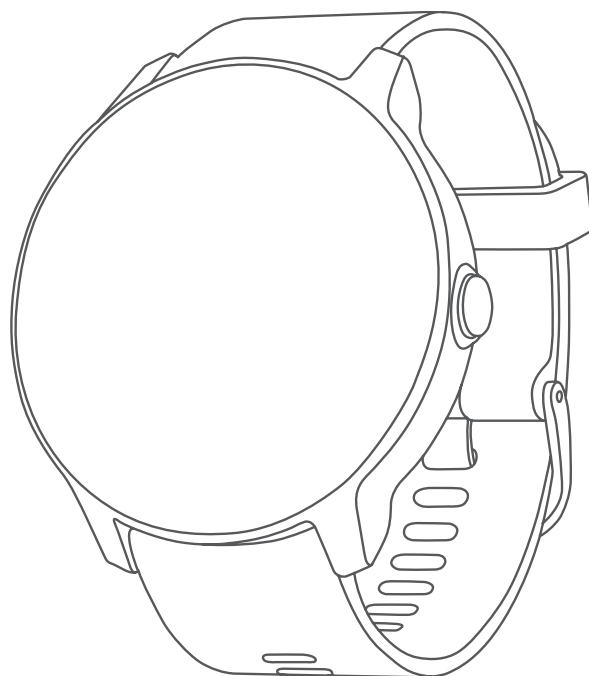


GARMIN®



VÍVOACTIVE® 3

Korisnički priručnik

© 2017 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite www.garmin.com gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® i vivoactive® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Garmin AutoShot™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Side Swipe™, tempe™ i Varia™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ je zaštitni znak tvrtke Google Inc. iPhone® je zaštitni znak tvrtke Apple Inc i registriran je u SAD-u i ostalim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. Naprednu analizu pulsa omogućuje Firstbeat. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. i koristi se pod licencom tvrtke Apple Inc. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju njihovim vlasnicima.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-mjestu www.thisisant.com/directory.

Broj modela: A03190

IFETEL: 201701C08891

Sadržaj

Uvod.....	1	Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	9
Pregled uređaja.....	1	Odašiljanje podataka o puls na Garmin uređaje.....	10
Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir.....	2	Isključivanje senzora pulsa na zapešću.....	10
Zaključavanje i otključavanje dodirnog zaslona.....	2	O zonama pulsa.....	10
Korištenje izbornika kontrola.....	2	Postavljanje zona pulsa.....	10
Savjeti za upotrebu kontrole Side Swipe.....	3	Izračuni zona pulsa.....	11
Ikone.....	3	O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	11
Pametne funkcije.....	4	Dobivanje procjene maksimalnog VO2.....	11
Uparivanje pametnog telefona.....	4	Praćenje aktivnosti.....	11
Funkcije povezivosti.....	4	Automatski cilj.....	12
Telefonske obavijesti.....	4	Korištenje upozorenja za kretanje.....	12
Omogućavanje Bluetooth obavijesti.....	5	Praćenje spavanja.....	12
Prikaz obavijesti.....	5	Minute intenzivnog vježbanja.....	12
Odgovaranje na dolazni telefonski poziv.....	5	Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	13
Upravljanje obavijestima.....	5	Garmin Move IQ™.....	13
Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom.....	5	Postavke praćenja aktivnosti.....	13
Korištenje načina rada Bez ometanja.....	6	Isključivanje praćenja aktivnosti.....	13
Pronađite svoj telefon.....	6	Praćenje menstrualnog ciklusa.....	13
Connect IQ funkcije.....	6	Widgeti.....	14
Preuzimanje Connect IQ funkcija.....	6	Pregledavanje widgeta.....	14
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala.....	6	Prilagođavanje petlje widgeta.....	15
Garmin Pay™.....	6	O widgetu Moj dan.....	15
Postavljanje Garmin Pay novčanika.....	7	Pregled widgeta za vremensku prognozu.....	15
Plaćanje pomoću sata.....	7	Varijabilnost pulsa i razina stresa.....	15
Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika.....	7	Korištenje widgeta za razinu stresa.....	15
Upravljanje Garmin Pay karticama.....	8	VIRB daljinski upravljač.....	15
Promjena lozinke za Garmin Pay.....	8	Upravljanje VIRB akcijskom kamerom.....	16
Funkcije mjerenja pulsa.....	8	Upravljanje glazbom.....	16
Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću.....	8	Upravljanje glazbom.....	16
Nošenje uređaja.....	8	Aplikacije i aktivnosti.....	17
Savjeti za čudne podatke o puls.....	9	Započinjanje aktivnosti.....	17
Prikaz widgeta za puls.....	9	Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	17
		Zaustavljanje aktivnosti.....	17
		Dodavanje prilagođene aktivnosti.....	18
		Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti.....	18

Aktivnosti u zatvorenom	18
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage	19
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje	19
Aktivnosti na otvorenom	19
Trčanje	20
Odlazak na vožnju	20
Pregledavanje skijaških spustova	20
Plivanje u bazenu	21
Postavljanje veličine bazena	21
Terminologija za plivanje	21
Golf	21
Preuzimanje golf terena	21
Igranje golfa	21
Informacije o rupi	22
Promjena lokacije zastavice	22
Pregledavanje udaljenosti do zastavice	22
Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova	23
Pregled opasnosti	23
Mjerenje udarca uz Garmin AutoShot™	24
Praćenje rezultata	24
Postavljanje metode praćenja rezultata	24
Praćenje golferske statistike	25
Bilježenje golferske statistike	25
Pregledavanje odigranih udaraca	25
Pregledavanje sažetka runde	25
Završetak runde	26
Postavke golfa	26
Postavke praćenja rezultata	26
Aplikacija Garmin Golf	26

Vježbanje..... 26

Postavljanje korisničkog profila	26
Ciljevi vježbanja	27
Vježbanje	27
Početak vježbanja	27
Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect	27
Pokretanje današnjeg vježbanja ...	28
Pregled zakazanih vježbanja	28
Prilagodljivi plan treniranja	28
Osobni rekordi	28

Pregledavanje osobnih rekorda	28
Vraćanje osobnog rekorda	28
Brisanje osobnog rekorda	29
Brisanje svih osobnih rekorda	29

Navigacija..... 29

Spremanje vaše lokacije	29
Brisanje lokacije	29
Navigacija do spremljene lokacije	30
Navigacija do početne točke	30
Zaustavljanje navigacije	30
Kompas	30
Ručna kalibracija kompasa	30

Povijest..... 31

Korištenje funkcije Povijest	31
Pregled vremena u svakoj zoni pulsa	31
Garmin Connect	31
Upotreba aplikacije Garmin Connect	32
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu	32

Prilagođavanje vašeg uređaja.....33

Promjena izgleda sata	33
Stvaranje prilagođenog izgleda sata	33
Prilagođavanje izbornika kontrola	33
Postavke aplikacija i aktivnosti	34
Prilagođavanje zaslona s podacima	34
Upozorenja	35
Postavljanje upozorenja	35
Auto Lap	36
Označavanje dionica pomoću funkcije Auto Lap	36
Uključivanje funkcije ručnog označavanja dionice	36
Korištenje funkcije Auto Pause®	36
Korištenje značajke automatskog pomicanja	37
Telefon i Bluetooth postavke	37
Postavke sustava	37
Postavke vremena	38
Vremenske zone	38
Ručno podešavanje vremena	38

Postavljanje alarma.....	38	Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme.....	45
Brisanje alarma.....	38	Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	46
Pokretanje mjerača odbrojanja.....	38	Ponovno pokretanje uređaja.....	46
Korištenje štoperice.....	38	Vraćanje svih zadanih postavki.....	46
Postavke pozadinskog osvjetljenja..	38	Primanje satelitskih signala.....	46
Mijenjanje mjernih jedinica.....	39	Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	46
Garmin Connect postavke.....	39	Praćenje aktivnosti.....	46
Postavke uređaja na Garmin Connect računu.....	39	Izgleda kako mjerač koraka nije precizan.....	47
Korisničke postavke uređaja na Garmin Connect računu.....	40	Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim.....	47
Bežični senzori.....	40	Poboljšavanje preciznosti izračuna minuta intenzivnog vježbanja i kalorija.....	47
Uparivanje bežičnih senzora.....	40	Očitana temperatura nije točna.....	47
Nožni senzor.....	40	Dodatne informacije.....	47
Kalibriranje pedometra.....	41	Dodatak.....	48
Poboljšavanje kalibracije pedometra.....	41	Podatkovna polja.....	48
Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu.....	41	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	50
Kalibriranje senzora brzine.....	41	Veličina i opseg kotača.....	51
Svjesnost o situaciji.....	41	Objašnjenja simbola.....	52
tempe.....	41		
Informacije o uređaju.....	42		
Punjenje uređaja.....	42		
Nadogradnja proizvoda.....	42		
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect.....	42		
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express.....	43		
Prikaz informacija o uređaju.....	43		
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci.....	43		
Specifikacije.....	43		
Postupanje s uređajem.....	44		
Čišćenje uređaja.....	44		
Promjena narukvice.....	44		
Rješavanje problema.....	45		
Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?.....	45		
Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva.....	45		
Za moj je uređaj postavljen krivi jezik..	45		

Uvod

⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije.

Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

Pregled uređaja



① **Dodirni zaslon:** Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz widgete, funkcije i izbornike.

Dodirnite za odabir.

Povucite udesno za povratak na prethodni zaslon.

Tijekom aktivnosti povucite prstom udesno za prikaz izgleda sata i widgeta.

Tijekom aktivnosti dvaput dodirnite tipku za označavanje nove dionice, pokretanje novog seta ponavljanja ili prelazak na sljedeću fazu vježbanja.

Držite za prikaz izbornika s postavkama uređaja i opcijama za trenutni zaslon.

Tipka ②: Držite tipku kako biste uključili uređaj.

Držite tipku za prikaz izbornika kontrola, uključujući kontrole za uključivanje/isključivanje uređaja.

Pritisnite za povratak na sat s bilo kojeg zaslona, osim tijekom aktivnosti.

Tijekom aktivnosti, pritisnite za pauziranje aktivnosti.

③ **Side Swipe™ kontrola:** Povucite prstom gore ili dolje po teksturiranom dijelu za kretanje kroz widgete, zaslone s podacima i izbornike.

Kad se pojavi polje s gumbima + i -, povucite prstom prema gore ili dolje kako bi se vrijednost u polju povećala ili smanjila.

Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir

- Držite prst na dodirnom zaslonu kako bi se prikazao izbornik s opcijama.
- Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz popise i izbornike.
- Brzo prijedite prstom gore ili dolje za brže kretanje.
- Dodirnite kako biste odabrali gumb, stavku s popisa ili stavku iz izbornika.
- Na satu povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz widgete na uređaju.
- U widgetu dodirnite zaslon kako bi se, ako su dostupni, prikazali dodatni zasloni s widgetima.
- Tijekom aktivnosti povucite prstom prema gore ili dolje za pregled sljedećeg zaslona s podacima.
- Tijekom aktivnosti povucite prstom udesno kako bi se prikazali sat i widgeti, a ulijevo povucite kako biste se vratili na podatkovna polja za aktivnost.
- Neka svaki odabir u izborniku bude zasebna radnja.

Zaključavanje i otključavanje dodirnog zaslona

Zaslon osjetljiv na dodir možete zaključati kako biste spriječili slučajno dodirivanje zaslona.

- 1 Držite tipku.
- 2 Odaberite .
- 3 Držite tipku kako biste otključali dodirni zaslon.

Dodirni zaslon se zaključava i ne reagira na dodir dok ga ne otključate.

Korištenje izbornika kontrola

Izbornik kontrola sadrži prilagodljive prečace za radnje kao što su zaključavanje dodirnog zaslona i isključivanje uređaja.

NAPOMENA: Prečace možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 33](#)).

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite tipku pritisnutom 2 sekunde.



- 2 Odaberite opciju.

Savjeti za upotrebu kontrole Side Swipe

Kontrola Side Swipe nalazi se sa strane kućišta sata i to je područje osjetljivo na dodir. Omogućuje vam kretanje kroz popise i izbornike te prilagođavanje nekih vrijednosti polja bez zaklanjanja dodirnog zaslona. Ova vam funkcija može pomoći da se brzo krećete izbornicima tako da se jednim prstom pomičete, a drugim odabirete stavke na dodirnom zaslonu.

- Prstom povucite prema gore ili dolje na kontroli Side Swipe kako biste se kretali widgetima, izbornicima i popisima.
- Kad se pojavi polje s gumbima + i -, npr. za glasnoću ili svjetlinu, povucite prstom prema gore ili dolje kako bi se vrijednost u polju povećala ili smanjila.
- Prilagodite smjer kretanja kontrole Side Swipe i orijentaciju sata u postavkama sustava ([Postavke sustava, stranica 37](#)).

Za upotrebu kontrole Side Swipe pomoću palca, sat je potrebno nositi tako da je tipka okrenuta prema vašem zapešću. Za upotrebu kontrole pomoću kažiprsta, sat je potrebno nositi tako da je tipka okrenuta od zapešća.

Ikone

Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

GPS	GPS status
	Status veze s pametnim telefonom
	Status monitora pulsa
	Status pedometra
	LiveTrack status
	Status senzora za brzinu i kadencu
	Status Varia™ svjetala za bicikle
	Status Varia biciklističkog radara
	Status tempe™ senzora
VIRB	Status VIRB® kamere
	Status vívoactive 3 alarma

Pametne funkcije

Uparivanje pametnog telefona

Kako biste postavili uređaj vívoactive 3, uređaj mora biti uparen izravno putem aplikacije Garmin Connect™ umjesto putem Bluetooth® postavki na pametnom telefonu.

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju  Garmin Connect.
- 2 Odaberite opciju kako biste omogućili način rada uparivanja na uređaju:
 - Ako je ovo prvi put da postavljate uređaj, pritisnite tipku kako biste uključili uređaj.
 - Ako ste prije preskočili postupak uparivanja ili ste uređaj uparili s drugim pametnim telefonom, držite dodirni zaslon i odaberite **Postavke > Telefon > Uparivanje telefona** kako biste ručno prešli u način rada za uparivanje.
- 3 Odaberite opciju za dodavanje uređaja Garmin Connect računu:
 - Ako je ovo prvi uređaj koji uparujete s aplikacijom Garmin Connect, slijedite upute na zaslonu.
 - Ako ste već uparivali neki uređaj s aplikacijom Garmin Connect, u izborniku postavki odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** i slijedite upute na zaslonu.

Funkcije povezivosti

Funkcije povezivosti dostupne su za vaš vívoactive 3 uređaj kada ga povežete s kompatibilnim pametnim telefonom koji koristi Bluetooth tehnologiju. Za neke je funkcije na povezani pametni telefon potrebno instalirati aplikaciju Garmin Connect. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/apps.

Telefonske obavijesti: Prikazuje obavijesti i poruke s telefona na vašem vívoactive 3 uređaju.

LiveTrack: Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na Garmin Connect stranici za praćenje.

Prijenos aktivnosti na Garmin Connect: Automatski šalje vašu aktivnost na vaš Garmin Connect račun čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Connect IQ™: Omogućuje vam proširivanje funkcija uređaja novim izgledima sata, widgetima, aplikacijama i podatkovnim poljima.

Nadogradnje softvera: Omogućuje nadogradnju softvera uređaja.

Vrijeme: Omogućuje prikaz trenutnih vremenskih uvjeta i vremenske prognoze.

Bluetooth senzori: Omogućuje vam da povežete senzore kompatibilne s uslugom Bluetooth kao što je senzor pulsa.

Pronađi moj telefon: Pronalazi vaš pametni telefon koji je uparen s vašim vívoactive 3 uređajem i trenutačno unutar dometa.

Pronađi moj uređaj: Pronalazi vaš izgubljeni vívoactive 3 uređaj koji je uparen s pametnim telefonom i trenutačno unutar dometa.

Telefonske obavijesti

Za telefonske obavijesti potrebno je da kompatibilni pametni telefon bude u dometu i uparen s uređajem. Kada telefon primi poruku, poslat će obavijest na vaš uređaj.

Omogućavanje Bluetooth obavijesti

Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti vivoactive 3 uređaj s kompatibilnim pametnim telefonom ([Uparivanje pametnog telefona, stranica 4](#)).

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Postavke > Telefon > Obavijesti**.
- 3 Za postavljanje preferenci za obavijesti koje se pojavljuju za vrijeme bilježenja aktivnosti odaberite **Tijekom aktivnosti**.
- 4 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 5 Za postavljanje preferenci za obavijesti koje se pojavljuju kada uređaj radi kao sat odaberite **Ne tijekom aktivnosti**.
- 6 Odaberite željenu postavku obavijesti.
- 7 Odaberite **Pauza prije početka**.
- 8 Odaberite vrijeme isteka.

Prikaz obavijesti

- 1 Na satu povucite prstom za prikaz widgeta za obavijesti.
- 2 Odaberite obavijest.
- 3 Krećite se prema dolje kako biste pročitali cijelu obavijest.
- 4 Odaberite opciju:
 - Kako biste reagirali na obavijest, odaberite radnju kao što je **Odbaci** ili **Odgovor**.
Dostupne radnje ovise o vrsti obavijesti i operacijskom sustavu vašeg telefona. Ako odbacite obavijest na telefonu ili vivoactive 3 uređaju, više se ne pojavljuje u widgetu.
 - Za povratak na popis obavijesti povucite prstom udesno.

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani pametni telefon, uređaj vivoactive 3 prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

- Za prihvatanje poziva odaberite .
- **NAPOMENA:** Da biste razgovarali s pozivateljem, morate upotrijebiti povezani pametni telefon.
- Za odbijanje poziva odaberite .
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite  i zatim odaberite poruku s popisa.
- **NAPOMENA:** Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš uređaj povezan s Android™ pametnim telefonom.

Upravljanje obavijestima

Pomoću kompatibilnog pametnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na vivoactive 3 uređaju.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone® uređaj, idite na postavke obavijesti za iOS® da biste odabrali stavke koje će se prikazivati na uređaju.
- Ako upotrebljavate pametni telefon sa sustavom Android, u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke > Obavijesti**.

Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti vezu s Bluetooth pametnim telefonom.

NAPOMENA: Prečace možete dodati u izbornik za kontrole ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 33](#)).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite tipku.
- 2 Odaberite  kako biste isključili vezu s Bluetooth pametnim telefonom na vivoactive 3 uređaju.
Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom mobilnom uređaju potražite u korisničkom priručniku mobilnog uređaja.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada Bez ometanja možete isključiti vibracije i pozadinsko osvjetljenje za upozorenja i obavijesti. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

- Za ručno uključivanje ili isključivanje načina rada bez ometanja držite tipku i odaberite .
- Za automatsko uključivanje načina rada bez ometanja tijekom spavanja, otvorite postavke uređaja u aplikaciji Garmin Connect i odaberite **Zvukovi i upozorenja > Bez ometanja tijekom spavanja**.

Pronađite svoj telefon

Pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni pametni telefon koji je uparen pomoću Bluetooth bežične tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

- 1 Držite tipku.
- 2 Odaberite .

Na zaslonu uređaja vivoactive 3 prikazuju se crtice koje označavaju jačinu signala, a na pametnom telefonu oglašava se zvučno upozorenje. Kako se budete približavali svom pametnom telefonu, povećavat će se broj crtica.

- 3 Pritisnite tipku kako biste prekinuli potragu.

Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ funkcije dostupne putem usluge Garmin® i drugih pružatelja usluga pomoću web-mjesta Connect IQ. Uređaj možete prilagoditi funkcijama poput izgleda sata, podatkovnih polja, widgeta i aplikacija.

Izgledi sata: Omogućuje prilagođavanje izgleda sata.

Podatkovna polja: Omogućuju preuzimanje novih podatkovnih polja koja na novi način predstavljaju senzor, aktivnost i povijesne podatke. Ugrađenim funkcijama i stranicama možete dodati Connect IQ podatkovna polja.

Widgeti: Brz pregled informacija, uključujući podatke senzora i obavijesti.

Aplikacije: Svom satu dodajte interaktivne funkcije, na primjer, nove vrste aktivnosti na otvorenom ili fitness aktivnosti.

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti vivoactive 3 uređaj i pametni telefon ([Uparivanje pametnog telefona, stranica 4](#)).

- 1 Iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.
- 2 Ako je potrebno, odaberite svoj uređaj.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto apps.garmin.com i prijavite se.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Garmin Pay™

Funkcija Garmin Pay omogućuje vam plaćanje putem sata u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost koristeći se kreditnim ili debitnim karticama financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost.

Postavljanje Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati jednu ili više kreditnih ili debitnih kartica koje podržavaju tu mogućnost. Popis financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost možete pronaći na web-mjestu garmin.com/garminpay/banks.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay > Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu. Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

- 1 Držite tipku.
- 2 Odaberite .
- 3 Unesite četveroznamenkastu lozinku.

NAPOMENA: Ako triput unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključati i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect.

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.



- 4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, povucite prstom kako biste odabrali drugu karticu (opcionally).
 - 5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču. Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.
 - 6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.
- SAVJET:** Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do 10 kreditnih ili debitnih kartica.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay >  > Dodaj karticu**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Nakon dodavanja kartice možete odabrati tu karticu za plaćanje putem sata.

Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

NAPOMENA: U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti Garmin Pay funkcije.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay**.
- 3 Odaberite karticu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**. Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati pomoću svog uređaja vivoactive 3.
 - Za brisanje kartice odaberite .

Promjena lozinke za Garmin Pay

Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za vaš vivoactive 3 uređaj, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

- 1 Na stranici uređaja vivoactive 3 u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Garmin Pay > Promjena lozinke**.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja s pomoću uređaja vivoactive 3 morate unijeti novu lozinku.

Funkcije mjerenja pulsa

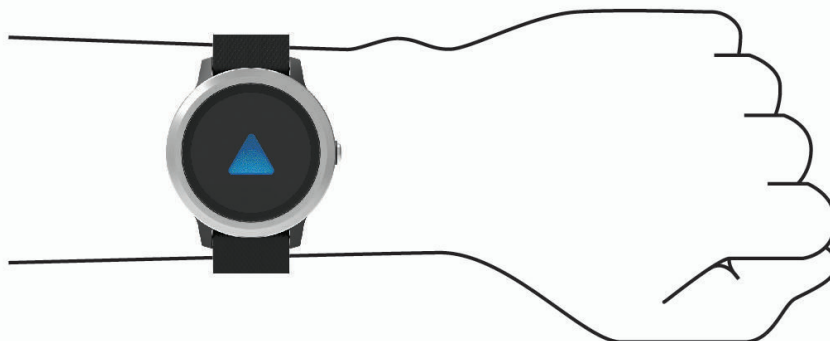
Uređaj vivoactive 3 sadrži senzor pulsa na zapešću, a kompatibilan je i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima (prodaju se zasebno). Podatke o pulsnu možete pregledati na widgetu pulsa. Ako su dostupni podaci o pulsnu izmjereni i na zapešću i na prsima kada započnete aktivnost, uređaj će upotrijebiti podatke o pulsnu izmjerene na prsima.

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

Nošenje uređaja

- Uređaj nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prijanjati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, uređaj se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani uređaja.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o pulsnu, stranica 9](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju uređaja i brizi o njemu potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Savjeti za čudne podatke o puls

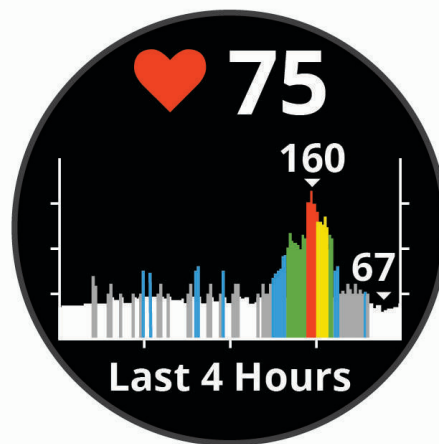
Ako su podaci o puls čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja uređaja.
 - Ispod uređaja nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
 - Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani uređaja ne izgrebe.
 - Uređaj nosite iznad ručnog zgloba. Uređaj bi trebao čvrsto, ali ugodno prianjati.
 - Prije početka aktivnosti pričekajte da ikona ♥ prestane treperiti.
 - Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.
- NAPOMENA:** Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.
- Nakon svakog vježbanja isperite uređaj vodom.

Prikaz widgeta za puls

Na widgetu pulsa prikazuje se trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon pulsa. Na grafikonu se prikazuje nedavni puls, visoka i niska vrijednost pulsa i trake u boji koje naznačuju koliko je vremena provedeno u kojoj zoni pulsa ([O zonama pulsa, stranica 10](#)).

- 1 Na satu povucite prstom za prikaz widgeta za puls.



- 2 Dodirnite zaslon osjetljiv na dodir kako bi se prikazao prosječan puls u mirovanju (RHR) tijekom posljednjih 7 dana.

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

Uređaj možete postaviti da vas upozori da je vaš puls nakon razdoblja neaktivnosti prešao postavljeni broj otkucaja u minuti (otk./min).

- 1 Držite dodirni zaslon.
 - 2 Odaberite **Postavke > Puls > Upozorenje za neobič.puls > Kritično upozor..**
 - 3 Odaberite kritičnu vrijednost pulsa.
- Prilikom svakog prelaska prilagođene vrijednosti prikazuje se poruka, a uređaj vibrira.

Odašiljanje podataka o puls u na Garmin uređaje

Podatke o puls u možete odašiljati s vivoactive 3 uređaja i vidjeti ih na uparenim Garmin uređajima. Primjerice, podatke o puls u možete odašiljati na Edge® uređaj dok vozite bicikl ili VIRB akcijsku kameru dok se bavite nekom aktivnošću.

NAPOMENA: Odašiljanje podataka o puls u smanjuje razinu napunjenosti baterije.

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Puls**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za odašiljanje pulsa tijekom mjerenih aktivnosti odaberite **Odašilj. tijekom aktivnosti** ([Započinjanje aktivnosti, stranica 17](#)).
 - Odaberite **Odašiljanje** ako odmah želite započeti odašiljati podatke o puls u.
- 4 Uparite vivoactive 3 i kompatibilni Garmin ANT+® uređaj.

NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.

Isključivanje senzora pulsa na zapešću

Na uređaju vivoactive 3 zadana vrijednost za postavku Puls je Automatski. Uređaj automatski mjeri puls na zapešću osim ako s uređajem nije povezan senzor pulsa na prsima.

NAPOMENA: Onemogućavanje mjerenja pulsa na zapešću onemogućuje i procjenu maksimalnog VO2, minute intenzivnog vježbanja i funkciju cjelodnevnog praćenja stresa.

NAPOMENA: Onemogućavanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje funkcija prepoznavanja Garmin Pay plaćanja na zapešću, pa prije svakog plaćanja morate unijeti lozinku ([Garmin Pay™, stranica 6](#)).

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Puls > Isključi**.

O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Uređaj ima posebne zone pulsa za trčanje i vožnju bicikla. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite svoj maksimalni puls. Možete postaviti i zone pulsa. Zone možete podesiti ručno na uređaju ili pomoću Garmin Connect računa.

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Zone pulsa**.
- 3 Odaberite **Zadano** da biste vidjeli zadane vrijednosti (nije obavezno).
Zadane vrijednosti mogu se primijeniti na trčanje i vožnju bicikla.
- 4 Odaberite **Trčanje** ili **Biciklizam**.
- 5 Odaberite **Preferenca > Postavi prilagođene**.
- 6 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije.

Procjena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj i opis. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2, uključujući i kondicijsku dob, možete vidjeti na Garmin Connect računu. Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola i različite dobi. Kako vježbate, tako se vaša kondicijska dob s vremenom smanjuje.

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka FirstBeat. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 50*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2

Kako bi mogao prikazati procjenu maksimalnog VO2, uređaju su potrebni podaci o pulsu i mjereno žustro hodanje ili trčanje (do 15 minuta).

1 Držite dodirni zaslon.

2 Odaberite **Moja statistika > Maksimalni VO2**.

Ako ste već zabilježili žustro hodanje ili trčanje na otvorenom, možda će se pojaviti procjena vašeg maksimalnog VO2. Uređaj prikazuje datum zadnjeg ažuriranja procjene maksimalnog VO2. Uređaj ažurira procjenu maksimalnog VO2 nakon svakog dovršenog hodanja ili trčanja na otvorenom u trajanju od 15 minuta ili dulje. Možete ručno pokrenuti test maksimalnog VO2 kako biste dobili ažuriranu procjenu.

3 Za pokretanje testa maksimalnog VO2 povucite prstom prema gore i odaberite **Testir.sad**.

4 Pratite upute na zaslonu kako biste vidjeli procjenu svog maksimalnog VO2.

Po dovršetku testa prikazat će se poruka.

Praćenje aktivnosti

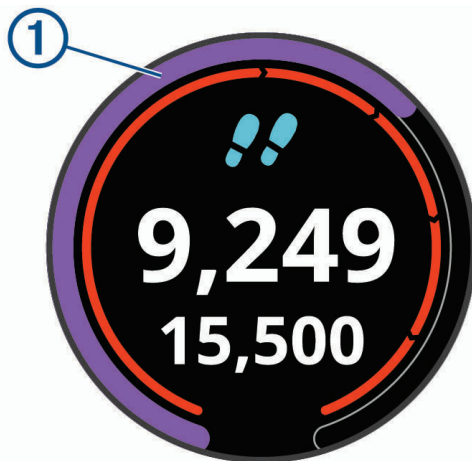
Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, broj katova na koje ste se popeli, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se na widgetu za korake. Broj koraka periodično se ažurira.

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljni broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju ①.



Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete postaviti prilagođeni ciljni broj koraka.

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sat vremena neaktivnosti prikazat će se poruka Krećite se! i crvena traka. Svakih 15 minuta neaktivnosti prikazat će se dodatni segmenti na traci. Ako je uključeno vibriranje, uređaj će i vibrirati ([Postavke sustava, stranica 37](#)).

Kako biste ponovno postavili upozorenje za kretanje, kratko prošećite (barem nekoliko minuta).

Praćenje spavanja

Dok spavate, uređaj automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. U korisničkim postavkama Garmin Connect računa možete postaviti uobičajeno vrijeme spavanja. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, razine spavanja i razdoblja kretanja u snu. Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Razdoblja drijemanja ne dodaju se statističkim podacima o spavanju. Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja ([Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 6](#)).

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Uređaj prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Za postizanje ciljnog broja minuta intenzivnog vježbanja u tjednu morate se baviti umjerenom ili intenzivnom aktivnošću neprekidno najmanje 10 minuta. Uređaj zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

vivoactive 3 izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o puls u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, uređaj izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Vježbajte najmanje 10 uzastopnih minuta umjerenim ili jačim intenzitetom.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju uređaj nosite cijeli dan i noć.

Garmin Move IQ™

Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima.

Funkcija Move IQ može automatski pokrenuti mjerenu aktivnost hodanja i trčanja pomoću vremenskih pragova koje ste postavili u aplikaciji Garmin Connect. Te aktivnosti dodaju se na vaš popis aktivnosti.

Postavke praćenja aktivnosti

Držite **dodirni zaslon** i odaberite **Postavke > Praćenje aktivnosti**.

Status: Isključuje funkcije praćenja aktivnosti.

Upozorenje za kretanje: Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i zaslonu s koracima. Uređaj vas upozorava i vibracijom.

Upozorenja na ciljeve: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve ili njihovo isključivanje samo tijekom aktivnosti. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljni broj koraka u danu, ciljni broj katova za uspon u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

Aut.pokret. aktivnosti: Uređaju omogućuje automatsko stvaranje i spremanje mjerenih aktivnosti kad funkcija Move IQ prepozna hodate li ili trčite. Možete postaviti minimalni vremenski prag u postavkama za trčanje i hodanje.

Min int. vježb.: Omogućuje postavljanje zone pulsa za minute umjerene aktivnosti i zonu visokog pulsa za minute intenzivne aktivnosti. Možete upotrijebiti i zadani algoritam.

Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne bilježe se koraci, broj katova na koje ste se popeli, minute intenzivnog vježbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

1 Držite dodirni zaslon.

2 Odaberite **Postavke > Praćenje aktivnosti > Status > Isključi**.

Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

- Praćenje menstrualnog ciklusa i pojedinosti
- Fizički i emocionalni simptomi
- Predviđanja mjesečnice i plodnih dana
- Informacije o zdravlju i prehrani

NAPOMENA: Za dodavanje i uklanjanje widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

Widgeti

Vaš se uređaj isporučuje s prethodno učitanim widgetima koji omogućuju brz pregled podataka. Nekim je widgetima potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim pametnim telefonom.

Neki se widgeti zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u slijed widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 15](#)).

Kalendar: Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg pametnog telefona.

Kalorije: Prikazuje podatke o kalorijama za trenutni dan.

Broj katova na koje ste se popeli: Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.

Golf: Prikazuje informacije o golfu za zadnju rundu.

Puls: Prikazuje trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon pulsa.

Hidracija: Omogućuje praćenje količine vode koju unosite i napredak prema dnevnom cilju.

Minute intenzivnog vježbanja: Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.

Zadnji sport: Prikazuje kratak sažetak zadnjeg zabilježenog sporta.

Praćenje menstrualnog ciklusa: Prikazuje trenutni ciklus. Možete pregledati i unositi dnevne simptome.

Upravljanje glazbom: Kontrole playera glazbe vašeg pametnog telefona.

Moj dan: Prikazuje dinamički sažetak vaših aktivnosti za dan. Mjerenja uključuju mjerene aktivnosti, minute intenzivnog vježbanja, katove na koje ste se popeli, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga.

Obavijesti: Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na pametnom telefonu.

Koraci: Prati dnevni broj prijedjenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.

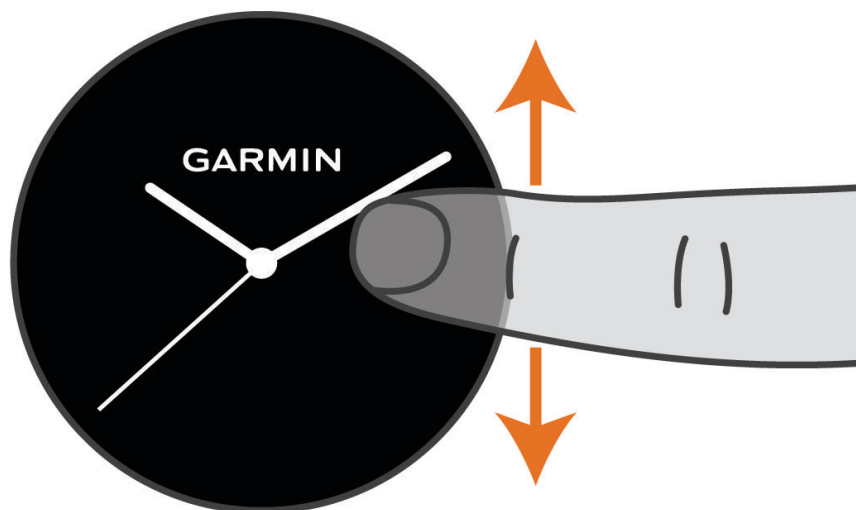
Stres: Prikazuje vašu trenutnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

VIRB kontrole: Osigurava kontrole za upravljanje kamerom ako ste uparili VIRB uređaj i svoj vívoactive 3.

Vrijeme: Prikazuje trenutnu temperaturu i vremensku prognozu.

Pregledavanje widgeta

- Na satu povucite prstom prema gore ili dolje.



Uređaj se kreće kroz neprekidni slijed widgeta.

- Dodirnite dodirni zaslon za prikaz dodatnih zaslona za određeni widget.
- Držite dodirni zaslon za prikaz dodatnih opcija i funkcija za widget.

Prilagođavanje petlje widgeta

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Postavke > Miniaplikacije**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite stavku koju želite prikazati ili sakriti s popisa ili promijenite redoslijed aplikacija na popisu.
 - Odaberite **Dodaj** za dodavanje stavke u neprekidni slijed widgeta.

O widgetu Moj dan

Widget Moj dan dnevni je sažetak vaših aktivnosti. Ovo je dinamičan sažetak koji se ažurira tijekom dana. Čim se popnete stepenicama ili zabilježite aktivnost, to se prikazuje na widgetu. Mjerenja uključuju zabilježene aktivnosti, minute intenzivnog vježbanja u tjednu, katove na koje ste se popeli, korake, potrošene kalorije i još mnogo toga. Možete dodirnuti zaslon osjetljiv na dodir kako biste poboljšali preciznost ili kako bi se prikazala dodatna mjerenja.

Pregled widgeta za vremensku prognozu

- 1 Na satu povucite prstom za prikaz widgeta za vremensku prognozu.
- 2 Dodirnite zaslon ako želite vidjeti podatke o vremenu po satima ili danima.
- 3 Krećite se prema dolje kako biste vidjeli dnevne podatke o vremenu.

Varijabilnost pulsa i razina stresa

Uređaj analizira varijabilnost vašeg pulsa dok niste aktivni kako bi utvrdio vašu ukupnu razinu stresa. Vježbanje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i općenito stres kojem ste izloženi u svakodnevnom životu utječu na razinu stresa. Vrijednosti razine stresa kreću se u rasponu od 0 do 100, gdje raspon od 0 do 25 označava stanje mirovanja, raspon od 26 do 50 nisku razinu stresa, raspon od 51 do 75 srednju razinu stresa, a raspon od 76 do 100 visoku razinu stresa. Ako znate svoju razinu stresa, to vam može pomoći da odredite stresne trenutke u danu. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate.

Uređaj možete sinkronizirati sa svojim Garmin Connect računom kako biste vidjeli razinu stresa tijekom cijelog dana, dugoročne trendove i dodatne pojedinosti.

Korištenje widgeta za razinu stresa

U widgetu za razinu stresa prikazuje se vaša trenutna razina stresa i grafikon razine stresa u posljednjih nekoliko sati. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, povucite prstom prema gore ili dolje kako bi se prikazao widget za razinu stresa.
SAVJET: Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, umjesto broja koji označava razinu stresa prikazat će se poruka. Razinu stresa ponovo možete provjeriti nakon nekoliko minuta neaktivnosti.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon kako biste vidjeli grafikon razine stresa za posljednjih nekoliko sati.
Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Žuti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.
- 3 Za pokretanje aktivnosti disanja povucite prstom prema gore i odaberite **Da**.

VIRB daljinski upravljač

Daljinska funkcija VIRB omogućuje vam upravljanje VIRB akcijskom kamerom pomoću uređaja. Za kupnju VIRB akcijske kamere idite na www.garmin.com/VIRB.

Upravljanje VIRB akcijskom kamerom

Prije upotrebe VIRB daljinske funkcije morate omogućiti daljinsku postavku na VIRB kameri. Dodatne pojedinosti potražite u *VIRB korisničkom priručniku za seriju*. Morate omogućiti prikaz VIRB widgeta u neprekidnom slijedu widgeta ([Prilagođavanje petlje widgeta, stranica 15](#)).

- 1 Uključite VIRB kameru.
- 2 Na vivoactive 3 uređaju povucite prstom za prikaz VIRB widgeta.
- 3 Pričekajte da se uređaj poveže s VIRB kamerom.
- 4 Odaberite opciju:
 - Dodirnite zaslon osjetljiv na dodir kako biste snimili videozapis.
Na zaslonu vivoactive 3 uređaja prikazat će se brojač vremena videozapisa.
 - Dodirnite zaslon osjetljiv na dodir kako biste zaustavili snimanje videozapisa.
 - Povucite prstom udesno i dodirnite zaslon osjetljiv na dodir kako biste snimili fotografiju.

Upravljanje glazbom

Widget za upravljanje glazbom omogućuje vam upravljanje glazbom na pametnom telefonu pomoću uređaja vivoactive 3. Widget upravlja trenutno aktivnom ili nedavno korištenom aplikacijom media playera na pametnom telefonu. Ako nijedan media player nije aktivan, widget ne prikazuje informacije o pjesmi i morate pokrenuti reprodukciju s pametnog telefona.

Upravljanje glazbom

- 1 Na pametnom telefonu pokrenite reprodukciju pjesme ili popisa pjesama.
- 2 Na uređaju vivoactive 3 povucite prstom za prikaz widgeta za upravljanje glazbom.
Traka napretka ① pokazuje koji se dio trenutne pjesme upravo reproducira.



- 3 Odaberite opciju:
 - Za prelazak na sljedeću ili prethodnu pjesmu odaberite ►► ili ◀◀.
 - Za pauziranje ili nastavak reprodukcije odaberite || ili ►.
 - Za povećavanje ili smanjivanje glasnoće odaberite ••• i zatim odaberite + ili -.
 - SAVJET:** Kontrolu Side Swipe možete povući prema gore ili dolje kako biste podesili klizač za glasnoću.
 - Za nasumičnu reprodukciju popisa pjesama odaberite ••• > ⌂.
 - Za promjenu načina ponavljanja pjesama odaberite ••• > ↺.

Aplikacije i aktivnosti

Na vaš su uređaj prethodno učitane razne aplikacije i aktivnosti.

Aplikacije: Aplikacije nude interaktivne funkcije za vaš uređaj, poput navigacije do spremjenih lokacija.

Aktivnosti: Na uređaj su prethodno učitane aplikacije za aktivnosti u zatvorenom i na otvorenom poput trčanja, vožnje bicikla, vježbi snage, golfa i mnoge druge. Kada započnete aktivnost, uređaj prikazuje i bilježi podatke senzora koje zatim možete spremi i dijeliti s Garmin Connect zajednicom.

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ aplikacije: Na satu možete dodavati funkcije instaliranjem aplikacija iz aplikacije Connect IQ Mobile (*Connect IQ funkcije, stranica 6*).

Započinjanje aktivnosti

Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi).

- 1 Pritisnite tipku.
- 2 Ako je ovo prvi put da pokrećete aktivnost, označite potvrdni okvir pored svake aktivnosti kako biste je dodali u omiljene aktivnosti i zatim odaberite **Gotovo**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
 - Odaberite  i zatim odaberite aktivnost s proširenog popisa aktivnosti.
- 4 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo.
SAVJET: Ako se na sivoj pozadini prikazuje **GPS**, za aktivnost nije potreban prijem GPS signala.
- 5 Pričekajte da se na zaslonu prikaže **Spremno**.
Uređaj je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).
- 6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite tipku.
Uređaj bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite uređaj (*Punjenje uređaja, stranica 42*).
- Za prikaz dodatnih stranica s podacima povucite prstom prema gore ili dolje.

Zaustavljanje aktivnosti

- 1 Pritisnite tipku.
- 2 Odaberite **Gotovo**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za spremanje aktivnosti odaberite .
 - Za odbacivanje aktivnosti odaberite .

Dodavanje prilagođene aktivnosti

Može stvoriti prilagođenu aktivnost i dodati je na popis aktivnosti.

- 1 Pritisnite tipku.
- 2 Odaberite  >  > **Stvori**.
- 3 Odaberite vrstu aktivnosti.
- 4 Po potrebi uredite postavke aplikacije i aktivnosti (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 34*).
- 5 Kada dovršite uređivanje, odaberite **Gotovo**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za dodavanje aktivnosti na popis omiljenih aktivnosti odaberite .
 - Za dodavanje aktivnosti na  prošireni popis aktivnosti odaberite .

Dodavanje ili uklanjanje omiljene aktivnosti

Popis omiljenih aktivnosti prikazuje se kad pritisnete tipku na satu i omogućuje vam brz pristup aktivnostima koje najčešće koristite. Kad prvi put pritisnete tipku za pokretanje aktivnosti, uređaj će vas zatražiti da odaberete omiljene aktivnosti. Omiljene aktivnosti u bilo kojem trenutku možete dodati ili ukloniti.

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije**.

Vaše omiljene aktivnosti prikazuju se na vrhu popisa na bijeloj pozadini. Druge se aktivnosti prikazuju na proširenom popisu i na crnoj pozadini.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Dodaj favorit**.
 - Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite **Ukloni favorit**.

Aktivnosti u zatvorenom

Uređaj vivoactive 3 može se koristiti za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na pokretnoj traci ili vožnju na sobnom biciklu. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen.

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina, udaljenost i kadenca izračunavaju se pomoću brzinomjera u uređaju. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

SAVJET: Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost. Tempo, udaljenost i kadencu možete bilježiti pomoću opcionalnog pedometra.

Kada je biciklizam uz GPS isključen, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim u slučaju da imate dodatni senzor koji uređaju šalje podatke o brzini i udaljenosti (poput senzora brzine i kadence).

Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jednog pokreta.

- 1 Pritisnite tipku.
- 2 Odaberite **Tren. snage**.
- 3 Pritisnite tipku za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Započnite prvi set.

Uređaj broji ponavljanja. Kada napravite najmanje 6 ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja.

SAVJET: Uređaj može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.

- 5 Dvaput dodirnite dodirni zaslon kako biste završili set.
Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu. Nakon nekoliko sekundi prikazuje se mjerač vremena odmora.
- 6 Ako je potrebno, držite dodirni zaslon, odaberite **Uredi zadnji set** i uredite broj ponavljanja.
- 7 Nakon odmora dvaput dodirnite dodirni zaslon za pokretanje sljedećeg seta.
- 8 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.
- 9 Kada završite s posljednjim setom, pritisnite tipku kako biste zaustavili mjerač vremena.
- 10 Odaberite **Gotovo** >  kako biste završili i spremili aktivnost.

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 1,5 km (1 mi). Ako koristite različite trake za trčanje, možete ručno ponovo kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.

- 1 Počnite trčati na traci ([Započinjanje aktivnosti, stranica 17](#)).
- 2 Trčite na traci sve dok uređaj vivoactive 3 ne zabilježi najmanje 1,5 km (1 mi).
- 3 Kada završite s trčanjem, pritisnite tipku i odaberite **Gotovo**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite .
 - Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
 - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **••• > Kalibriraj**.
- 5 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u uređaj.

Aktivnosti na otvorenom

Na vivoactive 3 prethodno su učitane aplikacije za aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i biciklizam. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom. Možete dodavati aplikacije pomoću zadanih aktivnosti, kao što su kardio ili veslanje.

Trčanje

Prije korištenja bežičnog senzora za trčanje, senzor je potrebno upariti s uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 40](#)).

- 1 Stavite bežične senzore kao što su pedometar ili senzora pulsa (opcionalno).
- 2 Pritisnite tipku.
- 3 Odaberite **Trčanje**.
- 4 Prilikom korištenja opcionalnih bežičnih senzora pričekajte da se uređaj poveže sa senzorima.
- 5 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite tipku.
Uređaj bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 7 Započnite aktivnost.
- 8 Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz zaslone s podacima.
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite tipku i povucite prstom prema gore kako biste spremili aktivnost.

Odlazak na vožnju

Prije korištenja bežičnog senzora za vožnju, senzor je potrebno upariti s uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 40](#)).

- 1 Uparite bežične senzore, na primjer senzor pulsa, senzor brzine ili senzor kadence (opcionalno).
- 2 Pritisnite tipku.
- 3 Odaberite **Biciklizam**.
- 4 Prilikom korištenja opcionalnih bežičnih senzora pričekajte da se uređaj poveže sa senzorima.
- 5 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite tipku.
Uređaj bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 7 Započnite aktivnost.
- 8 Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz zaslone s podacima.
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite tipku i povucite prstom prema gore kako biste spremili aktivnost.

Pregledavanje skijaških spustova

Vaš uređaj bilježi detalje svakog skijaškog spusta ili daskanja na snijegu zahvaljujući funkciji automatskog prepoznavanja spustova. Ova se funkcija zadano uključuje za skijaške spustove i daskanje na snijegu. Automatski bilježi nove skijaške spustove na temelju vašeg kretanja. Mjerač vremena zaustavlja se kada se prestanete kretati nizbrdo i kada ste na žičari. Mjerač vremena zaustavljen je za vrijeme vožnje žičarom. Krenite nizbrdo kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena. Detalje spusta možete pregledati na zaustavljenom zaslonu ili dok je mjerač vremena pokrenut.

- 1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.
- 2 Držite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite **Prikaz lafova**.
- 4 Za prikaz detalja o zadnjem spustu, trenutnom spustu i ukupnim spustovima odaberite i .
Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

Plivanje u bazenu

NAPOMENA: Mjerenje pulsa nije omogućeno tijekom plivanja.

- 1 Pritisnite tipku.
- 2 Odaberite **Pliv. u bazenu**.
- 3 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.
- 4 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite tipku.
Uređaj bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 5 Započnite aktivnost.
Uređaj automatski snima intervale i duljine.
- 6 Kada se odmarate, pritisnite tipku.
Boje zaslona i teksta zamijenit će se i pojavit će se zaslon odmora.
- 7 Pritisnite tipku kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena intervala.
- 8 Po dovršetku aktivnosti držite tipku kako biste zaustavili mjerač vremena aktivnosti i zatim ponovo držite tipku kako biste spremili aktivnost.

Postavljanje veličine bazena

- 1 Pritisnite tipku.
- 2 Odaberite **Pliv. u bazenu > Velič.bazena**.
- 3 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

Interval: Jedna ili više uzastopnih duljina. Novi interval počinje nakon odmora.

Zaveslaj: Zaveslaj se računa svaki put kad ruka na kojoj je uređaj dovrši puni krug.

Swolf: Swolf rezultat zbroj je vremena i broja zaveslaja koji vam je potreban kako biste preplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zaveslaja daju swolf rezultat od 45. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Golf

Preuzimanje golf terena

Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti s pomoću aplikacije Garmin Connect.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **Preuzmi golf terene > +**.
- 2 Odaberite golf teren.
- 3 Odaberite **Preuzmi**.

Kada preuzimanje terena bude gotovo, teren će se pojaviti na popisu terena na vivoactive 3 uređaju.

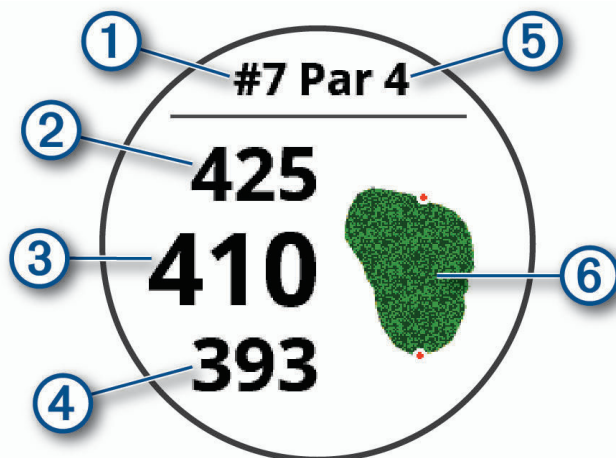
Igranje golfa

Ako želite prvi put igrati na nekom terenu, najprije ga morate preuzeti pomoću pametnog telefona ([Preuzimanje golf terena, stranica 21](#)). Preuzeti tereni nadograđuju se automatski. Napunite uređaj prije nego što počnete igrati golf ([Punjenje uređaja, stranica 42](#)).

- 1 Pritisnite tipku.
- 2 Odaberite **Golf**.
- 3 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
- 4 S popisa dostupnih terena odaberite teren.
- 5 Za kretanje kroz rupe povucite prstom gore ili dolje.
Uređaj se automatski prebacuje kada prijedete na sljedeću rupu.

Informacije o rupi

Uređaj izračunava udaljenost do prednje i stražnje strane greena te do odabrane lokacije zastavice ([Promjena lokacije zastavice](#), stranica 22).



①	Broj trenutne rupe
②	Udaljenost do stražnje strane greena
③	Udaljenost do odabrane lokacije zastavice
④	Udaljenost do prednje strane greena
⑤	Par rupe
⑥	Karta greena

Promjena lokacije zastavice

Tijekom igre možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

1 Odaberite kartu.

Prikazuje se uvećani prikaz greena.

2 Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz lokacije zastavice.

🚩 pokazuje odabranu lokaciju zastavice.

3 Za prihvaćanje lokacije zastavice pritisnite tipku.

Udaljenosti na zaslonu s podacima o rupi ažuriraju se i odražavaju novu lokaciju zastavice. Lokacija zastavice sprema se samo za trenutnu rundu.

Pregledavanje udaljenosti do zastavice

Funkcija PinPointer kompas je koji vam pomaže pri određivanju smjera kada ne vidite green. Ova vam funkcija može pomoći da odigrate dobar udarac, čak i ako se nalazite u šumi ili dubokoj pješčanoj zamci.

NAPOMENA: Ako se vozite u kolicima za golf, nemojte koristiti funkciju PinPointer. Smetnje s golf kolica mogu utjecati na točnost kompasa.

1 Pritisnite tipku.

2 Odaberite 📍.

Strelica pokazuje na lokaciju zastavice.

Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova

Možete pregledavati udaljenosti do layupova i doglegova za par 4 i 5 rupe.

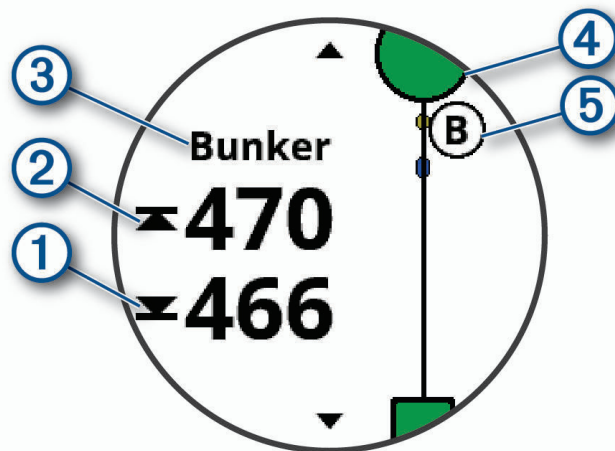
- 1 Pritisnite tipku.
- 2 Odaberite 📍.

NAPOMENA: Udaljenosti i lokacije nestaju s popisa kada ih prođete.

Pregled opasnosti

Možete pregledavati udaljenosti do opasnosti duž fairwaya za par 4 i 5 rupe. Opasnosti koje utječu na odabir udarca prikazuju se pojedinačno ili u skupinama kako biste mogli odrediti udaljenost do layupa ili udaljenost potrebnu za prelet preko opasnosti.

- 1 Na zaslonu s podacima o rupi pritisnite tipku, a zatim odaberite ⚠️.



- Na zaslonu se prikazuju udaljenosti do prednjeg ① i stražnjeg ② dijela najbliže opasnosti.
 - Na vrhu zaslona nalazi se vrsta opasnosti ③.
 - Green se prikazuje kao polukrug ④ u gornjem dijelu zaslona. Linija ispod greena predstavlja središte fairwaya.
 - Opasnosti ⑤ su označene slovom koje ukazuje na redoslijed opasnosti za rupu i prikazuju se ispod zelenom bojom na približnim lokacijama u odnosu na fairway.
- 2 Povucite kako biste vidjeli druge opasnosti za trenutnu rupu.

Mjerenje udarca uz Garmin AutoShot™

Svaki put kada duž fairwaya odigrate udarac, uređaj bilježi udaljenost udarca kako biste je kasnije mogli vidjeti ([Pregledavanje odigranih udaraca, stranica 25](#)). Puttovi se ne prepoznaju.

- 1 Kada igrate golf, nosite uređaj na zapešću ruke kojom udarate radi boljeg prepoznavanja udarca.
Kad uređaj prepozna udarac, vaša udaljenost od lokacije udarca prikazuje se kao natpis ① na vrhu zaslona.



SAVJET: Natpis možete dodirnuti kako biste ga sakrili 10 sekundi.

- 2 Odigrajte sljedeći udarac.
Uređaj bilježi udaljenost vašeg zadnjeg udarca.

Praćenje rezultata

- 1 Dok igrate golf, pritisnite tipku.
- 2 Odaberite .
- 3 Po potrebi držite dodirni zaslon kako biste postavili način praćenja rezultata ili promijenili par rupe.
- 4 Za promjenu rupe prijedite prstom gore ili dolje.
- 5 Dodirnite sredinu zaslona.
- 6 Odaberite  ili  za postavljanje rezultata.

Postavljanje metode praćenja rezultata

Možete promijeniti metodu koju uređaj koristi za praćenje rezultata.

- 1 Na kartici s rezultatima držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Postavke za golf > Praćenje rezultata > Metoda praćenja rezult..**
- 3 Odaberite metodu praćenja rezultata.

O praćenju rezultata za Stableford igru

Kada odaberete način praćenja rezultata za Stableford igru ([Postavljanje metode praćenja rezultata, stranica 24](#)), bodovi se dodjeljuju na temelju broja udaraca u odnosu na par. Na kraju runde pobjeđuje osoba s najvećim rezultatom. Uređaj dodjeljuje bodove na način koji propisuje udruga United States Golf Association.

Rezultat igre koja se boduje po Stableford pravilima prikazuje se u bodovima umjesto u udarcima.

Točke	Udarci u odnosu na par
0	2 ili više iznad
1	1 iznad
2	Par
3	1 ispod
4	2 ispod
5	3 ispod

Praćenje golferske statistike

Ako na uređaju omogućite praćenje statistike, možete pregledati statistiku za trenutnu rundu ([Pregledavanje sažetka runde, stranica 25](#)). Pomoću aplikacije Garmin Golf™ možete uspoređivati runde i pratiti svoj napredak.

- 1 Na kartici s rezultatima držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Postavke za golf > Praćenje rezultata > Praćenje stat..**

Bilježenje golferske statistike

Ako želite zabilježiti statistiku, najprije morate omogućiti praćenje statistike ([Praćenje golferske statistike, stranica 25](#)).

- 1 Na kartici s rezultatima dodirnite sredinu zaslona.
- 2 Postavite broj odigranih udaraca, a zatim odaberite **Sljedeće**.
- 3 Postavite broj odigranih puttova, a zatim odaberite **Gotovo**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Ako loptica pogodi fairway, odaberite .
 - Ako loptica promaši fairway, odaberite  ili .

Pregledavanje odigranih udaraca

- 1 Nakon što odigrate rupu, pritisnite tipku.
- 2 Za prikaz podataka o zadnjem udarcu odaberite .
- 3 Za prikaz podataka o svakom udarcu za rupu odaberite **...**.

Pregledavanje sažetka runde

Rezultat, statistiku i podatke o koracima možete pregledavati tijekom runde.

- 1 Pritisnite tipku.
- 2 Odaberite .

Završetak runde

- 1 Pritisnite tipku.
- 2 Odaberite **Kraj**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prikaz statistike i podataka o rundi dodirnite svoj rezultat.
 - Za spremanje runde i vraćanje u način rada sata, odaberite **Spremi**.
 - Za uređivanje kartice s rezultatima odaberite **Uredj.rezult.**.
 - Za odbacivanje runde i vraćanje u način rada sata, odaberite **Odbaci**.
 - Za zaustavljanje runde i kasniji nastavak odaberite **Pauza**.

Postavke golfa

Na satu držite dodirni zaslon, a zatim odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije > Golf > Postavke za golf**.

Praćenje rezultata: Omogućuje postavljanje opcija praćenja rezultata ([Postavke praćenja rezultata, stranica 26](#)).

Udaljen.za driver: Postavljanje prosječne udaljenosti koju loptica prijeđe kada je udarite drive palicom.

Veliki brojevi: Promjena veličine brojeva na zaslonu s prikazom rupe.

Postavke praćenja rezultata

Na izgledu sata držite dodirni zaslon, a zatim odaberite **Postavke > Aktivnosti i aplikacije > Golf > Postavke za golf > Praćenje rezultata**.

Status: Postavljanje automatskog uključivanja ili isključivanja bilježenja rezultata na početku runde. Ako odaberete opciju Uvijek pitaj, uređaj će zatražiti potvrdu.

Praćenje stat.: Omogućuje praćenje statistike za broj puttova, broj udaraca na green u zadanom okviru i pogotke na fairwayu dok igrate golf.

2 igrača: Postavljanje kartice s rezultatima za bilježenje rezultata dva igrača.

NAPOMENA: Ova je postavka dostupna samo tijekom runde. Ovu postavku morate omogućiti svaki put kada započinjete rundu.

Metoda praćenja rezult.: Promjena metode koju uređaj koristi za praćenje rezultata.

Aplikacija Garmin Golf

Aplikacija Garmin Golf omogućuje vam prijenos kartica s rezultatima s kompatibilnog Garmin uređaja za prikaz detaljnih statističkih podataka i analiza udaraca. Igrači golfa mogu se međusobno natjecati na različitim terenima s pomoću aplikacije Garmin Golf. Više od 41 000 terena sadrže ljestvice poretka u koje se svatko može uključiti. Možete pokrenuti turnir i pozvati igrače na međusobno natjecanje.

Aplikacija Garmin Golf sinkronizira vaše podatke s vašim Garmin Connect računom. Aplikaciju Garmin Golf možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na pametnom telefonu.

Vježbanje

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke spola, godine rođenja, visine, težine, zapešća i zone pulsa ([Postavljanje zona pulsa, stranica 10](#)). Uređaj te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa, stranica 11](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

Vježbanje

Uređaj vas može voditi kroz vježbanja s više koraka koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja, npr. udaljenost, vrijeme, ponavljanja ili druga mjerenja. Na vaš su uređaj prethodno učitana vježbanja za više aktivnosti, uključujući vježbe snage, kardio, trčanje i biciklizam. Dodatna vježbanja i planove treniranja možete izraditi sami ili ih pronaći u usluzi Garmin Connect i zatim ih prenijeti na uređaj.

Možete izraditi zakazani plan treniranja pomoću kalendara u usluzi Garmin Connect i zatim poslati zakazana vježbanja na uređaj.

Početak vježbanja

Uređaj vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

- 1 Pritisnite tipku.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite **Vježbanje**.
- 5 Odaberite vježbanje.

NAPOMENA: Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.

- 6 Odaberite **Započni vježbanje**.
- 7 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite tipku.

Nakon početka vježbanja uređaj prikazuje svaki korak vježbanja, bilješke o koracima (ako postoje), cilj (ako postoji) i trenutačne podatke o vježbanju.

Korištenje planova treninga s usluge Garmin Connect

Ako želite preuzeti i upotrebljavati planove treniranja s usluge Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 31](#)), a vivoactive 3 uređaj morate upariti s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Trening > Planovi treninga**.
- 3 Odaberite i zakažite plan treniranja.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

Pokretanje današnjeg vježbanja

Nakon što na uređaj pošaljete plan treninga, možete brzo pokrenuti vježbanje za bilo koju aktivnost koje je zakazano za danas.

1 Pritisnite tipku.

2 Odaberite aktivnost.

Ako je vježbanje za ovu aktivnost zakazano za danas, uređaj prikazuje naziv vježbanja i pita vas hoćete li ga pokrenuti.

3 Odaberite .

4 Odaberite **Pregled** kako biste prikazali korake vježbanja i povucite prstom udesno kada završite s prikazom koraka (opcionalno).

5 Pritisnite tipku za pokretanje vježbanja.

Pregled zakazanih vježbanja

Zakazana vježbanja možete vidjeti u kalendaru treninga i zatim možete pokrenuti vježbanje.

1 Pritisnite tipku.

2 Odaberite aktivnost.

3 Odaberite **Vježbanje > Kalendar treninga**.

Prikazat će se zakazana vježbanja sortirana po datumu.

4 Odaberite vježbanje.

5 Odaberite opciju:

- Za prikaz koraka vježbanja odaberite **Pregled**.
- Za pokretanje vježbanja odaberite **Započni vježbanje**.

Prilagodljivi plan treniranja

Na vašem Garmin Connect računu postoje prilagodljivi plan treniranja i Garmin trener koji odgovaraju vašim ciljevima vježbanja. Na primjer, ako odgovorite na nekoliko pitanja, možete pronaći plan koji će vam pomoći da istrčite utrku od 5 km. Plan se prilagođava vašoj trenutnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke. Nakon što pokrenete plan, widget Garmin trenera dodat će se slijedu widgeta na vašem vivoactive 3 uređaju.

Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka i najduže trčanje ili vožnju.

Pregledavanje osobnih rekorda

1 Držite dodirni zaslon.

2 Odaberite **Moja statistika > Rekordi**.

3 Odaberite sport.

4 Odaberite rekord.

5 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

1 Držite dodirni zaslon.

2 Odaberite **Moja statistika > Rekordi**.

3 Odaberite sport.

4 Odaberite rekord koji želite vratiti.

5 Odaberite **Prethodno > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnog rekorda

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Moja statistika > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite rekord koji želite izbrisati.
- 5 Odaberite **Izbriši rekord > Da**.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje svih osobnih rekorda

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Moja statistika > Rekordi**.
- 3 Odaberite sport.
- 4 Odaberite **Izbriši sve rekorde > Da**.

Brišu se rekordi samo za taj sport.

Navigacija

GPS navigacijske funkcije uređaja možete koristiti za spremanje lokacije, navigaciju do lokacija i pronalazak puta do vlastitog doma.

Spremanje vaše lokacije

Prije navigacije do spremljene lokacije uređaj mora locirati satelite.

Lokacija je točka koju bilježite i spremate u uređaj. Ako želite zapamtiti orijentire ili se vratiti na određeno mjesto, možete označiti lokaciju.

- 1 Otiđite do mjesta na kojem želite označiti lokaciju.
- 2 Pritisnite tipku.
- 3 Odaberite **Navigiraj > Spremi lokaciju**.

SAVJET: Za brzo označavanje lokacije možete odabrati  iz izbornika kontrola ([Korištenje izbornika kontrola, stranica 2](#)).

Nakon što uređaj primi GPS signale, prikazat će se informacije o lokaciji.

- 4 Odaberite **Spremi**.
- 5 Odaberite ikonu.

Brisanje lokacije

- 1 Pritisnite tipku.
- 2 Odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 3 Odaberite lokaciju.
- 4 Odaberite **Izbriši > Da**.

Navigacija do spremljene lokacije

Prije navigacije do spremljene lokacije uređaj mora locirati satelite.

- 1 Pritisnite tipku.
- 2 Odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 3 Odaberite lokaciju, a zatim odaberite **Idi na**.
- 4 Odaberite aktivnost.
Prikazat će se kompas.
- 5 Počnite se kretati prema naprijed.
Strelica kompasa pokazuje prema spremljenoj lokaciji.
SAVJET: Za precizniju navigaciju okrenite uređaj tako da vrh zaslona bude okrenut u smjeru u kojem se krećete.
- 6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite tipku.

Navigacija do početne točke

Prije navigacije do početne točke morate locirati satelite, pokrenuti mjerač vremena i započeti aktivnost.

U bilo kojem trenutku tijekom aktivnosti možete se vratiti na početnu lokaciju. Ako na primjer trčite u novom gradu i niste sigurni kako se vratiti na početak staze ili u hotel, možete navigirati natrag do svoje početne lokacije. Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Navigacija > Natrag na početak**.
Prikazat će se kompas.
- 3 Počnite se kretati prema naprijed.
Strelica kompasa pokazuje prema početnoj točki.
SAVJET: Za precizniju navigaciju okrenite uređaj u smjeru u kojem navigirate.

Zaustavljanje navigacije

- Kako biste zaustavili navigaciju i nastavili s aktivnosti, držite dodirni zaslon i odaberite **Zaustavi navigaciju**.
- Kako biste zaustavili navigaciju i završili aktivnost, pritisnite tipku i odaberite **Gotovo**.

Kompas

Uređaj sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu.

Ručna kalibracija kompasa

OBAVIJEST

Elektronički kompas kalibrirajte na otvorenom. Za bolju preciznost smjera nemojte stajati pored objekata koji utječu na magnetska polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

Vaš je uređaj već kalibriran u tvornici, a uređaj po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju. Ako dođe do neobičnog ponašanja kompasa, primjerice, nakon dugotrajnog kretanja ili nakon ekstremnih promjena temperature, ručno kalibrirajte kompas.

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Kompas > Kalibriraj > Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.
SAVJET: Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

Povijest

Uređaj sprema podatke za do 14 dana praćenja aktivnosti i pulsa i do sedam mjerenih aktivnosti. Zadnjih sedam mjerenih aktivnosti možete vidjeti na uređaju. Podatke možete sinkronizirati kako biste na svom Garmin Connect računu vidjeli aktivnosti bez ograničenja, podatke o praćenju aktivnosti i podatke o pulsu ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 32](#)) ([Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 32](#)).

Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

Korištenje funkcije Povijest

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pojedinosti** kako biste vidjeli dodatne informacije o aktivnosti.
 - Odaberite **Dionice** kako biste odabrali dionicu i vidjeli dodatne informacije o svakoj dionici.
 - Odaberite **Izbriši** kako biste izbrisali odabranu aktivnost.

Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

Kako biste mogli vidjeti podatke o zoni pulsa, prvo morate dovršiti aktivnost s pulsom te je zatim spremiti. Pregled vremena provedenog u svakoj zoni pulsa može vam pomoći u prilagodbi intenziteta treninga.

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Povijest > Aktivnosti**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Zone pulsa**.

Garmin Connect

Vaš Garmin Connect račun omogućuje vam praćenje performansi i povezivanje s vašim prijateljima. Daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Možete zabilježiti svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, runde golfa i još mnogo toga.

Besplatni Garmin Connect račun možete stvoriti prilikom uparivanja uređaja i pametnog telefona s pomoću aplikacije Garmin Connect. Račun možete stvoriti i prilikom postavljanja aplikacije Garmin Express™ (www.garmin.com/express).

Spremite svoje aktivnosti: Nakon što dovršite i spremite mjerenu aktivnost na svom uređaju, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect račun i držati je ondje koliko god želite.

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim fitness aktivnostima i aktivnostima na otvorenom, uključujući vrijeme, udaljenost, puls, potrošene kalorije, kadencu, tlocrtni prikaz karte i grafikone tempa i brzine. Možete vidjeti detaljnije podatke o svojim rundama golfa, uključujući kartice s rezultatima, statistiku i informacije o terenu. Možete pregledavati i prilagođena izvješća.

NAPOMENA: Za prikaz podataka potrebno je upariti opcionalni bežični senzor s uređajem ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 40](#)).



Pratite svoj napredak: Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom natjecanju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

Podijelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili postaviti veze na aktivnosti na omiljenim društvenim mrežama.

Upravlajte svojim postavkama: Postavke uređaja i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

Upotreba aplikacije Garmin Connect

Nakon što uređaj uparite s pametnim telefonom ([Uparivanje pametnog telefona, stranica 4](#)) s pomoću aplikacije Garmin Connect možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na svoj Garmin Connect račun.

- 1 Provjerite je li aplikacija Garmin Connect pokrenuta na pametnom telefonu.
- 2 Postavite uređaj unutar 10 m (30 ft) od pametnog telefona.

Uređaj automatski sinkronizira vaše podatke s aplikacijom Garmin Connect i vašim **Garmin Connect** računom.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

Aplikacija Garmin Express putem računala povezuje uređaj s vašim Garmin Connect računom. Pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj uređaj. Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver uređaja i upravljati Connect IQ aplikacijama.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite www.garmin.com/express.
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Prilagođavanje vašeg uređaja

Promjena izgleda sata

Možete birati između nekoliko prethodno učitanih izgleda sata ili odabrati Connect IQ izgled sata koji je preuzet na uređaj ([Connect IQ funkcije, stranica 6](#)). Možete i prilagoditi prethodno učitani izgled sata ili stvoriti novi ([Stvaranje prilagođenog izgleda sata, stranica 33](#)).

- 1 Držite dodirni zaslon na satu.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Prstom povucite prema gore ili dolje za kretanje dostupnim izgledima sata.
- 4 Dodirnite zaslon za odabir izgleda sata.
- 5 Odaberite **Primijeni** kako biste aktivirali prikazani izgled sata.

Stvaranje prilagođenog izgleda sata

Možete prilagoditi stil i podatkovna polja koja se prikazuju na satu.

- 1 Držite dodirni zaslon na satu.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prilagođavanje postojećeg izgleda sata odaberite izgled sata i zatim odaberite **Prilagodi**.
 - Za stvaranje novog izgleda sata povucite prstom do dna popisa s izgledima sata i odaberite **Stvori novo**.
- 4 Povucite prstom prema gore ili dolje kako biste se kretali analognim i digitalnim brojačanicima i dodirnite zaslon kako biste odabrali neki od prikazanih brojačnika.
- 5 Odaberite svako podatkovno polje koje želite prilagoditi i odaberite podatke koji će se u njima prikazivati. Zelenim okvirom označena su podatkovna polja koja možete prilagoditi za ovaj brojačnik.
- 6 Prstom povucite ulijevo za prilagodbu kazaljki na zaslonu sata.
NAPOMENA: Ova je opcija dostupna samo za analogne brojačnike.
- 7 Povucite prstom prema gore ili dolje kako biste se kretali različitim stilovima kazaljki i dodirnite zaslon kako biste odabrali neke od prikazanih kazaljki.
- 8 Prstom povucite ulijevo i odaberite boju za isticanje.
- 9 Odaberite .
- 10 Odaberite **Gotovo**.

Uređaj postavlja novi izgled sata kao aktivan izgled.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati, uklanjati i mijenjati redoslijed opcija izbornika prečaca ([Korištenje izbornika kontrola, stranica 2](#)).

- 1 Držite tipku.
Prikazat će izbornik kontrola.
- 2 Držite dodirni zaslon.
Izbornik kontrola prebacuje se u način rada za uređivanje.
- 3 Odaberite prečac koji želite prilagoditi.
- 4 Odaberite opciju:
 - Kako biste promijenili lokaciju prečaca u izborniku kontrola, odaberite željenu lokaciju prečaca ili povucite prečac na novu lokaciju.
 - Odaberite  kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola.
- 5 Po potrebi odaberite  kako biste prečac dodali u izbornik kontrola.

NAPOMENA: Ova je opcija dostupna samo nakon što iz izbornika uklonite najmanje jedan prečac.

Postavke aplikacija i aktivnosti

Ove postavke omogućuju prilagođavanje svake prethodno učitane aplikacije za aktivnosti prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi stranice s podacima i omogućiti upozorenja i funkcije vježbanja. Neke postavke nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

Pritisnite tipku, odaberite aktivnost i zatim odaberite Postavke.

Istaknuta boja: Postavlja istaknutu boju za svaku aktivnost kako biste jednostavnije odredili koja je aktivnost aktivna.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening za aktivnost ([Upozorenja, stranica 35](#)).

Aut.pokret. aktivnosti: Postavlja minimalni vremenski prag za automatsko prepoznavanje i bilježenje mjerenih aktivnosti. Ova je funkcija dostupna samo za hodanje i trčanje.

Auto Pause: Postavlja uređaj tako da prestane bilježiti podatke kada se prestanete kretati ili usporite ispod zadane brzine ([Korištenje funkcije Auto Pause®, stranica 36](#)).

A.izr.d.t.sk.: Uređaju omogućuje automatsko prepoznavanje skijaških dionica pomoću ugrađenog mjerača brzine.

Automatsko pomicanje: Omogućuje automatsko kretanje kroz sve zaslone s podacima o aktivnostima dok je uključen mjerač vremena ([Korištenje značajke automatskog pomicanja, stranica 37](#)).

Pozadina: Omogućuje postavljanje crne ili bijele pozadine za svaku aktivnost.

Zaslone s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 34](#)).

GPS: Postavljanje načina rada za GPS antenu. Upotreba opcija GPS + GLONASS ili GPS + GALILEO omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja. Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelita prije će potrošiti bateriju nego kada koristite samo opciju GPS.

Dionice: Postavlja opcije za funkciju Auto Lap® ([Označavanje dionica pomoću funkcije Auto Lap, stranica 36](#)) i uključuje funkciju ručnog označavanja dionice ([Uključivanje funkcije ručnog označavanja dionice, stranica 36](#)).

Velič.bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Prilagođavanje zaslona s podacima

Zaslone s podacima možete prilagoditi prema svojim ciljevima vježbanja ili dodatnoj opremi. Primjerice, jedan od zaslona s podacima možete prilagoditi tako da prikazuje tempo dionice ili zonu pulsa.

- 1 Pritisnite tipku.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Postavke > Zaslone s podacima**.
- 4 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za prilagođavanje izgleda i broja podatkovnih polja na svakom zaslonu s podacima, odaberite **Izgled**.
 - Za prilagođavanje polja na zaslonu s podacima odaberite zaslon i zatim odaberite **Uredi podatkovna polja**.
 - Kako biste zaslon s podacima prikazali ili sakrili, odaberite prekidač pored zaslona.
 - Kako biste prikazali ili sakrili zaslon s mjeračem zone pulsa, odaberite **Mjerač zone pulsa**.

Upozorenja

Za svaku aktivnost možete postaviti upozorenja koja vam mogu pomoći u treniranju za određene ciljeve. Neka su upozorenja dostupna samo za određene aktivnosti. Za neka je upozorenja potreban dodatni pribor kao što je senzor pulsa ili kadence. Tri su vrste upozorenja: upozorenja na događaj, upozorenja o vrijednostima izvan raspona i ponavljajuća upozorenja.

Upozorenje na događaj: Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost.

Primjerice, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada potrošite određenu količinu kalorija.

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona: Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put kada je uređaj iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 60 otkucaja u minuti (otk./min) i iznad 210 otk./min.

Ponavljajuće upozorenje: Ponavljajući alarm vas obavještava svaki put kad uređaj zabilježi određenu vrijednost ili interval. Primjerice, možete postaviti uređaj tako da vas upozorava svakih 30 minuta.

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadence	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Puls	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona.
Tempo	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore hodanjem u pravilnim intervalima.
Brzina	Raspon	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Raspon	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.

Postavljanje upozorenja

1 Pritisnite tipku.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

2 Odaberite aktivnost.

3 Odaberite **Postavke > Upozorenja**.

4 Odaberite opciju:

- Za dodavanje novog upozorenja za aktivnost odaberite **Dodaj novo**.
- Za uređivanje postojećeg upozorenja odaberite naziv upozorenja.

5 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.

6 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.

7 Po potrebi uključite upozorenje.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka za upozorenja na događaj i ponavljajuća upozorenja ([Upozorenja, stranica 35](#)). Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrijednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

Auto Lap

Označavanje dionica pomoću funkcije Auto Lap

Uređaj možete podesiti tako da funkciju Auto Lap možete koristiti za automatsko označavanje dionice na određenoj udaljenosti. Ta je značajka korisna za usporedbu izvedbe u različitim dijelovima aktivnosti (primjerice, svake milje ili svakih 5 kilometara).

1 Pritisnite tipku.

2 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

3 Odaberite **Postavke > Dionice**.

4 Odaberite opciju:

- Za uključivanje ili isključivanje funkcije Auto Lap odaberite prekidač.
- Za podešavanje udaljenosti između dionica odaberite **Auto Lap**.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Ako je uključeno vibriranje, uređaj će i vibrirati (*Postavke sustava, stranica 37*).

Uključivanje funkcije ručnog označavanja dionice

Dionicu možete označiti bilo kada i na bilo kojoj udaljenosti ako tijekom mjerenih aktivnosti kao što su trčanje ili biciklizam dvaput dodirnete dodirni zaslon.

1 Pritisnite tipku.

2 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

3 Odaberite **Postavke > Dionice > Ručno označ. dionice**.

Prilikom svakog označavanja dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Ako je uključeno vibriranje, uređaj će i vibrirati (*Postavke sustava, stranica 37*).

Funkcija dionice ostaje uključena za odabranu aktivnost dok je ne isključite.

Korištenje funkcije Auto Pause

Možete koristiti funkciju Auto Pause za automatsko pauziranje mjerača vremena kada se zaustavite ili kada se vaša brzina spusti ispod određene vrijednosti. Ta je funkcija korisna ako vaša aktivnost obuhvaća semafore ili druga mjesta gdje trebate usporiti ili stati.

NAPOMENA: Uređaj ne bilježi podatke i aktivnosti dok je mjerač vremena zaustavljen ili pauziran.

1 Pritisnite tipku.

2 Odaberite aktivnost.

3 Odaberite **Postavke > Auto Pause**.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

4 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve aktivnosti.

- Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
- Odaberite **Tempo** kako biste automatski pauzirali mjerač vremena kada se vaš tempo spusti ispod određene vrijednosti.
- Odaberite **Brzina** kako biste automatski pauzirali mjerač vremena kad se vaša brzina spusti ispod određene vrijednosti.

Korištenje značajke automatskog pomicanja

Funkciju automatskog pomicanja možete koristiti za automatsko kruženje kroz sve zaslone s podacima dok je uključen mjerač vremena.

- 1 Pritisnite tipku.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **Postavke > Automatsko pomicanje**.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 4 Odaberite brzinu prikaza.

Telefon i Bluetooth postavke

Držite dodirni zaslon i odaberite **Postavke > Telefon**.

Status: Prikazuje trenutni status Bluetooth veze i omogućuje vam uključivanje ili isključivanje Bluetooth tehnologije.

Obavijesti: Na temelju vaših odabira uređaj automatski uključuje i isključuje pametne obavijesti ([Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 5](#)).

Uparivanje telefona: Povezuje vaš uređaj s kompatibilnim pametnim telefonom koji je opremljen Bluetooth tehnologijom.

Upozorenja za povezanost: Upozorava vas kada se upareni pametni telefon povezuje ili prekida vezu.

Zaustavi LiveTrack: Omogućuje vam da zaustavite aktivnu LiveTrack sesiju.

Postavke sustava

Držite dodirni zaslon, a zatim odaberite **Postavke > Sustav**.

Autom. zaključ.: Automatski zaključava dodirni zaslon kako bi se spriječilo slučajno dodirivanje zaslona. Pritiskom na tipku možete otključati dodirni zaslon.

Jezik: Postavlja jezik sučelja uređaja.

Vrijeme: Postavljanje formata vremena i izvora lokalnog vremena ([Postavke vremena, stranica 38](#)).

Datum: Omogućuje ručno postavljanje datuma i formata datuma.

Physio TrueUp: Omogućuje uređaju sinkroniziranje aktivnosti, povijesti i podataka s drugih Garmin uređaja.

Orijentacija: Omogućuje promjenu orijentacije zaslona. Ovime vam se omogućuje da sat nosite s tipkom na lijevoj ili desnoj strani.

Side Swipe: Omogućuje vam da omogućite, onemogućite ili promijenite smjer kretanja za kontrolu Side Swipe.

Pozadinsko osvjetljenje: Postavljanje načina rada, vremena isteka i svjetline pozadinskog osvjetljenja ([Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 38](#)).

Vibracija: Uključuje ili isključuje vibraciju i postavlja intenzitet vibracije.

Bez ometanja: Uključuje ili isključuje način rada Bez ometanja.

Jedinice: Postavljanje mjernih jedinica za prikaz podataka ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 39](#)).

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji uređaj bilježi podatke o aktivnosti. Opcija snimanja Pametni (zadana) omogućuje dulje snimanje aktivnosti. Opcija bilježenja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali možda ćete morati češće puniti bateriju.

USB rad: Postavljanje načina na koji uređaj koristi način rada za masovnu pohranu ili Garmin način rada kada je povezan s računalom.

Vraćanje zadanih postavki: Omogućuje vraćanje svih postavki uređaja na tvornički zadane vrijednosti ([Vraćanje svih zadanih postavki, stranica 46](#)).

NAPOMENA: Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, vraćanjem uređaja na tvorničke postavke briše se i novčanik s vašeg uređaja.

Nadogradnja softvera: Omogućuje provjeru nadogradnji softvera.

Opis: Prikazuje ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

Postavke vremena

Držite dodirni zaslon, a zatim odaberite **Postavke > Sustav > Vrijeme**.

Format vremena: Postavljanje uređaja tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom ili 24-satnom formatu.

Podešavanje vremena: Omogućuje ručno ili automatsko postavljanje vremena ovisno o uparenom mobilnom uređaju.

Vremenske zone

Kad god ga uključite i pronađe satelitski signal ili se sinkronizira s vašim pametnim telefonom, uređaj automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme.

Ručno podešavanje vremena

Prema zadanim postavkama vrijeme se automatski postavlja kada se vivoactive 3 uređaj upari s mobilnim uređajem.

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Vrijeme > Podešavanje vremena > Ručno**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

Postavljanje alarma

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Satovi > Alarmi > Dodaj novo**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
- 4 Odaberite **Ponavljanje** i odaberite opciju.

Brisanje alarma

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Satovi > Alarmi**.
- 3 Odaberite alarm, a zatim odaberite **Ukloni**.

Pokretanje mjerača odbrojanja

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Satovi > Mjerač vremena**.
- 3 Unesite vrijeme.
- 4 Odaberite **Početak**.
- 5 Po potrebi odaberite dodirni zaslon za dodatne opcije.

Korištenje štoperice

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Satovi > Štoperica**.
- 3 Pritisnite tipku.

Postavke pozadinskog osvjetljenja

Držite dodirni zaslon, a zatim odaberite **Postavke > Sustav > Pozadinsko osvjetljenje**.

Način rada: Postavlja pozadinsko osvjetljenje tako da se uključi kada stupite u interakciju s uređajem, što uključuje primanje obavijesti i korištenje tipkama, dodirnim zaslonom ili kontrolom Side Swipe.

Kretnja: Postavlja pozadinsko osvjetljenje tako da se uključi kada zakrenete zapešće prema tijelu kako biste vidjeli uređaj. Ako ovu funkciju želite upotrebljavati samo tijekom mjerenih aktivnosti, odaberite Samo tijekom aktivnosti.

Pauza prije početka: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja pozadinskog osvjetljenja.

Svjetlina: Postavlja razinu svjetline pozadinskog osvjetljenja. Za vrijeme aktivnosti pozadinsko osvjetljenje je najjače moguće.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, te nadmorsku visinu, težinu, visinu i temperaturu.

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

Garmin Connect postavke

Postavke uređaja možete promijeniti u svom Garmin Connect računu putem aplikacije Garmin Connect ili web-mjesta usluge Garmin Connect. Neke su postavke dostupne samo putem vašeg Garmin Connect računa i ne mogu se mijenjati putem uređaja.

- U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili , odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i odaberite svoj uređaj.
- U widgetima uređaja u aplikaciji Garmin Connect odaberite svoj uređaj.

Nakon prilagođavanja postavki sinkronizirajte podatke kako bi se promjene primijenile na uređaj ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 32](#), [Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 32](#)).

Postavke uređaja na Garmin Connect računu

U svojem Garmin Connect računu odaberite svoj uređaj za prikaz postavki uređaja.

NAPOMENA: Neke se postavke prikazuju u podkategoriji u izborniku s postavkama. Ovi se izbornici s postavkama mogu promijeniti nadogradnjom aplikacije ili web-mjesta.

Praćenje aktivnosti: Uključuje i isključuje funkcije za praćenje aktivnosti.

Izgled: Omogućuje vam promjenu izgleda sata, widgeta i prečaca koji se prikazuju u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 33](#)).

Automatsko pokretanje aktivnosti: Uređaju omogućuje automatsko stvaranje i spremanje mjerenih aktivnosti kad funkcija Move IQ prepozna da ste prešli minimalni vremenski prag zadan za hodanje ili trčanje. Minimalni vremenski prag za trčanje i hodanje možete postaviti sami.

Automatska nadogradnja aplikacija: Uređaju omogućuje automatsko primanje nadogradnji za Connect IQ aplikacije.

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji uređaj bilježi podatke o aktivnosti. Opcija snimanja Pametni (zadana) omogućuje dulje snimanje aktivnosti. Opcija bilježenja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali možda ćete morati češće puniti bateriju.

Format datuma: Postavlja format mjeseca i dana.

Udaljenost: Postavljanje uređaja tako da prikazuje prijedenu udaljenost u kilometrima ili miljama.

Ciljevi: Omogućuje vam postavljanje prilagođenog cilja dnevnog broja koraka i penjanja na katove. Ako omogućite funkciju Automatski cilj, uređaj će automatski odrediti ciljni broj koraka. Možete postaviti i ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja tjedno.

Animacije cilja: Omogućuje uključivanje i isključivanje animacija ciljeva ili njihovo isključivanje samo tijekom aktivnosti. Animacije ciljeva pojavljuju se za ciljni broj koraka u danu, ciljni broj katova za uspon u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

Zone pulsa: Omogućuje procjenu vašeg maksimalnog pulsa i određivanje prilagođenih zona pulsa.

Jezik: Postavlja jezik sučelja uređaja.

Upozorenje za kretanje: Prikazuje poruku i traku podsjetnika na kretanje na digitalnom izgledu sata i zaslonu s koracima. Uređaj se oglašava i vibracijama ako je to omogućeno.

Move IQ: Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja. Funkcija Move IQ automatski otkriva aktivnosti kao što su hodanje, trčanje, vožnja bicikla, plivanje ili upotreba orbitreka.

Orijentacija: Omogućuje promjenu orijentacije zaslona. Ovime vam se omogućuje da sat nosite s tipkom na lijevoj ili desnoj strani.

Preferirani uređaj za praćenje aktivnosti: Postavlja ovaj uređaj kao vaš primarni uređaj za praćenje aktivnosti kada je s aplikacijom povezano više od jednog uređaja.

Zvukovi i upozorenja: Omogućuje vam prilagodbu alarma i telefonskih obavijesti. Možete uključiti i isključiti funkciju Bez ometanja tijekom spavanja.

Tekstualni odgovori

Format za vrijeme: Postavljanje uređaja tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom ili 24-satnom formatu.

Zapešće za uređaj: Određivanje zapešća na kojem će se uređaj nositi.

NAPOMENA: Ova se postavka koristi za treniranje snage i kretnje.

Korisničke postavke uređaja na Garmin Connect računu

Na Garmin Connect računu odaberite **Postavke > Korisničke postavke**.

SAVJET: Neke korisničke postavke dostupne su u izborniku vivoactive 3 Postavke uređaja.

Osobni podaci: Omogućuje unos osobnih pojedinosti kao što su datum rođenja, spol, visina i težina.

Spavanje: Omogućuje unos vremena u kojem obično spavate.

Duljina koraka: Omogućuje uređaju točniji izračun prijeđene udaljenosti pomoću prilagođene duljine koraka pri hodanju i trčanju. Unesite poznatu udaljenost i broj koraka koji vam je za tu udaljenost potreban, a Garmin Connect će izračunati duljinu vašeg koraka.

Jedinice: Omogućuje odabir statutih ili metričkih mjernih jedinica.

Bežični senzori

Vaš se uređaj može koristiti s bežičnim ANT+ ili Bluetooth senzorima. Dodatne informacije o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na web-mjestu buy.garmin.com.

Uparivanje bežičnih senzora

Prilikom prvog povezivanja bežičnog ANT+ ili Bluetooth senzora s uređajem Garmin potrebno je upariti uređaj i senzor. Nakon uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

SAVJET: Neki ANT+ senzori automatski se uparuju s vašim uređajem kada pokrenete aktivnost dok je senzor uključen i blizu uređaja.

- 1 Udaljite se najmanje 10 m (33 ft) od drugih bežičnih senzora.
- 2 Ako uparujete senzor pulsa, najprije ga stavite.
Senzor pulsa ne šalje niti prima podatke dok ga ne stavite na sebe.
- 3 Držite dodirni zaslon.
- 4 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Dodaj novo**.
- 5 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od senzora i pričekajte dok se uređaj upari sa senzorom.
Kada se uređaj poveže sa senzorom, na vrhu zaslona pojavljuje se ikona.

Nožni senzor

Uređaj je kompatibilan s nožnim senzorom. Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete mjeriti pomoću nožnog senzora. Nožni senzor je u stanju mirovanja i spreman za slanje podataka (poput monitora pulsa).

Nakon 30 minuta neaktivnosti nožni senzor će se isključiti radi uštede baterija. Kada je razina napunjenosti baterije niska, na uređaju će se pojaviti poruka. Baterija će trajati približno pet sati.

Kalibriranje pedometra

Prije kalibriranja pedometra morate upariti uređaj i pedometar ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 40](#)).

Ako znate svoj faktor kalibracije, preporučuje se ručno kalibriranje. Ako ste kalibrirali pedometar s drugim Garmin uređajem, možda znate svoj faktor kalibracije.

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Pedometar > Faktor kalibracije**.
- 3 Prilagodite faktor kalibracije:
 - Ako je udaljenost premala, povećajte faktor kalibracije.
 - Ako je udaljenost prevelika, smanjite faktor kalibracije.

Poboljšavanje kalibracije pedometra

Prije kalibriranja uređaja morate primiti GPS signal i upariti uređaj i pedometar ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 40](#)).

Pedometar se samostalno kalibrira, no točnost podataka o brzini i udaljenosti možete poboljšati nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

- 1 Budite na otvorenom 5 minuta na području s nesmetanim pogledom na nebo.
- 2 Započnite aktivnost trčanja.
- 3 Trčite po trasi neprekidno 10 minuta.
- 4 Zaustavite aktivnost i spremite je.

Na temelju snimljenih podataka po potrebi se mijenjaju vrijednosti kalibriranja pedometra. Pedometar ne trebate ponovno kalibrirati, osim ako ne promijenite stil trčanja.

Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadenca na biciklu

Za slanje podataka uređaju možete koristiti kompatibilni senzor brzine ili kadenca na biciklu.

- Uparite senzor i uređaj ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 40](#)).
- Postavite veličinu kotača ([Kalibriranje senzora brzine, stranica 41](#)).
- Otiđite na vožnju ([Odlazak na vožnju, stranica 20](#)).

Kalibriranje senzora brzine

Prije kalibriranja senzora brzine morate upariti uređaj i kompatibilan senzor brzine ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 40](#)).

Ručno kalibriranje je dodatna mogućnost i može povećati točnost.

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori i dodaci > Brzina/kadence > Veličina kotača**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Automatski** za automatsko izračunavanje veličine kotača i kalibriranje senzora brzine.
 - Odaberite **Ručno** i unesite veličinu kotača kako biste ručno kalibrirali senzor brzine ([Veličina i opseg kotača, stranica 51](#)).

Svjesnost o situaciji

Vaš vivoactive 3 uređaj može se koristiti s Varia pametnim svjetlima za bicikl i stražnjim radarom radi povećanja svjesnosti o situaciji. Dodatne informacije o uređaju Varia potražite u korisničkom priručniku.

NAPOMENA: Možda ćete morati ažurirati vivoactive 3 softver prije uparivanja Varia uređaja ([Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect, stranica 42](#)).

tempe

tempe je ANT+ bežični senzor temperature. Senzor možete pričvrstiti pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen ambijentalnom zraku kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi. Morate upariti senzor tempe s uređajem kako bi se prikazivali podaci iz senzora tempe.

Informacije o uređaju

Punjenje uređaja

⚠ UPOZORENJE

Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje u dodatku.

- 1 Priključite manji kraj USB kabela u priključak za punjenje na uređaju.



- 2 Priključite veći kraj USB kabela u USB priključak za punjenje.
- 3 Napunite uređaj do kraja.

Nadogradnja proizvoda

Na računalu instalirajte Garmin Express (www.garmin.com/express). Na pametnom telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti uređaj i kompatibilan pametni telefon ([Uparivanje pametnog telefona, stranica 4](#)).

Sinkronizirajte uređaj i aplikaciju Garmin Connect ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 32](#)).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš uređaj. Nadogradnja se primjenjuje kada uređaj koristite aktivno. Uređaj se ponovno postavlja po dovršetku nadogradnje.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja potrebno je preuzeti i instalirati aplikaciju Garmin Express i dodati uređaj ([Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 32](#)).

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš uređaj.
- 2 Nakon što aplikacija Garmin Express dovrši slanje nadogradnje, prekinite vezu uređaja s računalom.
Uređaj će instalirati nadogradnju.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Opis**.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog uređaja dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Sustav > Postavke > Opis**.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena litij-polimerska baterija koja se može puniti
Trajanje baterije	Do 7 dana kao pametni sat (s mjerenjem pulsa) Do 13 sati u GPS načinu rada
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° do 122 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežične frekvencije/protokoli	2,4 GHz pri 8 dBm nominalno • ANT+ bežični komunikacijski protokol • Bluetooth 4.2 tehnologija 13,56 MHz pri -40 dBm nominalno, NFC bežična tehnologija
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹

¹ *Uređaj može podnijeti tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Nemojte pritiskati tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti ostrim predmetima.

Za upravljanje dodirnim zaslonom nikada nemojte koristiti tvrd ili oštar predmet jer biste ga na taj način mogli oštetiti.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Čišćenje uređaja

OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom upakčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.

2 Brišite ga dok ne bude suh.

Nakon čišćenja ostavite uređaj da se potpuno osuši.

SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/fitandcare.

Promjena narukvice

Uređaj je kompatibilan sa standardnim narukvicama za brzo skidanje širine 20 mm.

1 Povucite brzospojnom iglicom po iglici s oprugom kako biste uklonili narukvicu.



2 U uređaj umetnite jednu stranu iglice s oprugom za novu narukvicu.

3 Povucite brzospojnu iglicu i poravnajte iglicu s oprugom sa suprotnom stranom uređaja.

4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu druge narukvice.

Rješavanje problema

Je li moj pametni telefon kompatibilan s mojim uređajem?

vivoactive 3 uređaj je kompatibilan s pametnim telefonima koji podržavaju Bluetooth bežičnu tehnologiju.

Dodatne informacije o kompatibilnosti potražite na www.garmin.com/ble.

Povezivanje telefona s uređajem ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje s uređajem, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite pametni telefon i uređaj i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na pametnom telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect i iz Bluetooth postavki na pametnom telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi pametni telefon, uklonite uređaj iz aplikacije Garmin Connect na pametnom telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite pametni telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od uređaja.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje na pametnom telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Hold the touchscreen, and select **Postavke > Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona**.

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

Možete promijeniti odabir jezika uređaja ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik na uređaju.

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 3 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 4 Krećite se prema dolje do druge stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 5 Odaberite svoj jezik.

Moj uređaj ne prikazuje ispravno vrijeme

Uređaj ažurira vrijeme i datum prilikom svakog sinkroniziranja s pametnim telefonom ili kad uređaj primi GPS signale. Kada promijenite vremensku zonu, za postavljanje ispravnog vremena i ažuriranje ljetnog/zimskog računanja vremena potrebno je sinkronizirati uređaj.

- 1 Držite dodirni zaslon, a zatim odaberite **Postavke > Sustav > Vrijeme**.
- 2 Provjerite je li opcija **Automatski** omogućena.
- 3 Odaberite opciju:
 - Provjerite prikazuje li se na vašem pametnom telefonu točno lokalno vrijeme i zatim sinkronizirajte uređaj s pametnim telefonom ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 32](#)).
 - Pokrenite aktivnost na otvorenom, izađite na područje s neometanim pogledom na nebo i pričekajte dok uređaj primi satelitske signale.

Vrijeme i datum automatski se ažuriraju.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

Kako biste produžili vijek trajanja baterije, možete poduzeti nekoliko koraka.

- Skratite trajanje pozadinskog osvjetljenja (*Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 38*).
- Smanjite svjetlinu pozadinskog osvjetljenja (*Postavke pozadinskog osvjetljenja, stranica 38*).
- Isključite Bluetooth bežičnu tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivosti (*Isključivanje Bluetooth veze s pametnim telefonom, stranica 5*).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Praćenje aktivnosti, stranica 11*).
- Ograničite prikaz obavijesti s pametnog telefona (*Upravljanje obavijestima, stranica 5*).
- Zaustavite odašiljanje podatka o pulsu uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje, stranica 10*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 10*).

Ponovno pokretanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno pokrenuti.

NAPOMENA: Ponovno pokretanje uređaja možda će izbrisati vaše podatke ili postavke.

- 1 Držite tipku pritisnutom 15 sekundi.
Uređaj će se isključiti.
- 2 Držite tipku pritisnutom jednu sekundu kako biste uključili uređaj.

Vraćanje svih zadanih postavki

NAPOMENA: Ovime ćete izbrisati sve unesene informacije i povijest aktivnosti. Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, vraćanjem uređaja na tvorničke postavke briše se i novčanik s vašeg uređaja.

Sve postavke uređaja možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

- 1 Držite dodirni zaslon.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Vraćanje zadanih postavki > Da**.

Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo.

- 1 Izađite van na otvoreno područje.
Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
Traženje signala može potrajati 30–60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte uređaj s Garmin Connect računom:
 - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.

Dok je uređaj povezan s Garmin Connect računom, uređaj preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.

- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Uređaj nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, uređaj nosite u džepu.
- Uređaj nosite u džepu prilikom aktivnog korištenja ruku.

NAPOMENA: Uređaj određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš uređaj koristi ugrađeni barometar kako bi se izmjerila promjene u nadmorskoj visini kad se penjete katovima. Uspón na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Prilikom uspona izbjegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vjetrovitom vremenu uređaj prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vjetra mogu uzrokovati čudna očitavanja.

Poboljšavanje preciznosti izračuna minuta intenzivnog vježbanja i kalorija

Preciznost procjene tih vrijednosti možete poboljšati hodanjem ili trčanjem u trajanju od 15 minuta.

- 1 Na satu povucite prstom za prikaz widgeta **Moj dan**.
- 2 Odaberite .
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Očitana temperatura nije točna

Vaša tjelesna temperatura utječe na unutarnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili najtočnije očitavanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opcionalni temper vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.

Dodatak

Podatkovna polja

Za neka je podatkovna polja potrebna ANT+ oprema za prikaz podataka.

% maksimalnog pulsa: Postotak maksimalnog pulsa.

24-satni maksimum: Maksimalna temperatura snimljena u zadnja 24 sata.

24-satni minimum: Minimalna temperatura snimljena u zadnja 24 sata.

Br.kat.s kojih ste se spustili: Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.

Broj katova na koje ste se popeli: Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.

Broj zaveslaja u zadnjem intervalu: Ukupan broj zaveslaja za zadnji dovršeni interval.

Broj zaveslaja zadnje udaljenosti: Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Brzina: Trenutna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutnu dionicu.

Brzina zadnje dionice: Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

Brzina zaveslaja: Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja intervala: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutnog intervala.

Brzina zaveslaja zadnje duljine: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.

Brzina zaveslaja zadnjeg intervala: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnjeg dovršenog intervala.

Dionice: Broj dionica dovršenih za trenutnu aktivnost.

Doba dana: Doba dana na temelju vaših postavki za trenutnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).

Duljina dionice: Prijeđena udaljenost za trenutnu dionicu.

Duljina zadnje dionice: Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

Duljine: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutne aktivnosti.

Duljine intervala: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutnog intervala.

Izlazak sunca: Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Kadencia: Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadenca.

Kadencia: Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).

Kadencia dionice: Biciklizam. Prosječna kadencia za trenutnu dionicu.

Kadencia dionice: Trčanje. Prosječna kadencia za trenutnu dionicu.

Kadencia zadnje dionice: Biciklizam. Prosječna kadencia za posljednju dovršenu dionicu.

Kadencia zadnje dionice: Trčanje. Prosječna kadencia za posljednju dovršenu dionicu.

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Katovi u minuti: Broj katova na koje ste se popeli u minuti.

Koraci: Broj koraka tijekom trenutne aktivnosti.

Koraci dion: Broj koraka tijekom trenutne dionice.

Maks. brzina: Najveća brzina za trenutnu aktivnost.

Mjerač vremena: Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

Nadmorska visina: Visina vaše trenutne lokacije iznad ili ispod razine mora.

Pr.zav./dulj.u int: Prosječan broj zaveslaja po duljini tijekom trenutnog intervala.

Pros.puls dion., % od maks.: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu dionicu.

Pros.zavesl./duljina: Prosječan broj zaveslaja po duljini tijekom trenutne aktivnosti.

Pros.j. udalj. po zaveslaju: Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutne aktivnosti.

Prosje. vertikalna brzina u 30 s: Prosjek kretanja u 30 sekundi za vertikalnu brzinu.

Prosječan puls: Prosječni puls za trenutnu aktivnost.

Prosječan puls, % od maksimalnog: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutnu aktivnost.

Prosječan SWOLF: Prosječan swolf rezultat za trenutnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu ([Terminologija za plivanje, stranica 21](#)).

Prosječan tempo: Prosječni tempo za trenutnu aktivnost.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutnu aktivnost.

Prosječna brzina zaveslaja: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječna kadenca: Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.

Prosječna kadenca: Trčanje. Prosječna kadenca za trenutnu aktivnost.

Prosječni tempo na 500 m: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutnu aktivnost.

Prosječno vrijeme dionice: Prosječno vrijeme dionice za trenutnu aktivnost.

Proteklo vrijeme: Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.

Puls: Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.

Puls po d: Prosječan puls za trenutnu dionicu.

Smjer: Smjer u kojem se krećete.

SWOLF intervala: Prosječan swolf rezultat za trenutni interval.

SWOLF zadnje udaljenosti: Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Temperatura: Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu.

Tempo: Trenutni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutnu dionicu.

Tempo intervala: Prosječan tempo za trenutni interval.

Tempo na 500 m: Trenutni tempo veslanja na 500 metara.

Tempo na 500 m u dionici: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutnu dionicu.

Tempo na 500 m u zadnjoj dionici: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.

Tempo zadnje dionice: Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

Tempo zadnje duljine: Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.

Udalj. po zavesl. u intervalu: Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutnog intervala.

Udalj. po zavesl. u zad. interv.: Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnjeg dovršenog intervala.

Udaljenost: Prijeđena udaljenost za trenutnu trasu ili aktivnost.

Udaljenost intervala: Prijeđena udaljenost za trenutni interval.

Udaljenost po zaveslaju: Prijeđena udaljenost po zaveslaju.

Ukupni silazak: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska tijekom aktivnosti ili od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Ukupni uspon: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona tijekom aktivnosti ili od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Vertikalna brzina: Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

Vr.kruga: Vrijeme štoperice za trenutnu dionicu.

Vrijeme intervala: Vrijeme štoperice za trenutni interval.

Vrijeme u zoni: Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa ili snage.

Vrijeme zadnje dionice: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

Zalazak sunca: Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Zaveslaji: Ukupan broj zaveslaja za trenutnu aktivnost.

Zaveslaji u intervalu: Ukupan broj zaveslaja za trenutni interval.

Zona pulsa: Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U tabelama se nalazi standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

Muškarci	Percentil	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	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
Slabo	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loše	0–40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

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

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na adresi www.CooperInstitute.org.

Veličina i opseg kotača

Senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Ovo nije sveobuhvatan popis. Možete izmjeriti i opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

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

Velicina guma	Opseg kotača (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cjevasti	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.



Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.

