

OPOMBA: v meni upravljalnih elementov lahko dodate možnosti ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 27](#)).

- 1 Pridržite tipko **A** za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite **Sinhronizacija**.

Funkcije Connect IQ

V uro lahko dodate programe, podatkovna polja, hitre preglede, ponudnike glasbe in videze ure Connect IQ tako, da uporabite trgovino Connect IQ v uri ali telefonu (garmin.com/connectiqapp).

OPOMBA: ponudniki glasbe in dostop do trgovine Connect IQ v uri so na voljo samo v uri Venu Sq 2 Music.

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

Programi za napravo: uri lahko dodate interaktivne funkcije, na primer hitre preglede ter nove vrste dejavnosti na prostem in vadbe.

Podatkovna polja: omogoča vam prenos novih podatkovnih polj za prikaz podatkov o senzorjih, dejavnostih in zgodovini na nove načine. Podatkovna polja Connect IQ lahko dodate vdanim funkcijam in stranem.

Glasba: uri Venu Sq 2 Music lahko dodate ponudnike glasbe.

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate uro Venu Sq 2 združiti s telefonom ([Združevanje s telefonom, stran 49](#)).

- 1 V telefonu namestite in zaženite program Connect IQ iz trgovine s programi.
- 2 Po potrebi izberite svojo uro.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Obiščite spletni naslov apps.garmin.com in se prijavite.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Program Garmin Golf

Program Garmin Golf omogoča, da naložite kartice z rezultati iz združljive naprave Garmin ter si ogledate podrobne statistične podatke in analize udarcev. Igralci golfa se lahko pomerijo na različnih golfiščih v programu Garmin Golf. Za več kot 42.000 golfišč so na voljo lestvice, na katere se lahko uvrsti kdor koli. Ustvarite lahko turnir in nanj povabite igralce. S članstvom v programu Garmin Golf si lahko ogledate podatke o plastnicah zelenice v telefonu in združljivi napravi Garmin.

Program Garmin Golf sinhronizira podatke z računom Garmin Connect. Program Garmin Golf lahko prenesete v trgovini s programi v telefonu (garmin.com/golfapp).

Funkcije za varnost in sledenje

POZOR

Funkciji varnosti in sledenja sta dodatni funkciji, na kateri se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili. Program Garmin Connect ne stopi v stik z službami za ukrepanje v sili v vašem imenu.

OBVESTILO

Če želite uporabljati funkcije za varnost in sledenje, mora biti ura Venu Sq 2 povezana s programom Garmin Connect prek tehnologije Bluetooth. Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stike v sili lahko vnesete v računu Garmin Connect.

Za več informacij o funkcijah varnosti in sledenja obiščite spletni naslov www.garmin.com/safety.

 **Pomoč:** omogoča pošiljanje sporočila z vašim imenom, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo) vašim stikom v sili.

 **Zaznavanje dogodkov:** ko ura Venu Sq 2 zazna dogodek med določenimi dejavnostmi na prostem, vašim stikom v sili pošlje samodejno sporočilo, povezavo funkcije LiveTrack in lokacijo GPS (če je na voljo).

 **LiveTrack:** prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite sledilce, naj si na spletni strani v živo ogledajo vaše podatke.

Dodajanje stikov v sili

Telefonske številke stikov v sili se uporabljajo za funkcije varnosti in sledenja.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Varnost in sledenje** > **Varnostne funkcije** > **Stiki v sili** > **Dodaj stike v sili**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Stiki v sili prejmejo obvestilo, ko jih dodate kot stik v sili, in lahko sprejmejo ali zavrnejo vašo zahtevo. Če stik zavrne zahtevo, morate izbrati drug stik v sili.

Dodajanje stikov

V program Garmin Connect lahko dodate do 50 stikov. E-poštne naslove stikov lahko uporabite s funkcijo LiveTrack.

Tri stike lahko uporabite kot stike v sili.

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Stiki**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Po dodajanju stikov morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v uri Venu Sq 2 ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 52](#)).

Zaznavanje dogodkov

POZOR

Zaznavanje dogodkov je dodatna funkcija, ki je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem. Na zaznavanje dogodkov se ne smete zanesti kot na glavni način za priklic pomoči v sili.

OBVESTILO

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 54](#)). Združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov. Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

Vklop in izklop zaznavanja dogodkov

OPOMBA: združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov.

Preden lahko omogočite zaznavanje dogodkov v uri, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 54](#)). Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 V videzu ure držite gumb .
- 2 Izberite  > **Varnost in sledenje** > **Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost.

OPOMBA: zaznavanje dogodkov je na voljo samo za določene dejavnosti na prostem.

Ko ura Venu Sq 2 zazna dogodek in je telefon povezan, lahko program Garmin Connect vašim stikom v sili pošlje samodejno besedilno in e-poštno sporočilo z vašim imenom in lokacijo GPS (če je na voljo). V uri in združenem telefonu se prikaže sporočilo, da bodo vaši stiki obveščeni po preteku 15 sekund. Če ne potrebujete pomoči, lahko samodejno sporočilo v sili prekličete.

Prošnja za pomoč

OPOMBA: združeni telefon mora imeti zakupljen prenos podatkov in biti na območju pokritosti omrežja, na katerem je na voljo prenos podatkov.

Preden lahko zahtevate pomoč, morate nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 54](#)). Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite .
- 2 Ko naprava trikrat zavibrira, spustite gumb, da aktivirate funkcijo pomoči.
Prikaže se zaslon za odštevanje.
- 3 Pred koncem odštevanja po potrebi izberite možnost:
 - Če želite poslati prilagojeno sporočilo z zahtevo, izberite .
 - Če želite preklicati sporočilo, izberite .

Vklop funkcije LiveTrack

Preden lahko začnete prvo sejo LiveTrack, morate nastaviti stike v programu Garmin Connect ([Dodajanje stikov v sili, stran 54](#)).

- 1 Držite tipko .
- 2 Izberite  > **Luči** > **LiveTrack**.
- 3 Če želite, da se seja LiveTrack začne vsakič, ko začnete to vrsto dejavnosti, izberite **Samodejni začetek** > **Vklop**.

Ure

Nastavljanje opozorila

Nastavite lahko več alarmov. Vsak alarm lahko nastavite tako, da se predvaja samo enkrat ali pa se redno ponavlja.

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **Ure > Alarmi > Dodaj alarm**.
- 3 Vnesite čas.
- 4 Izberite alarm.
- 5 Izberite **Ponovi** in izberite možnost.
- 6 Izberite **Oznaka** in izberite opis alarma.

Brisanje alarma

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **Ure > Alarmi**.
- 3 Izberite alarm, nato pa izberite **Izbriši**.

Uporaba štoparice

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **Ure > Štoparica**.
- 3 Pritisnite gumb **A**, da zaženete časovnik.
- 4 Pritisnite gumb **B**, da znova zaženete časovnik kroga.
Skupni čas štoparice se meri še naprej.
- 5 Pritisnite gumb **A**, da ustavite časovnik.
- 6 Izberite možnost:
 - Če želite ponastaviti časovnik, podrsajte navzdol.
 - Če želite shraniti čas štoparice kot dejavnost, podrsajte navzgor in izberite **Shrani**.
 - Če želite pregledati časovnike krogov, podrsajte navzgor in izberite **Pregled krogov**.
 - Če želite zapreti štoparico, podrsajte navzgor in izberite **Končano**.

Vklop odštevalnika

- 1 Pridržite **B**.
- 2 Izberite **Ure > Časovnik**.
- 3 Vnesite čas in izberite **✓**.
- 4 Pritisnite gumb **A**.

Sinhronizacija časa z GPS-om

Vsakokrat, ko vklopite uro in pridobite satelitske signale, ura samodejno zazna časovne pasove in trenutni čas dneva. Ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite napravo posodobiti na poletni čas, lahko čas sinhronizirate z GPS-om tudi ročno.

- 1 Pridržite gumb **B**.
- 2 Izberite **Ure > Čas > Sinhronizacija časa**.
- 3 Počakajte, da ura poišče satelite (*Pridobivanje satelitskih signalov, stran 64*).

Ročna nastavitve časa

Privzeto se čas samodejno nastavi, ko je ura Venu Sq 2 združena s telefonom.

- 1 Pridržite gumb **(B)**.
- 2 Izberite **Ure > Čas > Vir časa > Ročno**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro.

Prilagajanje ure

Nastavitve telefona in tehnologije Bluetooth

Pridržite gumb **(B)** in izberite **⚙️ > Povezljivost > Telefon**.

Stanje: prikaže trenutno stanje povezave Bluetooth in omogoča vklop ali izklop tehnologije Bluetooth.

Obvestila: ura glede na vašo izbiro samodejno vklopi ali izklopi pametna obvestila ([Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 50](#)).

Povezana opozorila: opozarjajo vas, ko združeni telefon vzpostavi in prekine povezavo.

Združi s telefonom: vzpostavi povezavo med uro in združljivim telefonom, opremljenim s tehnologijo Bluetooth.

Sinhronizacija: omogoča, da prenesete podatke med uro in programom Garmin Connect.

Ustavi LiveTrack: omogoča, da zaustavite aktivno sejo LiveTrack.

Upravitelj baterije

Pridržite gumb **(B)** in izberite **⚙️ > Upravitelj baterije**.

Varčevanje z baterijo: izklopi določene funkcije za daljše napajanje z baterijo.

Odstotek napolnjenosti baterije: prikaže preostali čas napajanja z baterijo v odstotkih.

Ocene napolnjenosti baterije: prikaže trajanje napajanja z baterijo kot oceno preostalega časa.

Nastavitve sistema

Pridržite gumb **(B)** in izberite **⚙️ > Sistem**.

Samodejno zaklepanje: samodejno zaklene zaslon na dotik, da se preprečijo nenamerni dotiki zaslona. Če želite odkleniti zaslon na dotik, lahko pritisnete **(A)**.

Jezik: nastavi jezik vmesnika ure.

Čas: nastavi obliko zapisa časa in vir za lokalni čas ([Nastavitve časa, stran 58](#)).

Zaslon: nastavi časovno omejitev in svetlost zaslona ([Prilagajanje nastavitve zaslona, stran 58](#)).

Vibriranje: vklopi ali izklopi vibriranje in nastavi moč vibriranja.

Ne moti: vklopi ali izklopi način Ne moti.

Enote: nastavi merske enote za prikaz podatkov ([Spreminjanje merskih enot, stran 58](#)).

Snemanje podatkov: nastavi, kako ura beleži podatke o dejavnosti. Možnost beleženja Pametno (privzeta) omogoča beleženje daljših dejavnosti. Pri možnosti beleženja Vsako sekundo se dejavnosti beležijo podrobneje, vendar boste morda morali baterijo polniti pogosteje.

Nacin USB: nastavi uro na uporabo načina za prenos predstavnostne vsebine ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

Ponastavi: omogoča, da ponastavite privzete nastavitve ali izbrišete osebne podatke in ponastavite nastavitve ([Ponastavitev vseh privzetih nastavitev, stran 64](#)).

OPOMBA: če ste nastavili denarnico a Garmin Pay, se pri obnovitvi privzetih nastavitev iz ure izbriše tudi denarnica.

Posodobitev prog. opr.: preverite lahko, ali so na voljo posodobitve programske opreme.

Vizitka: prikaže ID naprave, različico programske opreme, zakonsko predpisane informacije in licenčno pogodbo.

Nastavitve časa

Pridržite gumb  in izberite  > **Sistem** > **Čas**.

Oblika zapisa časa: nastavi uro tako, da prikazuje čas v obliki 12 ur ali 24 ur.

Vir časa: omogoča ročno ali samodejno nastavitve časa glede na čas v telefonu.

Sinhronizacija časa: omogoča, da ročno sinhronizirate čas, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko želite uro posodobiti na poletni čas.

Časovni pasovi

Vsakič, ko vklopite uro in pridobite satelitske signale ali opravite sinhronizacijo s telefonom, ura samodejno zazna vaš časovni pas in trenutni čas.

Prilagajanje nastavitve zaslona

1 Pridržite gumb .

2 Izberite  > **Sistem** > **Zaslon**.

3 Če želite nastaviti raven svetlosti zaslona, izberite **Svetlost**.

4 Izberite možnost:

- Za nastavitve zaslona, ki se uporabljajo med dejavnostjo, izberite **Med dejavnostjo**.
- Za nastavitve zaslona, ki se uporabljajo, ko ne poteka nobena dejavnost, izberite **Ne med dejavnostjo**.

5 Izberite možnost:

- Če želite nastaviti čas, po katerem se zaslon izklopi, izberite **Premor**.

OPOMBA: uporabite lahko možnost **Vedno vklopljeno**, če želite, da so podatki v videzu ure prikazani, ozadje pa izklopljeno. Ta možnost vpliva na trajanje napajanja z baterijo in življenjsko dobo zaslona.

- Če želite zaslon nastaviti tako, da se vklopi, ko zasukate zapestje proti telesu, da bi pogledali na uro, izberite **Gib**. Prilagodite lahko tudi občutljivost na gibe, če želite, da se zaslon pogosteje ali redkeje vklaplja.

OPOMBA: nastavitvi **Gib** in **Vedno vklopljeno** sta onemogočeni v obdobju spanja in načinu Ne moti, da se zaslon ne vklaplja medtem, ko spite.

Spreminjanje merskih enot

Merske enote, prikazane v uri, lahko prilagodite.

1 V videzu ure držite gumb .

2 Izberite  > **Sistem** > **Enote**.

3 Izberite vrsto meritve.

4 Izberite mersko enoto.

Nastavitve Garmin Connect

Nastavitve ure lahko spremenite v računu Garmin Connect, pri čemer lahko uporabite program Garmin Connect ali spletno mesto Garmin Connect. Nekatere nastavitve so na voljo samo v računu Garmin Connect in jih ne morete spremeniti v uri.

- V programu Garmin Connect izberite  ali , izberite **Naprave Garmin** in izberite svojo uro.
- V pripomočku za naprave v programu Garmin Connect izberite svojo uro.

Po prilagoditvi nastavitve sinhronizirajte podatke, da se spremembe uveljavijo v uri ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 52](#), [Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 53](#)).

Informacije o napravi

O zaslonu AMOLED

Privzeto so nastavitve ure optimizirane za čim daljše trajanje napajanja z baterijo in čim boljše delovanje ([Podaljševanje življenjske dobe baterije, stran 63](#)).

Pri napravah z zasloni AMOLED so vztrajanje slike ali vžgane slikovne pike običajen pojav. Če želite podaljšati življenjsko dobo zaslona, se izogibajte temu, da bi bile nepremične slike dlje časa prikazane pri visokih ravneh svetlosti. Zaradi zmanjšanja pojavnosti vžgane slike se zaslon ure Venu Sq 2 izklopi po preteku izbrane časovne omejitve ([Prilagajanje nastavitev zaslona, stran 58](#)). Za prebuditev ure zasukajte zapestje proti telesu, dvotapnite zaslon na dotik ali pritisnite gumb.

Polnjenje ure

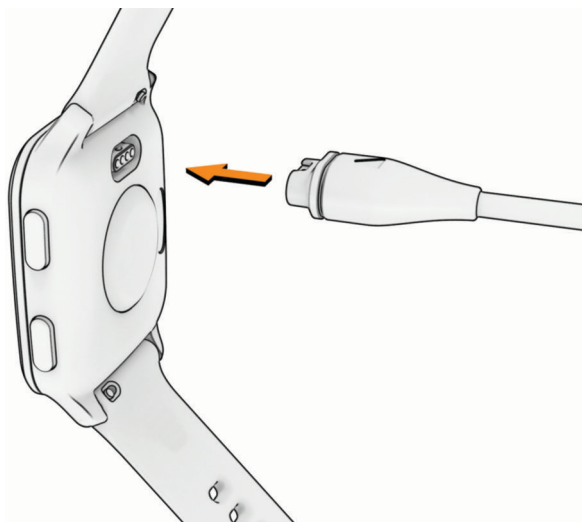
⚠ OPOZORILO

Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje ([Nega naprave, stran 61](#)).

- 1 Manjši konec kabla USB priklopite v polnilna vrata na uri.



- 2 Večji konec kabla USB priklopite v polnilna vrata USB.
Ura prikazuje trenutno raven napolnjenosti baterije.

Ogled informacij o uri

Ogledate si lahko ID naprave, različico programske opreme, zakonsko predpisane informacije in licenčno pogodbo.

- 1 V videzu ure držite gumb **B**.
- 2 Izberite **Sistem > Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

Nalepka te naprave je v elektronski obliki. Na elektronski nalepki so lahko navedene zakonsko predpisane informacije, kot so identifikacijske številke organa FCC ali regionalne oznake skladnosti ter ustrezne informacije o izdelku in izdaji licenc.

Držite gumb **B** 10 sekund.

Posodobitve izdelkov

Naprava samodejno preveri, ali so na voljo posodobitve, ko je vzpostavljena povezava s tehnologijo Bluetooth ali Wi-Fi. Ročno preverjanje, ali so na voljo posodobitve, lahko opravite v sistemskih nastavitvah ([Nastavitve sistema, stran 57](#)). V računalniku namestite program Garmin Express (www.garmin.com/express). V telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

- Posodobitve programske opreme
- Posodobitve igrišč
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

Nastavitev programa Garmin Express

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garmin.com/express.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Življenjska doba baterije	Do 11 dni v načinu pametne ure
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 55 °C (od -4 do 131 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvenca brezžičnih omrežij za uro Venu Sq 2	2,4 GHz pri največji moči 1 dBm
Frekvenca brezžičnih omrežij za uro Venu Sq 2 Music	2,4 GHz pri največji moči 20 dBm
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹

Informacije o trajanju napajanja z baterijo

Dejansko trajanje napajanja z baterijo je odvisno od funkcij, ki so omogočene v uri, denimo merjenja aktivnosti, merjenja srčnega utripa na zapestju, obvestil telefona, sprejemnika GPS in povezanih senzorjev.

Način	Trajanje napajanja z baterijo
Način pametne ure z merjenjem aktivnosti in stalnim merjenjem srčnega utripa na zapestju	Do 11 dni
Način pametne ure omogočenim z varčevanjem z baterijo	Do 12 dni
Način samo za GPS	Do 26 ur
Način za vse sisteme GPS	Do 20 ur
Način za vse sisteme GPS s predvajanjem glasbe	Do 7 ur
Način stalno vklopljenega zaslona	Do 2 dni

¹ Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Nega naprave

OBVESTILO

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo. Ne pritiskajte gumbov pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Zaslona na dotik ne upravljajte s trdim ali ostrim predmetom, ker ga lahko poškodujete.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Čiščenje ure

⚠ POZOR

Po daljši uporabi ure se pri nekaterih uporabnikih lahko pojavi draženje kože, zlasti, če ima uporabnik občutljivo kožo ali alergije. Če opazite draženje kože, odstranite uro in počakajte, da se koža pozdravi. Za preprečitev draženja kože poskrbite, da je ura čista in suha ter da na zapestju ni nameščena pretesno.

OBVESTILO

Tudi majhna količina znoja ali vlage lahko povzroči rjavenje električnih stikov, ko je naprava povezana s polnilnikom. Rjavenje lahko prepreči polnjenje in prenašanje podatkov.

NAMIG: za več informacij obiščite www.garmin.com/fitandcare.

- 1 Izperite z vodo ali uporabite vlažno krpo, ki ne pušča vlaken.
- 2 Počakajte, da se ura popolnoma posuši.

Zamenjava paščkov

Ura je združljiva z 20 mm širokimi, standardnimi paščki za hitro odstranitev.

- 1 Za odstranitev paščka potisnite zatič za hitro odstranitev na vzmeti.



- 2 V uro vstavite eno stran vzmeti novega paščka.
- 3 Potisnite zatič za hitro odstranitev in vzmet poravnajte z nasprotno stranjo ure.
- 4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake od 1 do 3.

Odpravljanje težav

Ali je telefon združljiv z uro?

Ura Venu Sq 2 je združljiva s telefoni, ki uporabljajo tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti s tehnologijo Bluetooth obiščite spletni naslov www.garmin.com/ble.

Telefon ne vzpostavi povezave z uro

Če telefon ne vzpostavi povezave z uro, upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite telefon in uro ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite uro iz programa Garmin Connect in nastavitve Bluetooth v telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov telefon, odstranite uro iz programa Garmin Connect v telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od ure.
- V telefonu odprite program Garmin Connect, izberite  ali , nato pa izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- V videzu ure pridržite  in izberite **Povezljivost > Telefon > Združi s telefonom**.

Slušalke ne vzpostavijo povezave z uro

Če so bile slušalke Bluetooth v preteklosti povezane s telefonom, se bodo morda samodejno povezale s telefonom, namesto z uro. Upoštevajte enega od naslednjih namigov.

- Izklopite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
Za več informacij si oglejte priročnik za uporabo telefona.
- Med vzpostavljanjem povezave med slušalkami in uro bodite oddaljeni vsaj 10 m (33 čevljev) od telefona.
- Združite slušalke z uro ([Vzpostavitev povezave s slušalkami Bluetooth, stran 47](#)).

Glasba se prekinja ali slušalke ne ostanejo povezane

Ko uporabljate uro Venu Sq 2 Music, povezano s slušalkami Bluetooth, je signal najmočnejši, kadar med uro in anteno na slušalkah ni ovir.

- Če signal prehaja skozi vaše telo, se lahko izgubi signal ali prekine povezava s slušalkami.
- Če uro Venu Sq 2 Music nosite na levem zapestju, poskrbite, da bo antena slušalk Bluetooth na levem ušesu.
- Ker se slušalke razlikujejo glede na model, lahko poskusite uro nositi na drugem zapestju.
- Če uporabljate kovinske ali usnjene pasčke za uro, lahko moč signala izboljšate tako, da jih zamenjate s silikonskimi.

Jezik ure je napačen

Če ste v uri nenamerno izbrali napačen jezik, lahko izbiro jezika spremenite.

- 1 Pridržite .
- 2 Izberite .
- 3 Podrsajte navzdol do zadnjega elementa na seznamu in ga izberite.
- 4 Podrsajte navzdol do drugega elementa na seznamu in ga izberite.
- 5 Izberite jezik.

Ura ne prikazuje pravilnega časa

Ura posodobi čas in datum, ko se sinhronizira s telefonom ali ko pridobi signale GPS. Uro sinhronizirajte, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko jo želite posodobiti na poletni čas, da bo prikazovala pravilen čas.

- 1 Pridržite gumb **B** in izberite **⚙️** > **Sistem** > **Čas**.
- 2 Preverite, ali je omogočena možnost **Samodejno** za **Vir časa**.
- 3 Izberite **Sinhronizacija časa**.
Ura samodejno sinhronizira čas z vašim pametnim telefonom.
- 4 Če želite čas sinhronizirati s satelitskimi signali, izberite možnost **Uporabi GPS**, se odpravite na prosto na odprto območje z neoviranim pogledom na nebo in počakajte, da telefon pridobi satelitske signale.

Srčni utrip v uri ni točen

Za več informacij o senzorju srčnega utripa obiščite spletni naslov garmin.com/heartrate.

Podaljševanje življenjske dobe baterije

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Vključite **Varčevanje z baterijo** (*Upravitelj baterije, stran 57*).
- Prenehajte uporabljati možnost za časovno omejitev zaslona **Vedno vklopljeno** in izberite krajšo časovno omejitev zaslona (*Prilagajanje nastavitev zaslona, stran 58*).
- Zmanjšajte svetlost zaslona (*Prilagajanje nastavitev zaslona, stran 58*).
- Dinamični videz ure zamenjajte z videzom ure, ki ima nepremično ozadje (*Spreminjanje videza ure, stran 17*).
- Izključite tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij (*Izklop povezave Bluetooth s telefonom, stran 50*).
- Izključite merjenje aktivnosti (*Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 31*).
- Omejite vrsto obvestil telefona (*Upravljanje obvestil, stran 50*).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin (*Oddajanje srčnega utripa, stran 37*).
- Izključite merilnik srčnega utripa na zapestju (*Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 37*).
- Izključite samodejno merjenje s pulznim oksimetrom (*Spreminjanje načina merjenja s pulznim oksimetrom, stran 41*).

Vnovični zagon ure

Če se ura preneha odzivati, jo boste morda morali znova zagnati.

OPOMBA: pri vnovičnem zagonu ure se lahko izbrišejo vaši podatki ali nastavitve.

- 1 Držite gumb **A** 15 sekund.
Ura se izklopi.
- 2 Držite gumb **A** eno sekundo, da se ura vklopi.

Ponastavitev vseh privzetih nastavitev

Preden ponastavite vse privzete nastavitve, sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect, da naložite podatke o dejavnosti.

Vse nastavitve ure lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 Pridržite **(B)**.
- 2 Izberite  > **Sistem** > **Ponastavi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti, vključno s podatki uporabniškega profila, vendar shraniti zgodovino dejavnosti ter prenesene programe in datoteke, izberite **Ponastavi privzete nastavitve**.
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter izbrisati vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, izberite **Izbriši podatke in ponastavi nastavitve**.

OPOMBA: če ste nastavili denarnico Garmin Pay, jo s to možnostjo izbrišete iz ure. Če je v uri shranjena glasba, jo s to možnostjo izbrišete.

Pridobivanje satelitskih signalov

Za pridobitev satelitskih signalov bo ura morda potrebovala neoviran pogled na nebo.

- 1 Pojdite na prosto.
Sprednja stran ure mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da ura poišče satelite.
Iskanje satelitskih signalov lahko traja od 30 do 60 sekund.

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte uro z računom Garmin:
 - Uro priklopite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect prek telefona, ki podpira tehnologijo Bluetooth.
 - Uro povežite z računom Garmin prek brezžičnega omrežja Wi-Fi.

Ko je ura povezana z računom Garmin, prenese podatke o satelitih za več dni, zaradi česar lahko hitro najde satelitske signale.

- Uro nesite na prosto, kjer v bližini ni visokih stavb in dreves.
- Nekaj minut mirujte.

Merjenje aktivnosti

Za več informacij o natančnosti merjenja aktivnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.

Moje število korakov ni točno

Če menite, da število korakov ni točno, poskusite s temi namigi.

- Uro nosite na zapestju, ki ni dominantno.
 - Ko potiskate voziček ali kosilnico, uro nosite v žepu.
 - Ko aktivno uporabljate le roke, uro nosite v žepu.
- OPOMBA:** ura lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Zapiranje predstavitvenega načina

Predstavitveni način prikaže predogled funkcij v uri.

- 1 Hkrati 5 sekund držite gumba **(A)** in **(B)**.
- 2 Izberite .

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.
- Obiščite www.garmin.com/ataccuracy.
Ta naprava ni medicinski pripomoček. Funkcija pulznega oksimetra ni na voljo v vseh državah.

Dodatek

Podatkovna polja

Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema ANT+.

% najvišjega srčnega utripa v zadnjem krogu: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za zadnji opravljeni krog.

% najvišjega SU: odstotek najvišjega srčnega utripa.

Čas dneva: čas dneva glede na trenutno lokacijo in nastavitve časa (oblika zapisa, časovni pas, poletni/zimski čas).

Cas intervala: čas na stoparici za trenutni interval.

Cas kroga: čas na stoparici za trenutni krog.

Časovnik: čas na stoparici za trenutno dejavnost.

Časovnik serije: čas, porabljen za trenutno serijo vaj, med dejavnostjo vadbe za moč.

Čas plav.: čas plavanja za trenutno dejavnost brez časa počitka.

Čas v območju: čas, ki je pretekel v vsakem območju srčnega utripa ali moči.

Čas zadnjega kroga: čas na stoparici za zadnji prepotovani krog.

Dolzine: število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

Dolžine intervalov: število dolžin bazena, preplavanih med trenutnim intervalom.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost dihanja: hitrost dihanja s številom dihov na minuto (dihi/min).

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

Hitrost zamahov na intervalu: povprečno število zamahov na minuto (zamahov/minuto) na trenutnem intervalu.

Hitrost zavesljajev: število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto).

Kadenca: kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadenca.

Kadenca: tek. Koraki na minuto (levi in desni).

Kadenca kroga: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca kroga: tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca v zadnjem krogu: kolesarjenje. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kadenca v zadnjem krogu: tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Koraki: število korakov med trenutno dejavnostjo.

Koraki kroga: število korakov v trenutnem krogu.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Najmanj 24-urni: najnižja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Najvec 24-urni: najvišja temperatura, ki jo je v zadnjih 24 urah zabeležil združljiv senzor temperature.

Največja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

Navpična hitrost: hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

Območje srčnega utripa: trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5). Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).

Ponovitve: število ponovitev v seriji vaj med dejavnostjo vadbe za moč.

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna razdalja/zavesljaj: povprečna prepotovana razdalja na zavesljaj med trenutno dejavnostjo.

Povprečni čas kroga: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

Povprečni najvišji % SU: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutno dejavnost.

Povprečni SU: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

Povprečni Swolf: povprečni rezultat swolf za trenutno dejavnost. Rezultat swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 8*).

Povprečni tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

Povprečni tempo zavesljajev: povprečno število zavesljajev na minuto (zavesljajev/minuto) med trenutno dejavnostjo.

Povprečno število zamahov/dolžina: povprečno število zamahov na dolžino med trenutno dejavnostjo.

Pretečeni čas: zabeležen skupni čas. Na primer, če vklopite časovnik in tečete 10 minut, nato pa izklopite časovnik za 5 minut, ga znova vklopite in tečete 20 minut, je pretečeni čas 35 minut.

Razd. zad. kr.: prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Razdalja/zavesljaj na intervalu: povprečna prepotovana razdalja na zamah na trenutnem intervalu.

Razdalja/zavesljaj na zadnjem intervalu: povprečna prepotovana razdalja na zamah na zadnjem opravljenem intervalu.

Razdalja intervala: prepotovana razdalja za trenutni interval.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja na zavesljaj: prepotovana razdalja na zavesljaj.

Skupni spust: skupna nadmorska višina spusta med dejavnostjo ali od zadnje ponastavitve.

Skupni vzpon: skupna nadmorska višina vzpona med dejavnostjo ali od zadnje ponastavitve.

Skupno število minut: skupno število minut intenzivnosti.

Smer gibanja: smer, v katero se premikate.

Sončni vzhod: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

Sončni zahod: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

srčnega utripa v zadnjem krogu: povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

Srčni utrip: srčni utrip v utripih na minuto (utrip/min). Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

Srčni utrip v krogu: povprečni srčni utrip za trenutni krog.

Srčni utrip zadnjega kroga: povprečni srčni utrip za zadnji prepotovani krog.

Število minut živahne intenzivnosti: število minut živahne intenzivnosti.

Število minut zmerne intenzivnosti: število minut zmerne intenzivnosti.

Število zamahov/dolžina na intervalu: povprečno število zamahov na dolžino na trenutnem intervalu.

Stres: trenutna raven stresa.

Swolf na intervalu: povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.

Swolf na zadnjem intervalu: povprečni rezultat swolf na zadnjem preplavanem intervalu.

Swolf na zadnji dolžini: rezultat swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

Temperatura: temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana s senzorjem tempe.

Tempo: trenutni tempo.

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval.

Tempo kroga: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo na zadnji dolžini: povprečni tempo za zadnjo opravljeno dolžino bazena.

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo v zadnjem zaključenem krogu.

Tempo zavesljajev na zadnji dolžini: povprečno število zamahov na minuto (zamahi/minuta) na zadnji preplavani dolžini bazena.

Višina: višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

Vrsta zavesljajev na dolžini: vrsta zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Vrsta zavesljajev na intervalu: trenutna vrsta zamahov za interval.

Vrsta zavesljajev na zadnjem intervalu: vrsta zamahov na zadnjem preplavanem intervalu.

Zavesljajev na zadnji dolžini: skupno število zamahov na zadnji preplavani dolžini bazena.

Zavesljaji: skupno število zavesljajev za trenutno dejavnost.

Standardne ocene za najvišji VO2

V teh tabelah je približna standardizirana razvrstitev najvišjega VO2 po starosti in spolu.

Moški	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Odlično	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Zmerno	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabo	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Ženske	Odstotek	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izjemno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Odlično	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Zmerno	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabo	0–40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podatki so bili znova natisnjeni z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute. Za več informacij obiščite spletno mesto www.CooperInstitute.org.

Velikost in premer kolesa

Senzor hitrosti samodejno zazna velikost kolesa. Po potrebi lahko ročno vnesete obseg kolesa v nastavitvah senzorja hitrosti.

Velikost pnevmatike je navedena na obeh straneh pnevmatike. Obseg kolesa lahko izmerite ali uporabite enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Definicije simbolov

Na nalepkah na napravi ali dodatni opremi so lahko prikazani ti simboli.



Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEEU. Simbol OEEU je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEEU). Namenjena je preprečevanju neprimerne odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.

