

GARMIN®



VÍVOMOVE® TREND

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+®, Auto Lap®, Edge® in vivomove® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™ in Toe-to-Toe™ 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 Inc. Apple® in iPhone® sta blagovni znamki družbe Apple Inc., registrirani v ZDA in drugih državah. Oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo tega imena. 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. Qi® je registrirana blagovna znamka konzorcija Wireless Power Consortium. 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: A04224

Kazalo vsebine

Uvod.....	1
Nastavitev ure.....	1
Načini ure.....	2
Uporaba ure.....	2
Možnosti menija.....	2
Nošenje ure.....	3
Pripomočki.....	4
Samodejni cilj.....	5
Vrstica gibanja.....	5
Izklop opozorila o gibanju.....	5
Minute intenzivnosti.....	6
Zbiranje minut intenzivnosti.....	6
Body Battery.....	6
Prikaz pripomočka Body Battery.....	6
Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa.....	6
Ogled pripomočka za raven stresa....	6
Vključitev časovnika za sproščanje.....	7
Uporaba pripomočka za spremljanje hidracije.....	7
Izboljšanje natančnosti ocene kalorij....	7
Ogled pripomočka za srčni utrip.....	7
Spremljanje spanja.....	7
Spremljanje menstrualnega cikla.....	8
Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu.....	8
Spremljanje nosečnosti.....	8
Beleženje podatkov o nosečnosti.....	8
Upravljanje predvajanja glasbe.....	9
Ogled obvestil.....	9
Odgovarjanje na besedilno sporočilo.....	9
Upravljalni elementi.....	10
Prilagoditev menija upravljalnih elementov.....	11
Vadba.....	11
Beleženje dejavnosti z merjenjem časa.....	11
Umerjanje razdalje na tekalni stezi..	12
Beleženje dejavnosti s povezanim GPS.....	12
Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	13

Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	13
Beleženje dejavnosti plavanja.....	13
Začetek izziva v programu Toe-to-Toe.....	14
Funkcije za srčni utrip.....	14
Pulzni oksimeter.....	14
Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra.....	15
Vključitev merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem.....	15
O ocenah najvišjega VO2.....	15
Pridobivanje ocene najvišjega VO2..	15
Ogled starosti telesa.....	16
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v napravo Garmin.....	16
Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu.....	16
Garmin Pay.....	16
Nastavitev denarnice Garmin Pay.....	17
Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay.....	17
Plačilo nakupa z uro.....	17
Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay.....	18
Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay.....	18
Ure.....	18
Vključitev odštevalnika.....	18
Uporaba štoparice.....	18
Uporaba budilke.....	19
Funkcije za varnost in sledenje.....	19
Dodajanje stikov v sili.....	19
Dodajanje stikov.....	19
Zaznavanje dogodkov.....	20
Vključitev in izklop zaznavanja dogodkov.....	20
Prošnja za pomoč.....	20
Povezane funkcije Bluetooth.....	21
Upravljanje obvestil.....	21
Iskanje izgubljenega telefona.....	21

Prejetje dohodnega telefonskega klica	21	Poravnava urinih kazalcev	31
Uporaba načina Ne moti	22	Zaslon ure je na prostem slabo viden	31
Garmin Connect	22	Ura se ne polni brezžično	31
Garmin Move IQ™	22	Merjenje aktivnosti	31
Povezani GPS	23	Moje število korakov ni točno	31
Spremljanje spanja	23	Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect	32
Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect	23	Raven stresa se ne prikaže	32
Sinhronizacija podatkov z računalnikom	23	Minute intenzivnosti utripajo	32
Nastavitev programa Garmin Express	23	Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	32
Prilagajanje ure	24	Namigi za izboljšane podatke o energiji Body Battery	32
Nastavitve ure	24	Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra	33
Nastavitve zaslona	24	Podaljševanje napajanja z baterijo	33
Nastavitve tehnologije Bluetooth	24	Obnovitev vseh privzetih nastavitev	33
Nastavitve srčnega utripa in stresa	25	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect	33
Nastavitve dejavnosti	25	Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express	34
Nastavitve sistema	25	Posodobitve izdelkov	34
Nastavitve časa	25	Pridobivanje dodatnih informacij	34
Nastavitve Garmin Connect	26	Popravila naprave	34
Nastavitve telefona	26	Dodatek	34
Prilagajanje videza ure	26	Cilji pripravljenosti	34
Prilagajanje možnosti dejavnosti	26	O območjih srčnega utripa	34
Označevanje krogov	26	Izračuni območij srčnega utripa	35
Prilagajanje podatkovnih polj	26	Standardne ocene za najvišji VO2	35
Nastavitve merjenja aktivnosti	27		
Profil uporabnika	27		
Informacije o napravi	28		
Polnjenje ure	28		
Nasveti za polnjenje ure	28		
Nega naprave	29		
Zamenjava paščkov	29		
Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki	29		
Specifikacije	30		
Odpravljanje težav	30		
Ali je telefon združljiv z uro?	30		
Telefon ne vzpostavi povezave z uro ...	30		
Ura ne prikazuje pravilnega časa	30		

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

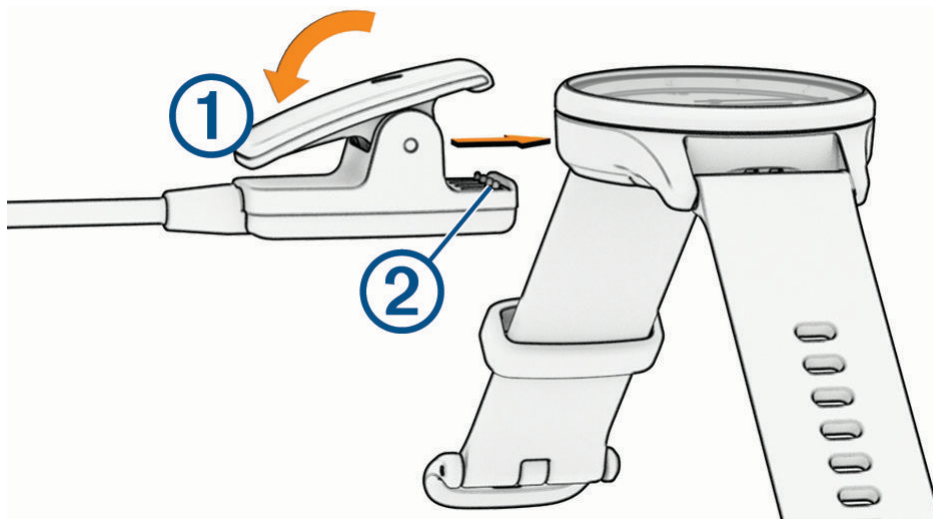
Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

Nastavitev ure

Preden lahko uro uporabljate, jo morate priklopiti na vir napajanja, da jo lahko vklopite.

Če želite uporabljati povezane funkcije ure vívomove Trend, morate uro združiti neposredno prek programa Garmin Connect™ in ne v nastavitvah Bluetooth® v telefonu.

- 1 Iz trgovine s programi v telefonu namestite program Garmin Connect.
- 2 Zatakните zaponko za polnjenje ①.



- 3 Zaponko poravnajte s stiki na hrbtni strani ure ②.
- 4 Priklopite kabel USB na vir napajanja, da se ura vklopi (*Polnjenje ure, stran 28*).
Ob vklopu ure se prikaže sporočilo Hello!.



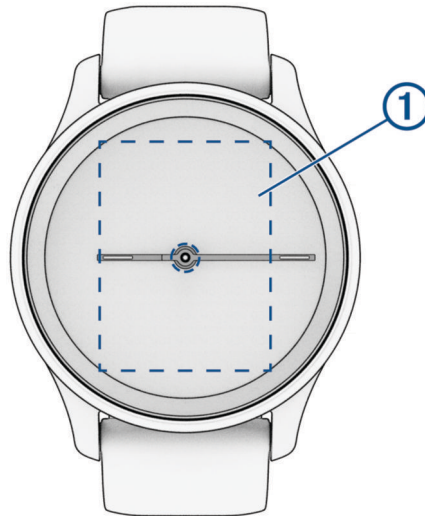
- 5 Izberite možnost za dodajanje ure v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect, upoštevajte navodila na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju ≡ ali ••• izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in upoštevajte navodila na zaslonu.

Po uspešni združitvi se prikaže sporočilo in ura se samodejno sinhronizira s telefonom.

Načini ure

Hiter pregled	Kazalca ure kažeta trenutni čas.
Interaktivno	Kazalca ure se umakneta z zaslona na dotik.
Samo ura	Ko je baterija skoraj prazna, kazalca kažeta trenutni čas, zaslon na dotik pa je izklopljen, dokler ure ne napolnite.

Uporaba ure



Dvojni tap: če želite prebuditi uro, dvotapnite zaslon na dotik ①.

OPOMBA: zaslon se izklopi, ko ga ne uporabljate. Ko je zaslon izklopljen, je ura še vedno aktivna in beleži podatke.

Gib zapestja: če želite vklopiti zaslon, zasukajte in dvignite zapestje proti telesu. Če želite izklopiti zaslon, zasukajte zapestje stran od telesa.

Podrsanje: če se želite pomakniti med pripomočki in možnostmi menija, podrsnite po vklopljenem zaslonu na dotik.

Podrsajte desno za vrnitev na prejšnji zaslon.

Podrsnite levo za ogled menija upravljalnih elementov.

Držanje: če želite odpreti meni, držite zaslon na dotik.

Tap: če želite izbrati, tapnite zaslon na dotik.

Možnosti menija

Če si želite ogledati meni, lahko pridržite zaslon na dotik.

	Prikaže možnosti za dejavnost z merjenjem časa.
	Prikaže funkcije za srčni utrip.
	Prikaže možnosti za odštevalnik, štoparico in alarm.
	Prikaže nastavitve ure.

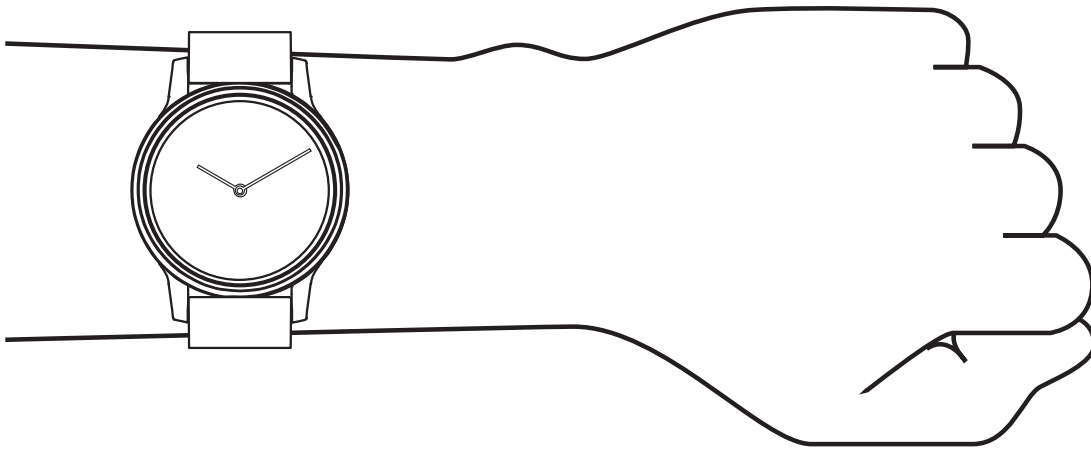
Nošenje ure

⚠ 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 *Odpravljanje težav*, stran 30.
- Za več informacij o senzorju pulznega oksimetra si oglejte razdelek *Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra*, stran 33.
- 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.

Pripomočki

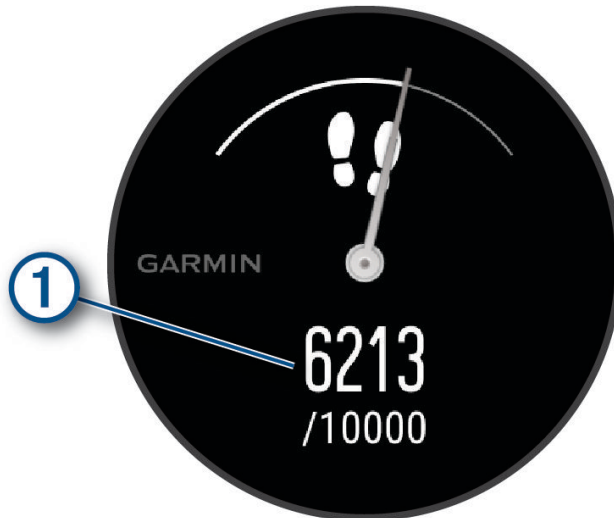
V uro so predhodno naloženi pripomočki, ki pregledno prikažejo informacije. Za pomikanje med pripomočki podrsnite navzgor in navzdol po zaslonu na dotik. Če si želite ogledati podrobnejše informacije, tapnite pripomoček. Za nekatere pripomočke je potrebna združitev s telefonom.

OPOMBA: pripomočke lahko dodate ali odstranite s programom Garmin Connect.

	Skupno število korakov, ki ste jih naredili, in cilj za trenutni dan. Ura se uči in vam vsak dan predlaga novo ciljno število korakov.
	Skupno število nadstropij, v katera ste se povzpeli, in cilj za trenutni dan.
	Skupno število in cilj minut intenzivnosti za trenutni teden.
	Trenutna raven energije Body Battery™. Ura izračuna trenutne rezerve energije na podlagi podatkov o spanju, stresu in dejavnosti. Višje število pomeni več rezerve energije.
	Trenutna raven stresa. Ura meri spremenljivost srčnega utripa, ko niste aktivni, in na podlagi tega oceni raven stresa. Nižja številka pomeni nižjo raven stresa.
	Skupna količina zaužite vode in cilj za trenutni dan.
	Opravljen razdalja v kilometrih ali miljah za trenutni dan.
	Skupno število kalorij, ki ste jih porabili v trenutnem dnevu, kar vključuje tako aktivne kalorije kot kalorije v mirovanju.
	Trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in sedemdnevno povprečje srčnega utripa v mirovanju.
	Trenutna hitrost dihanja s številom dihov na minuto in sedemdnevno povprečje med budnostjo. Ura meri hitrost dihanja, ko niste aktivni, da zazna morebitno neobičajno dihanje, in spreminjanje hitrosti dihanja v povezavi s stresom.
	Omogoči ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra.
	Upravljalni elementi za predvajalnik glasbe v pametnem telefonu.
	Trenutna temperatura in vremenska napoved iz združenega telefona.
	Podatki o spanju za prejšnjo noč, vključno s skupnim časom spanja in rezultatom spanja.
	Stanje trenutnega mesečnega menstruacijskega cikla. Ogledate si lahko dnevne simptome in jih zabeležite. Beležite lahko tudi nosečnost s tedenskimi obvestili in informacijami o zdravju.
	Prihodnji sestanki na koledarju telefona.
	Obvestila telefona, vključno s klici, besedilnimi sporočili, novimi objavami na družabnih omrežjih in drugimi informacijami, v skladu z nastavitvami obvestil telefona.

Samodejni cilj

Ura samodejno ustvari dnevna cilja za korake in nadstropja, v katera se povzpnete, 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 prilagojena cilja za korake in nadstropja, v katera se povzpnete.

Vrstica gibanja

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Vrstica gibanja vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se pojavi vrstica gibanja ①. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se pojavijo dodatni deli ②.



Vrstico gibanja lahko ponastavite tako, da prehodite krajšo razdaljo.

Izklop opozorila o gibanju

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Opozorilo o premiku** > **Izklopljeno** > .

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 v ivomove Trend 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.

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 32](#)).

Prikaz pripomočka Body Battery

Pripomoček Body Battery prikaže vašo trenutno raven energije Body Battery.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka Body Battery.
- 2 Če si želite ogledati grafikon ravni energije Body Battery, tapnite zaslon na dotik.
Grafikon prikazuje zadnjo dejavnost z merjenjem ravni energije Body Battery ter visoko in nizko raven v zadnji uri.

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.

Ogled pripomočka za raven stresa

Pripomoček za raven stresa prikazuje trenutno raven stresa.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za raven stresa.
- 2 Če si želite ogledati grafikon ravni stresa, tapnite zaslon na dotik.
Grafikon ravni stresa prikazuje izmerjene vrednosti stresa ter visoko in nizko raven v zadnji uri.

Vklop časovnika za sproščanje

Če želite začeti vodeno dihalno vajo, lahko vklopite časovnik za sproščanje.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za raven stresa.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
Prikaže se grafikon ravni stresa.
- 3 Podrsajte navzgor.
- 4 Izberite →.
- 5 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika za sproščanje.
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 7 Dvotapnite zaslon na dotik za ustavitev časovnika za sproščanje.
- 8 Izberite ✓.

Prikaže se posodobljena raven stresa.

Uporaba pripomočka za spremljanje hidracije

Pripomoček za spremljanje hidracije prikazuje vnos tekočine in dnevni cilj za hidracijo.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za hidracijo.
- 2 Izberite + za vsako porcijo tekočine, ki jo zaužijete (1 cup, 8 oz ali 250 ml).
NAMIG: nastavitve hidracije, kot so uporabljene enote in dnevni cilj, lahko prilagodite v računu Garmin Connect.

Izboljšanje natančnosti ocene kalorij

Ura prikaže oceno skupnega števila kalorij, ki jih porabite v trenutnem dnevu. Natančnost te ocene lahko izboljšate tako, da 15 minut hitro hodite ali tečete na prostem.

- 1 Podrsnite za ogled pripomočka za kalorije.
- 2 Izberite ⌚.
OPOMBA: ⌚ se prikaže, ko je treba umeriti kalorije. Postopek umerjanja je treba izvesti samo enkrat. Če ste že zabeležili hojo ali tek z merjenjem časa, se ikona ⌚ morda ne bo prikazala.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Ogled pripomočka za srčni utrip

Pripomoček za srčni utrip prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm). Za več informacij o natančnosti merjenja srčnega utripa obiščite garmin.com/ataccuracy.

- 1 Podrsajte za ogled pripomočka za srčni utrip.
Pripomoček prikazuje trenutni srčni utrip in povprečni srčni utrip v mirovanju za zadnjih 7 dni.
- 2 Če si želite ogledati grafikon srčnega utripa, tapnite zaslon na dotik.
Grafikon prikazuje zadnjo dejavnost z merjenjem srčnega utripa ter visok in nizek srčni utrip v zadnji uri.

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 22*).

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 8](#)). 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: pripomočke lahko dodate in odstranite s programom Garmin Connect.

Beleženje podatkov o menstrualnem ciklu

Preden lahko beležite podatke o menstrualnem ciklu v uri vívomove Trend, morate v programu Garmin Connect nastaviti spremljanje menstrualnega cikla.

- 1 Podrsnite za ogled pripomočka za spremljanje zdravja žensk.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Če se menstruacija začne ali konča na trenutni dan, izberite  > .
- 4 Izberite .
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite zabeležiti tok, izberite .
 - Če želite zabeležiti telesne simptome, kot so mozolji, bolečine v hrbtu in utrujenost, izberite .
 - Če želite zabeležiti razpoloženje, izberite .
 - Če želite zabeležiti iztekanje, izberite .
 - Če želite oceniti spolno poželenje z oceno od nizko do visoko, izberite .
 - Če želite zabeležiti spolno aktivnost, izberite .
 - Če želite označiti trenutni datum kot dan ovulacije, izberite .
- 6 Upoštevajte navodila na zaslonu.

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 8](#)). 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 pripomočka za spremljanje zdravja žensk.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite zabeležiti telesne simptome, razpoloženje in druge posebnosti, izberite .
 - Če želite zabeležiti ravni glukoze pred obroki ali po njih in pred spanjem, izberite .
 - Če želite s stoparico ali časovnikom zabeležiti premikanje otroka, izberite .
- 4 Upoštevajte navodila na zaslonu.

Upravljanje predvajanja glasbe

Pripomoček za upravljanje glasbe vam omogoča upravljanje glasbe v telefonu z uro vívomove Trend. Pripomoček upravlja trenutno aktivni ali nazadnje aktivni program predvajalnika v telefonu. Če ni aktiven noben predvajalnik, pripomoček ne prikaže informacij o skladbi, zato morate predvajanje začeti v telefonu.

- 1 V telefonu zaženite predvajanje skladbe ali seznama predvajanja.
- 2 Podrsnite po uri vívomove Trend, da se prikaže pripomoček za upravljanje glasbe.

Ogled obvestil

Ko je ura združena s programom Garmin Connect, si lahko v njej ogledate obvestila telefona, kot so besedilna in e-poštna sporočila.

- 1 Za ogled pripomočka za obvestila podrsajte.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
Prikažeta se najnovejši obvestili.
- 3 Če želite izbrati obvestilo, tapnite zaslon na dotik.
NAMIG: podrsajte za ogled starejših obvestil.
Sporočilo se prikaže na zaslonu na dotik. Če se želite pomakniti po celotnem sporočilu, podrsnite.
- 4 Če želite opustiti obvestilo, tapnite zaslon na dotik in izberite ✓.

Odgovarjanje na besedilno sporočilo

OPOMBA: ta funkcija je na voljo samo za telefone Android™.

Ko v uri vívomove Trend prejmete obvestilo o besedilnem sporočilu, lahko pošljete hiter odgovor, ki ga izberete na seznamu sporočil.

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 pripomočka za obvestila podrsajte.
- 2 Tapnite zaslon na dotik.
Prikažeta se najnovejši obvestili.
NAMIG: podrsajte za ogled starejših obvestil.
- 3 Če želite izbrati obvestilo o besedilnem sporočilu, tapnite zaslon na dotik.
- 4 Če si želite ogledati možnosti za obvestila, tapnite zaslon na dotik.
- 5 Izberite .
- 6 Na seznamu izberite sporočilo.
Telefon pošlje izbrano sporočilo kot besedilno sporočilo.

Upravljalni elementi

Meni upravljalnih elementov omogoča hiter ogled funkcij in možnosti ure. Možnosti v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite (*Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 11*).

Na katerem koli zaslonu podrsnite levo.

Ikona	Ime	Opis
	Poravnaj kazalca	Izberite za ročno poravnavo urinih kazalcev (<i>Poravnava urinih kazalcev, stran 31</i>).
	Alarm	Izberite za dodajanje ali urejanje alarma (<i>Uporaba budilke, stran 19</i>).
	Pomoč	Izberite za pošiljanje zahteve za pomoč (<i>Prošnja za pomoč, stran 20</i>).
	Svetlost	Izberite za nastavitev svetlosti zaslona (<i>Nastavitve zaslona, stran 24</i>).
	Ne moti	Izberite za vklop ali izklop načina Ne moti, ki izklopi opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med ogledom filma (<i>Uporaba načina Ne moti, stran 22</i>).
	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 v ivomove Trend in se povečuje, ko se približujete telefonu (<i>Iskanje izgubljenega telefona, stran 21</i>).
	Glasba	Izberite za upravljanje predvajanja glasbe v telefonu (<i>Upravljanje predvajanja glasbe, stran 9</i>).
	Obvestilo	Izberite za ogled obvestil združenega telefona (<i>Ogled obvestil, stran 9</i>).
	Telefon	Izberite za vklop ali izklop tehnologije Bluetooth.
	Pulzni oksimeter	Izberite za ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra (<i>Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 15</i>).
	Štoparica	Izberite za odpiranje štoparice (<i>Uporaba štoparice, stran 18</i>).
	Sinhronizacija	Izberite za sinhronizacijo ure z združenim telefonom (<i>Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 23</i>).
	Časovnik	Izberite za nastavitev odštevalnika (<i>Vklop odštevalnika, stran 18</i>).
	Denarnica	Izberite za odpiranje denarnice Garmin Pay™ in plačilo nakupov z uro (<i>Garmin Pay, stran 16</i>).
	Videz ure	Izberite za vrnitev v videz ure.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite ali zamenjate možnosti (*Upravljalni elementi, stran 10*).

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .
- 3 Izberite  pri bližnjici, ki jo želite odstraniti.
- 4 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati bližnjico, izberite .
- 5 Izberite .

Vadba

Beleženje dejavnosti z merjenjem časa

Časovno merjeno dejavnost lahko beležite ter shranite in pošljete v račun Garmin Connect.

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite .
- 3 Podrsajte za pomikanje po seznamu dejavnosti in izberite možnost:
 - Za hojo izberite .
 - Za tek izberite .
 - Za dejavnost kardio vadbe izberite .
 - Za kolesarjenje izberite .
 - Za vadbo za moč izberite .
 - Za dejavnost dihalnih vaj izberite .
 - Za dejavnost joge izberite .
 - Za plavanje v bazenu izberite .
 - Za dejavnost na tekalni stezi izberite .
 - Za druge vrste dejavnosti izberite .
 - Za dejavnost na eliptičnem trenažerju izberite .
 - Za dejavnost na vadbenih stopnicah izberite .
 - Za dejavnost pilatesa izberite .
 - Za izziv korakov programa Toe-to-Toe™ izberite .

OPOMBA: dejavnosti lahko dodate ali odstranite s programom Garmin Connect.

- 4 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika dejavnosti.
- 5 Začnite z dejavnostjo.
- 6 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsajte.
- 7 Ko končate dejavnost, dvotapnite zaslon na dotik, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 8 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, 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 (*Beleženje dejavnosti z merjenjem časa, stran 11*).
- 2 Tecite na tekalni stezi, dokler ura vívomove Trend ne zabeleži razdalje najmanj 1,5 km (1 mi).
- 3 Po končanem teku izberite ✓.
- 4 Na zaslonu tekalne steze si oglejte, koliko ste pretekli.
- 5 Izberite možnost:
 - Za prvo umerjanje tapnite zaslon na dotik in v uro vnesite razdaljo na tekalni stezi.
 - Za ročno umerjanje po prvem umerjanju izberite **Umeri in shrani** in v uro vnesite razdaljo na tekalni stezi.

Beleženje dejavnosti s povezanim GPS

Uro lahko povežete s telefonom in beležite podatke GPS za dejavnost hoje, teka ali kolesarjenja.

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite .
- 3 Izberite , ,  ali .
- 4 Po potrebi počakajte, da ura pridobi signal GPS.

Ko je vzpostavljena povezava s sprejemnikom GPS, se v uri prikaže ✓.

OPOMBA: če ne morete vzpostaviti povezave med uro in telefonom, lahko za nadaljevanje dejavnosti izberete ✕. Podatki GPS se ne bodo beležili.

- 5 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika dejavnosti.
- 6 Začnite z dejavnostjo.
Telefon mora biti med dejavnostjo v dosegu.
- 7 Ko končate dejavnost, dvotapnite zaslon na dotik, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 8 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite ✓.
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

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

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .
- 3 Po potrebi izberite  da vklopite **Štetje ponovitev** ali **Samodejna serija**.
- 4 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika dejavnosti.
- 5 Začnite prvo serijo.
Ura šteje ponovitve.
- 6 Če si želite ogledati dodatne podatkovne zaslone, podrsajte.
- 7 Za dokončanje serije izberite .
- Prikaže se časovnik počitka.
- 8 Med počitkom izberite eno od možnosti:
 - Za ogled dodatnih podatkovnih zaslonov podrsajte po zaslonu na dotik.
 - Če želite urediti število ponovitev, izberite , podrsnite in izberite število, nato pa izberite .
- 9 Za začetek naslednje serije izberite .
- 10 Ponavljajte korake od 6 do 9, dokler dejavnost ni končana.
- 11 Dvotapnite zaslon na dotik za ustavitev časovnika dejavnosti.
- 12 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Namigi za beleženje dejavnosti vadbe za moč

- Med izvajanjem ponovitev ne glejte na uro.
Uro uporabljajte na začetku in na koncu posamezne serije ter med počitki.
- Med izvajanjem ponovitev se osredotočite na držo.
- Izvajajte vaje z lastno težo ali vaje s prostimi utežmi.
- Ponovitve izvajajte z doslednim, širokim obsegom gibanja.
Posamezna ponovitev se zabeleži, ko se roka, na kateri imate uro, vrne v začetni položaj.
- OPOMBA:** vaje za noge se morda ne bodo zabeležile.
- Vklopite samodejno zaznavanje serij za vklop in izklop serij.
- Dejavnost vadbe za moč shranite in pošljite v svoj račun Garmin Connect.
Podatke o dejavnosti si lahko ogledate in urejate z orodji v računu Garmin Connect.

Beleženje dejavnosti plavanja

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .
- 3 Po potrebi izberite  da uredite velikost bazena.
- 4 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika dejavnosti.
- 5 Začnite z dejavnostjo.
Ura prikaže preplavano razdaljo plavanja ter zabeležene intervale plavanja ali dolžine bazena.
- 6 Ko končate dejavnost, dvotapnite zaslon na dotik, da ustavite časovnik dejavnosti.
- 7 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite izbrisati dejavnost, izberite .
 - Če želite nadaljevati dejavnost, izberite .

Začetek izziva v programu Toe-to-Toe

Začnete lahko 2-minutni izziv v programu Toe-to-Toe s prijateljem, ki ima združljivo uro.

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > , da k izzivu povabite drugega igralca, ki je v dosegu (3 m).

OPOMBA: vsak igralec mora začeti izziv v svoji uri.

Če ura v 30 sekundah ne zazna nobenega igralca, izziv poteče.

- 3 Izberite igralčevo ime.

Ura odšteva čas 3 sekund, nato pa se vklopi časovnik.

- 4 Korake lahko beležite 2 minuti.

Na zaslonu sta prikazana časovnik in število korakov.

- 5 Postavite uri v doseg (3 m).

Na zaslonu so prikazani koraki posameznega igralca.

Igralca lahko izbereta  za začetek naslednjega izziva ali  za zapiranje menija.

Funkcije za srčni utrip

Ura vívomove Trend ima meni za srčni utrip, ki omogoča ogled podatkov o srčnem utripu na zapestju.

	Spremlja nasičenost krvi s kisikom. Če veste, kakšna je nasičenost s kisikom, lažje ugotovite, kako se vaše telo prilagaja vadbi in stresu (Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra, stran 15). OPOMBA: senzor pulznega oksimetra je na hrbtni strani ure.
VO ₂	Prikazuje trenutni najvišji VO ₂ , ki je kazalnik vaših telesnih zmožnosti in bi se moral povišati, ko se izboljša vaša telesna pripravljenost (Pridobivanje ocene najvišjega VO₂, stran 15).
	Prikazuje vašo trenutno starost telesa, ki temelji na najvišjem VO ₂ , srčnem utripu v mirovanju in indeksu telesne mase (ITM). (Ogled starosti telesa, stran 16) Za čim natančnejšo določitev starosti telesa opravite nastavitve uporabniškega profila v računu Garmin Connect.
	Oddaja podatke o trenutnem srčnem utripu v združeno napravo Garmin® (Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 16).

Pulzni oksimeter

Ura 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 ([Vklop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 15](#)). Za več informacij o natančnosti pulznega oksimetra obiščite spletni naslov garmin.com/ataccuracy.

Pridobivanje vrednosti pulznega oksimetra

V uri lahko kadar koli vklopite ročno merjenje vrednosti pulznega oksimetra. Natančnost izmerjenih vrednosti je odvisna od pretoka krvi, položaja ure na zapestju in vašega mirovanja.

- 1 Uro nosite nad zapestno kostjo.
Ura se mora tesno in hkrati udobno prilegati.
- 2 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 3 Izberite  > .
- 4 Ko naprava meri nasičenost krvi s kisikom, roko, na kateri nosite uro, držite v višini srca.
- 5 Mirujte.

Ura prikaže vrednost nasičenosti s kisikom v odstotkih.

OPOMBA: podatke pulznega oksimetra med spanjem lahko vklopite in si jih ogledate v uporabniškem računu Garmin Connect ([Vkllop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem, stran 15](#)).

Vkllop merjenja s pulznim oksimetrom med spanjem

Uro lahko nastavite tako, da neprekinjeno meri nasičenost krvi s kisikom ali SpO₂, ko spite ([Namigi za nepravilne podatke pulznega oksimetra, stran 33](#)).

OPOMBA: nenavadni položaji spanja lahko povzročijo nenavadno nizke izmerjene vrednosti SpO₂ med spanjem.

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Pulzni oksimeter med spanjem** > **Vklopljeno** > .

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, najvišji VO₂ prikazuje vašo kardiovaskularno moč in bi se moral povišati, ko se izboljša raven vaše telesne pripravljenosti.

V uri je vaša ocena najvišjega VO₂ prikazana kot številka in opis. V uporabniškem računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO₂.

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 35](#)) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO₂

Za prikazovanje ocene najvišjega VO₂ v uri so potrebni podatki o srčnem utripu na zapestju in 15-minutna hitra hoja ali tek z merjenjem časa.

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > **VO₂**.
Če ste že zabeležili 15-minutno hitro hojo ali tek, se lahko prikaže ocena najvišjega VO₂. Ura oceno najvišjega VO₂ posodobi po vsaki končani hoji ali teku z merjenjem časa.
- 3 Podrsnite navzgor (po potrebi) in izberite .
- 4 Izberite dejavnost.
- 5 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika.
Ko je dejavnost končana, se prikaže sporočilo.

Ogled starosti telesa

Preden lahko ura izračuna natančno starost telesa, morate dokončati nastavitve uporabniškega profila v programu Garmin Connect.

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 tehniko 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.

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin

Podatke o srčnem utripu iz ure vívomove Trend lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge® med kolesarjenjem.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > .

Ura vívomove Trend začne oddajati podatke o srčnem utripu.

OPOMBA: med oddajanjem podatkov o srčnem utripu si lahko ogledate le zaslon za merjenje srčnega utripa in meni upravljalnih elementov.

- 3 Uro vívomove Trend združite z združljivo napravo Garmin ANT+®.

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

- 4 Če želite prenehati oddajati podatke o srčnem utripu, tapnite zaslon za merjenje srčnega utripa in izberite .

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.

Nastavite lahko vrednost praga srčnega utripa.

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Opozorilo o nenorm. srč. utripu.**
- 3 Izberite **Opozorilo o visoki vrednosti** ali **Opozorilo o nizki vrednosti**.
- 4 Izberite **Vklopljeno** > .
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu za nastavitve vrednosti praga za srčni utrip.

Vsakič, ko je vaš srčni utrip višji ali nižji od vrednosti po meri, se prikaže sporočilo in ura vibrira.

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.

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.

Plačilo nakupa z uro

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

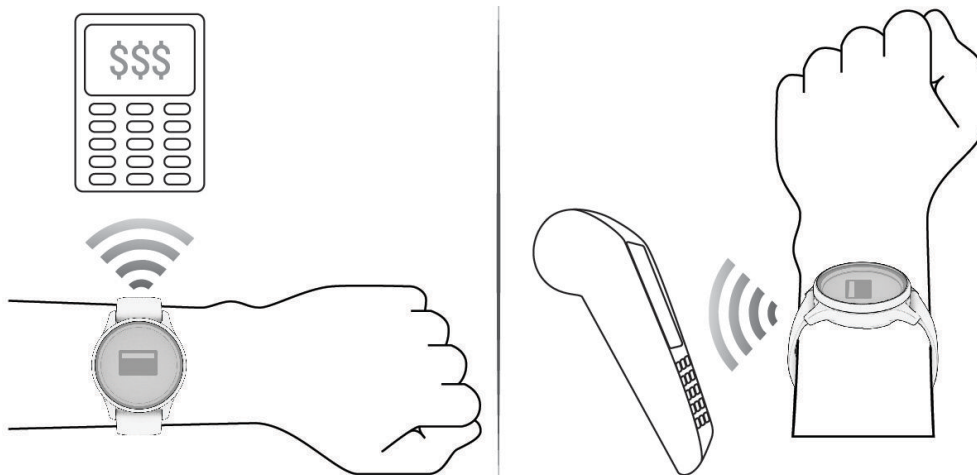
Z uro lahko plačujete nakupe v sodelujočih trgovinah.

- 1 Podrsnite levo za odpiranje menija upravljalnih elementov.
- 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 rob ure pri položaju 12. ure obrnjen 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.

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno prekličete 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 preklicati kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekličite kartico**.
 - Če želite nakupovati z uro vívomove Trend, 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 vívomove Trend, ustvariti novo številsko geslo in znova vnesti podatke o kartici.

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

Ob naslednjem plačilu z uro vívomove Trend morate vnesti novo številsko geslo.

Ure

Vklop odštevalnika

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
 - 2 Izberite  > .
 - 3 Po potrebi izberite , da uredite čas.
 - 4 Podrsnite navzgor ali navzdol, da nastavite ure, minute in sekunde.
 - 5 Izberite .
- Prikaže se zaslon s časom za odštevanje.
- 6 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika.
 - 7 Dvotapnite zaslon na dotik za zaustavitev časovnika.
 - 8 Izberite možnost:
 - Če želite zapreti časovnik, izberite .
 - Če želite ponastaviti časovnik, izberite .
 - Če želite, da časovnik deluje naprej, izberite .

Uporaba štoparice

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .
- 3 Dvotapnite zaslon na dotik za vklop časovnika.
- 4 Dvotapnite zaslon na dotik za zaustavitev časovnika.
- 5 Izberite možnost:
 - Če želite zapreti časovnik, izberite .
 - Če želite ponastaviti časovnik, izberite .
 - Če želite, da časovnik deluje naprej, izberite .

Uporaba budilke

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Dodaj**.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu za nastavitev časa alarma.
- 4 Po potrebi izberite možnost:
 - Če želite vklopiti ali izklopiti alarm, izberite **Stanje**.
 - Če želite urediti čas alarma, izberite **Čas**.
 - Če želite nastaviti pogostost alarma, denimo dnevno ali ob koncih tedna, izberite **Ponovi**.
 - Če želite izbrisati alarm, izberite **Izbriši**.

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 vívomove Trend 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 vívomove Trend 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

- 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 vívomove Trend (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 23*).

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 19](#)). 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 19](#)). Stiki v sili morajo sprejemati e-poštna ali besedilna sporočila (besedilna sporočila so lahko obračunana po standardnih tarifah).

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Zaznavanje dogodkov**.
- 3 Izberite dejavnost.

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

Ko ura v ivomove Trend z omogočenim GPS zazna dogodek, 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). Za preklic sporočila imate na voljo 15 sekund.

Prošnja za pomoč

POZOR

Pomoč je dodatna funkcija, na katero 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

Preden lahko zahtevate pomoč, morate v programu Garmin Connect nastaviti stike v sili ([Dodajanje stikov v sili, stran 19](#)). 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).

- 1 Večkrat hitro zapored in močno tapnite zaslon na dotik, dokler ura ne zavibrira.
Prikaže se zaslon za odštevanje.
- 2 Če želite preklicati zahtevo, pred koncem odštevanja izberite .

Povezane funkcije Bluetooth

Ura vívomove Trend ima več povezanih funkcij Bluetooth za združljiv telefon, v katerem se uporablja program Garmin Connect.

Prenosi dejavnosti: samodejno pošlje vašo dejavnost v program Garmin Connect, takoj ko ga odprete.

Pomoč: omogoča, da s programom Garmin Connect svojim stikom v sili pošljete samodejno besedilno sporočilo s svojim imenom in lokacijo GPS.

Poišči moje uro: poišče izgubljeno uro vívomove Trend, ki je združena z vašim telefonom in je trenutno v dosegu.

Poišči moj telefon: poišče izgubljen telefon, ki je združen z uro vívomove Trend in je trenutno v dosegu.

Zaznavanje dogodkov: omogoča, da program Garmin Connect pošlje sporočilo vašim stikom v sili, ko ura vívomove Trend zazna dogodek.

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 strani za sledenje storitve Garmin Connect v živo ogledajo vaše podatke.

Upravljanje glasbe: omogoča upravljanje predvajalnika glasbe v telefonu.

Obvestila: opozorijo vas, da si lahko ogledate obvestila telefona, vključno s klici, besedilnimi sporočili, novimi objavami na družabnih omrežjih, sestanki na koledarju in drugimi informacijami, v skladu z nastavitvami obvestil v telefonu.

Posodobitve programske opreme: ura brezžično prenese in namesti najnovejšo posodobitev programske opreme.

Posodobitve vremenskih informacij: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved iz telefona.

Upravljanje obvestil

Z združljivim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v uri vívomove Trend.

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**.

Iskanje izgubljenega telefona

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

1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.

2 Izberite  >  > **Poišči moj telefon**.

Ura vívomove Trend začne iskati združeni telefon. Telefon predvaja zvočno opozorilo, na zaslonu ure vívomove Trend pa se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete telefonu, se moč signala Bluetooth povečuje.

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezani telefon prejmete telefonski klic, ura vívomove Trend prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejetje telefonskega klica izberite .
- 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.

Uporaba načina Ne moti

Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil, gibov in opozoril. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

OPOMBA: v računu Garmin Connect lahko nastavite, da ura samodejno preklopi v način Ne moti v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect.

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite  > .

Garmin Connect

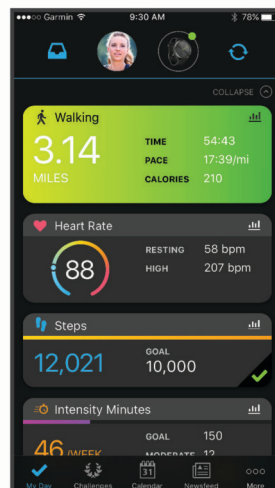
S prijatelji se lahko povežete v računu Garmin Connect. Račun Garmin Connect omogoča uporabo orodij za spremljanje, analizo, deljenje in medsebojno spodbujanje. Zabeležite dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, kolesarskimi vožnjami in drugimi dejavnostmi.

Brezplačni račun Garmin Connect lahko ustvarite, če združite uro in telefon s programom Garmin Connect ali obiščete spletno mesto www.garminconnect.com.

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

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 dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami in prilagodljivimi poročili.



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.

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. Te dejavnosti se dodajo na seznam dejavnosti.

Povezani GPS

S funkcijo povezanega GPS ura uporablja anteno GPS v telefonu za beleženje podatkov GPS za dejavnosti hoje, teka ali kolesarjenja (*Beleženje dejavnosti s povezanim GPS, stran 12*). Podatki GPS, vključno z lokacijo, razdaljo in hitrostjo, so prikazani v podrobnostih dejavnosti v računu Garmin Connect.

Povezani GPS se uporablja tudi za funkciji pomoči in LiveTrack.

OPOMBA: če želite uporabljati funkcijo povezanega GPS, omogočite dovoljenja programa v telefonu, da se bo lokacija ves čas delila s programom Garmin Connect.

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 22*).

Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect

Ura samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect vsakič, ko ga odprete. Ura v rednih časovnih presledkih samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect. Podatke lahko kadar koli sinhronizirate tudi ročno.

- 1 Uro postavite v bližino telefona.
- 2 Odprite program Garmin Connect.
NAMIG: program je lahko odprt ali se izvaja v ozadju.
- 3 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 4 Izberite  >  > **Sinhronizacija**.
- 5 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.
- 6 Trenutne podatke si lahko ogledate v programu Garmin Connect.

Sinhronizacija podatkov z računalnikom

Preden lahko sinhronizirate podatke s programom Garmin Connect v računalniku, morate namestiti program Garmin Express™ (*Nastavitev programa Garmin Express, stran 23*).

- 1 Uro priklopite na računalnik s kablom USB.
- 2 Odprite program Garmin Express.
Ura preklopi v način za množično shranjevanje.
- 3 Upoštevajte navodila na zaslonu.
- 4 Oglejte si svoje podatke v računu Garmin Connect.

Nastavitev programa Garmin Express

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

Prilagajanje ure

Nastavitve ure

Nekatere nastavitve lahko prilagodite v uri vóvomme Trend. Dodatne nastavitve lahko prilagodite v računu Garmin Connect.

Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni, in izberite .

: vklopi in izklopi uporabo načina Ne moti (*Uporaba načina Ne moti, stran 22*).

: omogoča ročno poravnavo kazalcev (*Poravnavo urinih kazalcev, stran 31*).

: prilagodi nastavitve zaslona, kot so svetlost, časovna omejitev in gib (*Nastavitve zaslona, stran 24*).

: nastavi stopnjo vibriranja.

OPOMBA: višja stopnja vibriranja skrajša trajanje baterije.

: omogoča vklop ali izklop tehnologije Bluetooth, združitev z združljivim telefonom, iskanje izgubljenega telefona, ki je združen, in sinhronizacijo podatkov ure z združenim telefonom (*Nastavitve tehnologije Bluetooth, stran 24*).

: omogoča prilagoditev možnosti, ki so prikazane v meniju upravljalnih elementov.

: omogoča, da vklopite in izklopite merilnik srčnega utripa, nastavite opozorilo o nenormalnem srčnem utripu in opomnik za sprostitev ter vklopite merjenje s pulznim oksimetrom med spanjem (*Nastavitve srčnega utripa in stresa, stran 25*).

: s to možnostjo lahko omogočite funkcije za varnost in sledenje (*Funkcije za varnost in sledenje, stran 19*).

: vklopi in izklopi merjenje aktivnosti, opozorilo o gibanju in opozorila o ciljih (*Nastavitve dejavnosti, stran 25*).

: prilagodi sistemske in druge nastavitve, kot so merske enote in zapestje, na katerem nosite uro (*Nastavitve sistema, stran 25*).

Nastavitve zaslona

Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni, in izberite  > .

Svetlost: nastavi raven svetlosti. Uporabite lahko možnost Samodejno za samodejno prilagajanje svetlosti glede na osvetljenost okolice ali pa raven svetlosti prilagodite ročno.

OPOMBA: višja raven svetlosti skrajša trajanje baterije.

Premor: nastavi čas, preden se izklopi zaslon.

OPOMBA: daljša časovna omejitev zaslona skrajša trajanje baterije.

Način gibov: nastavi, da se zaslon vklopi ob gibih zapestja. Gibi vključujejo zasuk zapestja proti telesu za ogled ure. Če želite gibe uporabljati samo med dejavnostmi z merjenjem časa, lahko uporabite možnost Samo med dejavnostjo.

Občutljivost na gibe: prilagodi občutljivost na gibe, če želite, da se zaslon pogosteje ali redkeje vklaplja.

OPOMBA: višja raven občutljivost na gibe skrajša trajanje baterije.

Nastavitve tehnologije Bluetooth

Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni, in izberite  > .

Bluetooth: vklopi in izklopi tehnologijo Bluetooth.

OPOMBA: druge nastavitve Bluetooth so prikazane le, če je omogočena tehnologija Bluetooth.

Združi s telefonom: omogoča združitev ure z združljivim telefonom, ki podpira tehnologijo Bluetooth. Ta nastavev omogoča uporabo povezanih funkcij Bluetooth s programom Garmin Connect, vključno z obvestili in nalaganjem dejavnosti v storitev Garmin Connect.

Poišči moj telefon: s to funkcijo lahko poiščete izgubljeni telefon, ki je združen s tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

Sinhronizacija: omogoča sinhronizacijo ure z združljivim telefonom, ki podpira tehnologijo Bluetooth.

Nastavitve srčnega utripa in stresa

Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni, in izberite  > .

Način merjenja srčnega utripa: vklopi ali izklopi merilnik srčnega utripa na zapestju. Če želite merilnik srčnega utripa na zapestju uporabljati samo med dejavnostmi z merjenjem časa, lahko uporabite možnost Samo za dejavnost.

Opozorilo o nenorm. srč. utripu: uro nastavite tako, da vas opozori, če je vaš srčni utrip višji ali nižji od ciljne vrednosti ([Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu, stran 16](#)).

Opomnik za sprostitvev: uro nastavite tako, da vas opozori, če je raven stresa neobičajno visoka. Opozorilo vas opomni, da si morate vzeti trenutek za sprostitvev, ura pa vas pozove, da začnete z vodenno dihalno vajo ([Vklop časovnika za sproščanje, stran 7](#)).

Pulzni oksimeter med spanjem: uro nastavite na neprekinjeno merjenje nasičenost krvi s kisikom med spanjem.

Nastavitve dejavnosti

Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni, in izberite  > .

Stanje: omogoča, da vklopite in izklopite merjenje aktivnosti.

OPOMBA: ostale nastavitve merjenja aktivnosti so prikazane samo, če je omogočeno merjenje aktivnosti.

Opozorilo o premiku: omogoča, da vklopite in izklopite Opozorilo o premiku.

Opozorilo o ciljih: omogoča, da vklopite in izklopite opozorila o ciljih ali onemogočite opozorila o ciljih med dejavnostjo z merjenjem časa. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Nastavitve sistema

Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni, in izberite  > .

Čas: nastavi uro tako, da prikazuje čas v 12- ali 24-urnem zapisu, in omogoča ročno nastavitev časa ([Ročna nastavitev časa, stran 25](#)).

Zapestje: omogoča, da izberete, na katerem zapestju nosite uro.

OPOMBA: ta nastavitev se uporablja za vadbo za moč in uporabo gibov.

Enote: nastavi uro tako, da prikazuje opravljeno razdaljo in temperaturo v imperialnih ali metričnih enotah.

Jezik: nastavi jezik ure.

Ponastavi: omogoča ponastavitev uporabniških podatkov in nastavitev ([Obnovitev vseh privzetih nastavitev, stran 33](#)).

Vizitka: prikaže ID naprave, različico programske opreme, zakonsko predpisane informacije, licenčno pogodbo in druge informacije ([Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki, stran 29](#)).

Nastavitve časa

Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni, in izberite  >  > Čas.

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

Vir časa: omogoča ročno ali samodejno nastavitev časa na podlagi združenega telefona. ([Ročna nastavitev časa, stran 25](#)).

Ročna nastavitev časa

Privzeto se čas samodejno nastavi, ko je ura vívomove Trend združena s telefonom.

1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.

2 Izberite  >  > Čas > Vir časa > Ročno > .

3 Izberite .

4 Upoštevajte navodila na zaslonu za nastavitev časa.

Nastavitve Garmin Connect

V uporabniškem računu Garmin Connect lahko prilagodite nastavitve ure, možnosti dejavnosti in uporabniške nastavitve. Nekatere nastavitve lahko prilagodite tudi v uri v živomove Trend.

- 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 nastavitv morate sinhronizirati podatke, da se spremembe uporabijo v uri ([Sinchronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 23](#)) ([Sinchronizacija podatkov z računalnikom, stran 23](#)).

Nastavitve telefona

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Telefon.

Opozorilo o povezavi Bluetooth: omogoča vklop opozorila, ki vas obvesti, da združeni telefon ni več povezan prek tehnologije Bluetooth.

Pametna obvestila: s to nastavitvijo lahko omogočite in konfigurirate obvestila iz združljivega telefona. Obvestila lahko filtrirate po kriteriju Med dejavnostjo ali Ne med dejavnostjo.

Prilagajanje videza ure

Spremenite lahko slog videza ure in vrsto podatkov, ki so prikazani v videzu ure.

- 1 V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite **Videz ure**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti slog videza ure, izberite trenutni slog.
 - Če želite spremeniti vrsto podatkov, ki so prikazani v izbranem slogu videza ure, izberite komplikacijo.

Videz ure se takoj spremeni v skladu z novo izbiro.

Prilagajanje možnosti dejavnosti

Izberete lahko dejavnosti, za katere želite, da so prikazane v uri.

- 1 V meniju ure v programu Garmin Connect izberite **Možnosti dejavnosti**.
- 2 Izberite dejavnosti, za katere želite, da so prikazane v uri.
OPOMBA: dejavnosti hoje in teka ni mogoče odstraniti.
- 3 Po potrebi lahko izberite dejavnost, da prilagodite njene nastavitve, kot so opozorila in podatkovna polja.

Označevanje krogov

V uri lahko nastavite uporabo funkcije Auto Lap®, ki samodejno označi krog na vsak kilometer ali miljo. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti.

OPOMBA: funkcija Auto Lap ni na voljo za vse dejavnosti.

- 1 V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite **Možnosti dejavnosti**.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Auto Lap**.

Prilagajanje podatkovnih polj

Kombinacije podatkovnih polj za zaslone, ki se prikažejo, ko deluje časovnik dejavnosti, lahko spreminjate.

OPOMBA: možnosti Plavanje v bazenu ni mogoče prilagajati.

- 1 V meniju z nastavitvami v programu Garmin Connect izberite **Naprave Garmin**.
- 2 Izberite svojo napravo.
- 3 Izberite **Možnosti dejavnosti**.
- 4 Izberite dejavnost.
- 5 Izberite **Podatkovna polja**.
- 6 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

Nastavitve merjenja aktivnosti

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Merjenje aktivnosti.

OPOMBA: nekatere nastavitve so prikazane v podkategoriji v meniju z nastavitvami. Posodobitve programa ali spletnega mesta lahko te menije z nastavitvami spremenijo.

Stanje: vklopi in izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

Samodejni začetek dejavnosti: omogoča, da ura samodejno ustvari in shrani dejavnosti z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna, da hodite ali tečete vsaj toliko, kot znaša najmanjša mejna vrednost za čas. Najmanjšo mejno vrednost za čas lahko nastavite za hojo in tek.

Dolž. koraka po meri: omogoča, da ura natančneje izračuna opravljeno razdaljo z dolžino koraka po meri. Vnesete lahko znano razdaljo in število korakov, s katerimi jo prehodite, storitev Garmin Connect pa izračuna dolžino vašega koraka.

Dnevno število nadstropij, v katera se povzpnete: omogoča vnos dnevnega cilja za število nadstropij, v katera se morate povzpeti.

Dnevni koraki: omogoča vnos dnevnega cilja korakov. Z možnostjo Samodejni cilj lahko ura samodejno določi cilj korakov.

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.

Opozorilo o premiku: omogoča, da vklopite in izklopite Opozorilo o premiku.

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov funkcije Move IQ. Funkcija Move IQ samodejno zazna vzorce dejavnosti, kot so hoja in tek.

Tedenske minute intenzivnosti: omogoča vnos tedenskega cilja za število minut dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo. Ura omogoča tudi nastavitve območja srčnega utripa za minute zmerne intenzivnosti ter območja višjega srčnega utripa za minute živahne intenzivnosti. Uporabite lahko tudi privzeti algoritem.

Profil uporabnika

V meniju naprave v programu Garmin Connect izberite Profil uporabnika.

Osební podatki: omogoča vnos osebnih podatkov, kot so datum rojstva, spol, višina in teža.

Spanje: omogoča vnos običajnih ur spanja in budnosti.

Območja srčnega utripa: omogoča vam, da ocenite svoj najvišji srčni utrip in določite območja srčnega utripa po meri.

Informacije o napravi

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.

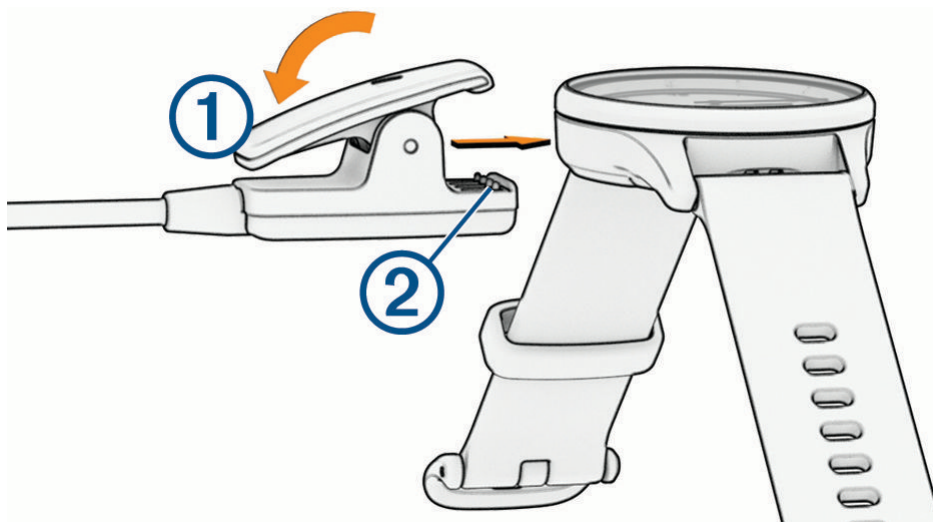
Ne uporabite napajalnega kabla, podatkovnega kabla in/ali napajalnika, ki ga ni dobavila družba Garmin ali ni ustrezno certificiran.

Ne uporabite brezžičnega polnilnika drugega proizvajalca (ni priložen), ki ni združljiv z napravo ali ni ustrezno certificiran.

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 29).

- 1 Zatakните zaponko za polnjenje ①.



- 2 Zaponko poravnajte s stiki na hrbtni strani ure ②.
- 3 Priklopite kabel USB na vir napajanja.
- 4 Uro popolnoma napolnite.

NAMIG: za brezžično polnjenje ure lahko uporabljate združljiv brezžični polnilnik, ki je certificiran v skladu s standardom Qi® (ni priložen). Med brezžičnim polnjenjem ure lahko dvotapnete zaslon na dotik za ogled napolnjenosti baterije.

Nasveti za polnjenje ure

- Za polnjenje polnilnik priklopite na uro s kablom USB (*Polnjenje ure*, stran 28).
Uro lahko napolnite tako, da kabel USB priklopite na napajalnik, ki ga je odobrila družba Garmin, in uporabite standardno stensko vtičnico ali pa ga priklopite na vrata USB v računalniku.
- Podrsnite levo za ogled grafičnega prikaza napolnjenosti baterije v meniju upravljalnih elementov.

Nega naprave

OBVESTILO

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

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.

Izdelka ne postavljajte v okolja z visoko temperaturo, na primer v sušilni stroj.

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

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.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

Nalepka te ure 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.

1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.

2 Izberite  >  > **Vizitka** > **Regulatorne oznake**.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Trajanje napajanja z baterijo	Do 5 dni v pametnem načinu Do 1 dodaten dan v načinu ure
Temperaturni obseg delovanja	Od -10 do 55 °C (od 14 do 131 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F) s polnilnikom USB Od 0 do 32 °C (od 32 do 90 °F) z združljivim brezžičnim polnilnikom, ki je certificiran v skladu s standardom Qi (ni priložen)
Frekvenca brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri največji moči 2,43 dBm 13,56 MHz pri največji moči -48,2 dBm 0,1483 MHz pri največji moči -45,8 dBm
Nazivna vodotesnost	5 ATM ¹

Odpravljanje težav

Ali je telefon združljiv z uro?

Ura vívomove Trend 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

- Uro postavite v doseg telefona.
- Če je ura že združena, izklopite tehnologijo Bluetooth v uri in telefonu ter jo znova vklopite.
- Če ura ni združena, omogočite tehnologijo Bluetooth v telefonu.
- V telefonu odprite program Garmin Connect, izberite  ali , nato pa izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da vklopite način združevanja.
- Na uri pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni, in izberite  >  > **Združi s telefonom**, da vklopite način združevanja.

Ura ne prikazuje pravilnega časa

Ura posodobi čas in datum, ko jo sinhronizirate. Uro sinhronizirajte, ko se premaknete v drug časovni pas ali ko jo želite posodobiti na poletni čas, da bo prikazovala pravilen čas.

Če se kazalca ure ne ujemata z digitalnim časom, ju ročno poravnajte (*Poravnava urinih kazalcev, stran 31*).

1 Prepričajte se, da je čas nastavljen na samodejnega (*Nastavitve časa, stran 25*).

2 Preverite, ali računalnik oziroma telefon prikazuje pravilen lokalni čas.

3 Izberite možnost:

- Uro sinhronizirajte z računalnikom (*Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 23*).
- Uro sinhronizirajte s telefonom (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 23*).

Čas in datum se posodobita samodejno.

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

Poravnava urinih kazalcev

Naprava vívomme Trend ima natančna kazalca. Pri intenzivnih dejavnostih se lahko položaj kazalcev spremeni. Če se kazalca ure ne ujemata z digitalnim časom, ju ročno poravnajte.

NAMIG: kazalca ure je morda treba poravnati po nekaj mesecih običajne uporabe.

- 1 Če si želite ogledati meni, pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite  >  > **Poravnaj z \n12.00.**
- 3 Tapajte  ali , dokler ni minutni kazalec v položaju 12. ure.
- 4 Izberite .
- 5 Tapajte  ali , dokler ni urni kazalec v položaju 12. ure.
- 6 Izberite .

Prikaže se sporočilo **Poravnava je končana.**

OPOMBA: kazalca lahko poravnate tudi s programom Garmin Connect.

Zaslon ure je na prostem slabo viden

Ura zazna osvetljenost okolice in samodejno prilagodi svetlost osvetlitve zaslona, s čimer se podaljša napajanje z baterijo. Na neposredni sončni svetlobi zaslon postane svetlejši, vendar je morda še vedno težko berljiv.

Funkcija samodejnega zaznavanja dejavnosti je priročna, ko začnete dejavnosti na prostem ([Nastavitve merjenja aktivnosti, stran 27](#)).

Ura se ne polni brezžično

Če se ura ne polni, ko je na brezžičnem polnilniku, ki je certificiran v skladu s standardom Qi (ni priložen), upoštevajte enega od naslednjih nasvetov.

- Prepričajte se, da je brezžični polnilnik certificiran v skladu s standardom Qi in da je združljiv z uro. Pokončna polnilna stojala ali avtomobilski brezžični polnilniki morda niso združljivi z uro.
- Prepričajte se, da je ura ustrezno poravnana s tuljavo brezžičnega polnilnika.
- Če ima brezžični polnilnik več tuljav, poravnajte uro z glavno tuljavo, kot je prikazano z oznakami ali navedeno v dokumentaciji proizvajalca. Če glavna tuljava ne polni ure, poskusite uporabiti druge tuljave.
- Za najmanj tri sekunde odstranite uro z brezžičnega polnilnika, nato pa jo znova počasi položite na brezžični polnilnik, da se vzpostavi povezava.
- Ko uro odstranite z brezžičnega polnilnika, za nekaj sekund odklopite brezžični polnilnik z vira napajanja, nato pa ga znova priklopite.
- Brezžičnega polnilnika ne uporabljajte v okolju z visokimi temperaturami ali na neposredni sončni svetlobi.

Če se ura še vedno ne polni, boste morda morali uporabiti drug brezžični polnilnik, ki je certificiran v skladu s standardom Qi. Za več informacij o brezžičnem polnjenju obiščite spletni naslov www.garmin.com/wirelesscharging.

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.

Število korakov v uri se ne ujema s številom korakov v računu Garmin Connect

Število korakov v računu Garmin Connect se posodobi, ko sinhronizirate uro.

1 Izberite možnost:

- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Express (*Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 23*).
- Število korakov sinhronizirajte s programom Garmin Connect (*Sinhronizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 23*).

2 Počakajte, da se podatki sinhronizirajo.

Sinhronizacija lahko traja nekaj minut.

OPOMBA: če osvežite program Garmin Connect ali program Garmin Express, se podatki ne sinhronizirajo in število korakov se ne posodobi.

Raven stresa se ne prikaže

Vklopiti morate merjenje srčnega utripa na zapestju, preden lahko ura zazna raven stresa.

Ura raven stresa določi z vzorčenjem spremenljivosti srčnega utripa čez dan v obdobjih nedejavnosti. Ura ravni stresa ne določa med dejavnostmi z merjenjem časa.

Če so namesto ravni stresa prikazane črtice, se ne premikajte in počakajte, da ura izmeri spremenljivost srčnega utripa.

Minute intenzivnosti utripajo

Če vadite z ravno intenzivnosti, ki se upošteva pri doseganju cilja za minute intenzivnosti, minute intenzivnosti utripajo.

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.
- 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.

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.

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 pašček ali najlonski pašček.
- 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.

Podaljševanje napajanja z baterijo

- Znižajte svetlost zaslona in skrajšajte časovno omejitev ([Nastavitve zaslona, stran 24](#)).
- Zmanjšajte občutljivost na gibe zapestja ([Nastavitve zaslona, stran 24](#)).
- Izklopite gibe zapestja ([Nastavitve zaslona, stran 24](#)).
- V nastavitvah središča za obvestila v telefonu omejite obvestila, ki se prikažejo v uri vívomove Trend ([Upravljanje obvestil, stran 21](#)).
- Izklopite pametna obvestila ([Nastavitve tehnologije Bluetooth, stran 24](#)).
- Izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij ([Nastavitve tehnologije Bluetooth, stran 24](#)).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin ([Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 16](#)).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju ([Nastavitve srčnega utripa in stresa, stran 25](#)).

OPOMBA: merjenje srčnega utripa na zapestju se uporablja za izračun minut živahne intenzivnosti, najvišjega VO₂, ravni stresa in porabljenih kalorij ([Minute intenzivnosti, stran 6](#)).

Obnovitev vseh privzetih nastavitev

Vse nastavitve ure lahko obnovite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 Pridržite zaslon na dotik, da se prikaže meni.
- 2 Izberite  >  > **Ponastavi**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite vse nastavitve ure ponastaviti na tovarniške privzete vrednosti ter shraniti vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti, 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 ponast. nast.**Prikaže se informativno sporočilo.
- 4 Tapnite zaslon na dotik.
- 5 Upoštevajte navodila na zaslonu.

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 ([Nastavitve ure, stran 1](#)).

Sinhronizirajte uro s programom Garmin Connect ([Sinhrizacija podatkov s programom Garmin Connect, stran 23](#)).

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.

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo ure, morate prenesti in namestiti program Garmin Express in dodati uro (*Sinhronizacija podatkov z računalnikom, stran 23*).

- 1 Uro priključite na računalnik s kablom USB.

Ko je na voljo nova programska oprema, jo program Garmin Express pošlje v uro.

- 2 Ko program Garmin Express konča pošiljanje posodobitve, odklopite uro z računalnika.

Ura namesti posodobitev.

Posodobitve izdelkov

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
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect
- Registracija izdelka

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.

Popravila naprave

Če vaša naprava potrebuje popravilo, obiščite spletno mesto support.garmin.com, kjer boste pridobili informacije o oddaji zahteve za servis pri podpori za izdelke Garmin.

Dodatek

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 35*) 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.

Nekatere telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

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.

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

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 www.CooperInstitute.org.

