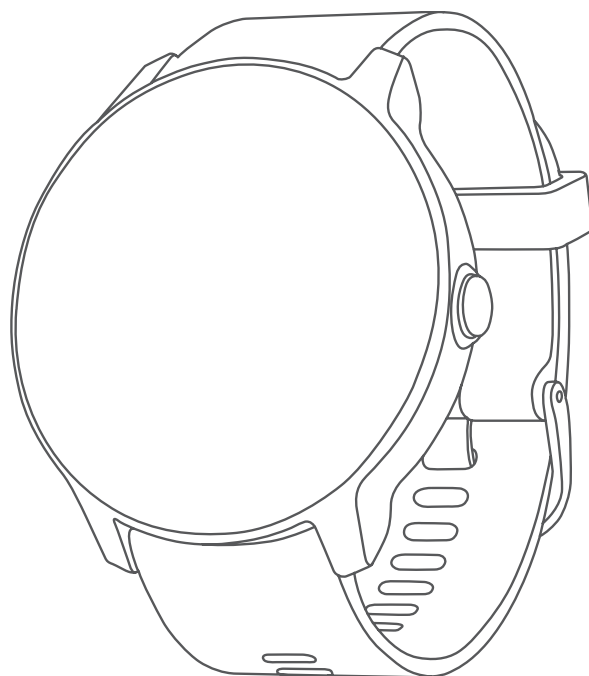


GARMIN®



VÍVOACTIVE® 3

Priročnik za uporabo

© 2017 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

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

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® in vivoactive® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Garmin AutoShot™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Side Swipe™, tempe™ in Varia™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Android™ je blagovna znamka družbe Google, Inc. iPhone® je blagovna znamka družbe Apple Inc., registrirana v ZDA in drugih državah. Besedna oznaka in logotipi BLUETOOTH® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo teh znamk. Napredno analizo srčnih utripov zagotavlja Firstbeat. The Cooper Institute® in vse povezane blagovne znamke so v lasti inštituta The Cooper Institute. iOS® je registrirana blagovna znamka družbe Cisco Systems, Inc., ki jo v skladu z licenco uporablja Apple Inc. Druge registrirane in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

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

M/N: A03190

IFETEL: 201701C08891

Kazalo vsebine

Uvod	1
Pregled naprave	1
Nasveti za zaslon na dotik	2
Zaklepanje in odklepanje zaslona na dotik	2
Uporaba menija upravljalnih elementov	2
Namigi za uporabo upravljalnega elementa Side Swipe	3
Ikone	3
Pametne funkcije	4
Združevanje s pametnim telefonom	4
Povezane funkcije	4
Obvestila telefona	4
Omogočanje obvestil Bluetooth	5
Ogled obvestil	5
Prejetje dohodnega telefonskega klica	5
Upravljanje obvestil	5
Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth	5
Uporaba načina Ne moti	6
Iskanje telefona	6
Funkcije Connect IQ	6
Prenos funkcij Connect IQ	6
Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom	6
Garmin Pay™	6
Nastavitev denarnice Garmin Pay	7
Plačilo nakupa z uro	7
Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay	7
Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay	8
Spreminjanje številskega gesla Garmin Pay	8
Funkcije za srčni utrip	8
Merilnik srčnega utripa na zapestju	8
Nošenje naprave	8
Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu	9
Ogled pripomočka za srčni utrip	9

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu	9
Oddajanje podatkov o srčnem utripu v napravo Garmin	10
Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju	10
O območjih srčnega utripa	10
Nastavljanje območij srčnega utripa	10
Izračuni območij srčnega utripa	11
Približne ocene najvišjega VO2	11
Pridobivanje ocene najvišjega VO2	11

Merjenje aktivnosti 11

Samodejni cilj	12
Uporaba opozorila za gibanje	12
Spremljanje spanja	12
Minute intenzivnosti	12
Zbiranje minut intenzivnosti	12
Garmin Move IQ™	13
Nastavitve merjenja aktivnosti	13
Izklop merjenja aktivnosti	13
Spremljanje menstruacijskega cikla	13

Pripomočki 14

Prikaz pripomočkov	14
Prilagajanje kolesa pripomočkov	15
O pripomočku Moj dan	15
Ogled pripomočka za vreme	15
Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa	15
Uporaba pripomočka za raven stresa	15
Daljinski upravljalnik za VIRB	15
Upravljanje športne kamere VIRB	16
Upravljanje glasbe	16
Upravljanje predvajanja glasbe	16

Programi in dejavnosti 17

Začetek dejavnosti	17
Namigi za beleženje dejavnosti	17
Zaustavitev dejavnosti	17
Dodajanje dejavnosti po meri	18
Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti	18
Dejavnosti v zaprtih prostorih	18

Beleženje dejavnosti vadbe za moč.....	19	Brisanje osebnega rekorda.....	28
Umerjanje razdalje na tekalni stezi..	19	Brisanje vseh osebnih rekordov.....	29
Dejavnosti na prostem.....	19	Navigacija.....	29
Tek.....	20	Shranjevanje lokacije.....	29
Vožnja.....	20	Brisanje lokacije.....	29
Ogled smučarskih voženj.....	20	Navigacija do shranjene lokacije.....	29
Plavanje v bazenu.....	21	Navigacija nazaj na začetek.....	30
Nastavljanje velikosti bazena.....	21	Ustavitev navigacije.....	30
Plavalna terminologija.....	21	Kompas.....	30
Golf.....	21	Ročno umerjanje kompasa.....	30
Prenos igrišč za golf.....	21	Zgodovina.....	30
Igranje golfa.....	21	Uporaba zgodovine.....	31
Informacije o luknjah.....	22	Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa.....	31
Sprememba lokacije zastavice.....	22	Garmin Connect.....	31
Ogled smeri do zastavice.....	22	Uporaba programa Garmin Connect.....	32
Ogled razdalj krivulj in zavojev.....	23	Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku.....	32
Ogled ovir.....	23	Prilagajanje naprave.....	33
Merjenje udarca s funkcijo Garmin AutoShot™.....	24	Spreminjanje videza ure.....	33
Beleženje rezultatov.....	24	Ustvarjanje videza ure po meri.....	33
Nastavitev načina beleženja rezultatov.....	24	Prilagoditev menija upravljalnih elementov.....	33
Spremljanje statističnih podatkov o golfu.....	25	Nastavitve dejavnosti in programov....	34
Beleženje statističnih podatkov o golfu.....	25	Prilagajanje podatkovnih zaslonov..	34
Ogled zgodovine udarcev.....	25	Opozorila.....	35
Ogled povzetka kroga.....	25	Nastavitev opozoril.....	35
Končanje kroga.....	26	Auto Lap.....	36
Nastavitve golfa.....	26	Označevanje krogov s funkcijo Auto Lap.....	36
Nastavitve beleženja rezultatov...	26	Vklop funkcije ročnega označevanja krogov.....	36
Program Garmin Golf.....	26	Uporaba funkcije Auto Pause®.....	36
Vadba.....	26	Uporaba samodejnega pomikanja...	37
Nastavitev uporabniškega profila.....	26	Nastavitve telefona in tehnologije Bluetooth.....	37
Cilji pripravljenosti.....	27	Nastavitve sistema.....	37
Vadbe.....	27	Nastavitve časa.....	38
Začetek vadbe.....	27	Časovni pasovi.....	38
Uporaba načrtov vadb Garmin Connect.....	27	Ročna nastavitve časa.....	38
Začetek današnje vadbe.....	27	Nastavitev alarma.....	38
Ogled razporejenih vadb.....	28	Brisanje alarma.....	38
Funkcija Adaptive Training Plans.....	28	Vklop odštevalnika.....	38
Osební rekordí.....	28		
Ogled osebnih rekordov.....	28		
Obnovitev osebnega rekorda.....	28		

Uporaba štoparice.....	38	Pridobivanje satelitskih signalov.....	46
Nastavitve osvetlitve zaslona.....	38	Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS.....	46
Spreminjanje merskih enot.....	39	Merjenje aktivnosti.....	46
Nastavitve Garmin Connect.....	39	Moje število korakov ni točno.....	46
Nastavitve naprave v računu Garmin Connect.....	39	Število nadstropij, v katera sem se povzpел, ni točno.....	46
Uporabniške nastavitve v računu Garmin Connect.....	40	Izboljšanje natančnosti minut intenzivnosti in kalorij.....	47
Brezžični senzorji.....	40	Odčitek temperature ni natančen.....	47
Združevanje brezžičnih senzorjev.....	40	Pridobivanje dodatnih informacij.....	47
Senzor korakov.....	40	Dodatek.....	47
Umerjanje senzorja korakov.....	41	Podatkovna polja.....	47
Izboljšanje umerjanja senzorja korakov.....	41	Standardne ocene za najvišji VO2.....	49
Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadence kolesa.....	41	Velikost in premer kolesa.....	50
Umerjanje senzorja hitrosti.....	41	Definicije simbolov.....	51
Zavedanje razmer.....	41		
tempe.....	42		
Informacije o napravi.....	42		
Polnjenje naprave.....	42		
Posodobitve izdelkov.....	42		
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect.....	43		
Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express.....	43		
Ogled informacij o napravi.....	43		
Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki.....	43		
Specifikacije.....	43		
Nega naprave.....	44		
Čiščenje naprave.....	44		
Zamenjava paščkov.....	44		
Odpravljanje težav.....	44		
Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?.....	44		
Telefon se noče povezati z napravo....	45		
Jezik naprave je napačen.....	45		
Moja naprava ne prikazuje pravičnega časa.....	45		
Podaljševanje življenjske dobe baterije.....	45		
Ponovni zagon naprave.....	46		
Obnovitev vseh privzetih nastavitev....	46		

Uvod

⚠ OPOZORILO

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

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

Pregled naprave



- ① **Zaslon na dotik:** podrsajte navzgor ali navzdol za pomikanje med pripomočki, funkcijami in meniji.

Tapnite za izbiro.

Podrsajte desno za vrnitev na prejšnji zaslon.

Med dejavnostjo podrsajte desno za ogled videza ure in pripomočkov.

Če želite med dejavnostjo označiti nov krog, začeti novo serijo ponovitev ali se premakniti na naslednjo stopnjo vadbe, dvotapnite.

Pridržite za ogled menija nastavitve in možnosti naprave za trenutni zaslon.

- ② **Tipka:** pridržite, da vklopite napravo.

Pridržite za ogled menija upravljalnih elementov, vključno z napajanjem naprave.

Na katerem koli zaslonu, razen med dejavnostjo, pridržite za vrnitev na videz ure.

Če želite med dejavnostjo začasno ustaviti dejavnost, pritisnite.

- ③ **Upravljalni element Side Swipe™:** podrsajte navzgor ali navzdol po teksturiranem delu za pomikanje med pripomočki, podatkovnimi zasloni in meniji.

Ko se prikaže polje z gumboma + in –, podrsajte navzgor ali navzdol, da zvišate ali znižate vrednost v polju.

Nasveti za zaslon na dotik

- Če si želite ogledati meni z možnostmi, pridržite prst na zaslonu na dotik.
- Če se želite pomakniti po seznamih in menijih, povlecite navzgor ali navzdol.
- Če se želite hitro pomakniti, podrsajte navzgor ali navzdol.
- Če želite izbrati gumb, element na seznamu ali element na meniju, tapnite.
- Če se želite pomakniti med pripomočki v napravi, v videzu ure podrsajte navzgor ali navzdol.
- Če si želite ogledati dodatne zaslone pripomočka, ki so morda na voljo, tapnite v pripomočku.
- Če si želite med dejavnostjo ogledati naslednji podatkovni zaslon, podrsajte navzgor ali navzdol.
- Če si želite med dejavnostjo ogledati videz ure in pripomočke, podrsajte desno, in če se želite vrniti na podatkovna polja dejavnosti, podrsajte levo.
- Vsaka izbira v meniju naj bo ločeno dejanje.

Zaklepanje in odklepanje zaslona na dotik

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

1 Pridržite tipko.

2 Izberite .

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

3 Pridržite tipko, da odklenete zaslon na dotik.

Uporaba menija upravljalnih elementov

Meni upravljalnih elementov vsebuje prilagodljive bližnjice, kot sta zaklepanje zaslona na dotik in izklop naprave.

OPOMBA: bližnjice v meniju upravljalnih elementov lahko dodate, prerazporedite in odstranite ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 33](#)).

1 Na katerem koli zaslonu 2 sekundi držite tipko.



2 Izberite možnost.

Namigi za uporabo upravljalnega elementa Side Swipe

Upravljalni element Side Swipe je območje ob strani ure, občutljivo na dotik, ki omogoča pomikanje po seznamih in menijih in nastavljanje vrednosti nekaterih polj brez zakritja zaslona na dotik. Ta funkcija vam omogoča hitro navigacijo po menijih z uporabo enega prsta za pomikanje in drugega prsta za izbiro elementov na zaslonu na dotik.

- Za pomik po pripomočkih, menijih in seznamih podrsajte navzgor ali navzdol po upravljalnem elementu Side Swipe.
- Ko se prikaže polje z gumboma + in –, na primer za glasnost ali svetlost, podrsajte navzgor ali navzdol, da zvišate ali znižate vrednost v polju.
- Prilagodite smer pomikanja upravljalnega elementa Side Swipe in usmerjenost ure v sistemskih nastavitvah ([Nastavitve sistema, stran 37](#)).

Če želite upravljalni element Side Swipe upravljati s palcem, mora biti tipka ure usmerjena proti zapestju. Če ga želite upravljati s kazalcem, mora biti tipka ure usmerjena stran od zapestja.

Ikone

Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

GPS	Stanje GPS-a
	Stanje povezave s pametnim telefonom
	Stanje merilnika srčnega utripa
	Stanje senzorja korakov
	Stanje LiveTrack
	Stanje senzorja hitrosti in kadence
	Stanje kolesarske luči Varia™
	Stanje kolesarskega radarja Varia
	Stanje senzorja tempe™
VIRB	Stanje kamere VIRB®
	Stanje alarma v napravi vívoactive 3

Pametne funkcije

Združevanje s pametnim telefonom

Za nastavitve naprave vívoactive 3 je treba to združiti neposredno v programu Garmin Connect™ in ne v nastavitvah Bluetooth® pametnega telefona.

- 1 V pametnem telefonu namestite in zaženite program  Garmin Connect iz trgovine s programi.
- 2 Za omogočanje načina združevanja v napravi izberite možnost:
 - Če napravo nastavljate prvič, pritisnite tipko, da vklopite napravo.
 - Če ste preskočili postopek združevanja ali ste napravo združili z drugim pametnim telefonom, pridržite zaslon na dotik in izberite **Nastavitve > Telefon > Združi s telefonom**, da ročno vklopite način združevanja.
- 3 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
 - Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect, sledite navodilom na zaslonu.
 - Če ste s programom Garmin Connect že združili drugo napravo, v meniju nastavitve izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo** in sledite navodilom na zaslonu.

Povezane funkcije

Povezane funkcije so na voljo za napravo vívoactive 3, ko jo povežete z združljivim pametnim telefonom prek tehnologije Bluetooth. Za nekatere funkcije morate v povezani pametni telefon namestiti program Garmin Connect. Za več informacij obiščite www.garmin.com/apps.

Obvestila telefona: v napravi vívoactive 3 prikazuje obvestila telefona in sporočila.

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

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

Connect IQ™: omogoča vam, da razširite funkcionalnost naprave z novimi videzi ure, pripomočki, programi in podatkovnimi polji.

Posodobitve programske opreme: omogoča posodobitev programske opreme naprave.

Vreme: omogoča ogled trenutnih vremenskih razmer in vremenskih napovedi.

senzorji Bluetooth: omogoča povezavo z združljivimi senzorji Bluetooth, kot je merilnik srčnega utripa.

Poišči moj telefon: poišče izgubljeni pametni telefon, ki je združen z vašo napravo vívoactive 3 in je trenutno v dosegu.

Najdi napravo: poišče izgubljeno napravo vívoactive 3, ki je združena z vašim pametnim telefonom in je trenutno v dosegu.

Obvestila telefona

Če želite uporabljati obvestila telefona, mora biti združljiv pametni telefon v dosegu in združen z napravo. Ko telefon prejme sporočilo, obvesti napravo.

Omogočanje obvestil Bluetooth

Preden lahko omogočite obvestila, morate napravo vivoactive 3 združiti z združljivim pametnim telefonom ([Združevanje s pametnim telefonom, stran 4](#)).

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Nastavitve > Telefon > Obvestila**.
- 3 Izberite **Med dejavnostjo**, da izberete nastavitve obvestil, ki se prikažejo med snemanjem dejavnosti.
- 4 Izberite nastavitev obvestil.
- 5 Izberite **Ne med dejavnostjo**, da izberete nastavitve obvestil, ki se prikažejo v načinu ure.
- 6 Izberite nastavitev obvestil.
- 7 Izberite **Premor**.
- 8 Izberite trajanje časovne omejitve.

Ogled obvestil

- 1 V videzu ure podrsajte za ogled pripomočka za obvestila.
- 2 Izberite obvestilo.
- 3 Če želite prebrati celotno obvestilo, se pomaknite.
- 4 Izberite možnost:
 - Če se želite odzvati na obvestilo, izberite dejanje, denimo **Opusti** ali **Odgovori**.
Dejanja, ki so na voljo, so odvisna od vrste obvestila in operacijskega sistema telefona. Ko opustite obvestilo v telefonu ali napravi vivoactive 3, obvestilo ni več prikazano v pripomočku.
 - Če se želite vrniti na seznam obvestil, podrsajte desno.

Prejetje dohodnega telefonskega klica

Ko v povezanem pametnem telefonu prejmete telefonski klic, naprava vivoactive 3 prikaže ime ali telefonsko številko klicatelja.

- Za sprejem klica izberite .
- **OPOMBA:** za pogovor s klicateljem morate uporabiti povezan pametni telefon.
- Za zavrnitev klica izberite .
- Za zavrnitev klica in takojšnje pošiljanje odgovora prek besedilnega sporočila izberite , nato pa s seznama izberite sporočilo.
- **OPOMBA:** ta funkcija je na voljo samo, če je naprava povezana s pametnim telefonom Android™.

Upravljanje obvestil

Z združljivim pametnim telefonom lahko upravljate obvestila, ki se prikažejo v napravi vivoactive 3.

Izberite možnost:

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

Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth

Povezavo s pametnim telefonom Bluetooth lahko izklopite v meniju upravljalnih elementov.

OPOMBA: možnosti lahko dodate v meni upravljalnih elementov ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 33](#)).

- 1 Pridržite tipko tipko za ogled menija upravljalnih elementov.
- 2 Izberite  za izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth v napravi vivoactive 3.
Za več informacij o izklopu tehnologije Bluetooth v mobilni napravi si oglejte priročnik za uporabo mobilne naprave.

Uporaba načina Ne moti

Način Ne moti lahko uporabite za izklop vibriranja in osvetlitve zaslona za opozorila in obvestila. Ta način lahko na primer uporabite med spanjem ali ogledom filma.

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

Iskanje telefona

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

- 1 Pridržite gumb tipko.
- 2 Izberite .

Na zaslonu naprave vivoactive 3 se prikažejo indikatorji za moč signala, pametni telefon pa se oglasi z zvočnim opozorilom. Ko se približujete pametnemu telefonu, se indikatorji povečujejo.

- 3 Pritisnite tipko, da zaključite iskanje.

Funkcije Connect IQ

Funkcije Connect IQ družbe Garmin® in drugih ponudnikov lahko v uro dodate na spletnem mestu Connect IQ. Napravo lahko prilagodite z videzi ure, podatkovnimi polji, pripomočki in programi.

Videzi ure: omogoča vam spreminjanje videza ure.

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

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

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

Prenos funkcij Connect IQ

Preden lahko v programu Connect IQ prenesete funkcije, morate napravo vivoactive 3 združiti s pametnim telefonom ([Združevanje s pametnim telefonom, stran 4](#)).

- 1 V pametnem telefonu namestite in zaženite program Connect IQ iz trgovine s programi.
- 2 Po potrebi izberite svojo napravo.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Prenašanje funkcij Connect IQ z računalnikom

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite apps.garmin.com in se prijavite.
- 3 Izberite funkcijo Connect IQ in jo prenesite.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Garmin Pay™

Funkcija Garmin Pay vam omogoča, da lahko v sodelujočih trgovinah za nakupe plačujete z uro, in sicer z uporabo kreditnih ali debetnih kartic sodelujočih finančnih institucij.

Nastavitev denarnice Garmin Pay

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

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Garmin Pay > Uvod**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Plačilo nakupa z uro

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

Z uro lahko plačujete nakupe v sodelujočih trgovinah.

- 1 Pridržite tipko tipko.
- 2 Izberite možnost .
- 3 Vnesite štirimestno številsko geslo.

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

Prikaže se plačilna kartica, ki ste jo nazadnje uporabili.



- 4 Če ste v denarnico Garmin Pay dodali več kartic, za izbiro druge kartice podrsajte (izbirno).
 - 5 V 60 sekundah približajte uro bralniku plačilnih kartic, pri čemer mora biti ura obrnjena proti bralniku.
Ura zavibrira in prikaže kljukico, ko preneha komunicirati z bralnikom.
 - 6 Po potrebi upoštevajte navodila na bralniku kartic za dokončanje transakcije.
- NAMIG:** ko uspešno vnesete številsko geslo, lahko 24 ur plačujete brez ponovnega vnosa, če stalno nosite uro. Če uro snamete z zapestja ali onemogočite merjenje srčnega utripa, morate ponovno vnesti številsko geslo, preden lahko opravite plačilo.

Dodajanje kartice v denarnico Garmin Pay

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

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Garmin Pay >  > Dodaj kartico**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

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

Upravljanje kartic v funkciji Garmin Pay

Kartico lahko začasno prekličete ali izbrišete.

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

- 1 V programu Garmin Connect izberite  ali .
- 2 Izberite **Garmin Pay**.
- 3 Izberite kartico.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite začasno preklicati kartico ali razveljaviti njen začasni preklic, izberite **Začasno prekličite kartico**.
 - Če želite nakupovati z napravo vívoactive 3, mora biti kartica aktivna.
 - Če želite izbrisati kartico, izberite .

Spreminjanje številkega gesla Garmin Pay

Za spreminjanje številkega gesla morate poznati trenutno številsko geslo. Če pozabite številsko geslo, morate ponastaviti funkcijo Garmin Pay za napravo vívoactive 3, ustvariti novo številsko geslo in znova vnesti informacije o kartici.

- 1 Na strani naprave vívoactive 3 v programu Garmin Connect izberite **Garmin Pay > Spremeni številsko geslo**.
- 2 Sledite navodilom na zaslonu.

Ob naslednjem plačilu z napravo vívoactive 3 morate vnesti novo številsko geslo.

Funkcije za srčni utrip

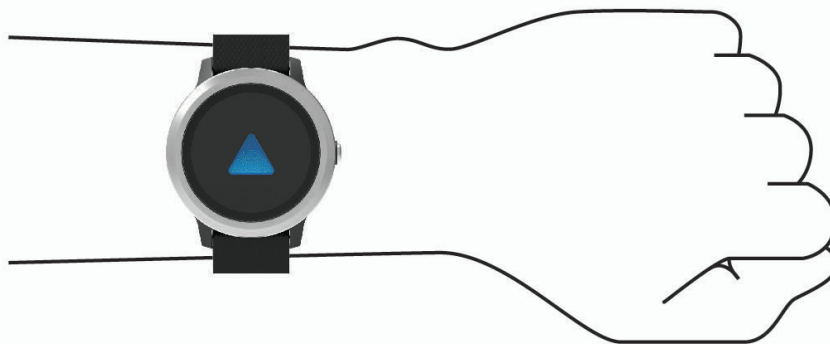
Naprava vívoactive 3 je opremljena z merilnikom srčnega utripa na zapestju, prav tako pa je združljiva s prsnimi merilniki srčnega utripa (na prodaj ločeno). Podatke o srčnem utripu si lahko ogledate v pripomočku za srčni utrip. Če so ob začetku dejavnosti na voljo podatki tako iz merilnika srčnega utripa na zapestju kot iz prsnega merilnika srčnega utripa, naprava uporabi podatke iz prsnega merilnika srčnega utripa.

Merilnik srčnega utripa na zapestju

Nošenje naprave

- Napravo nosite nad zapestno kostjo.

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



OPOMBA: optični senzor je na spodnji strani naprave.

- Za več informacij o merjenju srčnega utripa na zapestju si oglejte razdelek [Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu, stran 9](#).
- Za več informacij o natančnosti obiščite garmin.com/ataccuracy.
- Za več informacij o nošenju in negi naprave obiščite spletni naslov www.garmin.com/fitandcare.

Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

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

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

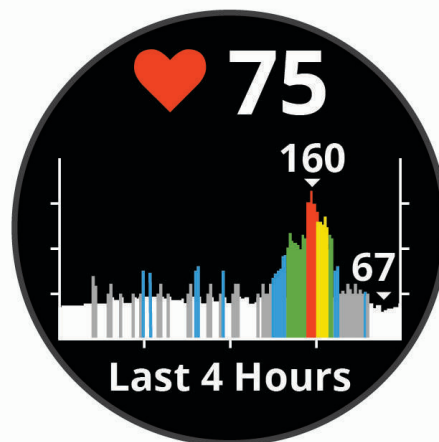
OPOMBA: v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi napravo sperite s sladko vodo.

Ogled pripomočka za srčni utrip

Pripomoček za srčni utrip prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in grafikon srčnega utripa. Grafikon prikazuje zadnjo dejavnost z merjenjem srčnega utripa, visok in nizek srčni utrip ter barvne stolpce, ki ponazarjajo čas v vsakem območju srčnega utripa (*O območjih srčnega utripa, stran 10*).

- 1 V videzu ure podrsajte za ogled pripomočka za srčni utrip.



- 2 Če si želite ogledati povprečne vrednosti srčnega utripa v mirovanju za zadnjih 7 dni, tapnite zaslon na dotik.

Nastavitev opozorila o nenormalnem srčnem utripu

Omogoča, da napravo nastavite tako, da vas opozori, ko vaš srčni utrip po obdobju nedejavnosti prekorači določeno število udarcev na minuto.

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Nastavitve > Srčni utrip > Opozorilo o nenorm. SU > Prag za opozorilo**.
- 3 Izberite vrednost praga za srčni utrip.

Vsakič ko presežete vrednost po meri, se prikaže sporočilo in naprava zavibrira.

Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin

Podatke o srčnem utripu iz naprave vivoactive 3 lahko oddajate in jih prikazujete v združenih napravah Garmin. Podatke o srčnem utripu lahko na primer oddajate v napravo Edge® med kolesarjenjem ali športno kamero VIRB med dejavnostjo.

OPOMBA: oddajanje podatkov o srčnem utripu skrajša trajanje baterije.

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Srčni utrip**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite podatke o srčnem utripu oddajati med dejavnostmi z merjenjem časa, izberite **Oddajanje med dejavnostjo** ([Začetek dejavnosti, stran 17](#)).
 - Če želite podatke o srčnem utripu začeti oddajati takoj, izberite **Oddajanje**.
- 4 Združite napravo vivoactive 3 z združljivo napravo Garmin ANT+®.

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

Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju

Za napravo vivoactive 3 je privzeta vrednost za možnost Srčni utrip nastavljena na Samodejno. Naprava samodejno uporablja merilnik srčnega utripa na zapestju, razen če jo združite s prsnim merilnikom srčnega utripa.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi oceno najvišjega VO2, minute intenzivnosti in celodnevno merjenje stresa.

OPOMBA: če onemogočite merilnik srčnega utripa na zapestju, onemogočite tudi funkcijo zaznavanja naprave na zapestju za plačila Garmin Pay, zato morate pred vsakim plačilom vnesti številsko geslo ([Garmin Pay™, stran 6](#)).

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Srčni utrip > Izklopljeno**.

O območjih srčnega utripa

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

Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Naprava ima različna območja srčnega utripa za tek in kolesarjenje. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Nastavite lahko tudi posamezna območja srčnega utripa. Območja lahko ročno nastavite v napravi ali računu Garmin Connect.

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika > Območja srčnega utripa**.
- 3 Izberite **Privzeto**, če si želite ogledati privzete vrednosti (izbirno).
Privzete vrednosti je mogoče uporabiti za tek in kolesarjenje.
- 4 Izberite **Tek** ali **Kolesarstvo**.
- 5 Izberite **Prioriteta > Nastavi po meri**.
- 6 Izberite **Najvišji SU** in vnesite najvišji srčni utrip.
- 7 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje.

Izračuni območij srčnega utripa

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

Približne ocene najvišjega VO2

Najvišji VO2 je največja prostornina kisika (v mililitrih), ki jo lahko pri najvišji obremenitvi porabite na minuto na kilogram teže. Preprosto povedano je najvišji VO2 odraz vaše telesne pripravljenosti in bi se moral povišati, ko izboljšujete svojo pripravljenost.

V napravi je vaša ocena najvišjega VO2 prikazana kot številka in opis. V računu Garmin Connect si lahko ogledate več podrobnosti o oceni najvišjega VO2, vključno s starostjo vašega telesa. Starost telesa vam pove, kakšna je vaša telesna pripravljenost v primerjavi z osebo istega spola in različne starosti. Starost telesa se lahko z redno vadbo sčasoma zniža.

Podatke o najvišjem VO2 zagotavlja FirstBeat. Analiza najvišjega VO2 je posredovana z dovoljenjem inštituta The Cooper Institute®. Za več informacij si oglejte dodatek (*Standardne ocene za najvišji VO2, stran 49*) in obiščite www.CooperInstitute.org.

Pridobivanje ocene najvišjega VO2

Za prikazovanje ocene najvišjega VO2 v napravi so potrebni podatki o srčnem utripu in hitra hoja ali tek z merjenjem časa (do 15 minut).

1 Pridržite zaslon na dotik.

2 Izberite **Moja statistika > Najvišji VO2**.

Če ste že zabeležili hitro hojo ali tek na prostem, se lahko prikaže ocena najvišjega VO2. Naprava prikazuje datum zadnje posodobitve ocene najvišjega VO2. Naprava oceno najvišjega VO2 posodobi po vsaki končani hoji na prostem ali teku, ki traja 15 minut ali dlje. Za pridobitev posodobljene ocene lahko ročno zaženete test najvišjega VO2.

3 Za zagon testa najvišjega VO2 podrsajte navzgor in izberite **Začni test**.

4 Sledite navodilom na zaslonu, da pridobite oceno najvišjega VO2.

Ko je test končan, se prikaže sporočilo.

Merjenje aktivnosti

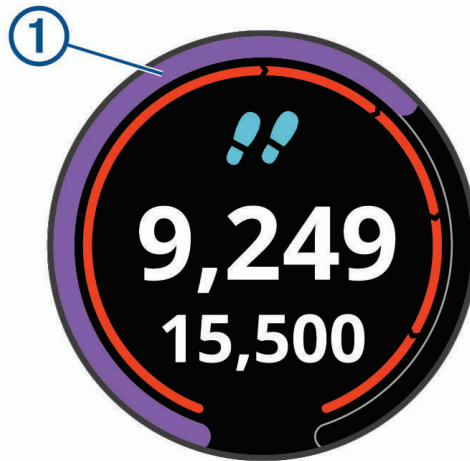
Funkcija merjenja aktivnosti beleži dnevno število korakov, prepotovano razdaljo, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera se povzpnete, porabljene kalorije in statistiko spanja za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

Število korakov, ki jih naredite čez dan, je prikazano v pripomočku za korake. Število korakov se redno posodablja.

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

Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Med dnevnim gibanjem bo naprava prikazovala vaš napredek do dnevnega cilja ①.



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

Uporaba opozorila za gibanje

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri neaktivnosti se prikažeta napis Premaknite se! in rdeča vrstica. Po vsakih 15 minutah neaktivnosti se prikažejo dodatni deli. Če je vklopljeno vibriranje, naprava tudi vibrira ([Nastavitve sistema, stran 37](#)).

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

Spremljanje spanja

Ko spite, naprava samodejno zazna spanje in spremlja vaše premikanje v času, ko običajno spite. Običajne ure spanja lahko nastavite v uporabniških nastavitvah v računu Garmin Connect. Statistika spanja obsega skupno število ur spanja, ravni spanja in premikanje med spanjem. Statistiko spanja si lahko ogledate v svojem računu Garmin Connect.

OPOMBA: dremeži se ne dodajo v statistične podatke o spanju. Način Ne moti lahko uporabite za izklop obvestil in opozoril, ne pa tudi za izklop alarmov ([Uporaba načina Ne moti, stran 6](#)).

Minute intenzivnosti

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

Naprava spremlja intenzivnost dejavnosti in meri čas, ki ga porabite za dejavnosti z zmerno do živahno intenzivnostjo (za količinsko opredelitev živahne intenzivnosti so potrebni podatki o srčnem utripu). Tedenski cilj za minute intenzivnosti si lahko prizadevate doseči z dejavnostmi z zmerno do živahno intenzivnostjo, ki sklenjeno trajajo vsaj 10 minut. Naprava sešteje minute zmerne dejavnosti in minute živahne dejavnosti. Skupno število minut živahne intenzivnosti se pri seštevanju podvoji.

Zbiranje minut intenzivnosti

Naprava vívoactive 3 izračuna minute intenzivnosti tako, da podatke o vašem srčnem utripu primerja z vašim povprečnim srčnim utripom v mirovanju. Če je merjenje srčnega utripa izklopljeno, naprava izračuna minute zmerne intenzivnosti tako, da analizira število korakov na minuto.

- Za najnatančnejši izračun minut intenzivnosti začnite dejavnost z merjenjem časa.
- Z zmerno ali živahno intenzivnostjo neprekinjeno vadite vsaj 10 minut.
- Za najnatančnejše podatke o srčnem utripu med mirovanjem napravo nosite podnevi in ponoči.

Garmin Move IQ™

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

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

Nastavitve merjenja aktivnosti

Držite **zaslona na dotik** in izberite **Nastavitve > Merjenje aktivnosti**.

Stanje: izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

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

Opozorila o ciljih: omogoča vklop in izklop opozoril o ciljih ali izklop samo med dejavnostjo. Opozorila o ciljih so prikazana za dnevni cilj korakov, dnevni cilj za nadstropja, v katera se povzpnete, in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Samod. zač. dejavnosti: omogoča, da naprava samodejno ustvari in shrani dejavnosti z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna, da hodite ali tečete. V nastavitvah teka ali hoje lahko nastavite najmanjšo mejno vrednost za čas.

Minute intenziv.: omogoča, da nastavite območje srčnega utripa za minute zmerne intenzivnosti in območje višjega srčnega utripa za minute živahne intenzivnosti. Uporabite lahko tudi privzeti algoritem.

Izklop merjenja aktivnosti

Ko izklopite merjenje aktivnosti, se koraki, nadstropja, v katera se povzpnete, minute intenzivnosti, spremljanje spanja in dogodki Move IQ ne beležijo.

1 Pridržite zaslon na dotik.

2 Izberite **Nastavitve > Merjenje aktivnosti > Stanje > Izklopljeno**.

Spremljanje menstruacijskega cikla

Menstruacijski cikel je pomemben del zdravja. V nastavitvah Statistični podatki o zdravju programa Garmin Connect si lahko ogledate več informacij in nastavite to funkcijo.

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

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

Pripomočki

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

V skladu s privzetimi nastavitvami nekateri pripomočki niso vidni. Na kolo pripomočkov jih lahko dodate ročno (*Prilaganje kolesa pripomočkov, stran 15*).

Koledar: prikaže prihodnje sestanke na koledarju pametnega telefona.

Kalorije: prikaže informacije o kalorijah za tekoči dan.

Število nadstropij, v katera se povzpnete: meri število nadstropij, v katera se povzpnete, in napredek pri doseganju cilja.

Golf: prikaže informacije o golfu za zadnji krog.

Srčni utrip: prikaže trenutni srčni utrip s številom utripov na minuto (bpm) in grafikon srčnega utripa.

Hidracija: omogoča, da spremljate količino vode, ki jo zaužijete, in napredek pri doseganju dnevnega cilja.

Minute intenzivnosti: spremlja čas, ki ga porabite za zmerne do živahne dejavnosti, tedenski cilj za minute intenzivnosti in napredek pri doseganju cilja.

Zadnji šport: prikaže kratek povzetek zadnjega zabeleženega športa.

Spremljanje menstruacijskega cikla: prikaže trenutni cikel. Ogledate si lahko dnevne simptome in jih zabeležite.

Upravljanje glasbe: upravljanje predvajalnika glasbe v pametnem telefonu.

Moj dan: prikaže dinamični povzetek dejavnosti za tekoči dan. Parametri vključujejo dejavnosti z merjenjem časa, minute intenzivnosti, nadstropja, v katera ste se povzpeli, korake, porabljene kalorije in druge meritve.

Obvestila: opozarjajo vas na dohodne klice, besedilna sporočila, nove objave na družabnih omrežjih in druge informacije v skladu z nastavitvami obvestil v pametnem telefonu.

Koraki: beleži dnevno število korakov, cilj korakov in podatke za pretekle dni.

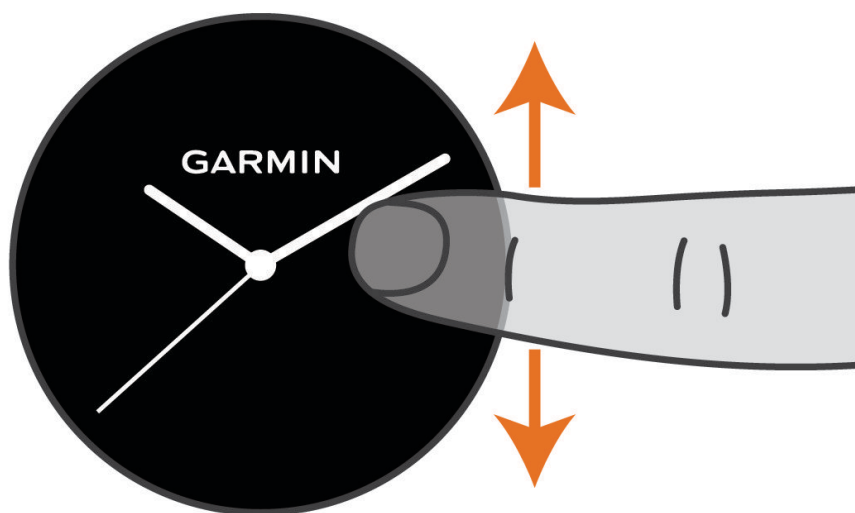
Stres: prikaže trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa. Opravite lahko dihalno dejavnost, ki vam pomaga, da se sprostite.

Upravljanje kamere VIRB: omogoča upravljanje kamere, ko je naprava VIRB združena z napravo vivoactive 3.

Vreme: prikaže trenutno temperaturo in vremensko napoved.

Prikaz pripomočkov

- V videzu ure podrsajte navzgor ali navzdol.



Naprava se pomakne po kolesu pripomočkov.

- Za ogled dodatnih zaslonov pripomočka tapnite zaslon na dotik.
- Za ogled dodatnih možnosti in funkcij pripomočka pridržite gumb zaslon na dotik.

Prilagajanje kolesa pripomočkov

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Nastavitve > Pripomočki**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite na seznamu programov prikazati ali skriti element ali prerazporediti seznam programov, izberite element.
 - Če želite na kolo pripomočkov dodati element, izberite **Dodaj**.

O pripomočku Moj dan

Pripomoček Moj dan je dnevni posnetek vaše aktivnosti. To je dinamičen povzetek, ki se posodablja čez ves dan. Takoj ko se povzpnete po stopnicah ali zabeležite dejavnost, se to prikaže v pripomočku. Parametri vključujejo zabeležene dejavnosti, minute intenzivnosti v trenutnem tednu, nadstropja, v katera ste se povzpeli, korake, porabljene kalorije in druge parametre. Če želite izboljšati natančnost ali si ogledati dodatne meritve, lahko tapnete zaslon na dotik.

Ogled pripomočka za vreme

- 1 V videzu ure podrsajte za ogled pripomočka za vreme.
- 2 Tapnite zaslon na dotik za ogled urnih in dnevnih podatkov o vremenu.
- 3 Pomaknite se navzdol za ogled dnevnih podatkov o vremenu.

Spremenljivost srčnega utripa in raven stresa

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

Napravo lahko sinhronizirate z računom Garmin Connect za ogled ravni celodnevnega stresa, dolgoročnih trendov in dodatnih informacij.

Uporaba pripomočka za raven stresa

Pripomoček za raven stresa prikazuje trenutno raven stresa in grafikon ravni stresa za zadnjih nekaj ur. Poleg tega vas lahko vodi po dihalni dejavnosti, ki vam pomaga, da se sprostite.

- 1 Ko sedite ali niste aktivni, podrsajte navzgor ali navzdol, da prikažete pripomoček za raven stresa.
NAMIG: če ste preveč aktivni, da bi lahko ura določila vašo raven stresa, se namesto številke ravni stresa prikaže sporočilo. Raven stresa lahko ponovno preverite po nekaj minutah neaktivnosti.
- 2 Če si želite ogledati grafikon ravni stresa za zadnjih nekaj ur, tapnite zaslon na dotik.
Modri stolpci označujejo obdobja mirovanja. Rumeni stolpci označujejo obdobja stresa. Sivi stolpci označujejo obdobja, ko ste bili preveč aktivni, da bi bilo mogoče določiti vašo raven stresa.
- 3 Za začetek dejavnosti dihanja podrsajte navzgor in izberite **Da**.

Daljinski upravljalnik za VIRB

Funkcija daljinskega upravljalnika VIRB vam omogoča, da športno kamero VIRB upravljate z napravo. Če želite kupiti športno kamero VIRB, obiščite www.garmin.com/VIRB.

Upravljanje športne kamere VIRB

Preden lahko uporabite funkcijo za daljinsko upravljanje kamere VIRB, morate omogočiti nastavitve daljinskega upravljanja v kameri VIRB. Za več informacij si oglejte *priročnik za uporabo družine naprav VIRB*. Prav tako morate pripomoček VIRB nastaviti tako, da bo prikazan na kolesu pripomočkov ([Prilagajanje kolesa pripomočkov, stran 15](#)).

- 1 Vklopite kamero VIRB.
- 2 V napravi vívoactive 3 podrsajte za ogled pripomočka VIRB.
- 3 Počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s kamero VIRB.
- 4 Izberite možnost:
 - Če želite snemati video, tapnite zaslon na dotik.
Na zaslonu naprave vívoactive 3 se pojavi časovnik videa.
 - Če želite prekiniti snemanje videa, tapnite zaslon na dotik.
 - Če želite posneti fotografijo, podrsajte desno in tapnite zaslon na dotik.

Upravljanje glasbe

Pripomoček za upravljanje glasbe vam omogoča upravljanje glasbe v pametnem telefonu s pomočjo naprave vívoactive 3. Pripomoček upravlja trenutno aktivni ali nazadnje aktivni program predvajalnika v vašem pametnem telefonu. Če ni aktiven noben predvajalnik, pripomoček ne prikaže informacij o sledi, zato morate predvajanje začeti v telefonu.

Upravljanje predvajanja glasbe

- 1 V pametnem telefonu zaženite predvajanje skladbe ali seznama predvajanja.
- 2 Podrsajte po napravi vívoactive 3 za ogled pripomočka za upravljanje glasbe.
V vrstici napredovanja ① je prikazano napredovanje po trenutni skladbi.



- 3 Izberite možnost:
 - Če želite preskočiti na naslednjo ali prejšnjo skladbo, izberite ►► ali ◀◀.
 - Če želite začasno ustaviti ali nadaljevati predvajanje, izberite || ali ►.
 - Če želite zvišati ali znižati glasnost, izberite •••, nato pa izberite + ali –.

NAMIG: za nastavitve glasnosti lahko podrsate navzgor ali navzdol po upravljalnem elementu Side Swipe.

 - Če želite naključno predvajati skladbe na seznamu predvajanja, izberite ••• > 🔀.
 - Če želite spremeniti način ponavljanja, izberite ••• > ↺.

Programi in dejavnosti

V napravi so predhodno naloženi številni programi in dejavnosti.

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

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

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

Programi Connect IQ: uri lahko dodate funkcije tako, da namestite programe v programu Connect IQ Mobile (*Funkcije Connect IQ, stran 6*).

Začetek dejavnosti

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

- 1 Pritisnite gumb tipko.
- 2 Če prvič začnete dejavnosti, izberite potrditveno polje poleg posamezne dejavnosti, ki jo želite dodati med priljubljene, in izberite **Končano**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite dejavnost med priljubljenimi.
 - Izberite  in izberite dejavnost na razširjenem seznamu dejavnosti.
- 4 Če so za dejavnost potrebni signali GPS, se odpravite na prosto na območje z neoviranim pogledom na nebo.
NAMIG: če se besedilo **GPS** prikaže na sivem ozadju, za dejavnost niso potrebni signali GPS.
- 5 Počakajte, da se na zaslonu prikaže **Pripravljeno**.
Naprava je pripravljena, ko določi vaš srčni utrip, pridobi signale GPS (če so potrebni) in vzpostavi povezavo z brezžičnimi senzorji (če so potrebni).
- 6 Pritisnite gumb tipko, da zaženete časovnik dejavnosti.
Naprava beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.

Namigi za beleženje dejavnosti

- Preden začnete dejavnost, napolnite napravo (*Polnjenje naprave, stran 42*).
- Če si želite ogledati dodatne podatkovne strani, podrsajte navzgor ali navzdol.

Zaustavitev dejavnosti

- 1 Pritisnite tipko.
- 2 Izberite **Končano**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če želite shraniti dejavnost, izberite .
 - Če želite zavreči dejavnost, izberite .

Dodajanje dejavnosti po meri

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

- 1 Pritisnite tipko.
- 2 Izberite možnost  >  > **Ustvari**.
- 3 Izberite vrsto dejavnosti.
- 4 Po potrebi uredite nastavitve programov za dejavnosti (*Nastavitve dejavnosti in programov, stran 34*).
- 5 Ko končate, izberite **Končano**.
- 6 Izberite možnost:
 - Za dodajanje dejavnosti na seznam najljubših dejavnosti izberite .
 - Za dodajanje dejavnosti na  razširjeni seznam izberite .

Dodajanje in odstranjevanje priljubljene dejavnosti

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

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi**.

Vaše priljubljene dejavnosti so prikazane na vrhu seznama z belim ozadjem. Druge dejavnosti so prikazane na razširjenem seznamu s črnim ozadjem.
- 3 Izberite možnost:
 - Za dodajanje priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Dodajanje priljubljenih**.
 - Za odstranitev priljubljene dejavnosti izberite dejavnost, nato pa izberite **Odstrani priljubljeno**.

Dejavnosti v zaprtih prostorih

Napravo vívoactive 3 lahko uporabljate za vadbo v zaprtih prostorih, denimo za tek na stezi v zaprtem prostoru ali kolesarjenje na stacionarnem kolesu. GPS se med dejavnostmi v zaprtem prostoru izklopi.

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

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

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

Beleženje dejavnosti vadbe za moč

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

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

Naprava šteje ponovitve. Število ponovitev je prikazano, ko izvedete najmanj 6 ponovitev.

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

- 5 Dvotapnite zaslon na dotik, da končate serijo.
Ura prikaže vse ponovitve za serijo. Po nekaj sekundah se prikaže časovnik počitka.
- 6 Po potrebi pridržite zaslon na dotik, izberite **Urejanje zadnje serije** in uredite število ponovitev.
- 7 Ko končate počitek, dvotapnite zaslon na dotik za začetek naslednje serije.
- 8 Ponavljajte serije vadb za moč, dokler dejavnost ni zaključena.
- 9 Po zadnji seriji pritisnite tipko, da ustavite časovnik.
- 10 Če želite končati in shraniti dejavnost, izberite **Končano** > .

Umerjanje razdalje na tekalni stezi

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

- 1 Začnite dejavnost teka na tekalni stezi ([Začetek dejavnosti, stran 17](#)).
- 2 Tecite na tekalni stezi, dokler naprava vívoactive 3 ne zabeleži razdalje najmanj 1,5 km (1 mi).
- 3 Po koncu teka pritisnite tipko in izberite **Končano**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če razdaljo na tekalni stezi umerjate prvič, izberite .
 - Naprava vas pozove k dokončanju umerjanja tekalne steze.
 - Če želite razdaljo na tekalni stezi ročno znova umeriti po opravljenem prvem umerjanju, izberite **••• > Umeri**.
- 5 Na zaslonu tekalne steze si oglejte opravljeno razdaljo in jo vnesite v napravo.

Dejavnosti na prostem

V napravi vívoactive 3 so predhodno naloženi programi za dejavnosti na prostem, kot sta tek in kolesarjenje. GPS se med dejavnostmi na prostem vklopi. Dodate lahko programe s privzetimi dejavnostmi, denimo kardio vadbo ali veslanje.

Tek

Preden lahko brezžični senzor uporabite za tek, ga morate združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 40](#)).

- 1 Nadenite si brezžične senzorje, denimo senzor korakov ali merilnik srčnega utripa (neobvezno).
- 2 Pritisnite gumb tipko.
- 3 Izberite **Tek**.
- 4 Ko uporabljate izbirne brezžične senzorje, počakajte, da naprava vzpostavi povezavo z njimi.
- 5 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.
- 6 Pritisnite gumb tipko, da zaženete časovnik dejavnosti.
Naprava beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 7 Začnite z dejavnostjo.
- 8 Če se želite pomakniti med podatkovnimi zasloni, podrsajte navzgor ali navzdol.
- 9 Ko končate dejavnost, pritisnite gumb tipko in podrsajte navzgor, da jo shranite.

Vožnja

Predn lahko brezžični senzor uporabite za vožnjo, ga morate združiti z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 40](#)).

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

Ogled smučarskih voženj

Naprava beleži podrobnosti o vsaki smučarski ali deskarski vožnji s funkcijo samodejnega zaznavanja voženj. Ta funkcija je privzeto vklopljena za alpsko smučanje in deskanje na snegu. Samodejno beleži nove smučarske vožnje na podlagi vašega gibanja. Časovnik se začasno ustavi, ko se prenehate gibati po hribu navzdol in ste na sedežnici. Časovnik ostane začasno ustavljen celotno vožnjo na sedežnici. Če ga želite znova zagnati, se spustite po hribu. Podrobnosti o vožnji si lahko ogledate na začasno ustavljenem zaslonu ali dokler časovnik teče.

- 1 Začnite smučati ali deskati.
- 2 Pridržite zaslon na dotik.
- 3 Izberite **Prikazi teke**.
- 4 Izberite in , če si želite ogledate podrobnosti zadnje in trenutne vožnje ter vseh voženj.
Zaslone z vožnjami vključujejo čas, prevoženo razdaljo, najvišjo ter povprečno hitrost in skupni spust.

Plavanje v bazenu

OPOMBA: merjenje srčnega med plavanjem ni na voljo.

- 1 Pritisnite gumb tipko.
- 2 Izberite **Plav. v baz.**.
- 3 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.
- 4 Pritisnite gumb tipko, da zaženete časovnik dejavnosti.
Naprava beleži podatke o dejavnosti samo, ko deluje časovnik dejavnosti.
- 5 Začnite z dejavnostjo.
Naprava samodejno beleži intervale in dolžine plavanja.
- 6 Pritisnite tipko, ko počivate.
Zaslon zamenja barvo in prikaže se zaslon počitka.
- 7 Če želite ponovno zagnati intervalni časovnik, pritisnite tipko.
- 8 Ko končate dejavnost, pridržite tipko, da ustavite časovnik dejavnosti, in ponovno pridržite tipko, da shranite dejavnost.

Nastavljanje velikosti bazena

- 1 Pritisnite gumb tipko.
- 2 Izberite **Plav. v baz. > Vel. bazena**.
- 3 Izberite velikost bazena ali vnesite velikost po meri.

Plavalna terminologija

Dolžina: ena dolžina bazena.

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

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

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

Golf

Prenos igrišč za golf

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

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

Ko je prenos igrišča končan, se igrišče prikaže na seznamu igrišč v napravi vivoactive 3.

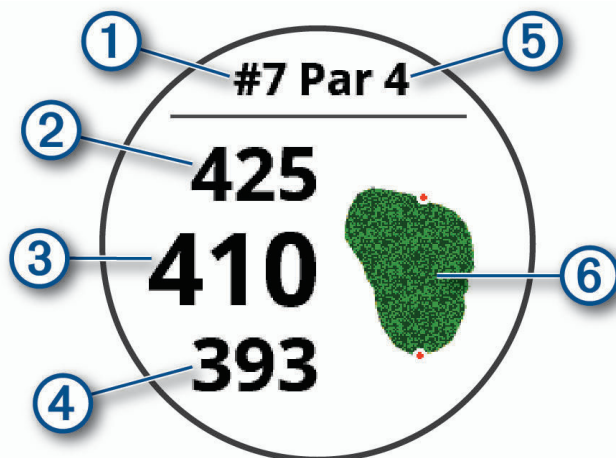
Igranje golfa

Preden prvič igrate golf na določenem igrišču, morate igrišče prenesti s pametnim telefonom ([Prenos igrišč za golf, stran 21](#)). Prenesena igrišča se samodejno posodobijo. Pred igranjem golfa napolnite napravo ([Polnjenje naprave, stran 42](#)).

- 1 Pritisnite gumb tipko.
- 2 Izberite **Golf**.
- 3 Počakajte, da naprava poišče satelite.
- 4 Izberite igrišče na seznamu bližnjih igrišč.
- 5 Za pomik po luknjah podrsajte navzgor ali navzdol.
Ko se premaknete na naslednjo luknjo, naprava to samodejno upošteva.

Informacije o luknjah

Naprava izračuna razdaljo do sprednjega in zadnjega dela zelenice ter izbrane lokacije zastavice (*Sprememba lokacije zastavice, stran 22*).



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

Sprememba lokacije zastavice

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

1 Izberite zemljevid.

Prikaže se večji pogled zelenice.

2 Za pomik po lokacijah zastavice podrsajte navzgor ali navzdol.

Simbol  označuje izbrano lokacijo zastavice.

3 Pritisnite tipko, da sprejmete lokacijo zastavice.

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

Ogled smeri do zastavice

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

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

1 Pritisnite tipko.

2 Izberite .

Puščica kaže proti lokaciji zastavice.

Ogled razdalj krivulj in zavojev

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

1 Pritisnite tipko.

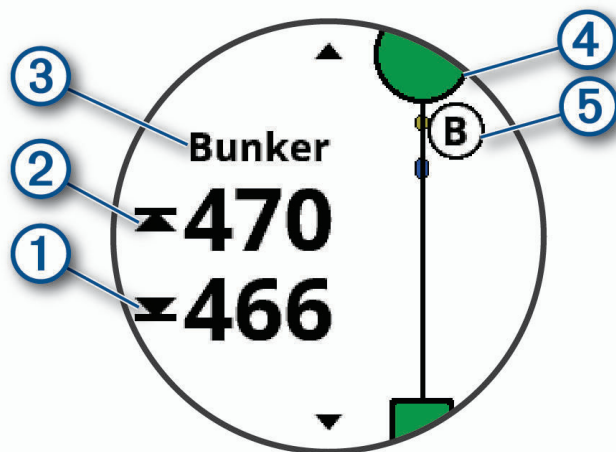
2 Izberite 📍.

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

Ogled ovir

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

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



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

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

Merjenje udarca s funkcijo Garmin AutoShot™

Ob vsakem udarcu na čistini naprava zabeleži dolžino udarca, ki so jo lahko ogledate pozneje ([Ogled zgodovine udarcev, stran 25](#)). Pati se ne zaznajo.

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

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



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

- 2 Izvedite naslednji udarec.

Naprava zabeleži dolžino zadnjega udarca.

Beleženje rezultatov

- 1 Med igranjem golfa pritisnite tipko.
- 2 Izberite .
- 3 Po potrebi držite zaslon na dotik, da nastavite beleženje rezultatov ali spremenite par za luknjo.
- 4 Če želite spremeniti luknje, podrsajte navzgor ali navzdol.
- 5 Tapnite sredino zaslona.
- 6 Če želite nastaviti rezultat, izberite  ali .

Nastavitev načina beleženja rezultatov

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

- 1 V kartici z rezultati pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Nastavitve golfa > Belež. rezultata > Način beleženja rezult..**
- 3 Izberite način beleženja rezultatov.

O načinu beleženja rezultatov stableford

Ko izberete način beleženja rezultatov stableford ([Nastavitev načina beleženja rezultatov, stran 24](#)), se točke dodeljujejo na podlagi števila izvedenih udarcev glede na par. Na koncu kroga zmaga igralec z najvišjim rezultatom. Naprava dodeli točke, kot to določa organizacija United States Golf Association.

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

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

Spremljanje statističnih podatkov o golfu

Ko v napravi omogočite spremljanje statističnih podatkov, si lahko ogledate statistične podatke o trenutnem krogu ([Ogled povzetka kroga, stran 25](#)). S programom Garmin Golf™ lahko primerjate kroge in spremljate izboljšave.

- 1 V kartici z rezultati pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Nastavitve golfa > Belež. rezultata > Sledenje statistiki**.

Beleženje statističnih podatkov o golfu

Preden lahko beležite statistične podatke, morate omogočiti spremljanje statističnih podatkov ([Spremljanje statističnih podatkov o golfu, stran 25](#)).

- 1 V kartici z rezultati tapnite sredino zaslona.
- 2 Nastavite število izvedenih udarcev in izberite **Naslednji**.
- 3 Nastavite število izvedenih patov in izberite **Končano**.
- 4 Izberite možnost:
 - Če je žogica padla na zelenico, izberite .
 - Če je žogica zgrešila zelenico, izberite  ali .

Ogled zgodovine udarcev

- 1 Potem ko odigrate luknjo, pritisnite tipko.
- 2 Če si želite ogledati informacije o zadnjem udarcu, izberite .
- 3 Če si želite ogledati informacije o posameznem udarcu pri določeni luknji, izberite **•••**.

Ogled povzetka kroga

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

- 1 Pritisnite tipko.
- 2 Izberite .

Končanje kroga

- 1 Pritisnite tipko.
- 2 Izberite **Končaj**.
- 3 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati statistične podatke in informacije, tapnite rezultat.
 - Če želite shraniti krog in se vrniti v način ure, izberite **Shrani**.
 - Če želite urediti kartico z rezultati, izberite **Urej. rezult.**
 - Če želite zavreči krog in se vrniti v način ure, izberite **Zavrzi**.
 - Če želite začasno ustaviti krog in ga nadaljevati pozneje, izberite **Premor**.

Nastavitve golfa

V videzu ure držite zaslon na dotik in izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi > Golf > Nastavitve golfa**.

Belež. rezultata: omogoča, da nastavite možnosti beleženja rezultatov (*Nastavitve beleženja rezultatov, stran 26*).

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

Velika števila: spremeni velikost številke na zaslonu s pogledom luknje.

Nastavitve beleženja rezultatov

V videzu ure držite zaslon na dotik in izberite **Nastavitve > Dejavnosti in programi > Golf > Nastavitve golfa > Belež. rezultata**.

Stanje: nastavi, da se beleženje rezultatov samodejno vklopi ali izklopi, ko začnete krog. Pri možnosti Vedno vprašaj se prikaže poziv, ko začnete krog.

Sledenje statistiki: omogoči spremljanje statističnih podatkov o številu patov, regularnih udarcev na zelenico in udarcev na čistino med igranjem golfa.

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

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

Način beleženja rezult.: spremeni način, ki ga naprava uporablja za beleženje rezultatov.

Program Garmin Golf

Program Garmin Golf omogoča, da naložite kartice z rezultati iz združljive naprave Garmin ter si ogledate podrobne statistične podatke in analize udarcev. S programom Garmin Golf lahko igralci golfa tekmujejo med seboj na različnih igriščih. Za več kot 41.000 igrišč so na voljo lestvice, ki se jim lahko pridruži kdor koli. Ustvarite lahko turnir in nanj povabite igralce.

Program Garmin Golf sinhronizira podatke z računom Garmin Connect. Program Garmin Golf lahko prenesete v trgovini s programi v pametnem telefonu.

Vadba

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, leta rojstva, višine, teže, zapestja in območij srčnega utripa (*Nastavljanje območij srčnega utripa, stran 10*). Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Nastavitve > Profil uporabnika**.
- 3 Izberite možnost.

Cilji pripravljenosti

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

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

Če poznate svoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa, stran 11](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

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

Vadbe

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

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

Začetek vadbe

Naprava vas lahko vodi po več korakih v vadbi.

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

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

- 6 Izberite **Začni z vadbo**.
- 7 Pritisnite gumb tipko, da zaženete časovnik dejavnosti.

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

Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 31](#)) in združiti napravo vivoactive 3 z združljivim pametnim telefonom.

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

Začetek današnje vadbe

Ko pošljete načrt vadbe v napravo, lahko hitro začnete današnjo razporejeno vadbo za dejavnost.

- 1 Pritisnite tipko.
- 2 Izberite dejavnost.
Če je vadba za to dejavnost razporejena za danes, naprava prikaže ime vaje in vas pozove, da jo začnete.
- 3 Izberite .
- 4 Izberite **Ogled**, da si ogledate korake vadbe, po ogledu korakov pa podrsajte desno (izbirno).
- 5 Pritisnite tipko, da začnete dejavnost.

Ogled razporejenih vadb

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

- 1 Pritisnite tipko.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Vadbe > Koledar vadb.**
Prikažejo se razporejene vadbe, razvrščene po datumu.
- 4 Izberite vadbo.
- 5 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati korake vadbe, izberite **Ogled.**
 - Če želite začeti vadbo, izberite **Začni z vadbo.**

Funkcija Adaptive Training Plans

Vaš račun Garmin Connect ima prilagodljiv načrt vadbe in trenerja Garmin, ki sta prilagojena vašim ciljem vadbe. Odgovorite lahko na primer na nekaj vprašanj in poiščete načrt, ki vam pomaga priteči do cilja na tekmovanju v teku na 5 km. Načrt se prilagodi trenutni ravni vaše telesne pripravljenosti, željam glede vodenja in razporeda vadbe ter datumu tekmovanja. Ko začnete uporabljati načrt, se na kolo pripomočkov v napravi vívoactive 3 doda pripomoček trener Garmin.

Osebni rekordi

Ob zaključku dejavnosti naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med dejavnostjo. Osebni rekordi vsebujejo najhitrejši čas več običajnih razdalj na tekmah in najdaljši tek ali vožnjo.

Ogled osebnih rekordov

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Moja statistika > Rekord.**
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord.
- 5 Izberite **Ogled zapisa.**

Obnovitev osebnega rekorda

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

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Moja statistika > Rekord.**
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 5 Izberite **Nazaj > Da.**
OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje osebnega rekorda

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Moja statistika > Rekord.**
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.
- 5 Izberite **Počisti zapis > Da.**
OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

Brisanje vseh osebnih rekordov

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Moja statistika > Rekordi**.
OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.
- 3 Izberite šport.
- 4 Izberite **Počisti vse zapise > Da**.
Izbrišejo se le rekordi tega športa.

Navigacija

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

Shranjevanje lokacije

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

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

- 1 Pojdite na mesto, kjer želite označiti lokacijo.
- 2 Pritisnite gumb tipko.
- 3 Izberite **Navigacija > Shrani položaj**.

NAMIG: za hitro označevanje lokacije lahko v meniju upravljalnih elementov izberete  ([Uporaba menija upravljalnih elementov, stran 2](#)).

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

- 4 Izberite **Shrani**.
- 5 Izberite ikono.

Brisanje lokacije

- 1 Pritisnite gumb tipko.
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite lokacijo.
- 4 Izberite **Izbriši > Da**.

Navigacija do shranjene lokacije

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

- 1 Pritisnite gumb tipko.
- 2 Izberite **Navigacija > Shranjene lokacije**.
- 3 Izberite lokacijo, nato pa izberite **Pojdi**.
- 4 Izberite dejavnost.

Prikaže se kompas.

- 5 Premaknite se naprej.

Puščica kompasa kaže proti shranjeni lokaciji.

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

- 6 Pritisnite gumb tipko, da zaženete časovnik dejavnosti.

Navigacija nazaj na začetek

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

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

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Navigacija > Nazaj na začet..**
Prikaže se kompas.
- 3 Premaknite se naprej.
Kazalec kompasa kaže proti začetni točki.
NAMIG: za natančnejšo navigacijo napravo obrnite v smer, v katero se premikate.

Ustavitev navigacije

- Če želite ustaviti navigacijo in nadaljevati dejavnost, pridržite zaslon na dotik in izberite **Ustavi navigacijo**.
- Če želite ustaviti navigacijo in končati dejavnost, pritisnite tipko in izberite **Končano**.

Kompas

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

Ročno umerjanje kompasa

OBVESTILO

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

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

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Kompas > Umeri > Začni**.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.
NAMIG: z zapestjem naredite majhno osmico, da se prikaže sporočilo.

Zgodovina

Naprava lahko shrani podatke o sledenju dejavnostim in merjenju srčnega utripa za obdobje do 14 dni ter do sedem časovno merjenih dejavnosti. V napravi si lahko ogledate zadnjih sedem časovno merjenih dejavnosti. Podatke lahko sinhronizirate in si neomejeno število dejavnosti ter neomejeno količino podatkov o sledenju dejavnostim in merjenju srčnega utripa ogledate v računu Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 32](#)) ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 32](#)).

Ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki prepišejo.

Uporaba zgodovine

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Zgodovina**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
 - Izberite **Podrobnosti**, če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti.
 - Izberite **Krogi**, če želite izbrati krog in si ogledati dodatne informacije o posameznem krogu.
 - Izberite **Izbriši**, če želite izbrisati izbrano dejavnost.

Ogled časa v vsakem območju srčnega utripa

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

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

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Zgodovina > Dejavnosti**.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite **Območja srčnega utripa**.

Garmin Connect

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

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

Shranjevanje dejavnosti: ko zaključite in shranite časovno merjeno dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v svoj račun Garmin Connect in jo tam hranite, dokler želite.

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

OPOMBA: če si želite ogledati podatke, morate napravo združiti z izbirnimi brezžičnim senzorjem ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 40](#)).



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

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

Upravljanje nastavitev: v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve naprave in uporabnika.

Uporaba programa Garmin Connect

Po združitvi naprave s pametnim telefonom (*[Združevanje s pametnim telefonom, stran 4](#)*) lahko s programom Garmin Connect naložite vse podatke o dejavnostih v račun Garmin Connect.

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

Naprava samodejno sinhronizira podatke s programom Garmin Connect in računom **Garmin Connect**.

Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku

Program Garmin Express poveže napravo z vašim računom Garmin Connect prek računalnika. S programom Garmin Express lahko nalagate podatke o dejavnosti v račun Garmin Connect in pošiljate podatke, kot so vadbe ali načrti vadb, s spletnega mesta Garmin Connect v napravo. Poleg tega lahko namestite posodobitve programske opreme naprave in upravljate programe Connect IQ.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garmin.com/express.
- 3 Prenesite in namestite program Garmin Express.
- 4 Odprite program Garmin Express in izberite **Dodaj napravo**.
- 5 Sledite navodilom na zaslonu.

Prilagajanje naprave

Spreminjanje videza ure

Izbirate lahko med številnimi predhodno naloženimi videzi ure ali uporabite videz ure Connect IQ, ki je prenesen v vašo napravo ([Funkcije Connect IQ, stran 6](#)). Poleg tega lahko predhodno naložen videz ure prilagodite ali ustvarite novega ([Ustvarjanje videza ure po meri, stran 33](#)).

- 1 V videzu ure pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Za pomikanje med razpoložljivimi videzi ure podrsajte navzgor ali navzdol.
- 4 Za izbiro videza ure tapnite zaslon.
- 5 Za aktiviranje prikazanega videza ure izberite **Uporabi**.

Ustvarjanje videza ure po meri

Za posamezen videz ure lahko prilagodite slog in podatkovna polja.

- 1 V videzu ure pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Videz ure**.
- 3 Izberite možnost:
 - Za prilagoditev obstoječega videza ure izberite videz ure in nato **Prilagodi**.
 - Za ustvarjanje novega videza ure podrsajte do dna seznama videzov ure in izberite **Ustv. novo**.
- 4 Za pomik po analognih in digitalnih številčnicah podrsajte navzgor ali navzdol in tapnite zaslon, da izberete prikazano številčnico.
- 5 Izberite posamezna podatkovna polja, ki jih želite prilagoditi, in izberite podatke, ki naj se v njih prikažejo. Zelen rob prikazuje prilagodljiva podatkovna polja za to številčnico.
- 6 Za prilagoditev kazalcev videza ure podrsajte levo.
OPOMBA: ta možnost je na voljo samo pri analognih številčnicah.
- 7 Za pomik po slogih kazalcev podrsajte navzgor ali navzdol in tapnite zaslon, da izberete prikazane kazalce.
- 8 Podrsajte levo in izberite barvo poudarjanja.
- 9 Izberite .
- 10 Izberite **Končano**.

Naprava nastavi nov videz ure kot vaš aktiven videz ure.

Prilagoditev menija upravljalnih elementov

V meniju upravljalnih elementov lahko dodate, odstranite in prerazporedite možnosti bližnjicega menija ([Uporaba menija upravljalnih elementov, stran 2](#)).

- 1 Pridržite tipko.
Prikaže se meni upravljalnih elementov.
 - 2 Pridržite zaslon na dotik.
Meni upravljalnih elementov preklopi v način urejanja.
 - 3 Izberite bližnjico, ki jo želite prilagoditi.
 - 4 Izberite možnost:
 - Če želite spremeniti položaj bližnjice v meniju upravljalnih elementov, izberite položaj, na katerem želite, da je bližnjica prikazana, ali povlecite bližnjico na nov položaj.
 - Če želite bližnjico odstraniti iz menija upravljalnih elementov, izberite .
 - 5 Če želite v meni upravljalnih elementov dodati bližnjico, izberite .
- OPOMBA:** ta možnost je na voljo šele, ko iz menija odstranite najmanj eno bližnjico.

Nastavitve dejavnosti in programov

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

Pritisnite tipko, izberite dejavnost in nato izberite Nastavitve.

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

Alarmi: nastavi opozorila za vadbo za posamezno dejavnost ([Opozorila, stran 35](#)).

Samod. zač. dejavnosti: nastavi najnižjo mejno vrednost časa za samodejno zaznavanje in beleženje dejavnosti z merjenjem časa. Ta funkcija je na voljo samo za hojo in tek.

Auto Pause: nastavi napravo tako, da preneha beležiti podatke, ko se ustavite ali se hitrost zniža pod določeno vrednost ([Uporaba funkcije Auto Pause®, stran 36](#)).

Samodejni tek: omogoča napravi, da samodejno zazna smučarske vožnje z vgrajenim merilnikom pospeška.

Samodejno pomikanje: omogoča samodejno pomikanje med vsemi zasloni s podatki o dejavnosti, ko deluje časovnik ([Uporaba samodejnega pomikanja, stran 37](#)).

Ozadje: nastavi barvo ozadja vsake dejavnosti na črno ali belo.

Podatkovni zasloni: omogoči prilagoditev podatkovnih zaslonov in dodajanje novih podatkovnih zaslonov za dejavnost ([Prilagajanje podatkovnih zaslonov, stran 34](#)).

GPS: nastavi način za anteno GPS. Uporaba možnosti GPS + GLONASS ali GPS + GALILEO zagotavlja boljše delovanje v zahtevnih razmerah in hitrejšo pridobivanje položaja. Če hkrati uporabljate GPS in drug satelitski sistem, se lahko baterija prazni hitreje, kot če uporabljate samo možnost GPS.

Krogi: nastavi možnosti za funkcijo Auto Lap® ([Označevanje krogov s funkcijo Auto Lap, stran 36](#)) in vklopi funkcijo ročnega označevanja krogov ([Vklop funkcije ročnega označevanja krogov, stran 36](#)).

Vel. bazena: nastavi dolžino bazena za plavanje v bazenu.

Prilagajanje podatkovnih zaslonov

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

1 Pritisnite tipko.

2 Izberite dejavnost.

3 Izberite **Nastavitve > Podatkovni zasloni**.

4 Izberite eno ali več možnosti:

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

Opozorila

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

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

Opozorilo o obsegu: opozorilo o območju vas obvesti vsakič, ko je naprava zunaj določenega območja vrednosti. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 60 utripov na minuto (bpm) in nad 210 bpm.

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

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

Nastavitev opozoril

1 Pritisnite tipko.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

2 Izberite dejavnost.

3 Izberite **Nastavitve > Alarmi**.

4 Izberite možnost:

- Za dodajanje novega opozorila za dejavnost izberite **Dodaj novo**.
- Za urejanje obstoječega opozorila izberite ime opozorila.

5 Če je treba, izberite vrsto opozorila.

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

7 Če je treba, vklopite opozorilo.

Pri opozorilih o dogodkih in ponavljajočih se opozorilih se sporočilo prikaže vsakič, ko dosežete vrednost za opozorilo (*Opozorila, stran 35*). Pri opozorilih o območjih se sporočilo prikaže vsakič, ko presežete ali padete pod naveden obseg (najnižjo in najvišjo vrednost).

Auto Lap

Označevanje krogov s funkcijo Auto Lap

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

1 Pritisnite tipko.

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Izberite **Nastavitve > Krogi**.

4 Izberite možnost:

- Če želite vklopiti ali izklopiti funkcijo Auto Lap, izberite preklopno stikalo.
- Če želite nastaviti razdaljo med krogi, izberite **Auto Lap**.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če je vklopljeno vibriranje, naprava tudi vibrira ([Nastavitve sistema, stran 37](#)).

Vklop funkcije ročnega označevanja krogov

Kroge lahko označite pri katerem koli času ali na kateri koli razdalji, in sicer tako da dvotapnete zaslon med dejavnostmi z merjenjem časa, kot sta tek in kolesarjenje.

1 Pritisnite tipko.

2 Izberite dejavnost.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

3 Izberite **Nastavitve > Krogi > Ročno označ. krogov**.

Vsakič, ko označite krog, se prikaže sporočilo s časom kroga. Če je vklopljeno vibriranje, naprava tudi vibrira ([Nastavitve sistema, stran 37](#)).

Funkcija za označevanje krogov je vklopljena za izbrano dejavnost, dokler je ne izklopite.

Uporaba funkcije Auto Pause

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

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

1 Pritisnite tipko.

2 Izberite dejavnost.

3 Izberite **Nastavitve > Auto Pause**.

OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.

4 Izberite možnost:

OPOMBA: vse možnosti niso na voljo za vse dejavnosti.

- Če želite časovnik samodejno zaustaviti, ko se prenehate premikati, izberite **Med postankom**.
- Če želite, da se časovnik samodejno začasno ustavi, ko se tempo zmanjša pod določeno vrednost, izberite **Tempo**.
- Če želite, da se časovnik samodejno začasno ustavi, ko se hitrost zmanjša pod določeno vrednost, izberite **Hitrost**.

Uporaba samodejnega pomikanja

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

- 1 Pritisnite tipko.
- 2 Izberite dejavnost.
- 3 Izberite **Nastavitve > Samodejno pomikanje**.
OPOMBA: ta funkcija ni na voljo za vse dejavnosti.
- 4 Izberite hitrost prikaza.

Nastavitve telefona in tehnologije Bluetooth

Držite zaslon na dotik in izberite **Nastavitve > Telefon**.

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

Obvestila: naprava glede na vašo izbiro samodejno vklopi ali izklopi pametna obvestila ([Omogočanje obvestil Bluetooth, stran 5](#)).

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

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

Ustavi LiveTrack: omogoča, da zaustavite aktivno sejo LiveTrack.

Nastavitve sistema

Držite zaslon na dotik in izberite **Nastavitve > Sistem**.

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

Jezik: nastavi jezik vmesnika naprave.

Čas: nastavi obliko zapisa časa in vir za lokalni čas ([Nastavitve časa, stran 38](#)).

Datum: omogoča, da ročno nastavite datum in obliko zapisa datuma.

Funkcija TrueUp za fiziološke podatke: omogoča, da naprava sinhronizira dejavnosti, zgodovino in podatke drugih naprav Garmin.

Usmerjenost: omogoča spreminjanje usmerjenosti zaslona. Tako lahko uro nosite s tipko na levi ali na desni strani.

Side Swipe: omogoča, da vklopite ali izklopite vmesnik Side Swipe ali spremenite smer pomikanja.

Osvetlitev: nastavi način osvetlitve zaslona, časovno omejitev in svetlost ([Nastavitve osvetlitve zaslona, stran 38](#)).

Vibriranje: vklopi ali izklopi vibriranje in nastavi moč vibriranja.

Ne moti: vklopi ali izklopi način Ne moti.

Enote: nastavi merske enote za prikaz podatkov ([Spreminjanje merskih enot, stran 39](#)).

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

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

Ponastavi privzete vrednosti: omogoča, da vse nastavitve naprave ponastavite na tovarniške privzete vrednosti ([Obnovitev vseh privzetih nastavitev, stran 46](#)).

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

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

Vizitka: prikaže ID enote, različico programske opreme, informacije o predpisih in licenčno pogodbo.

Nastavitve časa

Pridržite zaslon na dotik in izberite **Nastavitve > Sistem > Čas**.

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

Vir časa: omogoča ročno ali samodejno nastavitvev časa glede na združeno mobilno napravo.

Časovni pasovi

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

Ročna nastavitvev časa

Privzeto se čas samodejno nastavi, ko napravo vivoactive 3 združite z mobilno napravo.

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Čas > Vir časa > Ročno**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite uro.

Nastavitev alarma

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Ure > Alarmi > Dodaj novo**.
- 3 Izberite **Čas** in vnesite čas.
- 4 Izberite **Ponovi**, nato pa izberite možnost.

Brisanje alarma

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Ure > Alarmi**.
- 3 Izberite alarm, nato pa izberite **Odstrani**.

Vklop odštevalnika

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Ure > Časovnik**.
- 3 Vnesite čas.
- 4 Izberite **Začni**.
- 5 Po potrebi izberite zaslon na dotik za več možnosti.

Uporaba štoparice

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Ure > Štoparica**.
- 3 Pritisnite gumb tipko.

Nastavitve osvetlitve zaslona

Držite zaslon na dotik in izberite **Nastavitve > Sistem > Osvetlitev**.

Nacin: nastavi, da se osvetlitev zaslona vklopi, ko uporabljate napravo, kar vključuje prejem obvestila ali uporabo tipke, zaslona na dotik ali vmesnika Side Swipe.

Gib: nastavi, da se osvetlitev zaslona vklopi, ko zasukate zapestje proti telesu, da bi pogledali na napravo. Uporabite lahko možnost Samo med dejavnostjo, da to funkcijo uporabljate samo med dejavnostmi z merjenjem časa.

Premor: nastavi čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona.

Svetlost: nastavi raven osvetlitve zaslona. Med dejavnostjo se za osvetlitev zaslona uporablja najsvetlejša nastavitvev.

Spreminjanje merskih enot

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

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Enote**.
- 3 Izberite vrsto meritve.
- 4 Izberite mersko enoto.

Nastavitve Garmin Connect

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

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

Po prilagoditvi nastavitve sinhronizirajte podatke, da se spremembe uveljavijo v napravi ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 32](#), [Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 32](#)).

Nastavitve naprave v računu Garmin Connect

V računu Garmin Connect izberite napravo, da si ogledate njene nastavitve.

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

Merjenje aktivnosti: vklopi in izklopi funkcije merjenja aktivnosti.

Videz: omogoča spreminjanje videza ure, pripomočkov in bližnjic, ki so prikazani v meniju upravljalnih elementov ([Prilagoditev menija upravljalnih elementov, stran 33](#)).

Samodejni začetek dejavnosti: v vaši napravi omogoča samodejno ustvarjanje in shranjevanje dejavnosti z merjenjem časa, ko funkcija Move IQ zazna, da hodite ali tečete več časa od najmanjšega praga. Najmanjši časovni prag lahko določite za hojo in tek.

Samodejne posodobitve programa: v napravi omogoča samodejno prejemanje posodobitev za program Connect IQ.

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

Oblika zapisa datuma: nastavi obliko zapisa meseca in dneva.

Razdalja: nastavi napravo tako, da prikazuje prepotovano razdaljo v kilometrih ali miljah.

Cilji: omogoča nastavitve cilja po meri za dnevno število korakov in število nadstropij navzgor. Z nastavitvijo Samodejni cilj lahko naprava samodejno določi cilj korakov. Nastavite lahko tudi tedenski cilj za minute intenzivnosti.

Animacije ciljev: omogoča vklop in izklop animacij ciljev ali izklop samo med dejavnostjo. Animacije ciljev so prikazane za dnevni cilj korakov, dnevni cilj za nadstropja, v katera se povzpnete, in tedenski cilj za minute intenzivnosti.

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

Jezik: nastavi jezik vmesnika naprave.

Opozorilo o premiku: prikaže sporočilo in vrstico gibanja v digitalnem videzu ure in na zaslonu s koraki. Če je vklopljeno vibriranje, naprava tudi vibrira.

Move IQ: omogoča vklop in izklop dogodkov Move IQ. Funkcija Move IQ samodejno zazna vzorce dejavnosti, kot so hoja, tek, kolesarjenje, plavanje in vadba na eliptičnem trenažerju.

Usmerjenost: omogoča spreminjanje usmerjenosti zaslona. Tako lahko uro nosite s tipko na levi ali na desni strani.

Želeni merilnik aktivnosti: napravo nastavi kot primarno napravo za merjenje aktivnosti, ko je s programom povezanih več naprav.

Zvoki in opozorila: omogoča prilagoditev alarmov in obvestil telefona. Prav tako lahko vklopite in izklopite funkcijo Ne moti med spanjem.

Odgovori na besedilna sporočila

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

Zapestje za napravo: omogoča nastavitve zapestja, na katerem nosite napravo.

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

Uporabniške nastavitve v računu Garmin Connect

V računu Garmin Connect izberite **Nastavitve > Uporabniške nastavitve**.

NAMIG: nekatere uporabniške nastavitve so na voljo v meniju vivoactive 3 Nastavitve naprave.

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

Spanje: omogoča vnos običajnih ur spanja.

Dolžina koraka: omogoča, da naprava natančneje izračuna prepotovano razdaljo z dolžino koraka po meri za hojo in tek. Vnesete lahko znano razdaljo in število korakov, s katerimi jo prehodite, storitev Garmin Connect pa izračuna dolžino vašega koraka.

Merske enote: omogoča nastavitve imperialnih ali metričnih merskih enot.

Brezžični senzorji

Napravo lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+ ali Bluetooth. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbirnih senzorjev obiščite buy.garmin.com.

Združevanje brezžičnih senzorjev

Ko brezžični senzor ANT+ ali Bluetooth prvič povezujete z napravo Garmin, morate napravo in senzor najprej združiti. Ko sta združena, se naprava samodejno poveže s senzorjem vsakič, ko pričnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v dosegu.

NAMIG: nekateri senzorji ANT+ se z napravo samodejno združijo, ko začnete dejavnost ter je senzor vklopljen in v bližini naprave.

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

Senzor korakov

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

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

Umerjanje senzorja korakov

Pred umerjanjem senzorja korakov morate napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 40](#)).

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

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Senzor korakov > Faktor umerjanja**.
- 3 Prilagodite faktor umerjanja:
 - Če je razdalja prekratka, povečajte faktor umerjanja.
 - Če je razdalja predolga, zmanjšajte faktor umerjanja.

Izboljšanje umerjanja senzorja korakov

Pred umerjanjem naprave morate pridobiti signale GPS in napravo združiti s senzorjem korakov ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 40](#)).

Senzor korakov se umerja sam, vendar lahko točnost podatkov o hitrosti in razdalji izboljšate po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

- 1 Stojte zunaj 5 minut z neoviranim pogledom na nebo.
- 2 Začnite s tekom.
- 3 Tecite po progi 10 minut brez ustavljanja.
- 4 Prenehajte z dejavnostjo in jo shranite.

Na podlagi zabeleženih podatkov se vrednost umerjanja senzorja korakov po potrebi spremeni. Senzorja korakov vam ne bo treba ponovno umeriti, razen če spremenite slog teka.

Uporaba izbirnega senzorja hitrosti ali kadenca kolesa

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

- Združite senzor z napravo ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 40](#)).
- Nastavite velikost kolesa ([Umerjanje senzorja hitrosti, stran 41](#)).
- Odpravite se kolesarit ([Vožnja, stran 20](#)).

Umerjanje senzorja hitrosti

Pred umerjanjem senzorja hitrosti morate napravo združiti z združljivim senzorjem hitrosti ([Združevanje brezžičnih senzorjev, stran 40](#)).

Z izbirnim ročnim umerjanjem lahko povečate natančnost.

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Nastavitve > Senzorji in dodatna oprema > Hitrost/kadenca > Velikost kolesa**.
- 3 Izberite možnost:
 - Izberite **Samodejno**, da naprava samodejno izračuna velikost kolesa in umeri senzor hitrosti.
 - Izberite **Ročno** in vnesite velikost kolesa, da ročno umerite senzor hitrosti ([Velikost in premer kolesa, stran 50](#)).

Zavedanje razmer

Z napravo vivoactive 3 se lahko bolje zavedate razmer, tako da jo uporabite skupaj s pametnimi kolesarskimi lučmi in radarjem za spremljanje dogajanja za vami Varia. Za več informacij si oglejte uporabniški priročnik naprave Varia.

OPOMBA: pred združevanjem z napravami Varia boste morda morali posodobiti programsko opremo naprave vivoactive 3 ([Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect, stran 43](#)).

tempe

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

Informacije o napravi

Polnjenje naprave

⚠ OPOZORILO

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

OBVESTILO

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

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



- 2 Večji konec kabla USB priklopite v polnilna vrata USB.
- 3 Napravo popolnoma napolnite.

Posodobitve izdelkov

V računalniku namestite program Garmin Express (www.garmin.com/express). V pametnem telefonu namestite program Garmin Connect.

Tako imajo naprave Garmin preprost dostop do naslednjih storitev:

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Connect

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave s programom Garmin Connect, potrebujete računalnik s programom Garmin Connect, prav tako pa morate napravo združiti z združljivim pametnim telefonom ([Združevanje s pametnim telefonom, stran 4](#)).

Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 32](#)).

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

Posodabljanje programske opreme s programom Garmin Express

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate prenesti in namestiti program Garmin Express in dodati napravo ([Uporaba storitve Garmin Connect v računalniku, stran 32](#)).

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express aplikacija pošlje napravi.

- 2 Ko program Garmin Express zaključi pošiljanje posodobitve, prekinite povezavo med napravo in računalnikom.

Naprava namesti posodobitev.

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko ID enote, različico programske opreme, informacije o predpisih in licenčno pogodbo.

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Vizitka**.

Ogled zakonsko predpisanih informacij in informacij o skladnosti na elektronski nalepki

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

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Sistem > Nastavitve > Vizitka**.

Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-polimerna baterija
Življenjska doba baterije	Do 7 dni v načinu pametne ure (z merjenjem srčnega utripa) Do 13 ur v načinu GPS
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 50 °C (od -4 do 122 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Frekvence in protokoli brezžičnih omrežij	2,4 GHz pri nazivni moči 8 dBm • Protokol brezžične komunikacije ANT+ • Bluetooth Tehnologija Bluetooth 4.2 13,56 MHz pri nazivni moči -40 dBm, brezžična tehnologija NFC
Nazivna vodotesnost	Plavanje, 5 ATM ¹

¹ *Naprava zdrži pritisk, enakovreden tistemu na globini 50 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

Nega naprave

OBVESTILO

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

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

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

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

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

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

Čiščenje naprave

OBVESTILO

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

1 Napravo obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.

2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

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

Zamenjava paščkov

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

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



2 V napravo vstavite eno stran vzmeti novega paščka.

3 Potisnite zatič za hitro odstranitev in vzmet poravnajte z nasprotno stranjo naprave.

4 Za zamenjavo drugega paščka ponovite korake od 1 do 3.

Odpravljanje težav

Ali je moj pametni telefon združljiv z mojo napravo?

Naprava vivoactive 3 je združljiva s pametnimi telefoni, ki uporabljajo brezžično tehnologijo Bluetooth.

Za več informacij o združljivosti obiščite www.garmin.com/ble.

Telefon se noče povezati z napravo

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

- Izklopite pametni telefon in napravo ter ju nato znova vklopite.
- Omogočite tehnologijo Bluetooth v pametnem telefonu.
- Posodobite program Garmin Connect na najnovejšo različico.
- Odstranite napravo iz programa Garmin Connect in nastavitev Bluetooth v pametnem telefonu ter znova poskusite opraviti združitev.
- Če ste kupili nov pametni telefon, odstranite napravo iz programa Garmin Connect v pametnem telefonu, ki ga ne boste več uporabljali.
- Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- V pametnem telefonu odprite program Garmin Connect, izberite  ali  in nato izberite **Naprave Garmin > Dodaj napravo**, da odprete način združevanja.
- Hold the touchscreen, and select **Nastavitve > Povezljivost > Telefon > Združi s telefonom**.

Jezik naprave je napačen

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

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

Moja naprava ne prikazuje pravilnega časa

Naprava posodobi čas in datum, ko se sinhronizira s pametnim telefonom ali ko pridobi signale GPS.

Sinhronizirajte napravo, da bo pri prečkanju časovnih pasov prikazovala pravilen čas in da se bo posodobila na poletni čas.

- 1 Držite zaslon na dotik in izberite **Nastavitve > Sistem > Čas**.
- 2 Preverite, ali je omogočena možnost **Samodejno**.
- 3 Izberite možnost:
 - Potrdite, da pametni telefon prikazuje ustrezen lokalni čas, in sinhronizirajte napravo s pametnim telefonom ([Uporaba programa Garmin Connect, stran 32](#)).
 - Začnite dejavnost na prostem, odpravite se na prosto na odprto območje z neoviranim pogledom na nebo in počakajte, da naprava pridobi satelitske signale.

Čas in datum se posodobita samodejno.

Podaljševanje življenjske dobe baterije

Trajanje baterije lahko podaljšate na več načinov.

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve zaslona ([Nastavitve osvetlitve zaslona, stran 38](#)).
- Zmanjšajte svetlost osvetlitve zaslona ([Nastavitve osvetlitve zaslona, stran 38](#)).
- Izklopite brezžično tehnologijo Bluetooth, ko ne uporabljate povezanih funkcij ([Izklop povezave s pametnim telefonom Bluetooth, stran 5](#)).
- Izklopite merjenje aktivnosti ([Merjenje aktivnosti, stran 11](#)).
- Omejite število obvestil pametnega telefona, ki jih prikaže naprava ([Upravljanje obvestil, stran 5](#)).
- Prenehajte oddajati podatke o srčnem utripu v združene naprave Garmin ([Oddajanje podatkov o srčnem utripu v naprave Garmin, stran 10](#)).
- Izklopite merilnik srčnega utripa na zapestju ([Izklop merilnika srčnega utripa na zapestju, stran 10](#)).

Ponovni zagon naprave

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

OPOMBA: pri ponovnem zagonu naprave se lahko izbrišejo vaši podatki ali nastavitve.

- 1 Držite tipko 15 sekund.
Naprava se izklopi.
- 2 Za vklop naprave eno sekundo držite tipko.

Obnovitev vseh privzetih nastavitev

OPOMBA: s tem boste izbrisali vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti. Če ste nastavili denarnico Garmin Pay, se pri obnovitvi privzetih nastavitev iz naprave izbriše tudi denarnica.

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

- 1 Pridržite zaslon na dotik.
- 2 Izberite **Nastavitve > Sistem > Ponastavi privzete vrednosti > Da**.

Pridobivanje satelitskih signalov

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

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

Izboljševanje sprejema satelitskih signalov GPS

- Pogosto sinhronizirajte napravo z računalnikom Garmin Connect:
 - Napravo priključite na računalnik s kablom USB in programom Garmin Express.
 - Sinhronizirajte napravo s programom Garmin Connect prek pametnega telefona, združljivega s tehnologijo Bluetooth.

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

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

Merjenje aktivnosti

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

Moje število korakov ni točno

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

- Napravo nosite na zapestju, ki ni dominantno.
- Ko potiskate voziček ali kosilnico, napravo nosite v žepu.
- Ko aktivno uporabljate le roke, napravo nosite v žepu.

OPOMBA: naprava lahko nekatere ponavljajoče se gibe, denimo pri pomivanju posode, zlaganju perila ali ploskanju, zazna kot korake.

Število nadstropij, v katera sem se povzpел, ni točno

Naprava za merjenje višinske spremembe med vzpenjanjem po stopnicah uporablja notranji barometer. Nadstropje, v katerega se povzpnete, je enako 3 m (10 čevljev) višinske razlike.

- Med vzpenjanjem se ne oprijemajte ograj in ne preskakujte stopnic.
- V vetrovnih pogojih napravo pokrijte z rokavom ali jakno, ker lahko močni sunki povzročijo nepravilne odčitke.

Izboljšanje natančnosti minut intenzivnosti in kalorij

Natančnost teh ocen lahko izboljšate tako, da 15 minut hodite ali tečete na prostem.

- 1 V videzu ure podrsajte za ogled pripomočka **Moj dan**.
- 2 Izberite .
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Odčitek temperature ni natančen

Vaša telesna temperatura vpliva na odčitek temperature notranjega senzorja temperature. Da dobite najbolj natančen odčitek temperature, snemite uro z zapestja in počakajte od 20 do 30 minut.

Če želite zagotoviti natančno merjenje temperature okolja med nošenjem ure, lahko uporabite tudi izbirni zunanji senzor temperature tempe.

Pridobivanje dodatnih informacij

- Dodatni priročniki, članki in posodobitve programske opreme so na voljo na spletnem naslovu support.garmin.com.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite buy.garmin.com ali se obrnite na prodajalca Garmin.

Dodatek

Podatkovna polja

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

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

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

Cas intervala: čas na štoparici za trenutni interval.

Cas kroga: čas na štoparici za trenutni krog.

Časovnik: čas na štoparici za trenutno dejavnost.

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

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

Dolžine: število dolžin bazena, preplavanih med trenutno dejavnostjo.

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

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Hitrost v krogu: povprečna hitrost za trenutni krog.

Hitrost zadnjega kroga: povprečna hitrost za zadnji prepotovani krog.

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

Hitrost zavesljajev: število zamahov na minuto (spm).

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

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

Kadenca kroga: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutni krog.

Kadenca kroga: tek. Povprečna kadenca za trenutni krog.

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

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

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Kor. kroga: število korakov v trenutnem krogu.

Koraki: število korakov med trenutno dejavnostjo.

Krogi: število prepotovanih krogov za trenutno dejavnost.

Nadstropja na minuto: število nadstropij, v katera se povzpnete na minuto.

Nadstropja navzdol: skupno število nadstropij, iz katerih ste sestopili v trenutnem dnevu.

Nadstropja navzgor: skupno število nadstropij, v katera ste se povzpeli v trenutnem dnevu.

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

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

Največja hitrost: največja hitrost za trenutno dejavnost.

Navpična hitrost: hitrost vzpona ali spusta glede na čas.

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

Pov. tempo: povprečni tempo za trenutno dejavnost.

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

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: kolesarjenje. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

Povprečna kadenca: tek. Povprečna kadenca za trenutno dejavnost.

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

Povprečni čas kroga: povprečni čas kroga za trenutno dejavnost.

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

Povprečni SU: povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

Povprečni SWOLF: povprečni rezultat swolf za trenutno dejavnost. Rezultat swolf je vsota časa ene dolžine in števila zamahov za to dolžino (*Plavalna terminologija, stran 21*).

Povprečni tempo na 500 m: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutno dejavnost.

Povprečni tempo zaveslajev: povprečno število zamahov na minuto (spm) med trenutno dejavnostjo.

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

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

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

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

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

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

Razdalja intervala: prepotovana razdalja za trenutni interval.

Razdalja kroga: prepotovana razdalja za trenutni krog.

Razdalja na zavesljaj: prepotovana razdalja na zamah.

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

Smer gibanja: smer, v katero se premikate.

Sonč. zah.: čas sončnega zahoda glede na položaj GPS.

Sončni vzhod: čas sončnega vzhoda glede na položaj GPS.

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

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

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

Število zamahov na intervalu: skupno število zamahov na trenutnem intervalu.

SWOLF na intervalu: povprečni rezultat swolf na trenutnem intervalu.

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

Tem. zav. na zad. dol.: povprečno število zamahov na minuto (zamahi/minuta) na zadnji preplavani dolžini bazena.

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

Tempo: trenutni tempo.

Tempo intervala: povprečni tempo za trenutni interval.

Tempo kr.: povprečni tempo za trenutni krog.

Tempo na 500 m: trenutni tempo veslanja na 500 metrov.

Tempo na 500 m v krogu: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za trenutni krog.

Tempo na 500 m v zadnjem krogu: povprečni tempo veslanja na 500 metrov za zadnji krog.

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

Tempo zadnjega kroga: povprečni tempo za zadnji prepotovani krog.

Tempo zaves. na intervalu: povprečno število zamahov na minuto (spm) na zadnjem preplavanem intervalu.

Višina: višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

Vzpon skupaj: skupna nadmorska višina vzpona med dejavnostjo ali od zadnje ponastavitve.

Zam./dol. na int.: povprečno število zamahov na dolžino na trenutnem intervalu.

Zavesljajev na zadnjem intervalu: skupno število zamahov na zadnjem opravljenem intervalu.

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

Zavesljaji: skupno število zamahov za trenutno dejavnost.

Standardne ocene za najvišji VO2

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

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

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

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

Velikost in premer kolesa

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

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

Velikost gume	Obseg kolesa (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 cevasto	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

Velikost gume	Obseg kolesa (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 × 38 B	2105
650 × 38 A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cevasto	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

Definicije simbolov

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



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

