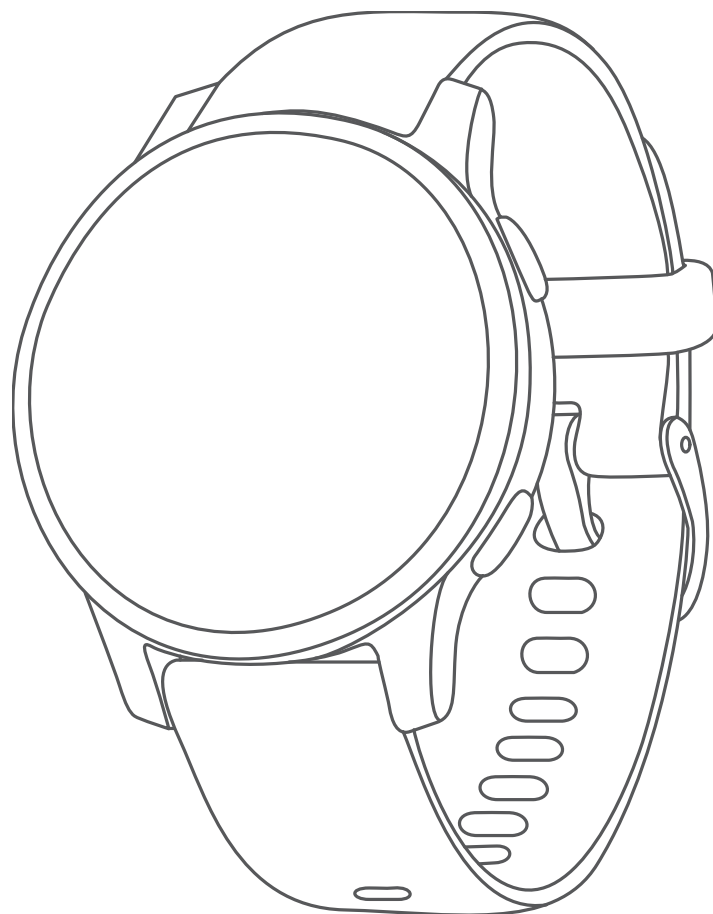


GARMIN®



VÍVOACTIVE® 4/4S

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2019 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logotips, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® un vivoactive® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu prečzīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Garmin AutoShot™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, tempe™, TrueUp™ un Varia™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu prečzīmes. Šīs prečzīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google Inc. prečzīme. Apple®, iPhone® un iTunes® ir Apple Inc. prečzīme, kas reģistrēta ASV un citās valstīs. Vārdiskā prečzīme BLUETOOTH® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin jebkurā gadījumā izmanto šīs zīmes saskaņā ar licenci. The Cooper Institute®, kā arī visas saistītās prečzīmes ir The Cooper Institute īpašums. Uzlabota sirds darbības ritma analīze, ko nodrošina Firstbeat. iOS® ir reģistrēta Cisco Systems, Inc. prečzīme, ko izmanto saskaņā ar Apple Inc. licenci. Wi-Fi® ir reģistrēta Wi-Fi Alliance Corporation prečzīme. Windows® ir Microsoft Corporation Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs reģistrēta prečzīme. Citas prečzīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

Šis produkts ir ANT+® sertificēts. Sarakstu ar savietojamiem produktiem un lietotnēm skatiet tīmekļa vietnē www.thisisant.com/directory.

M/N: A03558, M/N: A03618

Saturs

Ievads	1
Ierīces pārskats.....	1
Ieteikumi skārienekrānam.....	1
Skārienekrāna bloķēšana un atbloķēšana.....	2
Pārvaldības funkciju izvēlnes lietošana.....	2
Ikonas.....	3
Pulksteņa iestatīšana.....	3

Viedās funkcijas	3
Viedtālruņa pāra savienojuma izveide.....	3
Pievienotās funkcijas.....	4
Tālruņa paziņojumi.....	4
Bluetooth paziņojumu iespējošana.....	4
Paziņojumu skatīšana.....	4
Atbilde uz teksta ziņojumu.....	5
Ienākoša tālruņa zvana saņemšana.....	5
Paziņojumu pārvaldība.....	5
Bluetooth viedtālruņa savienojuma izslēgšana.....	5
Netraucēšanas režīma lietošana.....	5
Tālruņa meklēšana.....	6
Connect IQ funkcijas.....	6
Connect IQ funkciju lejupielāde.....	6
Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru.....	6
Wi-Fi pievienotās funkcijas.....	6
Pievienošana Wi-Fi tīklam.....	7

Mūzika	7
Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana.....	7
Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja.....	7
Trešās personas pakalpojumu sniedzēja atvienošana.....	8
Personīgā audio satura lejupielāde.....	8
Bluetooth austiņu pievienošana.....	8
Mūzikas klausīšanās.....	8
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība.....	9

Garmin Pay	9
Garmin Pay maka iestatīšana.....	9
Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni.....	10
Kartes pievienošana Garmin Pay makam.....	10
Garmin Pay karšu pārvaldība.....	10
Garmin Pay ieejas koda maiņa.....	11

Drošības un izsekošanas funkcijas	11
Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana.....	11
Kontaktpersonu pievienošana.....	11
Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana.....	12
Palīdzības pieprasīšana.....	12

Sirdsdarbības ritma funkcijas	12
Uz plaukstas locītavu balstīts pulss....	13
Ierīces valkāšana.....	13
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	13
Pulsa logrīka skatīšana.....	14
Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	14
Sirdsdarbības ritma pārraidīšana uz Garmin ierīcēm.....	14
Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana.....	15
Par sirdsdarbības ritma zonām.....	15
Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana.....	15
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini... ..	15
Par VO2 Max. aplēsēm.....	16
Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses... ..	16
Pulsa oksimetrs.....	16
Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana.....	16
Pulsa oksimetra izsekošanas režīma maiņa.....	17
Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā.....	17

Aktivitātes izsekošana	17
Automātisks mērķis.....	17

Brīdinājuma par kustību izmantošana.....	18	Bedrīšu informācija.....	28
Sekošana miegā.....	18	Spraudītes atrašanās vietas maiņa.....	28
Intensitātes minūtes.....	18	Virziena uz spraudīti skatīšana....	29
Intensitātes minūšu pelnīšana.....	18	Layup un krasu pagriezienu attālumu skatīšana.....	29
Garmin Move IQ™.....	18	Hazardu skatīšana.....	29
Aktivitātes izsekošanas iestatījumi.....	19	Sitiena mērīšana, izmantojot Garmin AutoShot™.....	30
Aktivitātes izsekošanas izslēgšana.....	19	Rezultātu saglabāšana.....	30
Logrīki.....	20	Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana.....	30
Logrīku skatīšana.....	21	Sekošana golfa statistikai.....	31
Logrīku cilpas pielāgošana.....	21	Golfa statistikas ierakstīšana.....	31
Par logrīku Mana diena.....	21	Sitienų vēstures skatīšana.....	31
Logrīks Veselības statistika.....	21	Posma kopsavilkuma skatīšana.....	31
Pulsa mainība un stresa līmenis.....	21	Posma pabeigšana.....	32
Stresa līmeņa logrīka lietošana.....	22	Lietotne Garmin Golf.....	32
Body Battery.....	22	Treniņi.....	32
Body Battery logrīka skatīšana.....	22	Lietotāja profila iestatīšana.....	32
Padomi uzlabotiem Body Battery datiem.....	22	Fiziskās formas mērķi.....	32
Sekošana menstruālajam ciklam.....	23	Fizisko vingrojumu sērijas.....	32
Sekošana ūdens balansam.....	23	Vingrojumu sērijas sākšana.....	33
Logrīka sekošanai ūdens balansam izmantošana.....	23	Garmin Connect treniņa plānu izmantošana.....	33
Lietotnes un aktivitātes.....	24	Pielāgoti treniņu plāni.....	33
Aktivitātes sākšana.....	24	Šodienas fizisko vingrojumu sērijas sākšana.....	33
Padomi aktivitāšu registrēšanai.....	24	Plānoto fizisko vingrojumu sēriju skatīšana.....	34
Aktivitātes beigšana.....	24	Personīgie rekordi.....	34
Pielāgotas aktivitātes pievienošana.....	24	Personīgo rekordu skatīšana.....	34
Izslases aktivitātes pievienošana vai noņemšana.....	25	Personīgā rekorda atjaunošana.....	34
Iekštelpu aktivitātes.....	25	Personīgā rekorda dzēšana.....	34
Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....	25	Visu personīgo rekordu notīrīšana...35	
Trenažiera attāluma kalibrēšana.....	26	Navigācija.....	35
Aktivitātes brīvā dabā.....	26	Jūsu atrašanās vietas saglabāšana....	35
Dodoties skrējienā.....	26	Atrašanās vietas dzēšana.....	35
Dodoties velobraucienā.....	26	Naviģēšana uz saglabātu atrašanās vietu.....	35
Nobraucienų skatīšana.....	27	Navigācija atpakaļ uz sākumu.....	36
Peldot baseinā.....	27	Navigācijas apturēšana.....	36
Peldbaseina lieluma iestatīšana.....	27	Kompas.....	36
Peldēšanas terminoloģija.....	27	Kompasa manuāla kalibrēšana.....	36
Golfa spēle.....	27	Vēsture.....	36
Golfa laukumu lejupielāde.....	27		
Golfa spēle.....	28		

Vēstures izmantošana.....	37	Papildaprīkojuma velosipēda ātruma un kadences sensora izmantošana.....	48
Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā.....	37	Ātruma sensora kalibrēšana.....	48
Garmin Connect.....	38	Nūjas sensori.....	48
Lietotnes Garmin Connect lietošana.....	38	Situācijas apzināšana.....	48
Garmin Connect lietošana datorā....	39	tempe.....	48
Ierīces pielāgošana.....	39	Informācija par ierīci.....	49
Pulksteņa ciparnīcas maiņa.....	39	Ierīces uzlādēšana.....	49
Pulksteņa ciparnīcas rediģēšana.....	39	Produkta atjauninājumi.....	49
Pielāgotas pulksteņa ciparnīcas izveide.....	40	Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	49
Vadības izvēlnes pielāgošana.....	40	Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express.....	50
Vadības saīsmes iestatīšana.....	40	ierīces informācijas skatīšana.....	50
Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi.....	41	E-uzlīmju reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana...	50
Datu ekrānu pielāgošana.....	41	Specifikācijas.....	50
Brīdinājuma signāli.....	42	Informācija par akumulatoru darbības laiku.....	51
Brīdinājuma iestatīšana.....	42	ierīces apkope.....	51
Auto Lap.....	43	Ierīces tīrīšana.....	51
Distanču atzīmēšana, izmantojot funkciju Auto Lap.....	43	Saišu maiņa.....	52
Auto Pause® lietošana.....	43	Traucējummeklēšana.....	52
Automātiskas ritināšanas lietošana.....	43	Vai mans viedtālrunis ir saderīgs ar manu ierīci?.....	52
GPS iestatījuma maiņa.....	44	Mans tālrunis neveido savienojumu ar ierīci.....	52
GPS un citas satelītu sistēmas....	44	Manas austiņas neveido savienojumu ar ierīci.....	52
Tālrunis un Bluetooth iestatījumi.....	44	Mūzika pazūd, vai austiņas zaudē savienojumu.....	53
Sistēmas iestatījumi.....	45	Mana ierīce ir nepareizā valodā.....	53
Laika iestatījumi.....	45	Mana ierīce nerāda pareizu laiku.....	53
Laika joslas.....	45	Akumulatora darbības laika maksimizēšana.....	53
Laika manuāla iestatīšana.....	45	Ierīces restartēšana.....	54
Modinātāja iestatīšana.....	45	Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana.....	54
Brīdinājuma dzēšana.....	46	Satelīta signālu iegūšana.....	54
Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana.....	46	GPS satelīta uztveršanas uzlabošana.....	54
Hronometra lietošana.....	46	Aktivitāšu izsekošana.....	54
Fona apgaismojuma iestatījumi.....	46	Mans soļu skaits nešķiet precīzs....	54
Mērvienību mainīšana.....	46	Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs.....	55
Garmin Connect iestatījumi.....	46		
Bezvadu sensori.....	47		
Bezvadu sensoru savienošana pārī.....	47		
Kājas mērierīce.....	47		
Soļu mērītāja kalibrēšana.....	47		
Kājas mērierīces kalibrēšanas uzlabošana.....	47		

Intensitātes minūšu un kaloriju precizitātes uzlabošana.....	55
Papildu informācijas iegūšana.....	55

Pielikums..... 56

Datu lauki.....	56
VO2 Max. standarta parametri.....	58
Riteņu lielums un apkārtmērs.....	59
Simbolu definīcijas.....	60

Rādītājs.....61

Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Pirms sākat vai pārveidojat jebkuru treniņu programmu, vienmēr konsultējieties ar ārstu.

Ierīces pārskats



A Poga Darbība: nospiediet, lai ieslēgtu ierīci.

Nospiediet, lai palaistu un apturētu aktivitātes taimeru.

Nospiediet un turiet 2 sekundes, lai skatītu pārvaldības funkciju izvēlni, tostarp ierīces barošanas funkcijas.

Nospiediet un turiet 5 sekundes, lai pieprasītu palīdzību (*Drošības un izsekošanas funkcijas*, 11. lappuse).

B Poga Atpakaļ: nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā; šo darbību nevar veikt aktivitātes laikā.

Aktivitātes laikā nospiediet, lai atzīmētu jaunu apli, sāktu jaunu kompleksu vai pozu vai pārietu uz nākamo vingrojumu posmu.

Nospiediet un turiet, lai skatītu ierīces iestatījumu izvēlni un pašreizējā ekrāna opcijas.

C Skārienekrāns: pavelciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu logrīkus, funkcijas un izvēlnes.

Pieskarieties, lai atlasītu.

Pavelciet pa labi, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.

Aktivitātes laikā pavelciet pa labi, lai skatītu pulksteņa skatus un logrīkus.

Pulksteņa skatā pavelciet pa labi, lai skatītu saīsmes funkciju.

Ieteikumi skārienekrānam

- Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa sarakstiem vai izvēlnēm.
- Pavelciet uz augšu vai uz leju, lai ātri ritinātu.
- Pieskarieties, lai atlasītu vienumu.
- Pulksteņa ciparnīcā pavelciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa logrīkiem ierīcē.
- Logrīkā pieskarieties, lai skatītu papildu logrīku ekrānus, ja pieejami.
- Aktivitātes laikā pavelciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu nākamo datu ekrānu.
- Aktivitātes laikā pavelciet pa labi, lai skatītu pulksteņa ciparnīcu un logrīkus, un pavelciet pa kreisi, lai atgrieztos aktivitātes datu laukos.
- Katru izvēlni atlasī veiciet kā atsevišķu darbību.

Skārienekrāna bloķēšana un atbloķēšana

Jūs varat bloķēt skārienekrānu, lai novērstu nejaušus pieskārienu ekrānam.

1 Turiet nospiestu , lai skatītu vadības izvēlni.

2 Atlasiet .

Skārienekrāns ir bloķēts un neatbild uz pieskārieniem, līdz jūs to atbloķējat.

3 Lai atbloķētu skārienekrānu, turiet nospiestu jebkuru pogu.

Pārvaldības funkciju izvēlnes lietošana

Pārvaldības funkciju izvēlnē ir pielāgojamas saīksnes, piemēram, skārienekrāna bloķēšanai un ierīces izslēgšanai.

PIEZĪME. saīksnes varat pievienot, pārkārtot un noņemt pārvaldības funkciju izvēlnē (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 40. lappuse*).

1 Jebkurā ekrānā 2 sekundes turiet .



2 Atlasiet opciju.

Ikonas

Mirgojoša ikona nozīmē, ka ierīce meklē signālu. Vienmērīgi izgaismota ikona nozīmē, ka signāls ir atrasts vai ka sensors ir pievienots.

	Viedtālruņa savienojuma statuss
	Sirdsdarbības ritma monitora statuss
	Soļu mērītāja statuss
	LiveTrack statuss
	Ātruma un kadences sensora statuss
	Varia™ velosipēda gaismu statuss
	Varia velosipēda radara statuss
	tempe™ sensora statuss
	vívoactive brīdinājuma statuss

Pulksteņa iestatīšana

Lai pilnībā izmantotu vívoactive funkcijas, izpildiet tālāk norādītos uzdevumus.

- Izveidojiet viedtālruņa pāra savienojumu ar lietotni Garmin Connect™ (*Viedtālruņa pāra savienojuma izveide*, 3. lappuse).
- Iestatiet Wi-Fi® tīklus (*Pievienošana Wi-Fi tīklam*, 7. lappuse).
- Iestatiet mūziku (*Mūzika*, 7. lappuse).
- Iestatiet savu Garmin Pay™ maku (*Garmin Pay maka iestatīšana*, 9. lappuse).
- Iestatiet drošības funkcijas (*Drošības un izsekošanas funkcijas*, 11. lappuse).

Viedās funkcijas

Viedtālruņa pāra savienojuma izveide

Lai iestatītu vívoactive ierīci, tai ir jābūt tieši savienotai pārī, izmantojot Garmin Connect lietotni, nevis Bluetooth® viedtālruņa iestatījumus.

- 1 No viedtālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Garmin Connect.
- 2 Atlasiet opciju, lai ierīcē iespējotu pāra izveides režīmu:
 - Ja šī ir pirmā reize, kad iestatāt savu ierīci, nospiediet , lai ieslēgtu ierīci.
 - Ja iepriekš izlaidāt pāra izveides procesu vai ierīcei izveidojāt pāra savienojumu ar citu viedtālruni, nospiediet un turiet , pēc tam atlasiet  > **Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**, lai manuāli atvērtu pāra izveides režīmu.
- 3 Atlasiet opciju, lai pievienotu ierīci savam Garmin Connect kontam:
 - Ja šī ir pirmā ierīce, kurai esat izveidojis pāra savienojumu, izmantojot Garmin Connect lietotni, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
 - Ja esat jau izveidojis pāra savienojumu citai ierīcei, izmantojot Garmin Connect lietotni, izvēlnē  vai  atlasiet **Garmin ierīces** > **Pievienot ierīci** un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pievienotās funkcijas

Pievienotās funkcijas jūsu vívoactive ierīcei ir pieejamas, kad izveidojat ierīces savienojumu ar saderīgu viedtālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Dažām funkcijām pievienotajā viedtālrunī ir jāinstalē lietotne Garmin Connect. Lai iegūtu plašāku informāciju, dodieties uz vietni www.garmin.com/apps. Dažas funkcijas ir pieejamas arī, kad izveidojat ierīces savienojumu ar bezvadu tīklu.

Tālrūņa paziņojumi: rāda vívoactive ierīcē tālrūņa paziņojumus un ziņojumus.

LiveTrack: draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pasta vēstuli vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus Garmin Connect izsekošanas lapā.

Aktivitāšu augšupielādes Garmin Connect: automātiski sūta jūsu aktivitāti uz jūsu Garmin Connect kontu, tikko pabeidzar ierakstīt aktivitāti.

Connect IQ™: ļauj paplašināt ierīces funkcijas ar jaunām pulksteņa ciparnīcām, logrīkiem, lietotnēm un datu laukiem.

Programmatūras atjauninājumi: ļauj atjaunināt ierīces programmatūru.

Laikapstākļi: ļauj skatīt pašreizējos laikapstākļus un laikapstākļu prognozes.

Bluetooth sensori: ļauj pievienot ar Bluetooth saderīgus sensorus, piemēram, sirdsdarbības ritma monitoru.

Meklēt manu tālruni: atrod jūsu pazudušo viedtālruni, kurš ir pāra savienojumā ar vívoactive ierīci un pašlaik atrodas diapazonā.

Meklēt manu ierīci: atrod jūsu pazudušo vívoactive ierīci, kura ir pāra savienojumā ar jūsu viedtālruni un pašlaik atrodas diapazonā.

Tālrūņa paziņojumi

Tālrūņa paziņojumiem ir nepieciešams saderīgs viedtālrunis, kas ir jāizvieto ierīces diapazonā, veidojot tālrūņa pāra savienojumu ar ierīci. Kad tālrunis saņem ziņojumus, tas nosūta paziņojumus uz ierīci.

Bluetooth paziņojumu iespējošana

Lai iespējotu paziņojumus, ir jāizveido vívoactive ierīces pāra savienojums ar saderīgu viedtālruni (*Viedtālrūņa pāra savienojuma izveide*, 3. lappuse).

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Tālrunis** > **Paziņojumi**.
- 3 Atlasiet **Aktivitātes laikā**, lai iestatītu preferences paziņojumiem, kuri ir redzami aktivitātes ierakstīšanas laikā.
- 4 Atlasiet paziņojuma izvēli.
- 5 Atlasiet **Ne aktivitātes laikā**, lai iestatītu preferences paziņojumiem, kuri ir redzami pulksteņa režīmā.
- 6 Atlasiet paziņojuma izvēli.
- 7 Atlasiet **Noildze**.
- 8 Atlasiet noildzes ilgumu.
- 9 Atlasiet **Privātums**.
- 10 Atlasiet privātuma izvēli.

Paziņojumu skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Atlasiet paziņojumu.
- 3 Ritiniet, lai lasītu pilnu paziņojumu.
- 4 Velciet augšup, lai skatītu paziņojumu opcijas.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai rīkotos saskaņā ar paziņojumu, atlasiet darbību, piemēram, **Izlaist** vai **Atbildēt**. Pieejamās darbības ir atkarīgas no paziņojuma veida un tālrūņa operētājsistēmas. Ja noraidāt paziņojumu tālrunī vai vívoactive ierīcē, tas logrīkā vairs nav redzams.
 - Lai atgrieztos paziņojumu sarakstā, velciet pa labi.

Atbilde uz teksta ziņojumu

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi Android™ viedtālruniem.

Kad jūs savā vivoactive ierīcē saņemat teksta ziņojumu, varat nosūtīt ātru atbildi, atlasot to ziņojumu sarakstā. Ziņojumus varat pielāgot lietotnē Garmin Connect.

PIEZĪME. šī funkcija sūta teksta ziņojumus, izmantojot jūsu tālruni. Var tikt piemēroti regulāru teksta ziņojumu ierobežojumi un maksa. Lai uzzinātu vairāk, sazinieties ar savu mobilo pakalpojumu sniedzēju.

- 1 Velciet augšup vai lejup, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Atlasiet teksta ziņojuma paziņojumu.
- 3 Velciet augšup, lai skatītu paziņojumu opcijas.
- 4 Atlasiet **Atbildēt**.
- 5 Atlasiet sarakstā ziņojumu.

Jūsu tālrunis sūta atlasīto ziņojumu kā teksta ziņojumu.

Ienākoša tālruņa zvana saņemšana

Kad savienojumā esošā viedtālrunī jūs saņemat tālruņa zvanu, vivoactive ierīce rāda zvanītāja vārdu vai tālruņa numuru.

- Lai atbildētu uz zvanu, atlasiet .

PIEZĪME. lai runātu ar zvanītāju, jums ir jāizmanto savienojumā esošs viedtālrunis.

- Lai noraidītu zvanu, atlasiet .
- Lai noraidītu zvanu un tūlīt nosūtītu teksta ziņojuma atbildi, atlasiet  un sarakstā atlasiet ziņojumu.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi, ja jūsu ierīce ir savienojumā ar Android viedtālruni.

Paziņojumu pārvaldība

Varat izmantot saderīgu viedtālruni, lai pārvaldītu paziņojumus, kuri ir redzami jūsu vivoactive ierīcē.

Atlasiet opciju:

- Ja izmantojat iPhone® ierīci, dodieties uziOS® paziņojumu iestatījumiem, lai atlasītu ierīcē rādāmos vienumus.
- Ja izmantojat Android viedtālruni, lietotnē Garmin Connect atlasiet **Iestatījumi > Viedie paziņojumi**.

Bluetooth viedtālruņa savienojuma izslēgšana

Bluetooth viedtālruņa savienojumu varat izslēgt vadības izvēlnē.

PIEZĪME. opcijas varat pievienot vadības izvēlnē (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 40. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu , lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet , lai izslēgtu Bluetooth viedtālruņa savienojumu savā vivoactive ierīcē.

Skatiet mobilās ierīces īpašnieka rokasgrāmatā, kā izslēgt Bluetooth tehnoloģiju mobilajā ierīcē.

Netraucēšanas režīma lietošana

Jūs varat izmantot netraucēšanas režīmu, lai izslēgtu vibrācijas un displeju brīdinājumiem un paziņojumiem. Šis režīms atspējo žestu iestatījumu (*Fona apgaismojuma iestatījumi, 46. lappuse*). Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr guļat vai skatāties filmu.

- Lai manuāli ieslēgtu vai izslēgtu netraucēšanas režīmu, turiet nospiestu  un atlasiet .
- Lai netraucēšanas režīmu automātiski ieslēgtu miega laikā, lietotnē Garmin Connect atveriet ierīces iestatījumus un atlasiet **Skaņas un brīdinājumi > Netraucēt miega laikā**.

Tālruņa meklēšana

Jūs varat izmantot šo funkciju, lai palīdzētu noteikt tāda pazaudēta viedtālruņa atrašanās vietu, kas ir savienots pārī, izmantojot Bluetooth bezvadu tehnoloģiju, un pašlaik atrodas diapazonā.

1 Turiet nospiestu **A**.

2 Atlasiet .

Signāla stipruma joslas ir redzamas ekrānā vivoactive, un viedtālrunī skan brīdinājuma skaņas. Tuvojoties viedtālrunim, josla pieaug.

3 Lai pārtrauktu meklēšanu, nospiediet **B**.

Connect IQ funkcijas

Savam pulkstenim varat pievienot Connect IQ funkcijas, ko nodrošina Garmin® un citi sniedzēji, izmantojot Connect IQ lietotni. Savu ierīci varat pielāgot, izmantojot pulksteņa skatus, datu laukus, logrīkus un lietotnes.

Pulksteņa skati: ļauj pielāgot pulksteņa izskatu.

Datu lauki: ļauj lejupielādēt jaunus datu laukus, kas attēlo sensora, aktivitātes un vēstures datus jaunos veidos.

Jūs varat pievienot Connect IQ datu laukus iebūvētām funkcijām un lapām.

Logrīki: nodrošina informācijas, tostarp sensora datu un paziņojumu, ērtu skatīšanu.

Lietotnes: pievienojiet savam pulkstenim interaktīvas funkcijas, piemēram, jaunus ārpustelpu un fitnesa aktivitāšu veidus.

Connect IQ funkciju lejupielāde

Lai lejupielādētu funkcijas no lietotnes Connect IQ, ir jāizveido vivoactive ierīces pāra savienojums ar viedtālruni (*Viedtālruņa pāra savienojuma izveide, 3. lappuse*).

1 No viedtālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Connect IQ.

2 Ja nepieciešams, atlasiet savu ierīci.

3 Atlasiet funkciju Connect IQ.

4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

1 Savienojiet ierīci ar datoru, izmantojot USB kabeli.

2 Dodieties uz apps.garmin.com un pierakstieties.

3 Atlasiet Connect IQ funkciju un lejupielādējiet to.

4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Wi-Fi pievienotās funkcijas

Aktivitāte tiek augšupielādēta jūsu Garmin Connect kontā: automātiski sūta jūsu aktivitāti uz jūsu Garmin Connect kontu, tikko pabeidzar ierakstīt aktivitāti.

Audio saturs: ļauj sinhronizēt audio saturu no trešo personu pakalpojumu sniedzējiem.

Programmatūras atjauninājumi: jūsu ierīce automātiski lejupielādē un instalē jaunākos programmatūras atjauninājumus, kad ir pieejams Wi-Fi savienojums.

Fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plāni: fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plānus jūs varat pārlūkot un atlasīt vietnē Garmin Connect. Kad nākamreiz ierīcei būs Wi-Fi savienojums, faili bezvadu savienojumā tiks nosūtīti uz jūsu ierīci.

Pievienošana Wi-Fi tīklam

Jums ir jāizveido ierīces savienojums ar lietotni Garmin Connect viedtālrunī vai lietojumprogrammu Garmin Express™ datorā, lai pievienotos Wi-Fi tīklam.

Lai sinhronizētu ierīci ar trešās personas mūzikas pakalpojumu sniedzēju, ir jāizveido savienojums ar Wi-Fi. Pievienojot ierīci Wi-Fi tīklam, jūs varat arī palielināt lielāku failu pārsūtīšanas ātrumu.

- 1 Pārvietojieties Wi-Fi tīkla diapazonā.
- 2 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 3 Atlasiet **Garmin ierīces** un atlasiet savu ierīci.
- 4 Atlasiet **Vispārīgi > Wi-Fi tīkli > Pievienot tīklu**.
- 5 Atlasiet pieejamo Wi-Fi tīklu un ievadiet pieteikšanās informāciju.

Mūzika

PIEZĪME. šī sadaļa ir par trim dažādām mūzikas atskaņošanas iespējām.

- Trešās personas nodrošināta mūzika
- Personīgs audio saturs
- Tālrunī saglabāta mūzika

Ierīcē vivoactive jūs varat lejupielādēt audio saturu no datora vai trešās personas pakalpojumu sniedzēja, lai to klausītos, kad viedtālrunis nav tuvumā. Lai klausītos ierīcē saglabāto audio saturu, austiņas ir jāsavieno ar Bluetooth tehnoloģiju.

Mūzikas atskaņošanu pāra savienojumā esošā viedtālrunī varat pārvaldīt, izmantojot savu ierīci.

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana

Lai savā pulkstenī no trešās personas pakalpojumu sniedzēja lejupielādētu mūziku vai citus audio failus, pakalpojumu sniedzējs ir jāpievieno ierīcei.

Dažas trešās personas mūzikas pakalpojumu sniedzēja opcijas jau ir instalētas ierīcē. Lai iegūtu vairāk opciju, varat lejupielādēt lietotni Connect IQ.

- 1 Ierīces vadības izvēlnē atlasiet .
- 2 Atlasiet **IQ**.

PIEZĪME. ja vēlaties iestatīt citu pakalpojumu sniedzēju, nospiediet un turiet nospiestu  un atlasiet **Mūzikas nodrošinātāji > Pievienot nodrošinātāju**.

- 3 Atlasiet nodrošinātāja nosaukumu un izpildiet ekrānā redzamās norādes.

Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja

Lai lejupielādētu audio saturu no trešās personas pakalpojumu sniedzēja, jums ir nepieciešams savienojums ar Wi-Fi tīklu ([Pievienošana Wi-Fi tīklam, 7. lappuse](#)).

- 1 Atveriet mūzikas pārvaldību.
- 2 Turiet nospiestu .
- 3 Atlasiet **Mūzikas nodrošinātāji**.
- 4 Atlasiet pievienoto pakalpojumu sniedzēju.
- 5 Atlasiet atskaņošanas sarakstu vai citu vienumu, lai lejupielādētu ierīcē.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet , līdz jūs aicina veikt sinhronizāciju ar pakalpojumu.

PIEZĪME. audio satura lejupielāde var patērēt daudz akumulatora enerģijas. Ja akumulatora uzlādes līmenis zems, iespējams, ierīce būs jāpievieno pie ārēja barošanas avota.

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja atvienošana

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Garmin ierīces** un atlasiet savu ierīci.
- 3 Atlasiet **Mūzika**.
- 4 Atlasiet instalēto trešās personas pakalpojumu sniedzēju un izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai atvienotu trešās personas pakalpojumu sniedzēju no ierīces.

Personīgā audio satura lejupielāde

Lai uz ierīci varētu nosūtīt personisko mūziku, datorā ir jāinstalē lietotne Garmin Express (www.garmin.com/express).

No datora ierīcē vívoactive varat ielādēt personiskos audio failus, piemēram, .mp3 un .m4a failus. Papildu informāciju skatiet vietnē www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot komplektā iekļauto USB kabeli.
- 2 Datorā atveriet lietotni Garmin Express, atlasiet ierīci un pēc tam atlasiet **Mūzika**.
IETEIKUMS. Windows® datoriem jūs varat atlasīt  un pārlūkot mapi ar saviem audio failiem. Apple® datoriem lietojumprogramma Garmin Express izmanto jūsu iTunes® bibliotēku.
- 3 Sarakstā **Mana mūzika** vai **iTunes bibliotēka** atlasiet audio faila kategoriju, piemēram, dziesmas vai atskaņošanas saraksti.
- 4 Atzīmējiet izvēles rūtiņas audio failiem un atlasiet **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Ja nepieciešams, vívoactive sarakstā atlasiet kategoriju, atzīmējiet izvēles rūtiņas un pēc tam atlasiet **Noņemt no ierīces**, lai noņemtu audio failus.

Bluetooth austiņu pievienošana

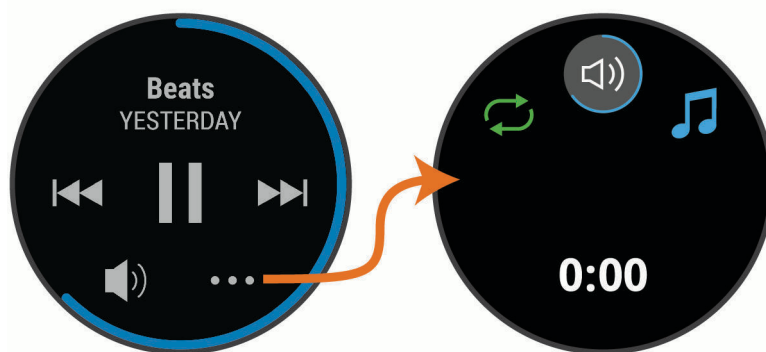
Lai klausītos vívoactive ierīcē ielādēto mūziku, austiņas ir jāpievieno, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

- 1 Novietojiet austiņas 2 m (6,6 pēdu) attālumā no ierīces.
- 2 Iespējojiet austiņās pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet  > **Mūzika** > **Austiņas** > **Pievienot jaunu**.
- 5 Atlasiet savas austiņas, lai pabeigtu pāra savienojuma veidošanas procesu.

Mūzikas klausīšanās

- 1 Atveriet mūzikas pārvaldību.
- 2 Pievienojiet austiņas, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju (*Bluetooth austiņu pievienošana, 8. lappuse*).
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Mūzikas nodrošinātāji** un atlasiet opciju:
 - Lai klausītos pulkstenī no datora lejupielādēto mūziku, atlasiet **Mana mūzika** (*Personīgā audio satura lejupielāde, 8. lappuse*).
 - Lai viedtālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu, atlasiet **Tālrunis**.
 - Lai klausītos trešās personas pakalpojumu sniedzēja mūziku, atlasiet pakalpojumu sniedzēja nosaukumu un atlasiet lejupielādējamo atskaņošanas sarakstu.
- 5 Atlasiet , lai atvērtu mūzikas atskaņošanas pārvaldību.

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība



...	Atlasiet, lai atvērtu mūzikas atskaņošanas pārvaldību.
🎵	Atlasiet, lai pārlūkotu izraudzītā avota audio failus un atskaņošanas sarakstus.
🔊	Atlasiet, lai regulētu skaļumu.
▶	Atlasiet, lai atskaņotu un apturētu pašreizējo audio failu.
▶	Atlasiet, lai izlaistu līdz nākamajam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiestu, lai ātri pārtītu uz priekšu pašreizējo audio failu.
◀	Atlasiet, lai vēlreiz atskaņotu no sākuma pašreizējo audio failu. Atlasiet divreiz, lai izlaistu līdz iepriekšējam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiestu, lai attītu atpakaļ pašreizējo audio failu.
🔄	Atlasiet, lai mainītu atkārtotības režīmu.
🔀	Atlasiet, lai mainītu jauktu režīmu.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay ļauj jums izmantot pulksteni, lai maksātu par pirkumiem līdzdalības veikalos, izmantojot kredītkarti vai debetkarti, ko izdevusi iesaistītā finanšu iestāde.

Garmin Pay maka iestatīšana

Jūs varat pievienot Garmin Pay makam vienu vai vairākas kredītkartes vai debetkartes. Lai meklētu iesaistītās finanšu iestādes, dodieties uz vietni garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai **...**.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay** > **Sākt**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni

Lai maksājumiem par pirkumiem izmantotu pulksteni, jums ir jāiestata vismaz viena maksājumu karte.

Jūs varat izmantot pulksteni pirkumiem līdzdalības veikalā.

1 Turiet nospiestu .

2 Atlasiet .

3 Ievadiet savu četru ciparu ieejas kodu.

PIEZĪME. ja ieejas kodu ievadīsiet nepareizi trīs reizes, maks tiks bloķēts, un jums lietotnē Garmin Connect būs jāveic ieejas koda atiestatīšana.

Ir redzama jūsu pēdējā izmantotā maksājumu karte.



4 Ja Garmin Pay makam pievienojāt vairākas kartes, velciet, lai mainītu uz citu karti (izvēles).

5 60 sekunžu laikā turiet pulksteni maksājumu lasītāja tuvumā, pavēršot pulksteņa ciparnīcu pret lasītāju.

Kad pulkstenis ir pabeidzis sakarus ar lasītāju, tas vibrē un rāda kontrolzīmi.

6 Ja vajadzīgs, izpildiet karšu lasītāja norādes, lai pabeigtu transakciju.

ITEIKUMS. pēc sekmīgi ievadīta ieejas koda jūs varat veikt maksājumus bez ieejas koda ievadīšanas 24 stundas, kamēr turpināt valkāt pulksteni. Ja jūs noņemsit pulksteni no plaukstas locītavas vai atspējosit sirds darbības ritma uzraudzību, jums atkal būs jāievada ieejas kods, lai varētu veikt maksājumu.

Kartes pievienošana Garmin Pay makam

Jūs varat pievienot savam Garmin Pay makam līdz 10 kredītkartēm vai debetkartēm.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .

2 Atlasiet **Garmin Pay** >  > **Pievienot karti**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kartes pievienošanas pulkstenī, veicot maksājumu, varat atlasīt karti.

Garmin Pay karšu pārvaldība

Karti varat īslaicīgi apturēt vai dzēst.

PIEZĪME. dažās valstīs iesaistītās finanšu iestādes var ierobežot Garmin Pay funkcijas.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .

2 Atlasiet **Garmin Pay**.

3 Atlasiet karti

4 Atlasiet opciju:

- Lai īslaicīgi apturētu karti vai atjaunotu piekļuvi, atlasiet **Apturēt karti**.

Lai veiktu pirkumus, izmantojot vivoactive ierīci, karte ir jāaktivizē.

- Lai dzēstu karti, atlasiet .

Garmin Pay ieejas koda maiņa

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina savs pašreizējais ieejas kods. Ja aizmirstat savu ieejas kodu, jums ir jāveic vivoactive ierīces funkcijas Garmin Pay atiestatīšana un jāizveido jauns ieejas kods, kā arī atkārtoti jāievada savas kartes informācija.

1 vivoactive ierīces lapā lietotnē Garmin Connect atlasiet **Garmin Pay > Mainīt ieejas kodu**.

2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kad nākamreiz maksāsiet, izmantojot vivoactive ierīci, jums ir jāievada jaunais kods.

Drošības un izsekošanas funkcijas

⚠ UZMANĪBU

Negadījuma noteikšana un palīdzība ir papildu funkcijas, un uz tām nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

vivoactive ierīcei ir drošības un izsekošanas funkcijas, kuras ir jāiestata lietotnē Garmin Connect.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu šīs funkcijas, ir nepieciešams savienojums ar lietotni Garmin Connect, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par negadījuma noteikšanu un palīdzību, dodieties uz vietni www.garmin.com/safety.

Palīdzība: ļauj sūtīt automātisku īsziņu ar jūsu vārdu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

Negadījuma noteikšana: ja vivoactive ierīce konstatē negadījumu, kad pastaigājaties ārā, skrienat vai braucat ar velosipēdu, tā sūta automātisku īsziņu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

LiveTrack: draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pasta vēstuli vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus Garmin Connect izsekošanas lapā.

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto negadījumu noteikšanas un palīdzības funkcijām.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .

2 Atlasiet **Drošība & sekošana > Negadījumu noteikšana un palīdzība > Pievienot kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kontaktpersonu pievienošana

Lietotnē Garmin Connect varat pievienot ne vairāk kā 50 kontaktpersonas. Kontaktpersonu e-pasta adreses var izmantot ar LiveTrack funkciju.

Trīs no šīm kontaktpersonām var izmantot kā kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem ([Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 11. lappuse](#)).

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .

2 Atlasiet **Kontaktpersonas**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kontaktpersonu pievienošanas ir jāveic datu sinhronizācija, lai piemērotu izmaiņas vivoactive ierīcei ([Lietotnes Garmin Connect lietošana, 38. lappuse](#)).

Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

Lai ierīcē varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem ([Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 11. lappuse](#)). Jūsu pāri savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla seguma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **(B)**.
- 2 Atlasiet  > **Drošība & sekošana** > **Negad. noteikšana**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. negadījuma noteikšana ir pieejama tikai iešanas, skrējieni un velobraucieni aktivitātēm brīvā dabā.

Kad vivoactive ierīce ar iespējotu GPS ir noteikusi negadījumu, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku īsziņu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Tiek parādīts ziņojums, ka jūsu kontaktpersonas tiks informētas pēc 30 sekundēm. Lai atceltu ziņojumu, pirms atpakaļskaitīšana ir pabeigta, varat atlasīt **Atcelt**.

Palīdzības pieprasīšana

Lai pieprasītu palīdzību, ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem ([Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 11. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiestu **(A)**.
- 2 Kad jūtat trīs vibrācijas, atlaidiet pogu, lai aktivizētu palīdzības funkciju.
Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.

IETEIKUMS. lai atceltu ziņojumu, pirms atpakaļskaitīšana ir pabeigta, varat atlasīt **Atcelt**.

Sirdsdarbības ritma funkcijas

Ierīcei vivoactive ir monitors sirdsdarbības ritma mērījumam plaukstas locītavā, un tā ir saderīga arī ar krūšu sirdsdarbības ritma monitoriem (jāiegādājas atsevišķi). Sirdsdarbības ritma mērījumu datus varat skatīt sirdsdarbības ritma logrīkā. Ja, aktivitāti sākot, ir pieejams gan plaukstas locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, ierīce izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

Uz plaukostas locītavu balstīts pulss

Ierīces valkāšana

- Valkājiet ierīci virs plaukostas locītavas kaula.

PIEZĪME. ierīcei ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, ierīce skriešanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties. Lai iegūtu pulsa oksimetra lasījumus, jums ir jāsauglabā nekustīgs stāvoklis.



PIEZĪME. optiskais sensors atrodas ierīces aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par plaukostas locītavas sirdsdarbības ritmu, skatiet *Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā*, 13. lappuse.
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet *Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā*, 17. lappuse.
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par ierīces valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni www.garmin.com/fitandcare.

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Notīriet un nožāvējiet roku pirms ierīces uzlikšanas.
- Nelietojiet zem ierīces sauļošanās krēmu, losjonu vai insektu repelentu.
- Nepieļaujiet ierīces aizmugurē esošā sirdsdarbības ritma monitora saskrāpēšanu.
- Valkājiet ierīci virs plaukostas locītavas kaula. Ierīcei ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Pirms sākat aktivitāti, pagaidiet, līdz  ikona deg.
- Pirms sākat aktivitāti, iesildieties 5–10 minūtes un iegūstiet sirdsdarbības ritma rādījumu.

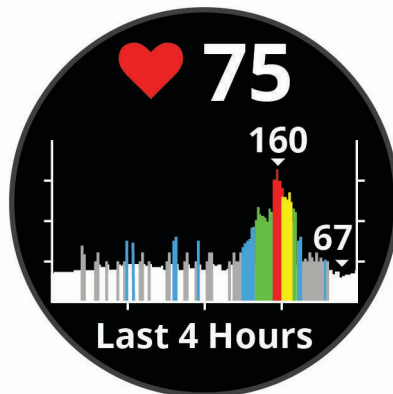
PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.

- Pēc katra treniņa noskalojiet ierīci ar tīru ūdeni.

Pulsa logrīka skatīšana

Sirdsdarbības ritma logrīks rāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu, mērot sitienu skaitu minūtē (sirdsp./min.), un sirdsdarbības ritma diagrammu. Diagrammā ir redzama jūsu nesenā sirdsdarbības ritma aktivitāte, augsts un zems sirdsdarbības ritms un krāsas kodētas joslas, lai norādītu laiku, kāds ir pavadīts katrā sirdsdarbības ritma zonā (*Par sirdsdarbības ritma zonām, 15. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā pavelciet, lai skatītu sirdsdarbības ritma logrīku.



- 2 Pieskarieties ekrānam, lai skatītu savas vidējās sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SR miera stāvoklī) vērtības pēdējām 7 dienām.

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

⚠ UZMANĪBU

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem šī lietotāja atlasītā rādītāja. Šī funkcija nebrīdina par kādu iespējamu sirds stāvokli, un tā nav paredzēta ārstēšanas vai medicīniska stāvokļa vai slimības diagnosticēšanas nolūkam. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **⚙ > Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritms > Sirds novirzes no normas brīdin..**
- 3 Atlasiet **Augsts brīdinājums** vai **Zems brīdin..**
- 4 Atlasiet brīdinājuma sliekšņvērtības vērtību.
- 5 Atlasiet pārslēgšanas slēdzi, lai ieslēgtu brīdinājumu.

Katru reizi, kad pārsniegsit pielāgoto vērtību vai rādījums kritīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums, un ierīce vibrēs.

Sirdsdarbības ritma pārraidīšana uz Garmin ierīcēm

Jūs varat apraidīt savus pulsa datus no vivoactive ierīces un skatīt tos pārī savienotās Garmin ierīcēs. Piemēram, riteņbraukšanas laikā jūs varat pārraidīt sirdsdarbības ritma datus uz Edge® ierīci.

PIEZĪME. pulsa datu apraide samazina akumulatora darbības laiku.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **⚙ > Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritms**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pārraidīt aktivitātes laikā**, lai pārraidītu sirdsdarbības ritma datus laikkontrolētu aktivitāšu laikā (*Aktivitātes sākšana, 24. lappuse*).
 - Atlasiet **Pārraidīt**, lai sāktu pārraidīt sirdsdarbības ritmu tagad.
- 4 Savienojiet pārī vivoactive ierīci ar Garmin ANT+® saderīgu ierīci.

PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. ģpašnieka rokasgrāmatā.

Plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana

Noklusējuma vērtība iestatījumam Plaukostas locītavas sirdsdarbības ritms ir Automātiski. Ierīce automātiski izmanto plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, ja vien jūs neizveidojat krūšu sirdsdarbības ritma monitora pāra savienojumu ar ierīci. Krūšu sirdsdarbības ritma dati ir pieejami tikai aktivitātes laikā.

PIEZĪME. atspējojot plaukostas locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, tiek atspējotas arī VO2 max. aplēses, intensitātes minūtes, funkcija Stress visas dienas garumā, kā arī plaukostas locītavas pulsa oksimetra sensors.

PIEZĪME. atspējojot uz plaukostas locītavu balstīta pulsa monitoru, tiek atspējota arī plaukostas locītavas noteikšanas funkcija Garmin Pay maksājumiem, un jums ir jāievada ieejas kods pirms katra maksājuma veikšanas (*Garmin Pay*, 9. lappuse).

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet  > **Plaukostas locītavas sirdsdarbības ritms** > **Statuss** > **Izslēgts**.

Par sirdsdarbības ritma zonām

Daudzi sportisti sirdsdarbības ritma zonas izmanto, lai izmērītu un palielinātu savu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Sirdsdarbības ritma zona ir iestatītais sirdspukstu minūtē diapazons. Piecas vispārpieņemtās sirdsdarbības ritma zonas tiek numurētas no 1 līdz 5 atbilstoši pieaugošajai intensitātei. Parasti sirdsdarbības ritma zonas tiek aprēķinātas, ņemot vērā maksimālās sirdsdarbības ritma procentuālās daļas.

Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana

Ierīce izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai noteiktu jūsu noklusējuma sirdsdarbības ritma zonas. Ierīcē ir atsevišķas sirdsdarbības ritma zonas skriešanai un riteņbraukšanai. Lai aktivitātes laikā iegūtu visprecīzākos kaloriju datus, jums ir jāiestata savs maksimālais sirdsdarbības ritms. Varat arī iestatīt katru sirdsdarbības ritma zonu. Savas zonas varat koriģēt manuāli ierīcē vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet  > **Lietotāja profils** > **Sirdsdarbības ritma zonas**.

3 Atlasiet **Noklusējums**, lai skatītu noklusējuma vērtības (izvēles).

Noklusējuma vērtības var piemērot skriešanai un riteņbraukšanai.

4 Atlasiet **Skriešana** vai **Riteņbraukšana**.

5 Atlasiet **Preference** > **Iestatīt pielāgotu**.

6 Atlasiet **Maks. SR** un ievadiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu.

7 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

Zona	% no maksimālā sirdsdarbības ritma	Noteiktā izpilde	Ieguvumi
1	50–60%	Brīvs, viegls temps, ritmiska elpošana	Sākuma līmeņa aerobais treniņš, mazina stresu
2	60–70%	Ērts temps, nedaudz dziļāka elpošana, iespējams sarunāties	Pamata treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, labs atgūšanās temps
3	70–80%	Mērens temps, grūtāk sarunāties	Uzlabota aerobā spēja, optimāls treniņš sirds un asinsvadu sistēmai
4	80–90%	Ātrs un nedaudz neērts temps, spēcīga elpošana	Uzlabota anaerobā spēja un sliekšņvērtība, uzlabots ātrums
5	90–100%	Sprinta temps, nav uzturams ilgu laiku, apgrūtināta elpošana	Anaerobā un muskuļu izturība, uzlabota jauda

Par VO2 Max. aplēsēm

VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Vienkāršāk sakot, VO2 Max ir jūsu fiziskās veikspējas rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šis rādītājam ir jāuzlabojas.

Ierīcē jūsu VO2 max. aplēses ir redzamas kā skaitlis un apraksts. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par sava VO2 max. aplēsēm, tostarp savas fiziskās formas vecumu. Jūsu fiziskās formas vecums nodrošina jums ieskatu par to, kāda ir jūsu fiziskā forma salīdzinājumā ar citām tā paša dzimuma un cita vecuma personām. Turpinot trenēties, jūsu fiziskās formas vecums laika gaitā var samazināties.

VO2 max. datus nodrošina FirstBeat. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju.

Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri*, 58. lappuse), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses

Lai ierīce varētu rādīt jūsu VO2 max. aplēses, tai ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati un laikkontrolēta (līdz 15 minūtēm) ātra iešana vai skriešana.

1 Turiet nospiestu **B**.

2 Atlasiet  > **Lietotāja profils** > **VO2 Max**.

Ja jums jau ir ierakstīti ātras iešanas vai skriešanas brīvā dabā dati, iespējams, ka ierīce parādīs VO2 max. aplēses. Ierīce rāda datumu, kad VO2 max. aplēses pēdējo reizi tika atjauninātas. Ierīce atjaunina jūsu VO2 max. aplēses katru reizi, kad ejat vai skrienat brīvā dabā vismaz 15 minūtes. Lai iegūtu atjauninātas aplēses, varat manuāli palaist VO2 max. pārbaudi.

3 Lai palaistu VO2 max. pārbaudi, pavelciet uz augšu un atlasiet **Pārbaudīt tagad**.

4 Lai iegūtu savas VO2 max. aplēses, izpildiet ekrānā redzamās norādes.

Kad tests būs pabeigts, tiks parādīts ziņojums.

Pulsa oksimetrs

vivoactive ierīcī ir uz plaukstas locītavas balstīts pulsa oksimetrs, lai mērītu skābekļa piesātinājumu asinīs. Zināšanas par skābekļa piesātinājumu var palīdzēt noteikt, kā jūsu ķermenis pielāgojas vingrojumiem un sasprindzinājumam. Ierīce izmēra skābekļa līmeni asinīs, spīdinot gaismu ādā un pārbaudot, cik daudz gaismas tiek absorbēts. To attēlo kā SpO₂.

Ierīcē pulsa oksimetra rādījumi parādās kā SpO₂ procentos. Savā Garmin Connect kontā varat skatīt papildu informāciju par pulsa oksimetra rādījumiem, tostarp tendencēm vairāku dienu periodā (*Pulsa oksimetra izsekošanas režīma maiņa*, 17. lappuse). Papildu informāciju par pulsa oksimetra precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā. Pulsa oksimetra rādījumu precizitāte var mainīties, balstoties uz jūsu asins plūsmu, ierīces novietojumu uz plaukstas locītavas un jūsu nekustīgumu.

PIEZĪME. iespējams, pulsa oksimetra logrīks būs jāpievieno logrīku kopai.

1 Kamēr sēžat vai esat miera stāvoklī, velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu pulsa oksimetra logrīku.

2 Turiet roku, uz kuras valkājat ierīci, sirds līmenī, kamēr ierīce nolasā skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.

3 Nekustieties.

Ierīce rāda jūsu skābekļa piesātinājumu procentos un pulsa oksimetra rādījumu diagrammu, kā arī sirdsdarbības ritma vērtības pēdējām četrām stundām.

Pulsa oksimetra izsekošanas režīma maiņa

Jūs varat manuālu sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet **Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritms > Pulse Ox > Sekošanas režīms**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai ieslēgtu mērījumu laikā, kad dienas gaitā neesat aktīvs, atlasiet **Visa diena**.
PIEZĪME. ja ir ieslēgts visas dienas izsekošanas režīms, akumulatora darbības laiks saīsinās.
 - Lai ieslēgtu pastāvīgus mērījumus laikā, kad guļat, atlasiet **Miega laikā**.
PIEZĪME. neparastas pozas guļot var veicināt ārkārtīgi zemus SpO2 rādījumus miega laikā.
 - Lai izslēgtu automātiskus mērījumus, atlasiet **Izslēgts**.

Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

Ja pulsa oksimetra dati ir neparasti vai neparādās, varat izmantot sniegtos padomus.

- Palieciet nekustīgs, kamēr ierīce nolasa jūsu skābekļa piesātinājumu asinīs.
- Valkājiet ierīci virs plaukstas locītavas kaula. Ierīcei ir jāpieguļ rocai cieši, taču ērti.
- Turiet roku, uz kuras valkājat ierīci, sirds līmenī, kamēr ierīce nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- Izmantojiet silikona siksnīšu.
- Pirms uzlikt ierīci, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem ierīces.
- Izvairieties radīt skrāpējumus optiskajam sensoram, kas atrodas ierīces aizmugurē.
- Pēc katra treniņa noskalojiet ierīci ar svaigu ūdeni.

Aktivitātes izsekošana

Aktivitātes izsekošanas funkcija ieraksta jūsu dienā veikto soļu skaitu, veikto attālumu, intensitātes minūtes, uzkāptos stāvus, sadedzinātās kalorijas un miega statistiku katrai ierakstītajai dienai. Sadedzinātās kalorijas ietver pamata vielmaiņu, ko papildina aktivitātes kalorijas.

Dienā veikto soļu skaits ir redzams soļu logrīkā. Soļu skaits periodiski tiek atjaunināts.

Vairāk informācijas par aktivitāšu izsekošanu un fiziskās formas mērījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Automātisks mērķis

Ierīce automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, ierīce rāda jūsu virzību uz dienas mērķi **1**.



Ja izvēlaties neizmantot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect kontā.

Brīdinājuma par kustību izmantošana

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas neaktivitātes tiek parādīti Kustieties! un sarkana josla. Pēc 15 minūtēm neaktivitātes tiek parādīti papildu segmenti. Ierīce arī vibrē, ja vibrācija ir ieslēgta (*Sistēmas iestatījumi, 45. lappuse*).

Lai atiestatītu brīdinājumu par kustību, dodieties īsā pastaigā (vismaz dažas minūtes).

Sekošana miegā

Kamēr jūs gulāt, ierīce automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Sava ierastā miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā. Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega līmeņus un kustības miegā. Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. snaudas brīži netiek ietverti miega statistikā. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus (*Netraucēšanas režīma lietošana, 5. lappuse*).

Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu veselību, tādas organizācijas kā Pasaules Veselības organizācija iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā veltīt vidējas intensitātes aktivitātei, piemēram, pastaigai ātrā gaitā, vai 75 minūtes nedēļā veltīt enerģiskas intensitātes aktivitātei, piemēram, skriešanai.

Ierīce seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Jūs varat trenēties, lai sasniegtu savu iknedēļas intensitātes minūšu mērķi, vismaz 10 secīgas minūtes veicot vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes. Ierīce enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Intensitātes minūšu pelnīšana

Ierīce vívoactive aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu sirdsdarbības ritma datus ar vidējo sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, ierīce aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet lauknoteiktu aktivitāti.
- Veiciet fiziskas aktivitātes vismaz 10 secīgas minūtes vidējas vai enerģiskas intensitātes līmenī.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet ierīci visu dienu un nakti.

Garmin Move IQ™

Kad jūsu kustības atbildīs pazīstamiem vingrojumu paraugiem, Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā.

Funkcija Move IQ var automātiski sākt laukkontrolētu aktivitāti iešanai un skriešanai, izmantojot laika sliekšņvērtības, kuras jūs iestatāt lietotnē Garmin Connect. Šīs aktivitātes ir pievienotas jūsu aktivitāšu sarakstam.

Aktivitātes izsekošanas iestatījumi

Turiet nospiešu  un atlasiet  > **Aktivitātes izsekošana**.

Statuss: izslēdz aktivitātes izsekošanas funkcijas.

Kustības brīd.: parāda ziņojumu un kustības joslu digitālā pulksteņa skatā un soļu ekrānā. Ierīce arī vibrē, lai jūs brīdinātu.

Mērķa brīdinājumi: ļauj jums ieslēgt un izslēgt mērķa brīdinājumus vai izslēgt tos tikai aktivitāšu laikā. Mērķa brīdinājumi parādās attiecībā uz jūsu dienas soļu mērķi, dienas uzkāpto stāvu skaita mērķi, nedēļas intensitātes minūšu mērķi un ūdens balanss mērķi.

Automātiska aktivitātes sākšana: ļauj ierīcei izveidot un saglabāt laikkontrolētas aktivitātes automātiski, kad Move IQ funkcija konstatē, ka jūs staigājat vai skrienat. Jūs varat iestatīt minimālo laika sliekšni skriešanai un staigāšanai.

Intensitātes minūtes: ļauj iestatīt sirdsdarbības ritma zonu vidējas intensitātes minūtēm un augstāku sirdsdarbības ritma zonu enerģiskas intensitātes minūtēm. Jūs varat izmantot arī noklusējuma algoritmu.

Aktivitātes izsekošanas izslēgšana

Kad jūs izslēdzat aktivitātes izsekošanu, jūsu soļi, uzkāptie stāvi, intensitātes minūtes, izsekošana miegā un Move IQ notikumi netiek ierakstīti.

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet  > **Aktivitātes izsekošana** > **Statuss** > **Izslēgts**.

Logrīki

Ierīcē ir sākotnēji ielādēti logrīki, kas nodrošina ātru piekļuvi informācijai. Dažiem logrīkiem nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu viedtālruni.

Daži logrīki pēc noklusējuma nav redzami. Logrīku kopu varat pievienot manuāli ([Logrīku cilpas pielāgošana, 21. lappuse](#)).

Body Battery™: valkājot ierīci visu dienu, logrīks parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā.

Kalendārs: parāda gaidāmās tikšanās no jūsu viedtālruna kalendāra.

Kalorijas: parāda jūsu kaloriju informāciju pašreizējai dienai.

Uzkāpto stāvu skaits: izseko uzkāpto stāvu skaitu un progresu ceļā uz mērķi.

Garmin treneris: parāda plānotos treniņus, ja esat atlasījis Garmin trenera treniņu plānu savā Garmin Connect kontā.

Golfs: rāda golfa rezultātus un statistiku pēdējam posmam.

Veselības stāvokļa statistika: parāda jūsu pašreizējā veselības stāvokļa statistikas dinamisku kopsavilkumu. Mērījumi ietver pulsu, Body Battery līmeni, stresu un citus parametrus.

Pulss: parāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu pēc sitienu skaita minūtē (sirdsp./min.) un vidējo sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SRA).

Žurnāli: parāda jūsu aktivitāšu vēsturi un reģistrēto aktivitāšu diagrammu.

Ūdens balanss: ļauj jums sekot savam patērētajam ūdens daudzumam un progresu ikdienas mērķa sasniegšanā.

Intensitātes minūtes: izseko laiku, ko esat pavadījis, piedaloties mērenās līdz enerģiskās aktivitātēs, jūsu nedēļas intensitātes minūšu mērķi un progresu ceļā uz mērķi.

Pēdējais sporta veids: parāda pēdējā reģistrētā sporta veida īsu kopsavilkumu.

Sekošana menstruālajam ciklam: rāda jūsu pašreizējo ciklu. Jūs varat skatīt un reģistrēt savus ikdienas simptomus.

Mūzikas pārvaldība: nodrošina mūzikas atskaņotāja vadīklas jūsu viedtālruna vai ierīces mūzikai.

Mana diena: parāda jūsu šīsdienas aktivitātes dinamisku kopsavilkumu. Mērījumi ietver laikkontrolētas aktivitātes, intensitātes minūtes, uzkāpto stāvu skaitu, soļus, sadedzinātās kalorijas un citus parametrus.

Paziņojumi: brīdina par ienākošiem zvaniem, īsziņām, sociālo tīklu jaunumiem utt., balstoties uz viedtālruna paziņojumu iestatījumiem.

Pulsa oksimetrs: ļauj veikt manuālus pulsa oksimetra lasījumus.

Elpošana: Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.

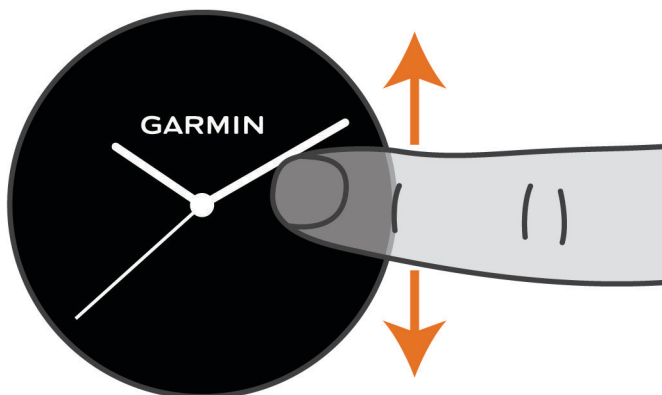
Soļi: izseko jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu mērķi un datus par iepriekšējām dienām.

Stress: parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un jūsu stresa līmeņa diagrammu. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.

Laikapstākļi: parāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi.

Logrīku skatīšana

- Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu vai uz leju.



Ierīce ritina pa logrīka cilpu.

- Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu papildu ekrānus logrīkam.
- Turiet nospiestu **B**, lai skatītu logrīka papildu opcijas un funkcijas.

Logrīku cilpas pielāgošana

- 1 Turiet nospiestu **B**.
 - 2 Atlasiet > **Logrīki**.
 - 3 Atlasiet logrīku.
 - 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu logrīka atrašanās vietu logrīku cilpā.
 - Atlasiet **Noņemt no saraksta**, lai noņemtu logrīku no logrīku cilpas.
 - 5 Atlasiet **Pievienot vairāk**.
 - 6 Atlasiet logrīku.
- Logrīks ir pievienots logrīku cilpai.

Par logrīku Mana diena

Logrīks Mana diena ir jūsu aktivitātes ikdienas momentuzņēmums. Šis ir dinamisks kopsavilkums, kurš dienas gaitā tiek atjaunināts. Tikko jūs kāpjat pa kāpnēm vai ierakstāt aktivitāti, tas ir redzams logrīkā. Rādītāji ietver ierakstītās aktivitātes, intensitātes minūtes nedēļā, veiktos stāvus, soļus, sadedzinātās kalorijas u. c. Jūs varat pieskarties opcijai skārienekrānā, lai uzlabotu precizitāti vai skatītu papildu rādītājus.

Logrīks Veselības statistika

Logrīks Ves. stat. nodrošina ātru piekļuvi veselības datiem. Šis ir dinamisks kopsavilkums, kurš dienas gaitā tiek atjaunināts. Mērījumi ietver sirdsdarbības ritmu, stresa līmeni, Body Battery līmeni un elpošanas tempu. Lai skatītu papildu mērījumus, varat pieskarties skārienekrānam.

Pulsa mainība un stresa līmenis

Ierīce analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainību, kamēr esat miera stāvoklī, lai noteiktu jūsu vispārējo stresu. Treniņi, fiziskā aktivitāte, miegs, uzturs un vispārējs dzīves stress – tas viss ietekmē jūsu stresa līmeni. Stresa līmeņa diapazons ir no 0 līdz 100, kur 0–25 ir miera stāvoklis, 26–50 ir zems stress, 51–75 ir vidējs stress, bet 76–100 ir augsts stresa līmenis. Zināšanas par savu stresa līmeni var palīdzēt jums dienas gaitā noteikt brīžus, kad stresa līmenis ir augsts. Lai iegūtu vislabākos rezultātus, ierīce ir jāvalkā miega laikā.

Jūs varat sinhronizēt ierīci ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visas dienas stresa līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju.

Stresa līmeņa logrīka lietošana

Stresa līmeņa pārskats rāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un stresa līmeņa kopš pusnakts diagrammu. Tas var instruēt jūs veikt elpošanas aktivitāti, lai palīdzētu atslābināties.

- 1 Kamēr jūs sēžat vai esat neaktīvs, velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu stresa līmeņa logrīku.
IETEIKUMS. ja būsiet pārāk aktīvs, lai pulkstenis varētu noteikt jūsu stresa līmeni, stresa līmeņa rādījuma vietā tiks parādīts ziņojums. Savu stresa līmeni atkal varat pārbaudīt pēc vairākām miera stāvoklī pavadītām minūtēm.
- 2 Pieskarieties pārskatam, lai skatītu sava stresa līmeņa kopš pusnakts diagrammu.
Zilās joslas norāda atpūtas periodus. Dzeltēnās joslas norāda stresa periodus. Pelēkās joslas norāda laiku, kad esat bijis pārāk aktīvs, lai noteiktu jūsu stresa līmeni.
- 3 Lai sāktu elpošanas aktivitāti, velciet uz augšu un atlasiet ✓.

Body Battery

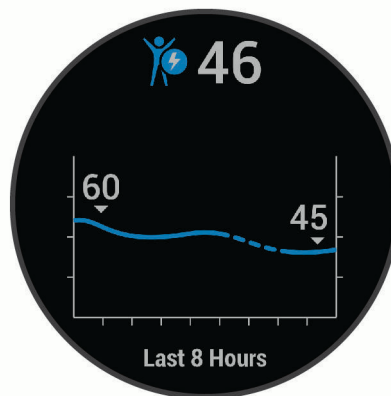
Ierīce analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, stresa līmeni, miega kvalitāti un aktivitātes datus, lai noteiktu jūsu vispārējo Body Battery līmeni. Tāpat kā mērinstruments automašīnā, ierīce norāda jūsu pieejamās enerģijas rezerves apjomu. Body Battery līmeņa diapazons ir no 0 līdz 100, kur 0–25 ir zems, 26–50 ir vidējs, 51–75 ir augsts, bet 76–100 ir ļoti augsts enerģijas rezerves līmenis.

Jūs varat sinhronizēt ierīci ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju ([Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 22. lappuse](#)).

Body Battery logrīka skatīšana

Body Battery logrīks parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un Body Battery līmeņa diagrammu dažādu pēdējo stundu laikā.

- 1 Velciet augšup vai lejup, lai skatītu logrīku Body Battery.
PIEZĪME. iespējams, logrīku kopai būs jāpievieno logrīks ([Logrīku cilpas pielāgošana, 21. lappuse](#)).



- 2 Pieskarieties skārienekrānam, lai skatītu apvienotu Body Battery un stresa līmeņa diagrammu.
- 3 Velciet augšup, lai skatītu savus Body Battery datus kopš pusnakts.

Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

- Jūsu Body Battery līmenis tiek atjaunināts, kad sinhronizējat ierīci ar savu Garmin Connect kontu.
- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, valkājiet ierīci, kamēr guļat.
- Atpūta un labs miegs atjauno jūsu Body Battery.
- Saspringta aktivitāte, augsts stress un slikts miegs var veicināt Body Battery izsīkumu.
- Uzņemtais uzturs, kā arī tādi stimulējoši līdzekļi kā kofeīns, neietekmē jūsu Body Battery.

Sekošana menstruālajam ciklam

Menstruālais cikls ir svarīga veselības daļa. Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Veselības stāvokļa statistika lietotnē Garmin Connect.

- Sekošana menstruālajam ciklam un informācija par to
- Fiziskie un emocionālie simptomi
- Menstruāciju un auglības prognozes
- Veselības stāvokļa un uztura informācija

PIEZĪME. lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai pievienotu un noņemtu logrīkus.

Sekošana ūdens balansam

Jūs varat sekot dienas laikā uzņemtajam šķidrumam, ieslēgt mērķus un brīdinājumus un ievadīt biežāk izmantoto trauku lielumu. Ja iespējojat automātiskus mērķus, jūsu mērķi pieaug dienās, kad ierakstāt aktivitāti. Kad trenējaties, jums ir jāuzņem vairāk šķidruma, lai aizstātu sviedru zudumu.

Logrīka sekošanai ūdens balansam izmantošana

Logrīks sekošanai ūdens balansam rāda jūsu šķidruma uzņemšanu un ikdienas ūdens balansa mērķi.

1 Velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu ūdens balansa logrīku.



2 Atlasiet **+** katrai šķidruma uzņemšanas reizei (1 tase, 8 unces vai 250 ml).

3 Atlasiet trauku, lai palielinātu uzņemtā šķidruma daudzumu, izvēloties attiecīgu trauka tilpumu.

4 Turiet nospiestu **B**, lai pielāgotu logrīku.

5 Atlasiet opciju:

- Lai mainītu mērvienības, atlasiet **Vienības**.
- Lai iespējotu dinamiskus dienas mērķus, kuri pieaug pēc aktivitātes ierakstīšanas, atlasiet **Automātiski palielināt mērķi**.
- Lai ieslēgtu šķidruma uzņemšanas atgādinājumus, atlasiet **Brīdinājumi**.
- Lai pielāgotu sava trauka lielumu, atlasiet **Trauki**, atlasiet trauku, atlasiet mērvienības un ievadiet trauka lielumu.

Lietotnes un aktivitātes

Jūsu ierīcē ir dažādas sākotnēji ielādētas lietotnes un aktivitātes.

Lietotnes: lietotnes ierīcē nodrošina interaktīvas funkcijas, piemēram, navigēšanu uz saglabātām atrašanās vietām.

Aktivitātes: jūsu ierīcē ir sākotnēji ielādētas iekšējām un āram piemērotas aktivitāšu lietotnes, tostarp skriešanas, riteņbraukšanas, spēka vingrojumu, golfa un citas lietotnes. Kad sākat aktivitāti, ierīce parāda un ieraksta sensora datus, ko varat saglabāt un koplietot ar Garmin Connect kopienā.

Vairāk informācijas par aktivitāšu izsekošanu un fiziskās formas mērījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ lietotnes: lai savam pulkstenim pievienotu funkcijas, instalējiet lietotnes no Connect IQ mobilajām lietotnēm ([Connect IQ funkcijas](#), 6. lappuse).

Aktivitātes sākšana

Sākot aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams).

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Ja šī ir pirmā reize, kad sākat aktivitāti, atzīmējiet izvēles rūtiņu blakus katrai aktivitātei, lai to pievienotu izlasei, un atlasiet .
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet aktivitāti no savas izlases.
 - Atlasiet  un atlasiet aktivitāti no paplašinātā aktivitāšu saraksta.
- 4 Ja aktivitātei ir nepieciešami GPS signāli, izejiet ārpus telpām uz vietu, kur ir atklāts skats uz debesīm, un gaidiet, līdz ierīce ir gatava.
Ierīce ir gatava, kad tā ir noteikusi jūsu pulsu, ieguvusi GPS signālus (ja nepieciešams) un izveidojusi savienojumu ar bezvadu sensoriem (ja nepieciešams).
- 5 Nospiediet **A**, lai palaistu aktivitātes taimerī.
Ierīce reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

Padomi aktivitāšu reģistrēšanai

- Pirms aktivitātes sākšanas uzlādējiet ierīci ([Ierīces uzlādēšana](#), 49. lappuse).
- Nospiediet **B**, lai ierakstītu distances, sāktu jaunu vingrojumu kopu vai pozu vai pārietu uz nākamo fizisko vingrojumu sērijas posmu.
- Pavelciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu papildu datu lapas.

Aktivitātes beigšana

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu aktivitāti, pavelciet uz augšu.
 - Lai atmestu aktivitāti, pavelciet uz leju.

Pielāgotas aktivitātes pievienošana

Jūs varat izveidot pielāgotu aktivitāti un pievienot to aktivitāšu sarakstam.

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet  > **Pievienot vairāk**.
- 3 Atlasiet kopējamās aktivitātes veidu.
- 4 Atlasiet aktivitātes nosaukumu.
- 5 Ja vajadzīgs, rediģējiet aktivitātes lietotnes iestatījumus ([Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi](#), 41. lappuse).
- 6 Kad pabeidzat rediģēšanu, atlasiet **Pabeigts**.

Izlases aktivitātes pievienošana vai noņemšana

Jūsu aktivitāšu izlases saraksts ir redzams, kad nospiežat **A** pulksteņa ciparnīcā, un tas piedāvā ātru piekļuvi aktivitātēm, kuras izmantojat visbiežāk. Kad pirmo reizi nospiežat **A**, lai sāktu aktivitāti, ierīce piedāvā izvēlēties izlases aktivitātes. Jūs varat pievienot vai noņemt izlases aktivitātes jebkurā laikā.

1 Turiet nospiestu **B**.

2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.

Jūsu biežāk izmantotā izlases aktivitāte ir redzama saraksta augšā ar pelēku fonu. Pārējās aktivitātes ir redzamas tālāk sarakstā ar melnu fonu.

3 Atlasiet opciju:

- Lai pievienotu izlases aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet **Pievienot izlasei**.
- Lai noņemtu izlases aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet **Noņemt izlasi**.

Iekštelpu aktivitātes

vivoactive ierīci var izmantot treniņiem iekštelpās, piemēram, skriešanai pa iekštelpu celiņu vai izmantojot stacionāru velosipēdu. Iekštelpu aktivitātēm GPS ir izslēgts.

Skrienot vai staigājot ar izslēgtu GPS, ātrums, attālums un kadence tiek aprēķināti, izmantojot ierīcē esošo akselerometru. Akselerometrs kalibrēšanu veic pats. Ātruma, attāluma un kadences datu precizitāte uzlabojas pēc vairākiem skrējieniem vai pastaigām ārpus telpām, izmantojot GPS.

IETEIKUMS. turēšanās pie slīdošā celiņa trenažiera margām pazemina precizitāti. Jūs varat izmantot izvēles kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu, attālumu un kadenci.

Braucot ar velosipēdu, kad GPS ir izslēgts, ātrums un attālums nav pieejami, ja vien jums nav izvēles sensora, kas nosūta ātruma un attāluma datus ierīcei (piemēram, ātruma vai kadences sensors).

Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana

Jūs varat reģistrēt piegājienu spēka treniņa aktivitātes laikā. Piegājiens ir vienas kustības vairāki atkārtojumi.

1 Nospiediet **A**.

2 Atlasiet **Izturība**.

3 Nospiediet **A**, lai palaistu aktivitātes taimerī.

4 Sāciet pirmo piegājienu.

Ierīce skaita atkārtojumus. Atkārtojumu skaits parādās, kad esat izpildījis vismaz četrus atkārtojumus.

IETEIKUMS. katram piegājenam ierīce var skaitīt tikai vienas kustības atkārtojumus. Kad vēlaties mainīt kustības, beidziet piegājienu un sāciet jaunu.

5 Nospiediet **B** lai pabeigtu iestatīšanu.

Pulkstenis parāda atkārtojumu kopējo skaitu šajā piegājenā. Pēc dažām sekundēm parādās atpūtas taimeris.

6 Ja nepieciešams, atlasiet **Rediģēt svaru** un rediģējiet atkārtojumu skaitu.

IETEIKUMS. jūs varat arī pievienot svaru, kas izmantots šim piegājenam.

7 Pēc atpūtas nospiediet **B**, lai sāktu nākamo piegājienu.

8 Atkārtojiet to katram spēka treniņa piegājenam, līdz aktivitāte ir pabeigta.

9 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet **A** un pavelciet uz augšu, lai saglabātu aktivitāti.

Trenažiera attāluma kalibrēšana

Lai ierakstītu precīzus attālumus skrējieniem uz trenažiera, jūs varat kalibrēt trenažiera attālumu pēc tam, kad veicat uz trenažiera vismaz 1,5 km (1 jūdzi). Ja izmantojat dažādus trenažierus, varat manuāli kalibrēt trenažiera attālumu uz katra trenažiera vai pēc katra skrējiena.

- 1 Sāciet trenažiera aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 24. lappuse*).
- 2 Skrieniet uz trenažiera, līdz vīvoactive ierīce ir ierakstījusi vismaz 1,5 km (1 jūdzi).
- 3 Kad pabeidzat skrējienu, nospiediet **A**.
- 4 Pārbaudiet trenažiera displejā redzamo veikto attālumu.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu pirmo laiku, ievadiet trenažiera displejā redzamo attālumu savā ierīcē.
 - Lai veiktu manuālu kalibrēšanu pēc pirmā laika kalibrēšanas velciet uz augšu, atlasiet **Kalibrēt un saglabāt** un ievadiet trenažiera displejā redzamo attālumu savā ierīcē.

Aktivitātes brīvā dabā

vīvoactive ierīce tiek piegādāta ar iepriekš ielādētām lietotnēm aktivitātēm brīvā dabā, piemēram, skriešanai un riteņbraukšanai. Ārpustelņu aktivitātēm GPS ir ieslēgts. Jūs varat pievienot lietotnes, izmantojot noklusējuma aktivitātes, piemēram, kardiotreniņu vai airēšanu.

Dodoties skrējienā

Lai bezvadu sensoru izmantotu skriešanai, vispirms ir jāizveido sensora pāra savienojums ar ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 47. lappuse*).

- 1 Uzlieciet bezvadu sensorus, piemēram, soļu mērītāju vai sirdsdarbības ritma monitoru (izvēles piederumi).
- 2 Nospiediet **A**.
- 3 Atlasiet **Skriešana**.
- 4 Ja izmantojat papildu izvēles bezvadu sensorus, pagaidiet, līdz ierīce izveido savienojumu ar sensoriem.
- 5 Dodieties ārā un gaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
- 6 Nospiediet **A**, lai palaistu aktivitātes taimeris.
Ierīce reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.
- 7 Sāciet aktivitāti.
- 8 Atlasiet **B** distanču ierakstīšanai (izvēles) (*Distanču atzīmēšana, izmantojot funkciju Auto Lap, 43. lappuse*).
- 9 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa datu ekrāniem.
- 10 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet **A** un pavelciet uz augšu, lai saglabātu aktivitāti.

Dodoties velobraucienā

Lai bezvadu sensoru izmantotu riteņbraukšanai, vispirms ir jāizveido sensora pāra savienojums ar ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pāri, 47. lappuse*).

- 1 Izveidojiet savu bezvadu sensoru, piemēram, sirdsdarbības ritma monitora, ātruma sensora vai kadences sensora (izvēles), pāra savienojumu.
- 2 Nospiediet **A**.
- 3 Atlasiet **Velosipēds**.
- 4 Ja izmantojat papildu izvēles bezvadu sensorus, pagaidiet, līdz ierīce izveido savienojumu ar sensoriem.
- 5 Dodieties ārā un gaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
- 6 Nospiediet **A**, lai palaistu aktivitātes taimeris.
Ierīce reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.
- 7 Sāciet aktivitāti.
- 8 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa datu ekrāniem.
- 9 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet **A** un pavelciet uz augšu, lai saglabātu aktivitāti.

Nobraucienu skatīšana

Izmantojot automātiskas palaišanas funkciju, ierīce ieraksta informāciju par katru braucienu no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Šī funkcija pēc noklusējuma tiek ieslēgta braucienam no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Tā automātiski ieraksta jaunus nobraucienus ar slēpēm, pamatojoties uz jūsu kustību. Taimeris tiek apturēts, kad jūs pārstājat kustību lejup no kalna un kad esat pacēlājā. Kamēr pārvietojaties ar pacēlāju, taimeris ir apturēts. Lai atkārtoti palaistu taimeris, varat sākt kustību lejup no kalna. Nobraucienu informāciju varat skatīt apturētajā ekrānā vai laikā, kad taimeris darbojas.

- 1 Sāciet nobrauciena ar slēpēm vai sniega dēli aktivitāti.
- 2 Velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu sava pēdējā un pašreizējā nobrauciena un kopējo nobraucienu informāciju.

Nobraucienu ekrāni ietver laiku, veikto attālumu, maksimālais ātrums, vidējais ātrums un kopējais kritums.

Peldot baseinā

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Peldēšana baseinā**.
- 3 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.
- 4 Nospiediet **A**, lai palaistu aktivitātes taimeris.
- 5 Sāciet aktivitāti.
Ierīce automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus.
- 6 Kad atpūšaties, nospiediet **B**.
Displejs maina krāsu, un ir redzams atpūtas ekrāns.
- 7 Nospiediet **B**, lai restartētu intervāla taimeris.
- 8 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet **A**, lai apturētu aktivitātes taimeris, un vēlreiz turiet nospiestu **A**, lai saglabātu aktivitāti.

Peldbaseina lieluma iestatīšana

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Peldēšana baseinā**.
- 3 Velciet augšup
- 4 Atlasiet **Iestatījumi > Peldbaseina lielums**.
- 5 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.

Peldēšanas terminoloģija

Garums: viens peldējums baseina garumā.

Intervāls: viens vai vairāki secīgi garumi. Jauns intervāls sākas pēc atpūtas.

Vēziens: vēziens tiek skaitīts katru reizi, kad roka, uz kuras ir ierīce, pabeidz pilnu ciklu.

Swolf: swolf rezultāts ir viena baseina garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam. Piemēram, 30 sekundes plus 15 vēzieni ir Swolf rezultāts 45. Swolf ir peldēšanas efektivitātes mērījums, kurā, tāpat kā golfā, labāks ir zemāks rezultāts.

Golfa spēle

Golfa laukumu lejupielāde

Lai spēlētu laukumu pirmo reizi, jums ir jāveic tā lejupielāde no lietotnes Garmin Connect.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet **Lejupielādēt golfa laukumus > +**.
- 2 Atlasiet golfa laukumu.
- 3 Atlasiet **Lejupielādēt**.

Kad golfa laukuma lejupielāde ir pabeigta, tas ir redzams laukumu sarakstā vivoactive ierīcē.

Golfa spēle

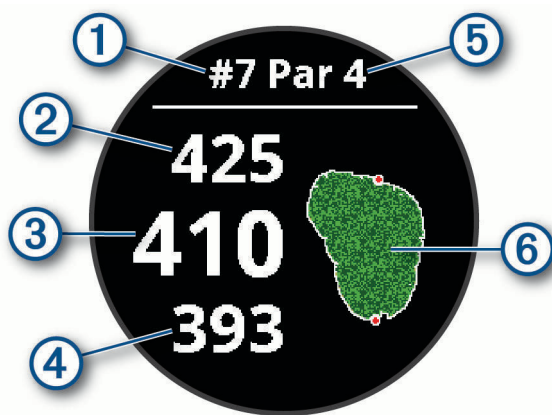
Lai spēlētu laukumu pirmo reizi, jums ir jāveic tā lejupielāde, izmantojot viedtālruni (*Golfa laukumu lejupielāde, 27. lappuse*). Lejupielādētie laukumi tiek automātiski atjaunināti. Pirms spēlējat golfu, jums ir jāuzlādē ierīce (*Ierīces uzlādēšana, 49. lappuse*).

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Golfs**.
- 3 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
- 4 Pieejamo laukumu sarakstā atlasiet laukumu.
- 5 Pavelciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa bedrītēm.

Kad jūs pārejat uz nākamo bedrīti, ierīce šādu pareju veic automātiski.

Bedrīšu informācija

Ierīce aprēķina attālumu līdz zonas Green priekšējai un aizmugurējai daļai un līdz atlasītajai spraudītes atrašanās vietai (*Spraudītes atrašanās vietas maiņa, 28. lappuse*).



①	Pašreizējās bedrītes numurs
②	Attālums līdz zonas Green aizmugurējai daļai
③	Attālums līdz atlasītajai spraudītes atrašanās vietai
④	Attālums līdz zonas Green priekšējai daļai
⑤	Par bedrītei
⑥	Zonas Green karte

Spraudītes atrašanās vietas maiņa

Spēles laikā jūs varat iegūt sīkāku pārskatu par zonu Green un pārvietot spraudītes atrašanās vietu.

- 1 Atlasiet karti.
Redzams lielāks zonas Green skats.
- 2 Pavelciet uz augšu vai leju, lai ritinātu pa spraudītes atrašanās vietām.
🚩 norāda atlasīto spraudītes atrašanās vietu.
- 3 Nospiediet **B**, lai apstiprinātu spraudītes atrašanās vietu.
Attālumi bedrīšu informācijas ekrānā tiek atjaunināti, lai atspoguļotu jaunu spraudītes atrašanās vietu.
Spraudītes atrašanās vieta tiek saglabāta vienīgi pašreizējam posmam.

Virziena uz spraudīti skatīšana

Funkcija PinPointer ir kompass, kas sniedz palīdzību virziena noteikšanā, kad jūs nevarat redzēt zonu Green. Šī funkcija var palīdzēt jums virzīt sitienu, pat ja esat mežā vai iegrimis dziļi smiltīs.

PIEZĪME. neizmantojiet funkciju PinPointer, kamēr esat golfa mobilī. Golfa mobīļa radīti traucējumi var ietekmēt kompasa precizitāti.

1 Nospiediet **A**.

2 Atlasiet **B**.

Bultiņa norāda uz spraudītes atrašanās vietu.

Layup un krasu pagriezienu attālumu skatīšana

Layup un krasu pagriezienu attālumu sarakstu varat skatīt Par 4 un 5 bedrītēm.

1 Nospiediet **A**.

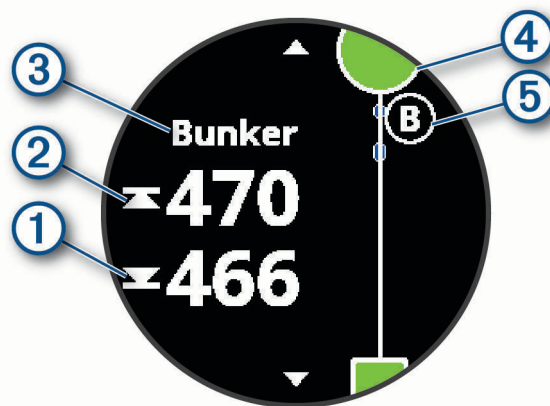
2 Atlasiet **C**.

PIEZĪME. kad jūs attālumus un atrašanās vietas veicat, tie tiek noņemti no saraksta.

Hazardu skatīšana

Jūs varat skatīt attālumu līdz hazardiem fairway ceļā par 4 un 5 bedrītēm. Hazardi, kas ietekmē sitiena izvēli, ir redzami atsevišķi vai grupās, lai palīdzētu noteikt attālumu līdz layup vai carry.

1 Bedrīšu informācijas lapā nospiediet **A** un atlasiet **D**.



- Attālums līdz tuvākā hazarda priekšdaļai **1** un aizmugurei **2** ir redzams ekrānā.
- Hazarda veids **3** ir norādīts ekrāna augšdaļā.
- Zona Green tiek atspoguļota kā pusaplis **4** ekrāna augšdaļā. Līnija zem zonas Green atspoguļo fairway centru.
- Hazardi **5** tiek norādīti ar burtu, kas apzīmē hazardu secību bedrītē, un tie ir redzami zem Green aptuvenā izvietojumā attiecībā pret fairway.

2 Pavelciet, lai skatītu pašreizējai bedrītei citus hazardus.

Sitiena mērīšana, izmantojot Garmin AutoShot™

Katru reizi, kad veicat sitienu pa Fairway, ierīce ieraksta jūsu sitiena attālumu, ko vēlāk varat skatīt ([Sitienu vēstures skatīšana](#), 31. lappuse). Putts netiek noteikti.

- 1 Golfa spēles laikā valkājiet ierīci uz vadošās rokas plaukstas locītavas, lai labāk noteiktu sitienu. Kad ierīce nosaka sitienu, attālums no sitiena atrašanās vietas ir redzams joslā ① ekrāna augšdaļā.



IETEIKUMS. varat pieskarties joslai, lai paslēptu to uz 10 sekundēm.

- 2 Trāpiet nākamo sitienu.
Ierīce ieraksta jūsu pēdējā sitiena attālumu.

Rezultātu saglabāšana

- 1 Kad spēlējat golfu, nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet .
- 3 Lai mainītu bedrītes, velciet uz augšu vai uz leju.
- 4 Pieskarieties ekrāna centrā.
- 5 Atlasiet vai , lai iestatītu rezultātu.

Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana

Jūs varat mainīt metodi, kādu ierīce izmanto rezultātu saglabāšanai.

- 1 Turiet nospiektu **B**.
- 2 Atlasiet > **Aktivitātes un lietotnes** > **Golfs**.
- 3 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 4 Atlasiet **Punktu skaitīšana** > **Punktu skaitīšanas metode**.
- 5 Atlasiet punktu skaitīšanas metodi.

Par punktu skaitīšanu pēc Steiblforda sistēmas

Ja jūs izvēlaties Steiblforda punktu skaitīšanas metodi ([Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana, 30. lappuse](#)), punkti tiek piešķirti, pamatojoties uz attiecībā pret Par veikto sitienu skaitu. Posma beigās uzvar vislielākais punktu skaits. Ierīce piešķir punktus saskaņā ar ASV Golfa asociācijas norādēm.

Spēlē, kurā punkti tiek skaitīti, izmantojot Steiblforda sistēmu, rezultātu kartē ir redzami punkti, nevis sitieni.

Punkti	Attiecībā pret Par veiktie sitieni
0	2 vai vairāk virs
1	1 virs
2	Par
3	1 zem
4	2 zem
5	3 zem

Sekošana golfa statistikai

Kad ierīcē iespējot sekošanu statistikai, varat skatīt savu statistisku pašreizējam posmam ([Posma kopsavilkuma skatīšana, 31. lappuse](#)). Izmantojot lietotni Garmin Golf™, varat salīdzināt posmus un sekot uzlabojumiem.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes > Golfs**.
- 3 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 4 Atlasiet **Punktu skaitīšana > Sek. statusam**.

Golfa statistikas ierakstīšana

Lai ierakstītu statistiku, ir jāiespējo statistiskas sekošana ([Sekošana golfa statistikai, 31. lappuse](#)).

- 1 Rezultātu kartē pieskarieties ekrāna centrā.
- 2 Iestatiet veikto sitienu skaitu un atlasiet **Tālāk**.
- 3 Iestatiet veikto putts skaitu un atlasiet **Pabeigts**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Ja bumbiņa trāpa fairway, atlasiet .
 - Ja bumbiņa netrāpa fairway, atlasiet  vai .

Sitienu vēstures skatīšana

- 1 Pēc bedrītes izspēles nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet , lai skatītu informāciju par pēdējo sitienu.
- 3 Atlasiet **•••**, lai skatītu informāciju par katru sitienu bedrīti.

Posma kopsavilkuma skatīšana

Posma laikā varat skatīt savu rezultātu, statistiku un posma informāciju.

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet .

Posma pabeigšana

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Beigt**.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu posmu un atgrieztos pulksteņa režīmā, atlasiet **Saglabāt**.
 - Lai rediģētu rezultātu karti, atlasiet **Rediģēt rezultātu**.
 - Lai atmestu posmu un atgrieztos pulksteņa režīmā, atlasiet **Atmest**.
 - Lai apturētu posmu un turpinātu to vēlāk, atlasiet **Apturēt**.

Lietotne Garmin Golf

Lietotne Garmin Golf ļauj augšupielādēt rezultātu kartes no saderīgas Garmin ierīces, lai skatītu sīku statistiku un sitienu analīzi. Golfa spēlētāji var savstarpēji sacensties dažādos laukumos, izmantojot lietotni Garmin Golf. Vairāk nekā 41 000 golfa laukumu ir reitingu tabulas, kurām ikviens var pievienoties. Jūs varat iestatīt turnīra notikumu un uzaicināt spēlētājus sacensties.

Lietotne Garmin Golf sinhronizē jūsu datus ar jūsu Garmin Connect kontu. Lietotni Garmin Golf varat lejupielādēt savā tālrunī no lietotņu veikala.

Treniņi

Lietotāja profila iestatīšana

Jūs varat atjaunināt savus dzimuma, dzimšanas gada, auguma, svara, rokas locītavas un sirdsdarbības ritma zonas (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 15. lappuse*) iestatījumus. Ierīce izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu precīzus treniņu datus.

- 1 Turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Lietotāja profils**.
- 3 Atlasiet opciju.

Fiziskās formas mērķi

Informācija par sirdsdarbības ritma zonām var palīdzēt jums mērīt un uzlabot savu fizisko formu, izprotot un piemērojot šos principus.

- Sirdsdarbības ritms ir labs treniņa intensitātes mērs.
- Treniņš noteiktās sirdsdarbības ritma zonās var palīdzēt uzlabot sirds un asinsvadu spēju un izturību.

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu (*Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 15. lappuse*), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

Ja nezināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem aprēķiniem. Dažas sporta zāles un veselības centri var piedāvāt testu, lai izmērītu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums.

Fizisko vingrojumu sērijas

Ierīce var vadīt jūs daudzu darbību izpildē fizisko vingrojumu sērijās, kas ietver mērķus katrai vingrojumu sērijas darbībai, piemēram, attālumu, laiku, atkārtojumus vai citus mērījumus. Ierīce ietver vairākas iepriekš ielādētas fizisko vingrojumu sērijas dažādām aktivitātēm, tostarp spēka un kardiotreniņiem, skriešanai un riteņbraukšanai. Jūs varat izveidot vēl citas fizisko vingrojumu sērijas un atrast papildu vingrojumus un treniņu plānus, izmantojot Garmin Connect, un pārsūtīt uz savu ierīci.

Jūs varat izveidot plānotu treniņu plānu, izmantojot Garmin Connect kalendāru, un pārsūtīt plānotās vingrojumu sērijas uz savu ierīci.

Vingrojumu sērijas sākšana

Ierīce fizisko vingrojumu sērijas laikā var vadīt jūs daudzu darbību izpildē.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Velciet augšup

4 Atlasiet **Vingr. sēr..**

5 Atlasiet vingrojumu sēriju.

PIEZĪME. sarakstā parādās tikai vingrojumu sērijas, kas ir saderīgas ar atlasīto aktivitāti.

6 Atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju.**

7 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimerī.

Pēc tam, kad sākat fizisko vingrojumu sēriju, ierīce rāda katru fizisko vingrojumu sērijas posmu, posma piezīmes (izvēles), mērķi (izvēles) un pašreizējos vingrojumu sērijas datus. Izturības, jogas vai pilāšu aktivitātēm tiek rādītas instrukciju animācijas.

Garmin Connect treniņa plānu izmantošana

Lai lejupielādētu un izmantotu treniņa plānu no Garmin Connect un izmantotu to, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect, 38. lappuse](#)), kā arī jums ir jāizveido vivoactive ierīces savienojums ar saderīgu viedtālruni.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .

2 Atlasiet **Treniņš > Treniņu plāni.**

3 Atlasiet un izstrādājat treniņa plānu.

4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

5 Skatiet treniņa plānu savā kalendārā.

Pielāgoti treniņu plāni

Jūsu Garmin Connect kontā ir pielāgoti treniņu plāni un Garmin treneris, lai pielāgotu jūsu treniņu mērķus. Piemēram, jūs varat atbildēt uz dažiem jautājumiem un atrast plānu, kas palīdzēs jums veikt 5 km sacensības. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam. Kad sākat plānu, logrīks Garmin treneris tiek pievienots logrīku cilpai jūsu vivoactive ierīcē.

Šodienas fizisko vingrojumu sērijas sākšana

Kad jūs nosūtāt trenera treniņu plānu uz savu ierīci, Garmin trenera logrīks ir redzams jūsu logrīku cilpā.

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet, lai skatītu Garmin trenera logrīku.

Ja fizisko vingrojumu sērija šai aktivitātei ir plānota šodienai, ierīce rāda fizisko vingrojumu sērijas nosaukumu un aicina jūs sākt šo sēriju.

2 Atlasiet vingrojumu sēriju.

3 Atlasiet **Skatīt**, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus, un pavelciet pa labi, kad pabeidzat skatīt posmu (izvēles).

4 Atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju.**

5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Plānoto fizisko vingrojumu sēriju skatīšana

Jūs varat skatīt plānotās fizisko vingrojumu sērijas savā treniņu kalendārā un sākt fizisko vingrojumu sēriju.

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet **Treniņu kalendārs**.
Jūsu plānotās fizisko vingrojumu sērijas ir redzamas, kārtotas pēc datuma.
- 5 Atlasiet vingrojumu sēriju.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu fiziskās vingrojumu sērijas darbības, atlasiet **Skatīt**.
 - Lai sāktu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.

Personīgie rekordi

Kad jūs pabeidzat aktivitāti, ierīce rāda visus jaunus personīgos rekordus, kurus sasniedzāt šīs aktivitātes laikā. Personīgie rekordi ietver jūsu ātrāko laiku vairākās tipiskās sacensību distancēs un garāko skrējienu vai braucienu.

Personīgo rekordu skatīšana

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu.
- 5 Atlasiet **Skatīt ierakstu**.

Personīgā rekorda atjaunošana

Jūs varat atjaunot jebkuru personīgo rekordu uz iepriekš reģistrētu personīgo rekordu.

- 1 Turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu, ko atjaunot.
- 5 Atlasiet **Iepriekšējais > ✓**.
PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Personīgā rekorda dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu, ko dzēst.
- 5 Atlasiet **Notīrīt ierakstu > ✓**.
PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Visu personīgo rekordu notīrīšana

- 1 Turiet nospiešanu **B**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.
PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet **Notīrīt visus ierakstus > ✓**.
Rekordi ir dzēsti tikai šim sport veidam.

Navigācija

GPS navigācijas funkcijas savā ierīcē varat izmantot, lai saglabātu atrašanās vietas. naviģētu uz atrašanās vietām un atrastu ceļu mājup.

Jūsu atrašanās vietas saglabāšana

Lai naviģētu uz saglabātu atrašanās vietu, ierīcei ir jānosaka satelīti.

Atrašanās vieta ir punkts, kuru jūs ierakstāt un saglabājat ierīcē. Ja vēlaties atcerēties apskates vietas vai atgriezties noteiktā vietā, varat atzīmēt attiecīgo atrašanās vietu.

- 1 Dodieties uz vietu, kur vēlaties atzīmēt atrašanās vietu.
- 2 Nospiediet **A**.
- 3 Atlasiet **Naviģēt > Saglabāt atrašanās vietu**.
Kad ierīce ir saņēmusi GPS signālus, tiek parādīta atrašanās vietas informācija.
- 4 Atlasiet **Saglabāt**.
- 5 Atlasiet ikonu.

Atrašanās vietas dzēšana

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Naviģēt > Saglabātās atrašanās vietas**.
- 3 Atlasiet atrašanās vietu.
- 4 Atlasiet **Dzēst > ✓**.

Naviģēšana uz saglabātu atrašanās vietu

Lai naviģētu uz saglabātu atrašanās vietu, ierīcei ir jānosaka satelīti.

- 1 Nospiediet **A**.
- 2 Atlasiet **Naviģēt > Saglabātās atrašanās vietas**.
- 3 Atlasiet atrašanās vietu un atlasiet **Doties uz**.
- 4 Nospiediet **A**, lai palaistu aktivitātes taimerī.
- 5 Dodieties uz priekšu.

Ir redzams kompass. Kompasa bultiņa ir vērsta uz saglabāto atrašanās vietu.

LETEIKUMS. lai navigācija būtu precīzāka, vērsiet ekrāna virsmu virzienā, kurā pārvietojaties.

Navigācija atpakaļ uz sākumu

Lai navigētu atpakaļ uz sākumu, ir jāatrod satelīti, jāpalaiž taimeris un jāsāk aktivitāte.

Jebkurā brīdī aktivitātes laikā jūs varat atgriezties savā sākuma vietā. Piemēram, ja jūs skrienat nepazīstamā pilsētā un nejūtaties droši par to, kā atgriezties atpakaļ trases sākumā vai viesnīcā, jūs varat navigēt atpakaļ uz sākuma vietu. Šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **Navigācija > Atgriezties sākumā**.

Ir redzams kompass.

- 3 Dodieties uz priekšu
Kompasa bultiņa norāda uz jūsu sākuma punktu.

IETEIKUMS. lai navigācija būtu precīzāka, vēršiet ierīci tajā virzienā, kurā navigējat.

Navigācijas apturēšana

- Lai apturētu navigāciju un turpinātu aktivitāti, turiet nospiešu **B** un atlasiet **Apturēt navigāciju**.
- Lai apturētu navigāciju un turpinātu aktivitāti, turiet nospiešu **A** un velciet augšup.

Kompass

Ierīcei ir 3 asu kompass ar automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un izskats mainās atkarībā no jūsu aktivitātes un tā, vai GPS ir iespējots un vai jūs navigējat uz galapunktu.

Kompasa manuāla kalibrēšana

IEVĒRĪBAI

Kalibrējiet elektronisko kompasu ārpus telpām. Lai uzlabotu kursa precizitāti, nestāviet tādu objektu tuvumā, kuri ietekmē magnētiskos laukus, piemēram, transportlīdzekļu, ēku un virszemes elektropārvades līniju tuvumā.

Ierīce ir kalibrēta jau rūpnīcā, un ierīce izmanto automātisku kalibrēšanu pēc noklusējuma. Ja jūs novērojat neparastu kompasa darbību, piemēram, pēc garu distanču veikšanas vai krasām temperatūras maiņām, jūs varat kalibrēt kompasu manuāli.

- 1 Turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **⚙ > Sensori > Kompas > Sākt kalibrēšanu**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

IETEIKUMS. ar nelielām cipara "astoņi" kustībām kustīniet plaukstu locītavu, līdz parādās ziņojums.

Vēsture

Ierīce saglabā līdz 14 aktivitāšu dienu izsekošanas un sirdsdarbības ritma uzraudzības datus, kā arī līdz septiņām laikkontrolētām aktivitātēm. Ierīcē varat skatīt savas pēdējās septiņas laikkontrolētās aktivitātes. Varat sinhronizēt savus datus, lai skatītu neierobežotas aktivitātes, aktivitāšu izsekošanas datus un sirdsdarbības ritma uzraudzības datus savā Garmin Connect kontā ([Lietotnes Garmin Connect lietošana, 38. lappuse](#)) ([Garmin Connect lietošana datorā, 39. lappuse](#)).

Kad ierīces atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

Vēstures izmantošana

- 1 Turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu šīs nedēļas aktivitāti, atlasiet **Šonedēļ**.
 - Lai skatītu vecāku aktivitāti, atlasiet **Iepriekšējās nedēļas**.
- 4 Atlasiet aktivitāti.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Detāļas**, lai skatītu papildu informāciju par aktivitāti.
 - Atlasiet **Distances**, lai skatītu papildu informāciju par katru distanci.
 - Atlasiet **Kopas**, lai skatītu papildu informāciju par katru svarcelšanas vingrinājumu kopu.
 - Atlasiet **Intervāli**, lai skatītu papildu informāciju par katru peldēšanas intervālu.
 - Atlasiet **Laiks joslā**, lai skatītu savu laiku katrā sirdsdarbības ritma zonā.
 - Atlasiet **Dzēst**, lai dzēstu atlasīto aktivitāti.

Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā

Lai skatītu sirdsdarbības ritma zonas datus, jums ir jāveic aktivitāte ar sirdsdarbības ritma ierīci un jā saglabā aktivitāte.

Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā var palīdzēt pielāgot savu treniņu intensitāti.

- 1 Turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu šīs nedēļas aktivitāti, atlasiet **Šonedēļ**.
 - Lai skatītu vecāku aktivitāti, atlasiet **Iepriekšējās nedēļas**.
- 4 Atlasiet aktivitāti.
- 5 Atlasiet **Laiks joslā**.

Garmin Connect

Jūsu Garmin Connect konts ļauj jums sekot savam veikumam un būt saiknē ar draugiem. Tas piedāvā rīkus, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Jūs varat ierakstīt sava aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus, peldējumus, pārgājienus, golfa spēles u. c.

Jūs varat izveidot bezmaksas Garmin Connect kontu, kad izveidojat ierīces pāra savienojumu ar tālruni, izmantojot lietotni Garmin Connect. Kontu varat izveidot arī, kad iestatāt lietotni Garmin Express (www.garmin.com/express).

Saglabājiēt savas aktivitātes: pēc laikkontrolētas aktivitātes pabeigšanas un saglabāšanas savā ierīcē jūs varat augšupielādēt šo aktivitāti savā Garmin Connect kontā un saglabāt to, cik ilgi vēlaties.

Analizējiēt savus datus: jūs varat skatīt sīkāku informāciju par savu fizisko formu un aktivitātēm brīvā dabā, tostarp laiku, attālumu, sirdsdarbības ritmu, sadedzinātajām kalorijām, soļu skaitu ciklā, kartes skatu no augšas, tempa un ātruma diagrammas. Varat skatīt sīkāku informāciju par savām golfa spēlēm, ietverot rezultātu kartes, statistisku, kā arī informāciju par laukumu. Jūs varat skatīt arī pielāgojamus pārskatus.

PIEZĪME. dažu datu skatīšanai jums ar ierīci ir jāizveido papildu izvēles bezvadu sensora pāra savienojums (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 47. lappuse*).



Sekojiēt savam progresam: jūs varat sekot ikdienas soļu skaitam, iesaistīties draudzīgās sacensībās ar pievienotajām personām un sasniegt savus mērķus.

Kopīgojiēt savas aktivitātes: jūs varat veidot savienojumu ar draugiem, lai sekotu cits cita aktivitātēm, vai izvietot saites uz savām aktivitātēm savās iecienītajās sociālo tīmekļu vietnēs.

Pārvaldiēt savus iestatījumu: jūs varat pielāgot savu ierīci un lietotāja iestatījumus savam Garmin Connect kontam.

Lietotnes Garmin Connect lietošana

Kad ir izveidots ierīces pāra savienojums ar viedtālruni (*Viedtālruņa pāra savienojuma izveide, 3. lappuse*), lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai augšupielādētu visus savus aktivitāšu datus savā Garmin Connect kontā.

1 Pārbaudiet, vai lietotne Garmin Connect viedtālrunī darbojas.

2 Novietojiet ierīci 10 m (30 pēdu) attālumā no viedtālruņa.

Ierīce automātiski sinhronizē jūsu datus ar lietotni Garmin Connect un jūsu **Garmin Connect** kontu.

Garmin Connect lietošana datorā

Garmin Express lietotne savieno jūsu ierīci ar Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express lietotni, lai augšupielādētu aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā un nosūtītu datus, piemēram, vingrojumu vai treniņu plānus, no Garmin Connect tīmekļa vietnes uz savu ierīci. Jūs varat arī instalēt ierīces programmatūras atjauninājumus un pārvaldīt Connect IQ lietotnes.

- 1 Savienojiet ierīci ar datoru, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz www.garmin.com/express.
- 3 Lejupielādējiet un instalējiet Garmin Express lietotni.
- 4 Atveriet Garmin Express lietotni un atlasiet **Pievienot ierīci**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Ierīces pielāgošana

Pulksteņa ciparnīcas maiņa

Jūs varat izvēlēties kādu no vairākām iepriekš ielādētām pulksteņa ciparnīcām vai izmantot Connect IQ pulksteņa ciparnīcu, kas ir lejupielādēta jūsu ierīcē (*Connect IQ funkcijas, 6. lappuse*). Varat arī rediģēt esošu pulksteņa ciparnīcu (*Pulksteņa ciparnīcas rediģēšana, 39. lappuse*) vai izveidot jaunu (*Pielāgotas pulksteņa ciparnīcas izveide, 40. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **(B)**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Velciet pa labi vai pa kreisi, lai ritinātu pa pieejamajām pulksteņa ciparnīcām.
- 4 Pieskarieties skārienekrānam, lai atlasītu pulksteņa ciparnīcu.

Pulksteņa ciparnīcas rediģēšana

Stilu un datu laukus varat pielāgot pulksteņa ciparnīcai.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **(B)**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Velciet pa labi vai pa kreisi, lai ritinātu pa pieejamajām pulksteņa ciparnīcām.
- 4 Velciet uz augšu, lai rediģētu pulksteņa ciparnīcu.
- 5 Atlasiet rediģējamo opciju.
- 6 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa opcijām.
- 7 Atlasiet **(A)**, lai atlasītu opciju.
- 8 Pieskarieties skārienekrānam, lai atlasītu pulksteņa ciparnīcu.

Pielāgotas pulksteņa ciparnīcas izveide

Jūs varat izveidot jaunu pulksteņa ciparnīcu, atlasot izkārtojumu, krāsas un papildu datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **B**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Velciet pa kreisi un atlasiet **+**.
- 4 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa fona opcijām, un pieskarieties ekrānam, lai atlasītu rādīto fonu.
- 5 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa analogām vai digitālām ciparnīcām, un pieskarieties ekrānam, lai atlasītu rādīto ciparnīcu.
- 6 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa akcenta krāsām, un pieskarieties ekrānam, lai atlasītu rādīto krāsu.
- 7 Atlasiet katru datu lauku, kuru vēlaties pielāgot, un atlasiet tajā rādāmos datus.
Balta robeža norāda šīs ciparnīcas pielāgojamos datu laukus.
- 8 Velciet pa kreisi, lai pielāgotu laika marķierus.
- 9 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa laika marķieriem.
- 10 Atlasiet **A**.
Ierīce iestata jauno pulksteņa ciparnīcu kā jūsu aktīvo pulksteņa ciparnīcu.

Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē varat pievienot vai noņemt saīšņu izvēlnes opcijas vai mainīt to secību (*Pārvaldības funkciju izvēlnes lietošana, 2. lappuse*).

- 1 Turiet nospiešu **A**.
Ir redzama vadības izvēlne.
- 2 Turiet nospiešu **B**.
Vadības izvēlne pārslēdzas rediģēšanas režīmā.
- 3 Atlasiet saīšni, kuru vēlaties pielāgot.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu saīšnes atrašanās vietu vadības izvēlnē, atlasiet atrašanās vietu, kur vēlaties to redzēt, vai velciet saīšni uz jaunu atrašanās vietu.
 - Lai noņemtu saīšni no vadības izvēlnes, atlasiet **🗑**.
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet **+**, lai pievienotu saīšni vadības izvēlnē.
PIEZĪME. šī opcija būs pieejama vienīgi pēc tam, kad noņemsit no izvēlnes vismaz vienu saīšni.

Vadības saīšnes iestatīšana

Jūs varat iestatīt saīšni savai iemīļotajai vadībai, piemēram, savam Garmin Pay makam vai mūzikas pārvaldībai.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet pa labi.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Ja šī ir pirmā reize, kad iestatāt saīšni, velciet uz augšu un atlasiet **Iestatīt**.
 - Ja iepriekš jau iestatījāt saīšni, turiet nospiešu **B** un atlasiet **Saīšnes iestatījumi**.
- 3 Atlasiet vadības saīšni.
Velkot pulksteņa ciparnīcā pa labi, būs redzama vadības saīšne.

Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi

Šie iestatījumi ļauj pielāgot katru iepriekš ielādēto aktivitāti, pamatojoties uz jūsu vajadzībām. Piemēram, varat pielāgot datu ekrānus un iespējot brīdinājumus un treniņu funkcijas. Ne visi iestatījumi ir pieejami visiem aktivitāšu veidiem.

Turiet nospiestu , atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti un atlasiet aktivitātes iestatījumus.

Akcenta krāsa: iestata katras aktivitātes akcenta krāsu, lai palīdzētu noteikt, kura aktivitāte ir aktīva.

Brīdinājumi: iestata treniņa brīdinājumus aktivitātei (*Brīdinājuma signāli*, 42. lappuse).

Auto Lap: iestata opcijas Auto Lap® funkcijai (*Auto Lap*, 43. lappuse).

Automātiskā pauze: iestata ierīci, lai tā aptur datu ierakstīšanu, kad jūs pārtraucat kustību vai kad samazināt ātrumu zem noteiktā ātruma (*Auto Pause® lietošana*, 43. lappuse).

Autom. palaišana: ļauj ierīcei automātiski noteikt nobraucienus ar slēpēm, izmantojot iebūvēto akselerometru.

Automātiska ritināšana: ļauj pārvietoties pa visiem aktivitāšu datu ekrāniem automātiski, kamēr taimeris ir ieslēgts (*Automātiskas ritināšanas lietošana*, 43. lappuse).

Automātiski iestatīt: ļauj ierīcei automātiski sākt un apturēt vingrinājumu kopas izturības treniņa aktivitātes laikā.

Nūjas uzvedne: rāda uzvedni, kas ļauj jums ievadīt izmantojamo golfa nūsu pēc katra noteiktā sitiena.

Datu ekrāni: ļauj jums pielāgot datu ekrānus un pievienot aktivitātei jaunus datu ekrānus (*Datu ekrānu pielāgošana*, 41. lappuse).

Pirmā tālā sitiena attālums: iestata vidējo golfa bumbiņas lidojuma attālumu pirmajā tālajā sitienā.

Redīgēt svaru: ļauj jums pievienot svaru, kas izmantots fizisko vingrojumu kopai izturības treniņa vai kardio aktivitātes laikā.

Iespējot videoierakstus: iespējo fizisko vingrojumu sērijas instrukciju animācijas izturības, kardio, jogas un pilāšu aktivitātei. Animācijas ir pieejamas iepriekš instalētām fizisko vingrojumu sērijām un tādām, kuras ir lejupielādētas no Garmin Connect.

GPS: iestata režīmu GPS antenai (*GPS iestatījuma maiņa*, 44. lappuse).

Pelabaseina lielums: iestata peldbaseina garumu.

Punktu skaitīšanas metode: iestata Stroke Play vai Stableford punktu skaitīšanas metodi golfa spēles laikā.

Sek. statusam: iespējo sekošanu statistikai golfa spēles laikā.

Statuss: iespējo vai atspējo automātisku rezultātu uzskaiti, kad jūs sākat golfa posmu. Opcija Vienmēr jautāt ir redzama, kad jūs sākat posmu.

Turnīra režīms: atspējo funkcijas, kuras nav atļautas sankcionētu turnīru laikā.

Vibrācijas brīdin.: iespējo brīdinājumus, kuri norāda jums ieelpot vai izelpot elpošanas aktivitātes laikā.

Datu ekrānu pielāgošana

Jūs varat pielāgot datu ekrānus, pamatojoties uz saviem treniņu mērķiem vai papildu piederumiem. Piemēram, vienu datu ekrānu varat pielāgot, lai rādītu distances tempu vai sirdsdarbības ritma zonu.

1 Turiet nospiestu .

2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Datu ekrāni**.

6 Atlasiet datu ekrānu, lai to pielāgotu.

7 Atlasiet vienu vai vairākas opcijas:

PIEZĪME. ne visas opcijas visām aktivitātēm ir pieejamas.

- Lai katram datu ekrānam koriģētu stilu un datu lauku skaitu, atlasiet **Izkārtojums**.
- Lai pielāgotu laukus datu ekrānā, atlasiet ekrānu un atlasiet **Redīgēt datu laukus**.
- Lai rādītu vai paslēptu datu ekrānu, atlasiet pārslēgšanas slēdzi blakus ekrānam.
- Lai rādītu vai paslēptu sirdsdarbības ritma mērītāja ekrānu, atlasiet **SR zonas mērītājs**.

Brīdinājuma signāli

Jūs varat iestatīt brīdinājumus katrai aktivitātei, kas var palīdzēt jums trenēties, lai sasniegtu noteiktus mērķus. Daži brīdinājumi ir pieejami tikai noteiktām aktivitātēm. Dažiem brīdinājumiem ir nepieciešami papildu piederumi, piemēram, sirdsdarbības ritma monitors vai kadences sensors. Ir trīs veidu brīdinājumi: notikumu, diapazona un atkārtotās brīdinājumi.

Notikuma brīdinājums: notikuma brīdinājums brīdina vienu reizi. Notikums ir noteikta vērtība. Piemēram, varat iestatīt, lai ierīce brīdina jūs tad, kad jūs sadedzināt noteiktu kaloriju skaitu.

Diapazona brīdinājums: diapazona brīdinājums brīdina katru reizi, kad ierīce ir virs vai zem noteikta vērtību diapazona. Piemēram, jūs varat iestatīt ierīci, lai tā brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms ir zem 60 sirdspukstiem minūtē (sirdsp./min.) vai virs 210 sirdsp./min.

Atkārtotās brīdinājums: atkārtotās brīdinājums brīdina katru reizi, kad ierīce ieraksta noteiktu vērtību vai intervālu. Piemēram, varat iestatīt ierīci, lai tā brīdina jūs ik pēc 30 minūtēm.

Brīdinājuma nosaukums	Brīdinājuma veids	Apraksts
Soļu skaits ciklā	Diapazons	Jūsu varat iestatīt soļu skaita ciklā minimālo un maksimālo vērtību.
Kalorijas	Notikums, atkārtotās	Jūs varat iestatīt kaloriju skaitu.
Pielāgot	Notikums, atkārtotās	Jūs varat atlasīt esošo ziņojumu vai izveidot pielāgotu ziņojumu un atlasīt brīdinājuma veidu.
Attālums	Atkārtotās	Jūs varat iestatīt attāluma intervālu.
Sirdsdarbības ritms	Diapazons	Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma minimālo un maksimālo vērtību vai atlasīt zonu maiņu.
Temps	Diapazons	Jūs varat iestatīt tempa minimālo un maksimālo vērtību.
Skriešana/iešana	Atkārtotās	Jūs ar regulāriem intervāliem varat iestatīt laiknoteiktus iešanas pārtraukumus.
Ātrums	Diapazons	Jūs varat iestatīt ātruma minimālo un maksimālo vērtību.
Laiks	Notikums, atkārtotās	Jūs varat iestatīt laika intervālu.

Brīdinājuma iestatīšana

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Brīdinājumi**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu jaunu brīdinājumu aktivitātei.
 - Atlasiet brīdinājuma nosaukumu, lai rediģētu esošu brīdinājumu.
- 7 Ja nepieciešams, atlasiet brīdinājuma veidu.
- 8 Atlasiet zonu, ievadiet minimālo un maksimālo vērtību vai ievadiet pielāgotu vērtību brīdinājumam.
- 9 Ja nepieciešams, ieslēdziet brīdinājumu.

Notikuma un periodisku brīdinājumu gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad sasniedzat brīdinājuma vērtību. Diapazona brīdinājuma gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad rādījums ir virs vai zem noteiktā diapazona (minimālā un maksimālā vērtības).

Auto Lap

Distanču atzīmēšana, izmantojot funkciju Auto Lap

Jūs varat iestatīt ierīci, lai izmantotu funkciju Auto Lap un noteiktā attālumā automātiski atzīmētu distanci. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildījumu dažādās aktivitātes daļās (piemēram, ik pēc 1 jūdzes vai 5 kilometriem).

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai ieslēgtu vai izslēgtu funkciju Auto Lap, atlasiet pārslēgšanas slēdzi.
 - Lai koriģētu attālumu starp distancēm, atlasiet **Auto Lap**.

Ikreiz, kad beidzat apli, parādās ziņojums ar šī apļa laiku. Ierīce arī vibrē, ja vibrācija ir ieslēgta (*Sistēmas iestatījumi, 45. lappuse*).

Auto Pause¹ lietošana

Funkciju Auto Pause varat lietot, lai automātiski apturētu taimeri, kad pārtraucat kustību vai kad temps vai ātrums krītas zem norādītās vērtības. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitāte ietver apstāšanos pie sarkanās gaismas signāla vai citās vietās, kur jums ir jāsamazina ātrums vai jāapstājas.

PIEZĪME. kamēr taimeris ir apturēts vai pauzēts, ierīce neieraksta aktivitāti.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Automātiskā pauze**.
- 6 Atlasiet opciju:
PIEZĪME. ne visas opcijas visām aktivitātēm ir pieejamas.
 - Lai automātiski apturētu taimeri, kad jūs apstājaties, atlasiet **Kad apturēts**.
 - Lai automātiski apturētu taimeri, kad jūsu temps krītas zem norādītās vērtības, atlasiet **Temps**.
 - Lai automātiski apturētu taimeri, kad jūsu ātrums krītas zem norādītās vērtības, atlasiet **Ātrums**.

Automātiskas ritināšanas lietošana

Jūs varat izmantot automātiskas ritināšanas funkciju, lai automātiski pārvietotos pa visiem aktivitāšu datu ekrāniem taimera darbības laikā.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Automātiska ritināšana**.
- 6 Atlasiet rādīšanas ātrumu.

GPS iestatījuma maiņa

Papildu informāciju par GPS skatiet vietnē www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet  > **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **GPS**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Izslēgts**, lai atspējotu GPS aktivitātei.
 - Atlasiet **Tikai GPS**, lai iespējotu GPS satelītu sistēmu.
 - Atlasiet **GPS un GLONASS** (Krievijas satelītu sistēma), lai iegūtu precīzāku pozīcijas informāciju situācijās, kad debesu redzamība ir slikta.
 - Atlasiet **GPS + GALILEO** (Eiropas Savienības satelītu sistēma), lai iegūtu precīzāku pozīcijas informāciju situācijās, kad debesu redzamība ir slikta.

PIEZĪME. izmantojot GPS un citu satelītu kopā, varat ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS (*GPS un citas satelītu sistēmas*, 44. lappuse).

GPS un citas satelītu sistēmas

Opcijas GPS un GLONASS vai GPS + GALILEO lietošana piedāvā labāku darbību sarežģītos vides apstākļos un ātrāku pozīcijas ieguvu nekā tikai GPS izmantošana. Taču, izmantojot GPS un citu satelītu sistēmu kopā, varat ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS.

Tālrunis un Bluetooth iestatījumi

Turiet nospiešu  un atlasiet  > **Tālrunis**.

Statuss: rāda pašreizējo Bluetooth savienojuma statusu un ļauj ieslēgt un izslēgt Bluetooth tehnoloģiju.

Paziņojumi: ierīce automātiski ieslēdz un izslēdz viedos paziņojumus, pamatojoties uz jūsu atlasīti (*Bluetooth paziņojumu iespējošana*, 4. lappuse).

Pievienotie brīdinājumi: brīdina jūs, kad pārī savienotais viedtālrunis savienojas un atvienojas.

Izveidot pāra savienojumu ar tālruni: izveido ierīces savienojumu ar saderīgu viedtālruni, kas aprīkots ar Bluetooth tehnoloģiju.

Sinhronizācija: ļauj pārsūtīt datus starp ierīci un lietotni Garmin Connect.

Pārtraukt LiveTrack: ļauj apturēt LiveTrack sesiju, kamēr tā ir norisē.

Sistēmas iestatījumi

Turiet nospiešu  un atlasiet  > **Sistēma**.

Automātiska bloķēšana: automātiski bloķē skārienekrānu, lai novērstu nejaušus pieskārienus ekrānam. Lai atbloķētu skārienekrānu, varat nospiegt .

Valoda: iestata ierīces interfeisa valodu.

Laiks: iestata laika formātu un vietējā laika avotu (*Laika iestatījumi, 45. lappuse*).

Datums: ļauj manuāli iestatīt datumu un datuma formātu.

Fona apgaismojums: iestata fona apgaismojuma režīmu, noildzi un spilgtumu (*Fona apgaismojuma iestatījumi, 46. lappuse*).

Physio TrueUp: ļauj ierīcei sinhronizēt aktivitātes, vēsturi un datus no citām Garmin ierīcēm.

Vibrācija: ieslēdz un izslēdz vibrāciju un iestata vibrācijas intensitāti.

Netraucēt: ieslēdz un izslēdz režīmu Netraucēt!

Vienības: iestata ierīcē datu rādīšanai izmantotās mērvienības (*Mērvienību mainīšana, 46. lappuse*).

Datu ierakstīšana: iestata, kā ierīce ieraksta aktivitātes datus. Ierakstīšanas opcija Viedais (noklusējuma) ļauj ierakstīt aktivitāti ilgāk. Ierakstīšanas opcija Katru sekundi nodrošina sīkākus aktivitātes ierakstus, taču biežāk var nākties uzlādēt akumulatoru.

USB režīms: iestata ierīci multivides pārsūtīšanas režīma vai režīma Garmin lietošanai, kad ierīce ir savienota ar datoru.

Atiestatīt: ļauj atiestatīt noklusējuma iestatījumus vai dzēst personas datus un atiestatīt iestatījumus (*Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana, 54. lappuse*).

PIEZĪME. ja jums ir iestatīts Garmin Pay maks, noklusējuma iestatījumu atjaunošana dzēš no ierīces arī maku.

Programmatūras atjaunināšana: ļauj pārbaudīt programmatūras atjauninājumus.

Par: rāda ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošu informāciju un licences līgumu.

Laika iestatījumi

Turiet nospiešu  un atlasiet  > **Sistēma** > **Laiks**.

Laika formāts: iestata ierīci, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu formātā.

Laika avots: ļauj iestatīt laiku manuāli vai automātiski, pamatojoties uz jūsu pārī savienoto mobilo ierīci.

Laika joslas

Katru reizi, kad ieslēdzat ierīci un iegūstat satelītu signālus vai sinhronizējat ar savu viedtālruni, ierīce automātiski nosaka jūsu laika joslu un pašreizējo dienas laiku.

Laika manuāla iestatīšana

Pēc noklusējuma laiks tiek iestatīts automātiski, kad ir izveidots vivoactive ierīces pāra savienojums ar mobilo ierīci.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Laiks** > **Laika avots** > **Manuāls**.
- 3 Atlasiet **Laiks** un pēc tam ievadiet dienas laiku.

Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus. Jūs varat iestatīt katra brīdinājuma aktivizēšanu vienu reizi vai regulāru tā atkārtošanu.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi** > **Brīdinājuma signāli** > **Pievienot brīdinājumu**.
- 3 Atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
- 4 Atlasiet **Atkārtot** un atlasiet opciju.
- 5 Atlasiet **Etiketē** un atlasiet brīdinājuma aprakstu.

Brīdinājuma dzēšana

- 1 Turiet nospiestu **(B)**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Brīdinājuma signāli**.
- 3 Atlasiet brīdinājumu un atlasiet **Dzēst**.

Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana

- 1 Turiet nospiestu **(B)**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Taimeris**.
- 3 Ievadiet laiku un atlasiet **✓**.
- 4 Atlasiet **(A)**.

Hronometra lietošana

- 1 Turiet nospiestu **(B)**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Hronometrs**.
- 3 Nospiediet **(A)**, lai palaistu taimeri.
- 4 Nospiediet **(B)**, lai restartētu distances taimeri.
Kopējais hronometra laiks turpina ritēt.
- 5 Nospiediet **(A)**, lai apturētu taimeri.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai atiestatītu taimeri, velciet uz leju.
 - Lai saglabātu hronometra laiku kā aktivitāti, nospiediet **(B)** un atlasiet **✓**.
 - Lai izietu no hronometra, nospiediet **(B)** un atlasiet **X**.

Fona apgaismojuma iestatījumi

Turiet nospiestu **(B)** un atlasiet **⚙️ > Sistēma > Fona apgaismojums**.

Režims: iestata fona apgaismojuma ieslēgšanu, kad jūs lietojat ierīci, kas ietver arī paziņojumu saņemšanu vai pogu vai skārienekrāna lietošanu.

Spilgtums: iestata fona apgaismojuma spilgtuma līmeni.

Noildze: iestata laika periodu, pirms fona apgaismojums tiek izslēgts.

Kustība: iestata fona apgaismojuma ieslēgšanu, kad jūs pagriežat plaukstu locītavu pret ķermeni, lai skatītu ierīci. Lai izmantotu šo funkciju tikai laikkontrolētu aktivitāšu laikā, varat izmantot opciju Tikai aktivitātes laikā. Jūs varat arī koriģēt jutīgumu uz žestiem, lai ieslēgtu fona apgaismojumu biežāk vai retāk.

Mērvienību mainīšana

Jūs varat mainīt attāluma, tempa un ātruma, pacēluma, svara, augstuma un temperatūras mērvienības.

- 1 Turiet nospiestu **(B)**.
- 2 Atlasiet **⚙️ > Sistēma > Vienības**.
- 3 Atlasiet mērījuma veidu:
- 4 Atlasiet mērvienību.

Garmin Connect iestatījumi

Ierīces iestatījumu varat mainīt savā Garmin Connect kontā, izmantojot lietotni Garmin Connect vai tīmekļa vietni Garmin Connect. Daži iestatījumi ir pieejami vienīgi, izmantojot jūsu Garmin Connect kontu, un tos nevar mainīt jūsu ierīcē.

- Lietotnē Garmin Connect atlasiet **≡** vai **•••**, atlasiet **Garmin ierīces** un atlasiet savu ierīci.
- Ierīču logrīkā lietotnē Garmin Connect atlasiet savu ierīci.

Pēc iestatījumu pielāgošanas sinhronizējiet datus, lai piemērotu izmaiņas savai ierīcei (*Lietotnes Garmin Connect lietošana*, 38. lappuse, *Garmin Connect lietošana datorā*, 39. lappuse).

Bezvadu sensori

Ierīci var izmantot ar bezvadu ANT+ vai Bluetooth sensoriem. Lai iegūtu vairāk informācijas par saderīgumu un papildu izvēles sensoru iegādi, dodieties uz vietni buy.garmin.com.

Bezvadu sensoru savienošana pārī

Kad bezvadu ANT+ vai Bluetooth sensoru pievienojat Garmin ierīcei pirmo reizi, ir jāizveido ierīces un sensora pāra savienojums. Pēc savienojuma pārī izveides, kad sāksiet aktivitāti (sensoram jābūt ieslēgtam un jāatrodas signāla uztveršanas diapazonā), ierīce automātiski izveidos savienojumu ar sensoru.

IETEIKUMS. daži ANT+ sensori izveido pāra savienojumu ar ierīci automātiski, kad sākat aktivitāti ar ieslēgtu sensoru ierīces tuvumā.

- 1 Pārvietojieties vismaz 10 m (33 pēdu) attālumā no citām bezvadu ierīcēm.
- 2 Ja savienojumu pārī veidojat sirdsdarbības ritma mērījumu monitoram, uzvelciet sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru.
Sirdsdarbības ritma mērījumu monitors nesūtīs/nesaņems datus, līdz tas tiks uzvilks.
- 3 Turiet nospiestu **B**.
- 4 Atlasiet  > **Sensori** > **Pievienot jaunu**.
- 5 Pārvietojiet ierīci 3 m (10 pēdu) attālumā no sensora un gaidiet, līdz ierīce izveido pāra savienojumu ar sensoru.

Kad ierīce izveido savienojumu ar sensoru, ekrāna augšdaļā ir redzama ikona.

Kājas mērierīce

Jūsu ierīce ir saderīga ar kājas mērierīci. Jūs varat lietot kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu un attālumu, neizmantojot GPS, kad trenējaties iekštelpās vai kad GPS signāls ir vājš. Kājas mērierīce ir gaidstāves režīmā un gatava nosūtīt datus (kā pulsa monitors).

Pēc 30 neaktivitātes minūtēm kājas mērierīce izslēdzas, lai taupītu akumulatoru. Kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems, ierīcē parādās ziņojums. Atlikušais akumulatora darbības laiks ir aptuveni piecas stundas.

Soļu mērītāja kalibrēšana

Lai kalibrētu soļu mērītāju, ir jāizveido ierīces pāra savienojums ar soļu mērītāju (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 47. lappuse*).

Manuāla kalibrēšana ir ieteicama, ja zināt savu kalibrēšanas faktoru. Ja jūs kalibrējāt soļu mērītāju, izmantojot citu Garmin produktu, iespējams, jūs zināt savu kalibrēšanas faktoru.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Sensori** > **Soļu mērītājs** > **Kal. faktors**.
- 3 Noregulējiet kalibrēšanas faktoru:
 - Palieliniet kalibrēšanas faktoru, ja distance ir pārāk īsa.
 - Samaziniet kalibrēšanas faktoru, ja distance ir pārāk gara.

Kājas mērierīces kalibrēšanas uzlabošana

Lai varētu kalibrēt savu ierīci, nepieciešams iegūt GPS signālus un savienot pārī jūsu ierīci ar kājas mērierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 47. lappuse*).

Kājas mērierīce ir paškalibrējoša, bet jūs varat uzlabot ātruma un attāluma datu precizitāti ar dažiem skrējieniem brīvā dabā, izmantojot GPS.

- 1 Pastāviet 5 minūtes ārā ar skaidru skatu uz debesīm.
- 2 Sāciet skriešanas aktivitāti.
- 3 Skrieniet bez pārtraukuma 10 minūtes.
- 4 Pabeidziet aktivitāti un saglabājiet to.

Balstoties uz reģistrētajiem datiem, kājas mērierīces kalibrēšanas vērtība mainās, ja nepieciešams. Kāju mērierīces kalibrēšana nav jāveic no jauna, ja vien nemaināt savu skriešanas stilu.

Papildaprīkojuma velosipēda ātruma un kadences sensora izmantošana

Lai nosūtītu datus uz ierīci, varat izmantot saderīgu velosipēda ātruma vai kadences sensoru.

- Izveidojiet sensora pāra savienojumu ar savu ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 47. lappuse](#)).
- Iestatiet riteņa lielumu ([Ātruma sensora kalibrēšana, 48. lappuse](#)).
- Dodieties braucienā ([Dodoties velobraucienā, 26. lappuse](#)).

Ātruma sensora kalibrēšana

Lai kalibrētu ātruma sensoru, ir jāizveido ierīces pāra savienojums ar saderīgu ātruma sensoru ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 47. lappuse](#)).

Kā izvēles iespēja ir pieejama manuāla kalibrēšana, un tā var uzlabot precizitāti.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Sensori** > **Ātrums/pedāļu mīšanas ātrums** > **Riteņa lielums**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Automātiski**, lai automātiski aprēķinātu riteņa lielumu un kalibrētu ātruma sensoru.
 - Atlasiet **Manuāls** un ievadiet riteņa lielumu, lai manuāli kalibrētu ātruma sensoru ([Riteņu lielums un apkārtmērs, 59. lappuse](#)).

Nūjas sensori

Jūsu ierīce ir saderīga ar golfa nūjas sensoriem Approach® CT10. Jūs varat izmantot nūjas sensoru pāra savienojumu, lai automātiski sekotu nūjas sitieniem, tostarp atrašanās vietai, attālumam un nūjas veidam. Papildu informāciju skatiet nūjas sensoru īpašnieka rokasgrāmatā.

Situācijas apzināšana

Jūsu vivoactive ierīci var izmantot kopā ar Varia velosipēda viedām lampām un atpakaļskata radaru, lai uzlabotu situācijas apzināšanos. Papildinformāciju skatiet Varia ierīces lietotāja rokasgrāmatā.

PIEZĪME. iespējams, būs jāatjaunina programmatūra vivoactive, pirms varēsiet veidot pāra savienojumu Varia ierīcēm ([Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect, 49. lappuse](#)).

tempe

tempe ir ANT+ bezvadu temperatūras sensors. Sensoru varat pievienot pie drošas siksnas vai cilpas, kur tas ir pakļauts apkārtējās vides gaisam, tādēļ ir pastāvīgs precīzas temperatūras datu avots. Jums ir jāizveido pāra savienojums ar tempe ierīci, lai rādītu temperatūras datus no tempe.

Informācija par ierīci

Ierīces uzlādēšana

⚠ BRĪDINĀJUMS

Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Ierīces apkope*, 51. lappuse).

1 Iespraudiet USB kabeļa mazo galu ierīces uzlādes portā.



2 USB kabeļa lielo galu iespraudiet USB uzlādes portā.

3 Uzlādējiet ierīci pilnībā.

Produkta atjauninājumi

Datorā instalējiet Garmin Express (www.garmin.com/express). Viedtālrunī instalējiet lietotni Garmin Connect. Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi
- Kurša atjauninājumi
- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai ierīces programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un ierīce ir jāsavieno pāri ar saderīgu viedtālruni (*Viedtālruna pāra savienojuma izveide*, 3. lappuse).

Sinhronizējiet ierīci ar lietotni Garmin Connect (*Lietotnes Garmin Connect lietošana*, 38. lappuse).

Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, lietotne Garmin Connect nosūta to uz jūsu ierīci.

Atjauninājums tiek piemērots, kad jūs aktīvi neizmantojat ierīci. Kad atjaunināšana ir pabeigta, ierīce tiek restartēta.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai atjauninātu ierīces programmatūru, vispirms ir jāielādē un jāinstalē lietotne Garmin Express un jāpievieno ierīce (*Garmin Connect lietošana datorā*, 39. lappuse).

1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.

Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Express nosūta to uz jūsu ierīci.

2 Kad lietotne Garmin Express ir pabeigusi atjauninājuma sūtīšanu, atvienojiet ierīci no datora.

Ierīce instalē atjauninājumu.

Ierīces informācijas skatīšana

Jūs varat skatīt ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošu informāciju un licences līgumu.

1 Turiet nospiestu .

2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Par**.

E-uzlīmju reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana

Etiķete šai ierīcei tiek nodrošināta elektroniski. E-etiķete var sniegt reglamentējošu informāciju, piemēram, identifikācijas numurus, ko nodrošina FCC, vai vietējās atbilstības marķējumus, kā arī piemērojamo produkta un licencēšanas informāciju.

10 sekundes turiet nospiestu .

Specifikācijas

Bateriju veids	Atkārtoti lādējams iebūvēts litija polimēra akumulators
vívoactive 4SAkumulatora vívoactive 4S darbības laiks	Līdz 7 dienām viedpulksteņa režīmā
vívoactive 4Akumulatora vívoactive 4 darbības laiks	Līdz 8 dienām viedpulksteņa režīmā
Darba temperatūras diapazons	No -20° līdz 60° C (no -4° līdz 140° F)
Uzlādes temperatūras diapazons	No 0° līdz 45° C (no 32° līdz 113° F)
Bezvadu frekvences	2,4 GHz ar 19,5 dBm nominālu 13,56 MHz ar -44 dBm nominālu
Ūdens iedarbība	Peldēšana, 5 ATM ¹

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas līdzvērtīgs 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

Informācija par akumulatoru darbības laiku

Faktiskais akumulatora darbības laiks ir atkarīgs no tādām ierīcē iespējamajām funkcijām kā aktivitātes izsekošana, plauksta locītavas sirdsdarbības ritma novērošana, viedtālruna paziņojumi, GPS, kā arī pievienotajiem sensoriem.

vivoactive 4SAkumulatora vivoactive 4S darbības laiks	vivoactive 4Akumulatora vivoactive 4 darbības laiks	Režīms
Līdz 7 dienām	Līdz 8 dienām	Viedpulksteņa režīms ar aktivitātes izsekošanu un plauksta locītavas sirdsdarbības ritma novērošanu visu diennakti
Līdz 6 st.	Līdz 7,5 st.	Viedpulksteņa režīms ar mūzikas atskaņošanu
Līdz 15 st.	Līdz 18 st.	GPS režīms
Līdz 5 st.	Līdz 6 st.	GPS režīms ar mūzikas atskaņošanu
Līdz 8 st.	Līdz 9,5 st.	Aktivitātes režīms ar fizisko vingrojumu sērijas animācijām
Līdz 3,5 st.	Līdz 4,5 st.	Aktivitātes režīms ar fizisko vingrojumu sērijas animācijām un mūzikas atskaņošanu

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbību.

Izvairieties no taustiņu nospiešanas zem ūdens.

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Nekad neskariet skārienekrānu ar cietiem vai asiem priekšmetiem, jo tie var izraisīt bojājumu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdāri.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētam vai sālsūdenim, sauļošanās vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

Ierīces tīrīšana

IEVĒRĪBAI

Pat neliels daudzums sviedru vai mitruma var radīt koroziju elektriskajiem kontaktiem, kad tiek izveidots savienojums ar lādētāju. Korozija var traucēt uzlādi un datu pārsūtīšanu.

1 Slaukiet ierīci ar drānu, kas samitrināta maiga mazgāšanas līdzekļa šķīdumā.

2 Noslaukiet to sausu.

Pēc tīrīšanas ļaujiet ierīcei pilnīgi nožūt.

ITEIKUMS. lai uzzinātu vairāk, dodieties uz www.garmin.com/fitandcare.

Saišu maiņa

Ierīce ir saderīga ar standarta ātrās atvēršanas saitēm. Mazajam pulkstenim ir 18 mm platas saites, un lielajam pulkstenim ir 22 mm platas saites.

- 1 Lai noņemtu saiti, bīdīet aizdares ātrās atvēršanas tapu.



- 2 Ievietojiet vienu jaunās saites aizdares daļu ierīcē.
- 3 Bīdīet ātrās atvēršanas tapu un salāgojiet aizdari ierīces pretējā malā.
- 4 Lai nomainītu citu saiti, atkārtojiet 1.–3. darbību.

Traucējummeklēšana

Vai mans viedtālrunis ir saderīgs ar manu ierīci?

Ierīce vīvoactive ir saderīga ar viedtālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Lai iegūtu plašāku informāciju, dodieties uz vietni www.garmin.com/ble

Mans tālrunis neveido savienojumu ar ierīci

Ja tālrunis neveido savienojumu ar ierīci, varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet viedtālruni un ierīci un vēlreiz ieslēdziet.
- Iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā viedtālrunī.
- Atjauniniet lietotni Garmin Connect uz jaunāko versiju.
- Noņemiet ierīci no lietotnes Garmin Connect un Bluetooth iestatījumiem viedtālrunī, lai atkārtoti mēģinātu veikt pāra veidošanas procesu.
- Ja iegādājāties jaunu viedtālruni, noņemiet ierīci no lietotnes Garmin Connect viedtālrunī, kuru paredzat pārstāt lietot.
- Novietojiet viedtālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no ierīces.
- Viedtālrunī atveriet lietotni Garmin Connect, atlasiet  vai  un atlasiet **Garmin ierīces > Pievienot ierīci**, lai pārietu pāra savienojuma veidošanas režīmā.
- From the watch face, hold , and select  > **Tālrunis > Izveidot pāra savienojumu ar tālruni.**

Manas austiņas neveido savienojumu ar ierīci

Ja austiņas iepriekš bija savienotas ar viedtālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju, iespējams, pirms savienojuma ar ierīci veidošanas tās veido savienojumu ar viedtālruni. Varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju viedtālrunī.
Vairāk informācijas skatiet viedtālruna īpašnieka rokasgrāmatā.
- Kad veidojat austiņu savienojumu ar ierīci, esiet 10 m (33 pēdu) attālumā no viedtālruna.
- Izveidojiet austiņu pāra savienojumu ar ierīci ([Bluetooth austiņu pievienošana, 8. lappuse](#)).

Mūzika pazūd, vai austiņas zaudē savienojumu

Kad lietojat ierīci vivoactive, kura ir pievienota austiņām, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju, signāls ir visspēcīgākais, ja starp ierīci un austiņu antenu ir tieša skata līnija.

- Ja signāls plūst caur jūsu ķermeni, signāls, iespējams, var zust, vai austiņas var atvienoties.
- Austiņas ar antenu ieteicams lietot tajā ķermeņa pusē, kurā atrodas ierīce vivoactive.
- Tā kā austiņas pēc modeļa atšķiras, varat mēģināt pārlikt pulksteni uz otras plaukstas locītavas.

Mana ierīce ir nepareizā valodā

Jūs varat mainīt ierīces valodu, ja ierīcē nejauši esat atlasījis nepareizo valodu.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet .
- 3 Ritiniet sarakstā uz leju līdz pēdējam vienumam un atlasiet to.
- 4 Ritiniet sarakstā uz leju līdz otrajam vienumam un atlasiet to.
- 5 Atlasiet savu valodu.

Mana ierīce nerāda pareizu laiku

Ierīce atjaunina laiku un datumu, kad tā sinhronizējas ar jūsu viedtālruni vai kad ierīce iegūst GPS signālus. Lai saņemtu pareizu laiku, kad maināt laika joslas, un lai atjauninātu uz vasaras vai ziemas laiku, ierīce ir jāsinhronizē.

- 1 Turiet nospiestu **B** un atlasiet  > **Sistēma** > **Laiks**.
- 2 Pārbaudiet, vai opcija **Automātiski** ir iespējota.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Pārliecinieties, vai viedtālrunis rāda pareizu vietējo laiku, un sinhronizējiet ierīci ar viedtālruni ([Lietotnes Garmin Connect lietošana, 38. lappuse](#)).
 - Sāciet ārā aktivitāti, izejiet ārā atklātā vietā ar neaizsegto skatu uz debesīm un gaidiet, līdz ierīce iegūst satelīta signālus.

Laiks un datums tiek atjaunināti automātiski.

Akumulatora darbības laika maksimizēšana

Lai pagarinātu akumulatora darbības laiku, var veikt vairākas darbības.

- Samaziniet displeja noildzi ([Fona apgaismojuma iestatījumi, 46. lappuse](#)).
- Samaziniet displeja spilgtumu ([Fona apgaismojuma iestatījumi, 46. lappuse](#)).
- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju, kad neizmantojat pievienotās funkcijas ([Bluetooth viedtālruna savienojuma izslēgšana, 5. lappuse](#)).
- Izslēdziet aktivitātes izsekošanu ([Aktivitātes izsekošanas iestatījumi, 19. lappuse](#)).
- Ierobežojiet ierīcē parādāmos viedtālruna paziņojumus ([Paziņojumu pārvaldība, 5. lappuse](#)).
- Pārtrauciet sirdsdarbības ritma datu pārraidi uz pārī savienotajām Garmin ierīcēm ([Sirdsdarbības ritma pārraidīšana uz Garmin ierīcēm, 14. lappuse](#)).
- Izslēdziet plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu ([Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana, 15. lappuse](#)).
- Izslēdziet automātiskus pulsa oksimetra rādījumus ([Pulsa oksimetra izsekošanas režīma maiņa, 17. lappuse](#)).

Ierīces restartēšana

Ja ierīce nereaģē, to var būt nepieciešams restartēt.

PIEZĪME. restartējot ierīci, var tikt dzēsti jūsu dati vai iestatījumi.

- 1 15 sekundes turiet nospiestu **A**.
Ierīce izslēgsies.
- 2 Lai ierīci ieslēgtu, vienu sekundi turiet nospiestu **A**.

Visu noklusējuma iestatījumu atjaunošana

Varat atjaunot visus ierīces iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās. Ierīcei ir jāveic sinhronizācija ar lietotni Garmin Connect, lai augšupielādētu aktivitātes datus pirms ierīces atiestatīšanas.

- 1 Turiet nospiestu **B**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Atiestatīt**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai visus ierīces iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iestatījumus**.
PIEZĪME. ja jums ir iestatīts Garmin Pay maks, šī opcija dzēš maku no ierīces. Ja jums ierīcē ir saglabāta mūzika, šī opcija dzēš jūsu saglabāto mūziku.
 - Lai visus ierīces iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Atiestatīt noklusējuma iestatījumus**.

Satelīta signālu iegūšana

Ierīcei var būt nepieciešamas skaidras debesis, lai saņemtu satelīta signālus.

- 1 Dodieties ārā atklātā vidē.
Ierīces priekšdaļai ir jābūt vērstai pret debesīm.
- 2 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
Lai noteiktu satelīta signālus, var būt nepieciešamas 30–60 sekundes.

GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

- Bieži sinhronizējiet ierīci ar savu Garmin Connect kontu:
 - Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot ierīces USB kabeli un lietotni Garmin Express.
 - Sinhronizējiet ierīci ar lietotni Garmin Connect, izmantojot Bluetooth iespējotu viedtālruni.
 - Pievienojiet ierīci Garmin Connect kontam, izmantojot Wi-Fi bezvadu tīklu.Kamēr ierīce ir savienojumā ar Garmin Connect kontu, tā lejupielādē vairāku dienu satelīta datus, ļaujot ierīcei ātri atrast satelīta signālus.
- Iznesiet ierīci ārā atklātā vietā — prom no augstceltnēm un kokiem.
- Palieciet miera stāvoklī dažas minūtes.

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet ierīci uz nedominējošās plauksts locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles plāvēju, ievietojiet ierīci kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības ar rokām, glabājiet ierīci kabatā.
PIEZĪME. ierīce kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs

Ierīce izmanto iekšēju barometru, lai mērītu augstuma izmaiņas, kad jūs kāpjat pa stāviem. Uzkāpts stāvs ir 3 m (10 pēdas).

- Kāpjot pa kāpnēm, centieties neturēties pie margām vai izlaist pakāpienus.
- Vējainā vidē nosedziet ierīci ar piedurkni vai jaku, jo spēcīgas vēja brāzmas var izraisīt neparastus rādījumus.

Intensitātes minūšu un kaloriju precizitātes uzlabošana

Jūs varat uzlabot šo aplēšu precizitāti, staigājot vai skrienot brīvā dabā, izmantojot GPS, 15 minūtes.

PIEZĪME. pēc tam, kad kalibrēsiet ierīci pirmo reizi, ! vairs nebūs redzams logrīkā Mana diena.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet, lai skatītu logrīku **Mana diena**.
- 2 Atlasiet !.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Papildu informācijas iegūšana

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.
- Dodieties uz www.garmin.com/ataccuracy.
Šī nav medicīnas ierīce. Pulsa oksimetrijas funkcija nav pieejama visās valstīs.

Pielikums

Datu lauki

Dažiem datu laukiem, lai rādītu datus, ir nepieciešami ANT+ piederumi.

24 stundu maks.: maksimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.

24 stundu min.: minimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.

Atkārtojumi: atkārtojumu skaits fizisko vingrojumu sēriju kopā izturības treniņa aktivitātes laikā.

Ātrums: pašreizējais kustības ātrums.

Ātrums distancē: vidējais ātrums pašreizējā distancē.

Attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā celiņā vai aktivitātē.

Attālums uz vēzienu: vēziena laikā veiktais attālums.

Augstums: jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums virs jūras līmeņa.

Dienas laiks: dienas laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un laika iestatījumiem (formāts, laika zona, vasaras vai ziemas laiks).

Distances: pašreizējā aktivitātē pabeigto apļu skaits.

Distances garums: attālums, kuru veicāt pašreizējā distancē.

Distances laiks: hronometra laiks pašreizējā distancē.

Distances SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā distancē.

Distances SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā distancē.

Distances temps: vidējais temps pašreizējā distancē.

Elpošanas intensitāte: jūsu elpošanas ātrums elpas vilcienos minūtē (elpas vilc./min.).

Garums: pašreizējā aktivitātē pabeigto baseina garumu skaits.

Iestatīt taimerī: izturības treniņa aktivitātes laikā ir pašreizējā fizisko vingrojumu sēriju kopā pavadītā laika daudzums.

Int. attāl./vēz.: vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā intervālā.

Int. vēz./gar.: vidējais vēzienu skaits uz garumu pašreizējā intervālā.

Int. vēziena ātrums: vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā intervālā.

Int. vēzienu veids: pašreizējais vēzienu veids intervālā.

Intervāla attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā intervālā

Intervāla garums: pašreizējā intervālā pabeigto baseina garumu skaits.

Intervāla laiks: hronometra laiks pašreizējā intervālā.

Intervāla Swolf: vidējais Swolf rezultāts pašreizējā intervālā.

Intervāla temps: vidējais temps pašreizējā intervālā.

Kalorijas: kopējais sadedzināto kaloriju daudzums.

Kopējais kāpums: kopējais augstuma kāpuma attālums aktivitātes laikā vai kopš pēdējās atiestatīšanas.

Kopējais kritums: kopējais augstuma krituma attālums aktivitātes laikā vai kopš pēdējās atiestatīšanas.

Kurss: virziens, kādā jūs pārvietojaties.

Laiks joslā: laiks, kas pagājis katrā sirdsdarbības vai spēka zonā.

Maks. ātrums: lielākais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Nokāpto stāvu skaits: kopējais dienā nokāpto stāvu skaits.

Pagājušais laiks: kopējais ierakstītais laiks. Piemēram, ja ieslēdzat taimerī un skrienat 10 minūtes, pēc tam apturat taimerī uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdzat taimerī un skrienat 20 minūtes, jūsu pagājušais laiks ir 35 minūtes.

Pēd. att. Swolf: swolf rezultāts pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēd. att. vēzieni: kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēd. att. vēzienu ātrums: vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēd. att. vēzienu veids: vēzienu veids, kas izmantots pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēd. dist. SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā distancē.

Pēd. int. attāl./vēz.: vidējais vēziena laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā intervālā.

Pēd. int. Swolf: vidējais Swolf rezultāts pēdējā veiktā intervālā.

Pēd. int. vēz. veids: vēzienu veids, kas izmantots pēdējā veiktā intervālā.

Pedāļu griešanās ātrums: riteņbraukšana. Kloķa sviras apgriezienu skaits. Lai šos datus varētu skatīt, ierīcei ir jābūt savienotai ar kadences ierīci.

Pedāļu griešanās ātrums: skriešana. Soļi minūtē (labā un kreisā kāja).

Pedāļu griešanās ātrums distancē: riteņbraukšana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.

Pedāļu griešanās ātrums distancē: skriešana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.

Pēdējās dist. attālums: attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances ātrums: vidējais ātrums pēdējā pabeigta distancē.

Pēdējās distances laiks: hronometra laiks pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances pedāļu griešanās ātrums: riteņbraukšana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances pedāļu griešanās ātrums: skriešana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances SR: vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances temps: vidējais temps pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances temps: vidējais temps pēdējā veiktā baseina garumā.

Saullēkts: saullēkta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Saulriets: saulrieta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Sirdsdarbības ritms: sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Jūsu ierīcei ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.

Soļi: soļu skaits pašreizējā aktivitātē.

Soļi distancē: soļu skaits pašreizējā distancē.

SR %maks.: procenti no maksimālā sirdsdarbības ritma.

SR zona: pašreizējais jūsu sirdsdarbības ritma diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas balstās uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ritmu (220 mīnus jūsu vecums).

Stāvi minūtē: minūtē uzkāpto stāvu skaits.

Stress: jūsu pašreizējais stresa līmenis.

Taimeris: hronometra laiks pašreizējā aktivitātē.

Temperatūra: gaisa temperatūra. Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē temperatūras sensoru. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar temperatūras sensoru.

Temps: pašreizējais temps.

Uzkāpto stāvu skaits: kopējais dienā uzkāpto stāvu skaits.

Vertik. ātrums: kāpuma vai krituma ātrums laika gaitā.

Vēziena ātrums: vēzienu skaits minūtē (vēz./min.)

Vēzieni: kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.

Vid. attāl./vēz.: vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.

Vid. vēz./gar.: vidējais vēzienu skaits uz garumu pašreizējā aktivitātē.

Vid. vēziena ātrums: vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējās aktivitātes laikā.

Vidējais ātrums: vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējais distances laiks: vidējais distances laiks pašreizējā aktivitātē.

Vidējais pedāļu griešanās ātrums: riteņbraukšana. Vidējā kadence pašreizējā aktivitātē.

Vidējais pedāļu griešanās ātrums: skriešana. Vidējā kadence pašreizējā aktivitātē.

Vidējais SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā aktivitātē.

Vidējais SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā aktivitātē.

Vidējais Swolf: vidējais Swolf rezultāts pašreizējā aktivitātē. Swolf rezultāts ir viena garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam (*Peldēšanas terminoloģija, 27. lappuse*).

Vidējais temps: vidējais temps pašreizējā aktivitātē.

V02 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 max. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

Vīrieši	Procentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Teicami	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Labi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Viduvēji	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Vāji	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Sievietes	Procentile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Teicami	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Labi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Viduvēji	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Vāji	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati izmantoti ar The Cooper Institute atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni www.CooperInstitute.org.

Riteņu lielums un apkārtmērs

Ātruma sensors automātiski nosaka riteņu lielumu. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru ātruma sensora iestatījumos.

Riepas izmērs ir atzīmēts uz abām riepas pusēm. Šis nav visaptverošs saraksts. Riteņa apkārtmēru varat arī izmērīt vai noteikt, izmantot kādu no internetā pieejamajiem kalkulatoriem.

Riepas izmērs	Riteņa apkārtmērs (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 cilindrisks	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

Riepas izmērs	Riteņa apkārtmērs (mm)
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cilindrisks	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

Simbolu definīcijas

Šie simboli var būt redzami uz ierīces vai piederuma etiķetes.



EEIA atkritumu apsaimniekošanas un pārstrādes simbols. EEIA simbols ir pievienots produktam saskaņā ar ES Direktīvu 2012/19/ES par elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumiem (EEIA). Tas ir paredzēts, lai novērstu šā produkta nepareizu apsaimniekošanu un veicinātu atkārtotu izmantošanu un pārstrādi.

Rādītājs

A

aktivitāšu saglabāšana 25–27
aktivitātes 24–26, 41
izlase 25
pielāgot 24
pievienošana 24
saglabāšana 24
sākšana 24
aktivitātes izsekošana 17–19
akumulators, uzlāde 49
ANT+ sensori 47, 48
atjauninājumi, programmatūra 49, 50
atpakaļskaitīšanas taimeris 46
atrašanās vietas 35
dzēšana 35
attālums, brīdinājumi 42
austiņas 52
Bluetooth tehnoloģija 8, 53
pievienošana 8
Auto Lap 43
Auto Pause 43
automātiska ritināšana 43

B

baterija
darbības laiks 51
maksimizēšana 5, 53
bloķēšana, ekrāns 2, 45
Bluetooth sensori 47
Bluetooth tehnoloģija 4–6, 11, 44, 52
austiņas 5, 53
Body Battery 22
braukšana ar sniega dēli 27
brīdinājumi 42, 45, 46
sirdsdarbības ritms 14

C

Connect IQ 6

D

dati
augšupielāde 38
pārsūtīšana 32, 38, 39
saglabāšana 32, 38, 39
dators 8
datu augšupielāde 38
datu lauki 1, 6, 26, 41, 56
datu saglabāšana 32, 38
dienas laiks 45, 53
distances 37
dzēšana
personīgie rekordi 34, 35
vēsture 37

E

ekrāns 46

F

fizisko vingrojumu sērijas 32–34

G

galvenā izvēlne, pielāgošana 21
Garmin Connect 3, 4, 6, 11, 32, 33, 38, 46, 49
datu glabāšana 39
Garmin Express 6
programmatūras atjaunināšana 49
Garmin Pay 9–11
garumi 27
GLONASS 44
golfa posms, pabeigšana 32
GPS 3, 44
signāls 54

H

hazardi 29
hronometrs 46

I

iekštelu treniņi 25
ierīces atiestatīšana 54
ierīces ID 50
ierīces pielāgošana 40, 41
ierīces tīrīšana 51
iestatījumi 17, 19, 21, 41, 44–46, 54
ikonas 3
intensitātes minūtes 18, 55
intervāli 27
izsekošana 11, 17
izvēlne 1, 2

K

kadence, sensori 48
kājas mērierīce 47
kalendārs 33
kalibrēšana, kompass 36
kalorija, brīdinājumi 42
kalorijas 55
kartes 35
kompass 29, 36
kalibrēšana 36
kontaktpersonas, pievienošana 11
kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem 11
krass pagrieziens 29

L

laika joslas 45
laiks 45
brīdinājumi 42
iestatījumi 45
layup 29
laukumi
atlase 28
atskaņošana 28
lejupielāde 27
licence 50
lietotāja profils 32
lietotnes 4, 6, 11, 32
viedtālrunis 3, 24
LiveTrack 11
logrīki 1, 6, 14, 16, 20–23

M

maks 3, 10
maksājumi 9–11
menstruālais cikls 23
mērvienības 46
miega režīms 5, 18
mūzika 3, 7
atskaņošana 8
ielāde 7, 8
pakalpojumi 7, 8
mūzikas pārvaldība 9

N

navigācija 35, 36
apstāšanās 36
negadījuma noteikšana 11, 12
NFC 10

P

palīdzība 11, 12
paziņojumi 4, 5
tālruņa zvani 5
teksta ziņojumi 5
peldbaseina lielums
iestatījums 27
pielāgot 27
peldēšana 27
personīgie rekordi 34
dzēšana 34, 35

piederumi 47, 55
profili, lietotājs 32
programmatūra
atjaunināšana 49, 50
versija 50
pulkstenis 45, 46
pulksteņa ciparnīca 1
pulksteņa ciparnīcas 6, 39, 40
pulsa oksimetrija 13, 16, 17
punktu skaitīšana 30, 31

R

rezerves daļas 52
rezultātu karte 30, 31
riteņbraukšana 26
riteņu lielums 48, 59

S

saīšnes 2, 40
saites 52
satelīta signāli 3, 54
savienošana pārī
ANT+ sensori 14
seniori 47
viedtālrunis 3, 52
sirdsdarbības ritms 3, 12–14, 21
brīdinājumi 14, 42
monitors 13, 15
sensoru savienošana pārī 14
zonas 15, 32, 37
sistēmas iestatījumi 45
sitiena mērīšana 30
skābekļa līmenis asinīs 16, 17
skābekļa piesātinājums 16
skārienekrāns 1, 2
slēpošana
braukšana ar sniega dēli 27
kalnu slēpošana 27
soļu mērītājs 3, 47
soļu skaits ciklā, brīdinājumi 42
specifikācijas 50
spraudītes atrašanās vieta, zonas Green
skats 28, 29
statistika 31
stresa līmenis 21, 22
stresa rezultāts 22
swolf rezultāts 27

T

taimeris 25–27
atpakaļskaitīšana 46
tālruņa zvani 5
taustiņi 1, 51
teksta ziņojumi 5
tempe 48
temperatūra 48
traucējummeklēšana 13, 17, 22, 52–55
trenažieris 26
treniņš 4
kalendārs 33, 34
lapas 26
plāni 32–34
treniņš telpā 26

U

USB 50
uzlāde 49

V

vadības izvēlne 40
velosipēda sensori 48
veselības stāvokļa statistika 23
vēsture 26, 36, 37
nosūtīšana uz datoru 39
skatīšana 31
sūtīšana uz datoru 32, 38
vēzieni 27

viedtālrunis **3, 6, 11, 20, 32, 52**
lietotnes **4, 6, 24**
savienošana pārī **3, 52**
VO2 Max. **16, 58**

W

Wi-Fi, pievienošana **7**
Wi-Fi, pievienošana **6**

Z

zonas
laiks **45**
sirdsdarbības ritms **15**
zonas Green skats, spraudītes atrašanās
vieta **28, 29**

