

**GARMIN**<sup>®</sup>

**vivoactive**<sup>®</sup>



Priročnik za uporabo

© 2015 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](http://www.garmin.com).

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap® in Auto Pause® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, tempe™, VIRB® in vivoactive® 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. Oznaka in logotipi Bluetooth® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo tega imena. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja Apple Inc. Mac® je blagovna znamka družbe Apple Inc., registrirana v ZDA in drugih državah. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah 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](http://www.thisisant.com/directory).

# Kazalo vsebine

<b>Uvod</b> .....	<b>1</b>
Združevanje s pametnim telefonom .....	1
Polnjenje naprave .....	1
Pregled naprave .....	1
Ikone .....	1
Nasveti za zaslon na dotik .....	1
Odklepanje naprave .....	2
Začetek dejavnosti .....	2
Ogled podatkovnih zaslonov .....	2
Zaustavitev dejavnosti .....	2
<b>Funkcije Connect IQ</b> .....	<b>2</b>
Prenos funkcij Connect IQ .....	2
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom .....	2
<b>Pripomočki</b> .....	<b>2</b>
Prikaz pripomočkov .....	2
Sledenje dejavnostim .....	2
Samodejni cilj .....	2
Uporaba opozorila za gibanje .....	2
Spremljanje spanja .....	2
Daljniski upravljalnik za VIRB® .....	3
Upravljanje športne kamere VIRB .....	3
<b>Programi</b> .....	<b>3</b>
Dejavnosti .....	3
Tek .....	3
Kolesarjenje .....	3
Hoja .....	3
Navigacija nazaj na začetek .....	3
Plavanje .....	4
Golf .....	4
Dejavnosti v zaprtih prostorih .....	5
Iskanje izgubljene mobilne naprave .....	5
<b>Povezane funkcije Bluetooth</b> .....	<b>5</b>
Omogočanje Bluetooth Obvestil .....	5
Ogled obvestil .....	5
Upravljanje obvestil .....	5
Izklop tehnologije Bluetooth .....	5
<b>Zgodovina</b> .....	<b>5</b>
Uporaba zgodovine .....	6
Garmin Connect .....	6
Uporaba programa Garmin Connect Mobile .....	6
Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku .....	6
<b>Senzorji ANT+</b> .....	<b>6</b>
Združevanje senzorjev ANT+ .....	6
Nošenje senzorja srčnega utripa .....	6
Nastavljanje območij srčnega utripa .....	7
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu .....	7
Senzor korakov .....	7
Umerjanje senzorja korakov .....	7
Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa .....	8
Umerjanje senzorja hitrosti .....	8
tempe™ .....	8
<b>Prilaganje naprave</b> .....	<b>8</b>
Spreminjanje videza ure .....	8
Nastavitev uporabniškega profila .....	8
Nastavitve dejavnosti .....	8
Prilaganje podatkovnih zaslonov .....	8
Opozorila .....	8
Auto Lap .....	9
Uporaba funkcije Auto Pause® .....	9
Uporaba samodejnega pomikanja .....	9
Nastavitve ozadja .....	9

Nastavitve za Bluetooth .....	9
Nastavitve sistema .....	9
Časovne nastavitve .....	9
Nastavitve osvetlitve ozadja .....	9
Spreminjanje merskih enot .....	10
Spreminjanje nastavitve satelitov .....	10
<b>Informacije o napravi</b> .....	<b>10</b>
Specifikacije naprave vivoactive .....	10
Specifikacije merilnika srčnega utripa .....	10
Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik .....	10
Menjava baterije merilnika srčnega utripa .....	10
Upravljanje podatkov .....	10
Izključitev kabla USB .....	10
Brisanje datotek .....	10
<b>Odpravljanje težav</b> .....	<b>10</b>
Ponovni zagon naprave .....	10
Obnovev vseh privzetih nastavitvev .....	11
Pridobivanje satelitskih signalov .....	11
Podaljševanje življenjske dobe baterije .....	11
Podpora in posodobitve .....	11
Nastavitev programa Garmin Express .....	11
Posodobitev programske opreme .....	11
<b>Dodatek</b> .....	<b>11</b>
Nega naprave .....	11
Čiščenje naprave .....	11
Nega merilnika srčnega utripa .....	11
Podatkovna polja .....	11
Izračuni območij srčnega utripa .....	12
Velikost in premer kolesa .....	12
Licenčna pogodba za programsko opremo .....	13
Definicije simbolov .....	13
<b>Kazalo</b> .....	<b>14</b>



## 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.

## Združevanje s pametnim telefonom

Če želite zares izkoristiti napravo vivoactive, jo združite s pametnim telefonom in dokončajte nastavitve s programom Garmin Connect™ Mobile. Tako boste lahko izmenjevali in analizirali podatke ter prenašali posodobitve programske opreme in dodatne funkcije Connect IQ™ družbe Garmin® in drugih ponudnikov. V združenem pametnem telefonu si lahko ogledate tudi obvestila in dogodke na koledarju.

**OPOMBA:** drugače kot druge naprave Bluetooth®, ki jih združite v nastavitvah za Bluetooth v mobilni napravi, morate napravo vivoactive združiti neposredno prek programa Garmin Connect Mobile.

- 1 V mobilnem brskalniku obiščite [www.garminconnect.com/vivoactive](http://www.garminconnect.com/vivoactive).
- 2 Sledite navodilom za pridobivanje programa na zaslonu.
- 3 Namestite in odprite program Garmin Connect Mobile.
- 4 Izberite možnost:
  - Med začetno nastavitvijo sledite navodilom na zaslonu, da napravo združite s pametnim telefonom.
  - Če naprave med začetno nastavitvijo niste združili s pametnim telefonom, pritisnite funkcijsko tipko na napravi vivoactive in izberite **Nastavitve > Bluetooth**.
- 5 Izberite možnost, s dodate svojo napravo v račun za Garmin Connect:
  - Če je to prva naprava, ki jo združujete s programom Garmin Connect Mobile, sledite navodilom na zaslonu.
  - Če ste s programom Garmin Connect Mobile že združili drugo napravo, izberite **☰ > Naprave Garmin > +** v programu Garmin Connect Mobile in sledite navodilom na zaslonu.

## Polnjenje naprave

### ⚠ 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.

Postaja za napajanje vsebuje magnet. V nekaterih razmerah lahko magneti povzročajo motnje pri nekaterih medicinskih napravah v telesu, na primer srčnih spodbujevalnikih in inzulinskih črpalkah. Postajo za napajanje hranite ločeno od takih medicinskih naprav.

### OBVESTILO

Postaja za napajanje vsebuje magnet. V nekaterih razmerah lahko magneti poškodujejo nekatere elektronske naprave, na primer trde diske v prenosnih računalnikih. Bodite previdni, kadar je postaja za napajanje poleg elektronskih naprav.

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje v dodatku.

- 1 Polnilnik ① poravnajte z zadnjo stranjo naprave in ga pritisnite na ustrezno mesto.



- 2 Kabel USB priklopite v vrata USB na računalniku.
- 3 Napravo popolnoma napolnite.

## Pregled naprave



①	Izberite za vklop ali izklop osvetlitve zaslona. Držite za vklop ali izklop naprave.
② Funkcijska tipka	Izberite za začetek ali konec dejavnosti ali programov.
③	Izberite za odpiranje menija iz dejavnosti ali programa.
④	Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon. Izberite za označitev novega kroga.
⑤ Zaslon na dotik	Če se želite premikati po menijih, možnostih in nastavitvah, podrsajte levo ali desno. Dotaknite se za izbiro.

## Ikone

Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Neutripajoča ikona pomeni, da je bil signal najden ali da je priklopljen senzor.

	Stanje GPS-a
	Stanje merilnika srčnega utripa
	Stanje senzorja korakov
	Stanje naprave LiveTrack
	Stanje senzorja hitrosti in kadence

## Nasveti za zaslon na dotik

- Če se želite pomikati po pripomočkih v napravi na sprednji strani ure podrsajte levo ali desno.
- Če se želite pomikati po programih v napravi pritisnite funkcijsko tipko in podrsajte levo ali desno.
- Če si želite ogledati pripomočke, med dejavnostjo držite zaslon na dotik.
- Če si želite ogledati naslednji podatkovni zaslon, med dejavnostjo podrsajte po zaslonu na dotik ali ga tapnite.
- Vsaka izbira na zaslonu na dotik naj bo ločeno dejanje.

## Odklepanje naprave

Po obdobju nedejavnosti naprava preide v način ure in zaslone se zaklene.

Izberite možnost:

- Izberite funkcijsko tipko.
- Podrsajte po zaslonu na dotik.

## Začetek dejavnosti

Ko začnete z dejavnostjo, se GPS samodejno vključi (če je potrebno). Ko z dejavnostjo zaključite, naprava preide v način ure.

- 1 Izberite funkcijsko tipko.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Če je treba, sledite navodilom na zaslonu za vnos dodatnih informacij.
- 4 Če je treba, počakajte, da se naprava poveže s senzorji ANT+®.
- 5 Če dejavnost potrebuje GPS, pojdite ven in počakajte, da naprava najde satelite.
- 6 Pritisnite funkcijsko tipko, da zaženete časovnik.

**OPOMBA:** naprava podatkov o vaši dejavnosti ne beleži, dokler ne zaženete časovnika.

## Ogled podatkovnih zaslonov

Prilagodljivi podatkovni zaslone vam omogočajo hiter dostop do podatkov v realnem času, ki jih posredujejo notranji in povezani senzorji. Ko pričnete z dejavnostjo, se prikažejo dodatni podatkovni zaslone.

Če želite krožiti po podatkovnih zaslonih, podrsajte po zaslonu na dotik ali ga tapnite.

## Zaustavitev dejavnosti

- 1 Izberite funkcijsko tipko.
- 2 Izberite možnost:
  - Če želite shraniti dejavnost in se vrniti v način ure, izberite **Shrani**.
  - Da zavržete dejavnost in se vrnete v način ure, izberite **X**.

## Funkcije Connect IQ

Uri lahko dodate funkcije Connect IQ družbe Garmin in drugih ponudnikov s programom Garmin Connect Mobile. Napravo lahko prilagodite z videzi ure, podatkovnimi polji, pripomočki in programi.

**Videzi ure:** omogoča vam spreminjanje videza ure.

**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 vdelanim funkcijam in stranem.

**Pripomočki:** hitro prikaže informacije, vključno s podatki senzorjev in obvestili.

**Programi:** uri lahko dodate interaktivne funkcije, na primer nove vrste dejavnosti na prostem in vadbe.

## Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Garmin Connect Mobile prenesete funkcije Connect IQ, morate napravo vivoactive združiti s pametnim telefonom.

- 1 V nastavitvah v programu Garmin Connect Mobile izberite **Trgovina Connect IQ**.
- 2 Po potrebi izberite svojo napravo.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

## Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) in se prijavite.
- 3 V pripomočku za naprave izberite **Trgovina Connect IQ**.
- 4 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

## Pripomočki

V napravo so prednaloženi pripomočki, ki omogočajo hiter prikaz informacij. Nekateri pripomočki potrebujejo povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

**Obvestila:** opozarjajo vas na dohodne klice in besedilna sporočila glede na nastavitve obvestil v pametnem telefonu.

**Koledar:** prikazuje prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

**Upravljanje glasbe:** upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.

**Vreme:** prikazuje trenutno temperaturo in vremensko napoved.

**Sledenje dejavnostim:** sledi dnevni številni korakov, cilju korakov, prepotovani razdalji, porabljenim kalorijam in statistiki spanja.

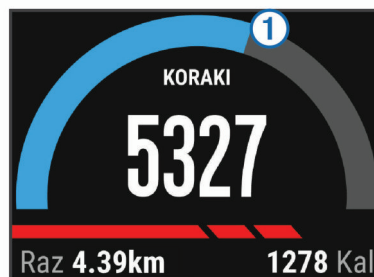
## Prikaz pripomočkov

- Na sprednji strani ure podrsajte levo ali desno.
- Med dejavnostjo pridržite zaslon na dotik.

## Sledenje dejavnostim

### Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Med dnevnim gibanjem bo naprava prikazovala vaš napredek do 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 napis **Premaknite se!** in rdeča vrstica. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če je vklopljeno vibriranje, naprava tudi vibrira (*Nastavitve sistema, stran 9*).


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

### Spremljanje spanja

Naprava med spanjem spremlja vaše premikanje. Statistika spanja obsega skupno število ur spanja, ravni spanja in premikanje med spanjem. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

## Uporaba načina za spremljanje spanca

Preden lahko uporabljate sledenje spanju, si morate napravo nadeti.




- 1 Če si želite ogledati pripomoček za sledenje dejavnostim, na sprednji strani ure podrsajte levo ali desno.
- 2 Izberite  > **Zacni mirovanje**.
- 3 Ko se zbudite, držite funkcijsko tipko za izhod iz stanja mirovanja.  
**OPOMBA:** če napravo pozabite postaviti v način spanja, lahko čase spanja in bujenja v račun Garmin Connect vnesete ročno in si ogledate statistiko spanja.

## Daljinski upravljalnik za VIRB®

Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z napravo. Če želite kupiti športno kamero VIRB, obiščite [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB).

### Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabljate daljinski upravljalnik za VIRB, morate v kameri VIRB omogočiti možnost upravljanja z daljinskim upravljalnikom. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo naprav VIRB*.

- 1 Vključite kamero VIRB.
- 2 Če si želite ogledati pripomoček VIRB, v napravi vóoactive podrsajte levo ali desno.
- 3 Počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s kamero VIRB.
- 4 Izberite možnost:
  - Če želite posneti video, izberite .
  - Na zaslonu naprave vóoactive se pojavi časovnik videa.
  - Če želite nehati snemati video, izberite .
  - Če želite zajeti fotografijo, izberite .

## Programi

Če si želite ogledati programe v napravi, lahko izberete funkcijsko tipko. Nekateri programi potrebujejo povezavo Bluetooth z združljivim pametnim telefonom.

**Programi dejavnosti:** v napravo so že naloženi programi za vadbo in dejavnosti na prostem, vključno s tekom, kolesarjenjem, plavanjem in golfom.

**Poišči moj telefon:** s tem prednaloženim programom lahko z brezžično tehnologijo Bluetooth poiščete izgubljen telefon, ki je povezan z napravo.

## Dejavnosti

Napravo lahko uporabljate za dejavnosti v zaprtih prostorih ali na prostem, športne dejavnosti in fitness. Ko pričnete z dejavnostjo, naprava prikaže in zabeleži podatke sensorja. Dejavnosti lahko shranite in jih izmenjujete s skupnostjo Garmin Connect.


Z uporabo računa Garmin Connect lahko svoji napravi dodate tudi programe za dejavnosti Connect IQ (*Prenos funkcij Connect IQ, stran 2*).

### Tek

#### Tek

Preden se odpravite na tek, napravo (*Polnjenje naprave, stran 1*). Preden lahko senzor ANT+ uporabite za tek, ga morate združiti s svojo napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 6*).

- 1 Nadenite si svoje senzorje ANT+, denimo senzor korakov ali merilnik srčnega utripa (neobvezno).
- 2 Izberite funkcijsko tipko.
- 3 Izberite **Tek**.

- 4 Ob uporabi izbirnih senzorjev ANT+ počakajte, da naprava z njimi vzpostavi povezavo.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 6 Pritisnite funkcijsko tipko, da zaženete časovnik. Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Za beleženje krogov izberite  (izbirno) (*Označevanje krogov, stran 9*).
- 9 Podrsajte levo ali desno po zaslonu, da si ogledate dodatne podatkovne zaslone (izbirno).
- 10 Ko zaključite z dejavnostjo, pritisnite funkcijsko tipko in izberite **Shrani**.

### Kolesarjenje

#### Vožnja

Preden se odpravite na vožnjo, napravo napolnite (*Polnjenje naprave, stran 1*). Preden lahko senzor ANT+ uporabite za vožnjo, ga morate združiti s svojo napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 6*).

- 1 Združite senzorje ANT+, na primer merilnik srčnega utripa, senzor hitrosti ali senzor kadence (izbirno).
- 2 Izberite funkcijsko tipko.
- 3 Izberite **Kolo**.
- 4 Ob uporabi izbirnih senzorjev ANT+ počakajte, da naprava z njimi vzpostavi povezavo.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 6 Pritisnite funkcijsko tipko, da zaženete časovnik. Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Podrsajte levo ali desno po zaslonu, da si ogledate dodatne podatkovne zaslone (izbirno).
- 9 Ko zaključite z dejavnostjo, pritisnite funkcijsko tipko in izberite **Shrani**.

### Hoja

#### Hoja

Preden se odpravite na hojo, napravo (*Polnjenje naprave, stran 1*). Preden lahko senzor ANT+ uporabite za hojo, ga morate združiti s svojo napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 6*).

- 1 Nadenite si svoje senzorje ANT+, denimo senzor korakov ali merilnik srčnega utripa (neobvezno).
- 2 Izberite funkcijsko tipko.
- 3 Izberite **Hoja**.
- 4 Ob uporabi izbirnih senzorjev ANT+ počakajte, da naprava z njimi vzpostavi povezavo.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 6 Pritisnite funkcijsko tipko, da zaženete časovnik. Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Podrsajte levo ali desno po zaslonu, da si ogledate dodatne podatkovne zaslone (izbirno).
- 9 Ko zaključite z dejavnostjo, pritisnite funkcijsko tipko in izberite **Shrani**.

### 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 Izberite ≡ > **Nazaj na začetek.**

Prikaže se kompas.

## 2 Premaknite se naprej.

Kazalec kompasa kaže proti začetni točki.

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

### Ustavitev navigacije

Izberite ≡ > **Ustavi navigacijo.**

## Plavanje

### OBVESTILO

Ta naprava je namenjena plavanju po površini. Če se z napravo potapljate, jo lahko poškodujete in tako izničite jamstvo.

**OPOMBA:** med plavanjem naprava ne more beležiti podatkov o srčnem utripu.

### Plavanje v bazenu

Preden se odpravite na plavanje, napolnite napravo (*Polnjenje naprave, stran 1*).

## 1 Izberite funkcijsko tipko.

## 2 Izberite **Plavanje.**

## 3 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.

## 4 Pritisnite funkcijsko tipko, da zaženete časovnik.

Zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.

## 5 Začnite z dejavnostjo.

Naprava samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.

## 6 Če želite med počitkom začasno zaustaviti časovnik, pritisnite funkcijsko tipko.

Zaslon zamenja barvo in prikaže se zaslon počitka.

## 7 Pritisnite funkcijsko tipko, da znova zaženete časovnik.

## 8 Ko zaključite z dejavnostjo, držite funkcijsko tipko in izberite **Shrani.**

### Nastavljanje velikosti bazena

## 1 Izberite funkcijsko tipko.

## 2 Izberite **Plavanje.**

## 3 Izberite ≡ > **Velikost bazena.**

## 4 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.

### Plavalna terminologija

**Dolžina:** ena dolžina bazena.

**Interval:** ena ali več dolžin. Nov interval se začne po počitku.

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

**Swolf:** vaš rezultat swolf je vsota časa ene dolžine 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.

## Golf

### Igranje golfa

Preden prvič igrate golf na določenem igrišču, morate igrišče prenesti z aplikacijo Garmin Connect Mobile (*Garmin Connect, stran 6*). Igrišča, prenesena z aplikacijo Garmin Connect Mobile, se samodejno posodablja. Pred igranjem golfa napravo napolnite (*Polnjenje naprave, stran 1*).

## 1 Izberite funkcijsko tipko.

## 2 Izberite **Golf.**

## 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.

## 4 Izberite igrišče na seznamu bližnjih igrišč.

## 5 Podrsajte levo ali desno, da se premaknete po podatkovnih zaslonih za posamezne luknje.

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

## 6 Ko z dejavnostjo zaključite, izberite ≡ > **Končni krog > Shrani.**

### Informacije o luknjah

Lokacije lukenj se spreminjajo, zato naprava izračuna razdaljo do sprednjega, srednjega ter zadnjega dela zelenice in ne do dejanske lokacije luknje.

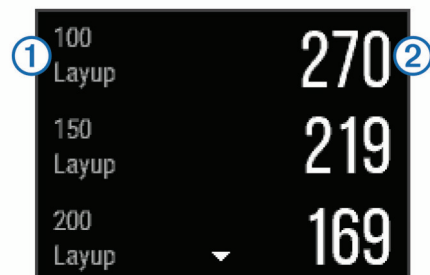


①	Številka trenutne luknje
②	Razdalja do zadnjega dela zelenice
③	Razdalja do srednjega dela zelenice
④	Razdalja do sprednjega dela zelenice
⑤	Par za luknjo
▲	Naslednja luknja
▼	Prejšnja luknja

### Ogled razdalj krivulj in zavojev

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

Podrsajte levo ali desno, dokler se ne prikažejo informacije o krivuljah in zavojih.



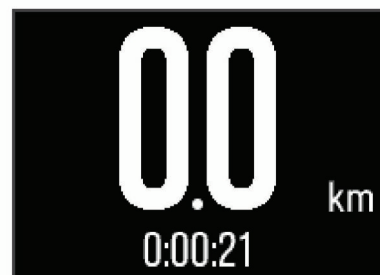
Na zaslonu se prikaže posamezna krivulja ① in razdalja do nje ②.

**OPOMBA:** ko razdalje prehodite, se odstranijo z zaslona.

### Uporaba merilnika prevožene poti

Z merilnikom prevožene poti lahko beležite čas, prepotovano razdaljo in prehojene korake. Merilnik prevožene poti se zažene in zaustavi samodejno ob začetku ali koncu igralnega kroga.

## 1 Podrsajte levo ali desno, da se prikaže merilnik prevožene poti.





- 2 Po potrebi izberite  $\equiv$  > **Ponastavi odometer**, da merilnik prevožene poti ponastavite na nič.

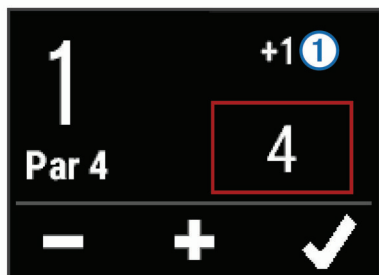
#### Beležite rezultate

- 1 Na zaslonu z informacijami o luknji izberite  $\equiv$  > **Zac. belez. rezult.**

Ko ste na zelenici, se prikaže kartica z rezultati.

- 2 Izberite  $-$  ali  $+$ , da nastavite rezultat.

Skupni rezultat ① se posodobi.



#### Ogled rezultatov

- 1 Izberite  $\equiv$  > **Kartica z rezultati** in izberite luknjo.
- 2 Izberite  $-$  ali  $+$ , da spremenite rezultat za dano luknjo.

#### Merjenje razdalje udarca

- 1 Udarite žogico in opazujte, kje bo pristala.
- 2 Izberite funkcijsko tipko.
- 3 Stopite do žogice ali se zapeljite do nje.  
Ko se premaknete na naslednjo luknjo, se razdalja samodejno ponastavi.
- 4 Razdaljo lahko po potrebi kadar koli ponastavite tako, da pritisnete funkcijsko tipko in izberete  $\equiv$  > **Nov udarec**.

#### Dejavnosti v zaprtih prostorih

Napravo vivoactive lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na stacionarnem kolesu. GPS se med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopi.

Ko tečete ali hodite z izklopljenim GPS-om, se hitrost, razdalja in kadenca merijo z merilnikom pospeška v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Natančnost podatkov o hitrosti, razdalji in kadenci se izboljša po nekaj tekah ali sprehodih na prostem z napravo GPS.

**NAMIG:** če se držite za ograjo tekalne steze, je natančnost manjša. Za beleženje tempa, razdalje in kadence lahko uporabite izbirni senzor korakov.

Če je GPS med kolesarjenjem izklopljen, podatki o hitrosti in razdalji niso na voljo, če nimate izbirnega sensorja, ki te podatke pošilja v napravo (na primer senzor hitrosti ali kadence).

#### Iskanje izgubljene mobilne naprave

S to funkcijo lahko poiščete izgubljeno mobilno napravo, ki je združena z brezžično tehnologijo Bluetooth in je trenutno v dosegu.

- 1 Izberite funkcijsko tipko.
- 2 Izberite **Isci moje**.  
Naprava vivoactive začne iskati združeno mobilno napravo. Mobilna naprava predvaja zvočno opozorilo in na zaslonu naprave vivoactive se prikaže moč signala Bluetooth. Ko se približujete mobilni napravi, se moč signala Bluetooth povečuje.
- 3 Izberite  $\leftrightarrow$ , da zaustavite iskanje.

## Povezane funkcije Bluetooth

Naprava vivoactive ponuja več funkcij povezave z Bluetooth za vaš združljiv pametni telefon. Za nekatere funkcije boste morali na pametni telefon namestiti program Garmin Connect Mobile. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

**Obvestila telefona:** obvestila telefona in sporočila so prikazana na vaši napravi vivoactive.

**LiveTrack:** prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite spremljevalce, da si na strani za sledenje storitve Garmin Connect v živo ogledajo vaše podatke.

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

### Omogočanje Bluetooth Obvestil

Praden lahko omogočite obvestila, morate napravo vivoactive združiti z združljivo mobilno napravo (*Združevanje s pametnim telefonom, stran 1*).

- 1 Izberite funkcijsko tipko.
- 2 Izberite **Nastavitve > Bluetooth > Pametna obvestila**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo**, da izberete nastavitve obvestil, ki se prikažejo med snemanjem 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 **Čas. omej. obvest.**
- 8 Izberite trajanje časovne omejitve.

#### Ogled obvestil

- 1 Če si želite ogledati pripomoček za obvestila, na sprednji strani ure podrsajte levo ali desno.
- 2 Tapnite zaslon na dotik in podrsajte levo ali desno, da se premaknete po obvestilih.
- 3 Izberite obvestilo.
- 4 Po potrebi izberite  $\blacktriangledown$  da se premaknete po vsebini obvestila.
- 5 Izberite  $\leftrightarrow$ , da se vrnete na prejšnji zaslon.  
Obvestilo ostane v napravi vivoactive, dokler si ga ne ogledate.

#### Upravljanje obvestil

Z združljivim pametnim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v napravi vivoactive.

Izberite možnost:

- Če uporabljate napravo Apple®, v nastavitvah središča za obvestila v pametnem telefonu izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.
- Če uporabljate napravo Android™, v programskih nastavitvah v programu Garmin Connect Mobile izberite elemente, ki se prikažejo v napravi.

#### Izklop tehnologije Bluetooth

- 1 Izberite funkcijsko tipko.
- 2 Če želite izklopiti tehnologijo Bluetooth v napravi vivoactive, izberite **Nastavitve > Bluetooth > Stanje > Izklopi**.  
Za več informacij o izklopu brezžične tehnologije Bluetooth v mobilni napravi si oglejte njen priročnik za uporabo.

## Zgodovina

V zgodovini je do deset prejšnjih dejavnosti, ki ste jih shranili v napravo. Ko vklopite samodejno prenašanje, naprava shranjene dejavnosti in podatke o sledenju dnevnim dejavnostim

samodejno pošlje v aplikacijo Garmin Connect Mobile (*Uporaba programa Garmin Connect Mobile, stran 6*).

Shranjevanje podatkov je odvisno od tega, kako pogosto napravo uporabljate.

Shranjevanje podatkov	Način
Največ 2 meseca	Samo sledenje dejavnostim.
Največ 2 tedna	Sledenje dejavnostim vključno z intenzivno uporabo pri vadbi. (Primer: dnevna enourna uporaba združenega merilnika srčnega utripa.)

Ko je shramba za podatke polna, naprava izbriše najstarejše datoteke, da naredi prostor za nove podatke.

## Uporaba zgodovine

- 1 Izberite funkcijsko tipko.
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
  - Izberite **Podrobnosti**, če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti.
  - Izberite **Krogi**, če želite izbrati krog in si ogledate dodatne informacije o vsakem krogu.
  - Izberite **Izbriši**, če želite izbrisati izbrano dejavnost.

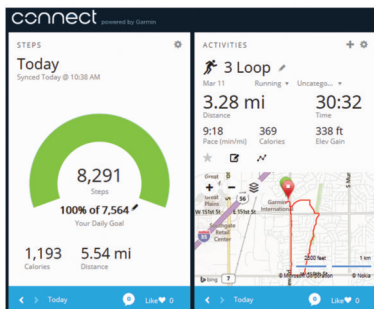
## Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v računu Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, kolesarskimi vožnjami, plavanji, pohodi, igrami golfa in drugimi dejavnostmi. Garmin Connect je vaš spletni sledilnik statistike, v katerem lahko analizirate in objavljate vse svoje igre golfa. Če se želite prijaviti za brezplačen račun, obiščite [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Shranjevanje dejavnosti:** ko zaključite in shranite časovno merjeno dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v svoj 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:** nekateri podatki zahtevajo dodatno opremo, na primer merilnik srčnega utripa.



**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 naprave in uporabnika.

**Dostop do trgovine Connect IQ:** prenesete lahko programe, videze ure, podatkovna polja in pripomočke.

## Uporaba programa Garmin Connect Mobile

Vse podatke dejavnosti lahko prenesete v račun Garmin Connect, kjer lahko naredite izčrpno analizo. V računu Garmin Connect si lahko ogledate zemljevid dejavnosti ali pa jo delite s prijatelji. Samodejno prenašanje lahko vklopite v programu Garmin Connect Mobile.

- 1 V programu Garmin Connect Mobile izberite **≡ > Naprave Garmin**.
- 2 Izberite napravo vivoactive in nato še **Nastavitve naprave**.
- 3 Če želite vklopiti samodejno prenašanje, preklopite stikalo.

## Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Če naprave vivoactive še niste združili s pametnim telefonom, lahko vse podatke o dejavnostih v račun Garmin Connect prenesete z računalnikom.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Oglejte si [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

## Senzorji ANT+

Napravo lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbirnih senzorjev obiščite <http://buy.garmin.com>.

## Združevanje senzorjev ANT+

Ko senzor prvič povežujete z vašo napravo prek brezžične tehnologije ANT+, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

**OPOMBA:** če ste z napravo dobili še merilnik srčnega utripa, potem je ta že združen z vašo napravo.

- 1 Če združujete merilnik srčnega utripa, si ga nadenite (*Nošenje senzorja srčnega utripa, stran 6*). Merilnik srčnega utripa podatkov namreč ne pošilja oziroma prejema, dokler si ga ne nadenete.
- 2 Napravo približajte v območje 3 m (10 čevljev) od senzorja.  
**OPOMBA:** med združevanjem bodite vsaj 10 m (33 čevljev) od drugih senzorjev ANT+.
- 3 Izberite funkcijsko tipko.
- 4 Izberite **Nastavitve > Tipala > Dodaj novo**.
- 5 Izberite možnost:
  - Izberite **Preišči vse**.
  - Izberite vrsto senzorja.

Ko senzor združite z napravo, se njegovo stanje iz Iskanje spremeni v Povezano. Podatki senzorja se prikažejo v zanki podatkovne strani ali v podatkovnem polju po meri.

## Nošenje senzorja srčnega utripa

**OPOMBA:** če nimate merilnika srčnega utripa, lahko to nalogo preskočite.

Merilnik srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico. Mora biti dovolj zategnjen, da med dejavnostjo ostane na svojem mestu.

- 1 Modul senzorja srčnega utripa pritrdite ① na pas.

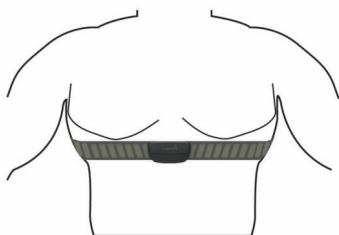


Logotipa Garmin na modulu in pasu morata biti z desno stranjo obrnjena navzgor.

- 2 Navlažite elektrodi ② in krpici za stik ③ na zadnji strani pasu, da ustvarite močno povezavo med vašimi prsmi in oddajnikom.



- 3 Ovijte pas okoli prsi in kljukico ④ pritrдите v zanko ⑤.  
**OPOMBA:** oznaka za nego ne sme biti prepognjena.



Logotipa Garmin morata biti z desno stranjo obrnjena navzgor.

- 4 Napravo postavite največ 3 m (10 čevljev) od merilnika srčnega utripa.

Ko nosite senzor srčnega utripa, je aktiven in oddaja podatke.

**NAMIG:** če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, si oglejte namige za odpravljanje težav ([Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 7](#)).

### Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. 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 napravi ali računu Garmin Connect.

- 1 Izberite funkcijsko tipko.
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Obm. srč. utripa**.
- 3 Izberite **Glede na** in izberite možnost.
  - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
  - Izberite **% najvisjega SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
  - Izberite **% rezerve srčnega utripa**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
- 4 Izberite **Najvisji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.
- 5 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.
- 6 Izberite **SU ob počitku** in vnesite svoj srčni utrip med počitkom.

### 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.

### 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.
- S poznavanjem svojih območij srčnega utripa lahko preprečite prekomerno vadbo in zmanjšate tveganje poškodb.

Če poznate dvoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 12](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljšo 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.

### Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

- Navlažite elektrode in krpice za stik.
  - Zategnite pas na prsih.
  - Ogrevajte se od 5 do 10 minut.
  - Upoštevajte navodila za nego ([Nega merilnika srčnega utripa, stran 11](#)).
  - Nosite bombažno majico ali dobro navlažite obe strani paščka.
- Sintetične tkanine, ki se drgnejo ali udarjajo ob merilnik srčnega utripa, lahko ustvarijo statično elektriko, ki moti signale srčnega utripa.
- Odmaknite se od virov, ki lahko motijo merilnik srčnega utripa.

Viri motenja so lahko močna elektromagnetna polja, nekateri 2,4 GHz brezžični senzorji, visokonapetostni vodi, električni motorji, pečice, mikrovalovne pečice, 2,4 GHz brezžični telefoni in brezžične dostopne točke do lokalnih omrežij.

### Senzor korakov

Naprava je združljiva s senzorjem korakov. S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak. Senzor korakov je v stanju pripravljenosti in lahko začne pošiljate podatke (kot merilnik srčnega utripa).

Po 30 minutah nedejavnosti, se senzor korakov izklopi in tako varčuje z baterijo. Ko je raven baterije nizka, se na napravi prikaže sporočilo. Preostaja še približno pet ur baterije.

### Umerjanje senzorja korakov

Pred umerjanjem senzorja korakov morate napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje senzorjev ANT+, stran 6](#)).

Priporočamo ročno umerjanje, če poznate faktor umerjanja. Če ste senzor korakov umerili z drugim izdelkom Garmin, morda poznate faktor umerjanja.

- 1 Izberite funkcijsko tipko.
- 2 Izberite **Nastavitve > Tipala > Senzor korakov > Kolicnik umerjanja**.
- 3 Prilagodite faktor umerjanja:
  - Če je razdalja prekratka, povečajte faktor umerjanja.
  - Če je razdalja predolga, zmanjšajte faktor umerjanja.

## Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa

Z združljivim senzorjem hitrosti ali kadence kolesa lahko v napravo pošiljate podatke.

- Združite senzor z napravo (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 6*).
- Posodobite informacije v uporabniškem profilu za vadbo (*Nastavitev uporabniškega profila, stran 8*).
- Nastavite velikost kolesa (*Umerjanje senzorja hitrosti, stran 8*).
- Peljite se (*Vožnja, stran 3*).

### Umerjanje senzorja hitrosti

Pred umerjanjem senzorja hitrosti morate napravo združiti z združljivim senzorjem hitrosti (*Združevanje senzorjev ANT+, stran 6*).

Z izbirnim ročnim umerjanjem lahko povečate natančnost.

- 1 Izberite funkcijsko tipko.
- 2 Izberite **Nastavitve > Tipala > Hitrost/kadenca > Velikost kolesa**.
- 3 Izberite možnost:
  - Izberite **Samodejno**, da naprava samodejno izračuna velikost kolesa in umeri senzor hitrosti.
  - Izberite **Ročno** in vnesite velikost kolesa, da ročno umerite senzor hitrosti (*Velikost in premer kolesa, stran 12*).

### tempe™

tempe je brezžičen senzor temperature ANT+. Senzor lahko pritrdite na varen pas ali sponko, kjer je izpostavljen okoljskemu zraku in tako zagotavlja dosleden vir natančnih podatkov o temperaturi. Če želite podatke o temperaturi iz senzorja tempe prikazovati v napravi, ga morate z njo združiti.

## Prilagajanje naprave

### Spreminjanje videza ure

Uporabite lahko privzeti digitalni videz ure ali videz ure Connect IQ (*Prenos funkcij Connect IQ, stran 2*).

- 1 Izberite funkcijsko tipko.
- 2 Izberite **Nastavitve > Videz ure**.
- 3 Izberite možnost.

### Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, leta rojstva, višine, teže in območij srčnega utripa (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 7*). Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Izberite funkcijsko tipko.
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

### Nastavitve dejavnosti

Te nastavitve omogočajo prilagajanje naprave potrebam vadbe. Na primer, prilagodite lahko podatkovne zaslone in omogočite opozorila in funkcije vadbe.

#### 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 Izberite funkcijsko tipko.

- 2 Izberite dejavnost.

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 3 Izberite **≡ > Podatkovni zaslone**.

- 4 Izberite zaslon.

- 5 Po potrebi preklopite stikalo, da omogočite podatkovni zaslon.

- 6 Izberite .

- 7 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

### 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.

#### Nastavitev opozoril o obsegu

Opozorilo o obsegu vas obvesti, ko je naprava izven določenega obsega vrednosti. Če imate na primer izbirni merilnik srčnega utripa, lahko napravo nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod območjem 2 in nad območjem 5 (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 7*).

- 1 Izberite funkcijsko tipko.

- 2 Izberite dejavnost.

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 3 Izberite **≡ > Alarmi > Dodaj novo**.

- 4 Izberite vrsto opozorila.

Glede na dodatno opremo lahko opozorila vključujejo srčni utrip, tempo, hitrost in kadenco.

- 5 Če je treba, vklopite opozorilo.

- 6 Izberite območje ali vnesite vrednost za posamezno opozorilo.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko ste izven določenega obsega. Naprava vibrira tudi, če je vklopljeno vibriranje (*Nastavitev sistema, stran 9*).

#### Nastavitev ponavljajočega se opozorila

Ponavljajoče opozorilo vas obvesti vsakič, ko naprava zabeleži določeno vrednost ali interval. Na primer, napravo lahko nastavite tako, da vas opozori vsakih 30 minut.

- 1 Izberite funkcijsko tipko.

- 2 Izberite dejavnost.

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 3 Izberite **≡ > Alarmi > Dodaj novo**.

- 4 Izberite možnost:

- Izberite **Po meri**, sporočilo in nato še vrsto opozorila.
- Izberite **Cas** ali **Razdalja**.

- 5 Vnesite vrednost.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Naprava vibrira tudi, če je vklopljeno vibriranje (*Nastavitev sistema, stran 9*).

#### Nastavitev opozoril o premorih s hojo

Pri nekaterih programih teka se uporabljajo časovno določeni premori s hojo v rednih intervalih. Na primer, za dolgi vadbeni tek lahko napravo nastavite tako, da vas opozori, da tečete 4 minute in nato hodite 1 minuto in ponovite. Auto Lap® deluje kot običajno, ko uporabljate opozorila o teku ali hoji.

- 1 Izberite funkcijsko tipko.

- 2 Izberite dejavnost.

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

- 3 Izberite **≡ > Alarmi > Dodaj novo**.

- 4 Izberite **Tek/hoja**.

- 5 Vnesite čas intervala teka.

- 6 Vnesite čas intervala hoje.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Naprava vibrira tudi, če je vklopljeno vibriranje (*Nastavitve sistema, stran 9*).

## Auto Lap


### Označevanje krogov

Napravo lahko nastavite tako, da s funkcijo Auto Lap samodejno označuje kroge pri določeni razdalji, kroge pa lahko označujete tudi ročno. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti (na primer vsako miljo ali 5 kilometrov).


1 Izberite funkcijsko tipko.


2 Izberite dejavnost.

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Izberite  > **Krog**.

4 Izberite možnost:

- Preklopite stikalo **Auto Lap**, da vklopite funkcijo Auto Lap.
- Pritisnite **Tipka Lap**, da z  označite krog med dejavnostjo.

**NAMIG:** izberete lahko  in vnesete razdaljo po meri, kadar je funkcija Auto Lap vklopljena.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Naprava vibrira tudi, če je vklopljeno vibriranje (*Nastavitve sistema, stran 9*).

Po potrebi lahko prilagodite podatkovne zaslone tako, da bodo prikazovali dodatne podatke o krogih (*Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 8*).

## Uporaba funkcije Auto Pause®


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

**OPOMBA:** kadar je časovnik izklopljen ali začasno ustavljen, se zgodovina ne beleži.

1 Izberite funkcijsko tipko.

2 Izberite dejavnost.

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Izberite  > **Auto Pause**.

4 Izberite možnost:

- Izberite **Med postankom** za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati.
- Izberite **Tempo** za samodejni premor časovnika, ko tempo pade pod določeno vrednost.
- Izberite **Hitrost** za samodejni premor časovnika, ko hitrost pade pod določeno vrednost.

## Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo samodejnega pomikanja lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zasloni s podatki o vadbi, ko deluje časovnik.

1 Izberite funkcijsko tipko.

2 Izberite dejavnost.


**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Izberite  > **Samodejno pomikanje**.

4 Izberite hitrost prikaza.

## Nastavitve ozadja

Nastavitve ozadja barvo ozadja nastavijo na črno ali belo.

Pritisnite funkcijsko tipko, izberite dejavnost in izberite  > **Ozadje**.

**OPOMBA:** ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

## Nastavitve za Bluetooth

Pritisnite funkcijsko tipko in izberite **Nastavitve > Bluetooth**.

**Stanje:** prikaže trenutno stanje povezave Bluetooth in omogoča vklop ali izklop brezžične tehnologije Bluetooth (*Izklop tehnologije Bluetooth, stran 5*).

**Pametna obvestila:** naprava glede na vašo izbiro samodejno vklopi ali izklopi pametna obvestila (*Omogočanje Bluetooth Obvestil, stran 5*).

**Združ.z mob.napr.:** vzpostavi povezavo med vašo napravo in združljivo mobilno napravo, opremljeno z brezžično tehnologijo Bluetooth Smart.

**Ustavi LiveTrack:** omogoča, da zaustavite aktivno sejo LiveTrack.

## Nastavitve sistema

Pritisnite funkcijsko tipko in izberite **Nastavitve > Sistem**.

**Jezik:** nastavi jezik vmesnika naprave.

**Ura:** nastavi čas in njegovo obliko zapisa, nastavitve barv in videz ure (*Časovne nastavitve, stran 9*).

**Osvetlitev:** nastavi način osvetlitve in čas, preden se osvetlitev ozadja izklopi (*Nastavitve osvetlitve ozadja, stran 9*).

**Vibriranje:** vklopi ali izklopi tresenje.

**Merske enote:** nastavi merske enote za prikaz podatkov (*Spreminjanje merskih enot, stran 10*).

**Nacin USB:** nastavi napravo na uporabo načina množičnega shranjevanja ali načina Garmin, ko je priključena na računalnik.

**Ponas. privz. vred.:** vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniško privzete vrednosti (*Obnovitev vseh privzetih nastavitvev, stran 11*).

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

**O napravi:** prikaže ID naprave, različico programske opreme, različico GPS-a in informacije o programski opremi.

## Časovne nastavitve

Pritisnite funkcijsko tipko in izberite **Nastavitve > Sistem > Ura**.

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

**Nastavite lokalni čas:** omogoča ročno ali samodejno nastavitvev časa glede na združeno mobilno napravo.

**Ozadje:** nastavi črno ali belo ozadje.

**Barva za poudarjanje:** nastavi barvo za poudarjanje ure.

### Ročna nastavitve časa

Privzeto se čas samodejno nastavi, ko napravo vivoactive združite z mobilno napravo.

1 Izberite funkcijsko tipko.

2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Ura > Nastavite lokalni čas > Ročno**.

3 Izberite **Čas** in vnesite uro.

### Nastavitve alarma

1 Izberite funkcijsko tipko.

2 Izberite **Nastavitve > Alarm**.

3 Če želite vklopiti alarm, preklopite stikalo.

4 Izberite  in vnesite čas.

## Nastavitve osvetlitve ozadja

Pritisnite funkcijsko tipko in izberite **Nastavitve > Sistem > Osvetlitev**.

**Nacin:** nastavi ročni vklop osvetlitve ozadja za tipke in opozorila ali za nastavitve.

**Premor:** nastavitvev časa, preden se izklopi osvetlitev ozadja.


## Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo in hitrost, nadmorsko višino, težo, višino ter temperaturo lahko prilagajate.

- 1 Izberite funkcijsko tipko.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Merske enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

## Spreminjanje nastavitve satelitov

Naprava satelite privzeto išče s sistemom GPS. Za boljše učinkovitost v zahtevnih okoljih in hitreje določanje položaja GPS lahko omogočite načina GPS in GLONASS. Uporaba načinov GPS in GLONASS lahko življenjsko dobo baterije skrajša bolj kot samo uporaba načina GPS.

- 1 Izberite funkcijsko tipko.
- 2 Izberite **Nastavitve > Tipala > GPS**.
- 3 Če želite omogočiti način GPS, preklopite stikalo.  
**OPOMBA:** naprava ne uporablja načina GPS, če ne beležite dejavnosti na prostem.
- 4 Izberite .
- 5 Če želite omogočiti način GLONASS, preklopite stikalo.

## Informacije o napravi

### Specifikacije naprave vivoactive

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-polimerna baterija
Življenjska doba baterije	Do 3 tedne v načinu ure Do 10 ur v načinu GPS
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Radialjska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+ Brezžična tehnologija Bluetooth
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM <sup>1</sup>

### Specifikacije merilnika srčnega utripa

Vrsta baterije	CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik
Življenjska doba baterije	Do 4 leta in pol pri uporabi 1 uro na dan
Vodoodpornost	3 ATM <sup>2</sup> <b>OPOMBA:</b> ta izdelek ne prenaša podatkov o srčnem utripu med plavanjem.
Temperaturni obseg delovanja	Od -5 do 50 °C (od 23 do 122 °F)
Frekvenca in protokol brezžičnega omrežja	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+

### Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik

#### OPOZORILO

Za odstranjevanje baterij ne uporabljajte ostrih predmetov.

Baterije hranite izven dosega otrok.

Baterij ne dajajte v usta. Če jih pogoltnete, se obrnite na zdravnika ali lokalni center za zastrupitve.

<sup>1</sup> Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 30 m. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

Zamenljive gumbne baterije lahko vsebujejo perklorat. Z njimi boste morda morali ravnati drugače. Oglejte si [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

#### POZOR

Za pravilno recikliranje baterij se obrnite na lokalno službo za odstranjevanje odpadkov.

### Menjava baterije merilnika srčnega utripa

- 1 Z majhnim izvijačem Phillips odstranite štiri vijake na hrbtni strani modula.
- 2 Odstranite pokrov in baterijo.



- 3 Počakajte 30 sekund.
- 4 Vstavite novo baterijo s pozitivno stranjo navzgor.  
**OPOMBA:** ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.
- 5 Ponovno namestite hrbtni pokrov in štiri vijake.  
**OPOMBA:** ne privijte preveč.

Po zamenjavi baterije merilnika srčnega utripa boste merilnik morda morali ponovno združiti z napravo.

### Upravljanje podatkov

**OPOMBA:** naprava ni združljiva z operacijskimi sistemi Windows® 95, 98, Me, Windows NT® in Mac® OS 10.3 in starejšimi.

### Izključitev kabla USB

Če je naprava povezana z računalnikom kot izmenljivi pogon, jo morate z računalnika varno odklopiti, da ne pride do izgube podatkov. Če je naprava povezana z računalnikom Windows kot prenosna naprava, je ni treba varno odklopiti.

- 1 Storite naslednje:
  - Pri računalnikih Windows izberite ikono **Varno odstranjevanje strojne opreme** v sistemski vrstici in nato napravo.
  - Pri računalnikih Mac ikono pogona povlecite v koš.
- 2 Izključite kabel iz računalnika.

### Brisanje datotek

#### OBVESTILO

Če ne poznate namena datoteka, je ne izbrišite. V pomnilniku naprave so pomembne sistemske datoteke, ki jih ne smete izbrisati.



- 1 Odprite pogon **Garmin**.
- 2 Če je treba, odprite mapo ali pogon.
- 3 Izberite datoteko.
- 4 Pritisnite tipko **Delete** na tipkovnici.

## Odpravljanje težav

### Ponovni zagon naprave

Če se naprava preneha odzivati, jo boste morda morali ponovno zagnati.

**OPOMBA:** ponastavitev naprave lahko izbriše vaše podatke ali nastavitve.

- 1 15 sekund držite .  
Naprava se izklopi.
- 2 Eno sekundo držite , da napravo vklopite.

## Obnovev vseh privzetih nastavitev

**OPOMBA:** s tem boste izbrisali vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti.

Vse nastavitve lahko obnovite na tovarniško privzete vrednosti.

- 1 Izberite funkcijsko tipko.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Ponas. privz. vred. > Da.**

## Pridobivanje satelitskih signalov

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

- 1 Pojdite na prosto.  
Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da naprava poišče satelite.  
Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

## Podaljševanje življenjske dobe baterije

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve ozadja (*Nastavitve osvetlitve ozadja*, stran 9).
- Pri dejavnosti namesto načina GLONASS uporabljajte način GPS (*Spreminjanje nastavitve satelitov*, stran 10).
- Uporabite videz ure Connect IQ, ki se ne posodobi vsako sekundo. Uporabite na primer videz ure brez drugega kazalca (*Prenos funkcij Connect IQ*, stran 2).
- V nastavitvah centra za obveščanje v pametnem telefonu omejite prikaz obvestil (*Upravljanje obvestil*, stran 5).

## Podpora in posodobitve

Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) omogoča napravam Garmin preprost dostop do teh storitev.

- Registracija izdelka
- Priročniki za naprave
- Posodobitve programske opreme
- Nalaganje podatkov v storitev Garmin Connect

## Nastavitev programa Garmin Express

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

## Posodobitev programske opreme

Ko je na voljo posodobitev programske opreme, jo naprava samodejno prenese, ko jo naslednjič sinhronizirate v računu Garmin Connect.

# Dodatek

## Nega naprave

### OBVESTILO

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

Ne pritiskajte tipk 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 naprave

### 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.

- 1 Napravo obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.
- 2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

**NAMIG:** za več informacij obiščite [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

## Nega merilnika srčnega utripa

### OBVESTILO

Trak morate pred umivanjem odpeti in odstraniti.

Če se na traku nabereta pot in sol, lahko to zmanjša zmožnost merilnika srčnega utripa, da javlja točne podatke.

- Za podrobna navodila o čiščenju obiščite [www.garmin.com/HRMcare](http://www.garmin.com/HRMcare).
- Trak splaknite po vsaki uporabi.
- Po vsakih sedmih uporabah trak operite v stroju.
- Traku ne dajajte v sušilnik.
- Trak sušite obešen ali ravno položen.
- Da podaljšate življenjsko dobo merilnika srčnega utripa, odprite modul, ko ni v uporabi.

## Podatkovna polja

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

**% rezerve srčnega utripa:** odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem).

**% RSU kroga:** povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutni krog.

**Cas intervala:** čas na štoparici za trenutni interval.

**Cas kroga:** čas na štoparici za trenutni krog.

**Čas zadnjega kroga:** čas na štoparici za zadnji prepotovani krog.

**Dolžine:** število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

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

**Hitrost:** trenutna hitrost potovanja.

**Hitrost kroga:** povprečna hitrost za trenutni krog.

**Hitrost zadnjega kroga:** povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

**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 zadnjega kroga:** tek. Povprečna kadenca za zadnji prepotovani krog.

**Kalorije:** količina vseh porabljenih kalorij.

**Krog:** število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

**Najmanj 24-urni:** najnižja temperatura, zabeležena v zadnjih 24 urah.

**Najvec 24-urni:** najvišja temperatura, zabeležena v zadnjih 24 urah.

**Največja hitrost:** največja hitrost za trenutno dejavnost.

**Navpična hitrost:** hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

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

**Povprečna hitrost:** povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

**Povprečna hitrost zavesljajev:** povprečno število zavesljajev na minuto (spm) med trenutno dejavnostjo.

**Povprečna kadenca:** kolesarjenje Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

**Povprečna kadenca:** tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

**Povprečna navpična hitrost za 30 s:** 30-sekundno premično povprečje navpične hitrosti.

**Povprečni % rezerve srčnega utripa:** povprečni odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med počivanjem) za trenutno dejavnost.

**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 4*).

**Povprečni tempo:** povprečni tempo za trenutno dejavnost.

**Povprečno zavesljajev/dolžino:** povprečno število zavesljajev 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.

**Razdalja:** prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

**Razdalja intervala:** prepotovana razdalja za trenutni interval.

**Razdalja kroga:** prepotovana razdalja za trenutni krog.

**Razdalja zadnjega kroga:** prepotovana razdalja za zadnji prepotovani krog.

**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.

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

**Srčni utrip kroga:** povprečni srčni utrip za trenutni krog.

**Štoparica:** čas na štoparici za trenutno dejavnost.

**SU % najvišjega:** odstotek najvišjega srčnega utripa.

**SU na krog:** povprečni odstotek najvišjega srčnega utripa za trenutni krog.

**SWOLF na intervalu:** povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.

**SWOLF na zadnji dolžini:** rezultat swolf na zadnji preplavani dolžini bazena.

**Temperatura:** temperatura zraka. Telesna temperatura vpliva na senzor temperature.

**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 za zadnji prepotovani krog.

**Tempo zavesljajev na intervalu:** povprečno število zavesljajev na minuto (spm) na trenutnem intervalu.

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

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

**Višina:** višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

**Zavesljajev na intervalu/dolžino:** povprečno število zavesljajev na dolžino na trenutnem intervalu.

**Zavesljajev na zadnji dolžini:** skupno število zavesljajev na zadnji preplavani dolžini bazena.

## Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zazan 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 nevzdrženo, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

## Velikost in premer kolesa

Velikost kolesa je navedena na obeh straneh kolesa. To ni izčrpen seznam. Uporabite lahko tudi enega od kalkulatorjev, ki so na voljo v spletu.

Velikost kolesa	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1 3/8	1615
22 × 1 3/8	1770
22 × 1 1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cevasto	1785
24 × 1 1/8	1795
24 × 1 1/4	1905
24 × 1,75	1890




Velikost kolesa	L (mm)
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1 1/8	1970
26 × 1 3/8	2068
26 × 1 1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1 1/8	2155
27 × 1 1/4	2161
27 × 1 3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38 A	2125
650 × 38 B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C cevasto	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

prepovedjo ustvarjanja izvedenih izdelkov, ki temeljijo na programski opremi. Strinjate se, da programske opreme ne boste izvažali ali ponovno izvažali v nobeno državo tako, da bi kršili zakone za nadzor izvoza Združenih držav Amerike ali zakone za nadzor izvoza nobene druge ustrezne države.

## Definicije simbolov

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

	Simbol za odstranjevanje in recikliranje v skladu z direktivo OEE0. Simbol OEE0 je na izdelku v skladu z Direktivo EU 2012/19/EU o odpadni električni in elektronski opremi (OEE0). Namenjena je preprečevanju neprimerne odlaganja in spodbujanju ponovne uporabe ter recikliranja.
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

## Licenčna pogodba za programsko opremo

Z UPORABO NAPRAVE SPREJEMATE POGOJE IN DOLOČBE NASLEDNJE LICENČNE POGODBE ZA PROGRAMSKO OPREMO. POZORNO PREBERITE TO POGODBO.

Garmin Ltd. in njegove podružnice ("Garmin") vam podeljujejo omejeno licenco za uporabo programske opreme, ki je vgrajena v napravi ("programska oprema"), v dvojiški izvršljivi obliki pri normalni uporabi izdelka. Naslov, lastninske pravice in pravice intelektualne lastnine v in za programsko opremo so last družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov.

Strinjate se, da je ta programska oprema last družbe Garmin in/ali njenih podružnic in da je zaščitena z zakoni o avtorskih pravicah Združenih držav Amerike in z mednarodnimi pogodbami o avtorskih pravicah. Strinjate se tudi s tem, da so struktura, sestava in koda programske opreme, za katero izvorna koda ni zagotovljena, dragocene poslovne skrivnosti družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov ter da programska oprema v izvorni kodi ostane dragocena poslovna skrivnost družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov. Strinjate se s prepovedjo razstavljanja programske opreme ali kateregakoli njenega dela, razdruževanja, spreminjanja, povratnega inženiringa in spreminjanja v za človeka berljivo obliko in s

# Kazalo

## A

alarmi **9**  
Auto Lap **9**  
Auto Pause **9**

## B

baterija  
menjava **10**  
podaljševanje **5, 11**  
polnjenje **1**  
zamenjava **10**  
brisanje, vsi uporabniški podatki **10**

## C

Connect IQ **1, 2**

## Č

čas **9**  
nastavitve **9**  
časovnik **3, 4**  
čiščenje naprave **11**

## D

Daljinski upravljalnik za VIRB **3**  
dejavnosti **3**  
shranjevanje **2**  
začetek **2**  
dodatna oprema **6**  
dolžine **4**

## G

Garmin Connect **1, 2, 5, 6**  
shranjevanje podatkov **6**  
Garmin Express **11**  
posodabljanje programske opreme **11**  
registracija naprave **11**  
GLONASS **10**  
GPS **1, 10**  
signal **11**

## I

ikone **1**  
intervali **4**  
intervali hoje **8**

## K

kadenca, senzorji **8**  
kartica z rezultati **5**  
kolesarjenje **3**  
kolesarski senzorji **8**  
krivulja **4**

## L

licenčna pogodba za programsko opremo **13**

## M

meni **1**  
menjava baterije **10**  
merilnik prevožene poti **4**  
merjenje aktivnosti **2**  
merjenje razdalje udarca **5**  
merske enote **10**

## N

način ure **2, 11**  
nastavitve **8–11**  
nastavitve sistema **9**  
navigacija **3**  
ustavljanje **4**

## O

območja, srčni utrip **7**  
obvestila **5**  
odpravljanje težav **7, 10**  
opozorila **8**  
čas **8**  
kadenca **8**  
razdalja **8**  
srčni utrip **8**

osvetlitev ozadja **9**  
osvetlitev zaslona **1**

## P

pametni telefon **2**  
programi **3, 5**  
združevanje **1**  
plavanje **4**  
podatki  
prenašanje **6**  
shranjevanje **6**  
podatkovna polja **1–3, 8, 11**  
polnjenje **1**  
ponovni zagon naprave **10**  
posodobitve, programska oprema **11**  
prenos podatkov **6**  
prilagajanje naprave **8, 9**  
pripomočki **2**  
profil uporabnika **8**  
profili **3**  
uporabnik **8**  
proge  
izbiranje **4**  
predvajanje **4**  
programi **2, 5**  
pametni telefon **1, 3**  
programska oprema, posodabljanje **11**

## R

registracija izdelka **11**  
registracija naprave **11**  
rezultat swolf **4**

## S

samodejno pomikanje **9**  
satelitski signali **1, 11**  
senzor hitrosti in kadenca **1, 8**  
senzor korakov **1, 7**  
senzorji ANT+ **6**  
Senzorji ANT+, združevanje **6**  
shranjevanje dejavnosti **3, 4**  
shranjevanje podatkov **6**  
sledenje dejavnostim **2**  
specifikacije **10**  
spremljanje spanca **2, 3**  
srčni utrip **1**  
merilnik **6, 7, 10, 11**  
območja **7, 12**

## T

Tehnologija Bluetooth **5, 9**  
tempe **8**  
temperatura **8**  
tipke **1, 2, 11**

## U

uporabniški podatki, brisanje **10**  
ura **9**  
urjenje **5, 8**  
strani **3**  
USB, prekinitev povezave **10**

## V

vadba v zaprtih prostorih **5**  
velikost bazena  
nastavljanje **4**  
po meri **4**  
velikosti koles **8, 12**  
videzi ure **2, 8**

## Z

zamahi **4**  
zaslon **9**  
zaklepanje **2**  
zaslon na dotik **1**  
zavoj **4**  
združevanje  
pametni telefon **1**  
senzorji ANT+ **6**  
zgodovina **3, 5, 6**  
pošiljanje v računalnik **6**



