

Podręcznik użytkownika urządzenia vivosmart®

Wstęp

⚠ OSTRZEŻENIE

Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

Przed rozpoczęciem lub wprowadzeniem zmian w programie ćwiczeń należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Rozpoczęcie pracy z urządzeniem

Aby korzystać z urządzenia vivosmart, należy skonfigurować je za pomocą zgodnego urządzenia mobilnego lub komputera.

Wybierz opcję:


- Skonfiguruj urządzenie za pomocą urządzenia mobilnego (*Konfiguracja w urządzeniu mobilnym, strona 1*).
- Skonfiguruj urządzenie za pomocą komputera (*Konfiguracja w komputerze, strona 1*).

Konfiguracja w urządzeniu mobilnym

Aby można było sparować urządzenie vivosmart z urządzeniem mobilnym, urządzenie mobilne musi obsługiwać technologię łączności bezprzewodowej Bluetooth® Smart. Więcej informacji na temat zgodności można znaleźć na stronie www.Garmin.com/BLE.

Możesz użyć aplikacji Garmin Connect™ Mobile, aby sparować urządzenie vivosmart i zakończyć proces konfiguracji. Dzięki temu będziesz mieć możliwość udostępniania i analizowania danych oraz pobierania aktualizacji oprogramowania na swoje urządzenie mobilne.


UWAGA: W przeciwieństwie do innych urządzeń Bluetooth sparowanych z poziomu ustawień Bluetooth urządzenia mobilnego, urządzenie vivosmart należy sparować bezpośrednio z poziomu aplikacji Garmin Connect Mobile.



- 1 Podłącz do urządzenia zaczep do ładowania (*Ładowanie urządzenia, strona 1*).
- 2 Podłącz przewód USB do źródła zasilania.
Urządzenie włączy się, a na ekranie wyświetlony zostanie symbol .
- 3 Przejdź do strony www.GarminConnect.com/vivosmart za pomocą przeglądarki internetowej urządzenia mobilnego.
- 4 Zainstaluj i uruchom aplikację Garmin Connect Mobile.
- 5 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie urządzenia mobilnego, aby sparować urządzenie vivosmart i zakończyć konfigurację.

UWAGA: Możesz sparować urządzenie vivosmart z innym urządzeniem mobilnym po zakończeniu konfiguracji początkowej (*Parowanie urządzenia mobilnego z urządzeniem vivosmart, strona 3*).

Konfiguracja w komputerze

- 1 Podłącz do urządzenia zaczep do ładowania (*Ładowanie urządzenia, strona 1*).
- 2 Podłącz kabel USB do portu USB w komputerze.

Urządzenie włączy się, a na ekranie wyświetlony zostanie symbol .

- 3 Przytrzymaj ikonę  na ekranie dotykowym, aż pojawi się symbol .
- 4 Odwiedź stronę www.GarminConnect.com/vivosmart.
- 5 Pobierz i zainstaluj oprogramowanie instalacyjne Garmin Express™:
 - Jeśli korzystasz z systemu operacyjnego Windows®, wybierz opcję **Pobierz dla systemu Windows**.
 - Jeśli korzystasz z systemu operacyjnego Mac®, wybierz opcję **Pobierz dla komputera Mac**.
- 6 Postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie komputera, aby sparować urządzenie vivosmart i zakończyć konfigurację.

Ładowanie urządzenia

⚠ OSTRZEŻENIE

To urządzenie jest zasilane przez baterię litowo-jonową. Należy zapoznać się z zamieszczonym w opakowaniu produktu przewodnikiem *Ważne informacje dotyczące bezpieczeństwa i produktu* zawierającym ostrzeżenia i wiele istotnych wskazówek.

NOTYFIKACJA


Aby zapobiec korozji, należy dokładnie osuszyć styki i obszar wokół nich przed ładowaniem i podłączeniem urządzenia do komputera.

- 1 Podłącz kabel USB do portu USB w komputerze.
- 2 Ustaw wypustki ładowarki w jednej linii ze stykami znajdującymi się z tyłu urządzenia, a następnie podłącz do urządzenia zaczep do ładowania ①.



- 3 Całkowicie naładuj urządzenie.
- 4 Naciśnij ②, aby odłączyć ładowarkę.

Korzystanie z ekranu dotykowego

- Dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby wybudzić urządzenie.
- UWAGA:** Ekran wyłączy się, jeśli urządzenie nie będzie używane. Gdy ekran jest wyłączony, urządzenie nadal pozostaje aktywne i rejestruje dane.
- Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- Przesuwaj palcem w lewo lub w prawo, aby przewijać funkcje urządzenia i opcje menu.
- Dotknij ekranu dotykowego, aby dokonać wyboru.
- Wybierz , aby odrzucić powiadomienie lub powrócić do poprzedniego ekranu.

- Każde dotknięcie ekranu dotykowego powinno stanowić odrębną czynność.

Noszenie urządzenia

Urządzenie można nosić na lewym lub prawym nadgarstku. Domyślna orientacja ekranu jest dostosowana do lewego nadgarstka i zapięcia opaski skierowanego do wewnątrz. Możesz dostosować orientację ekranu i opaski za pomocą konta Garmin Connect (*Ustawienia urządzenia*, strona 5).

- 1 Upewnij się, że kołeczki znajdujące się na zatrzasku są dobrze wciśnięte w opaskę.
Gdy oba kołeczki są dobrze wciśnięte w opaskę, urządzenie powinno bezpiecznie przylegać do nadgarstka.
- 2 Wsuń zabezpieczenie na zapięcie opaski (opcjonalnie).
Zabezpieczenie na postać niewielkiej pętli zakrywającej oba końce opaski oraz jej zapięcie. Jego stosowanie zapewnia dodatkową ochronę i pomaga w utrzymaniu opaski na nadgarstku podczas wzmożonego użytkowania.



- 3 Noś urządzenie przez cały dzień (*Używanie funkcji monitorowania snu*, strona 2).

Funkcje urządzenia

Przesuwaj palcem w lewo lub w prawo, aby przewijać funkcje urządzenia. Wielu dostępnym funkcjom towarzyszą dedykowane ikony. Migająca ikona oznacza, że urządzenie wyszukuje zgodne czujniki, takie jak czujnik prędkości roweru lub czujnik tętna. Ikona wyświetlana w sposób ciągły oznacza, że czujnik jest sparowany.

UWAGA: Niektóre funkcje mogą być niedostępne. Możesz włączyć poszczególne funkcje, dostosowując ekran wyświetlany przez urządzenie (*Ustawienia urządzenia*, strona 5).

Data i godzina	Bieżący czas i data ustalone w oparciu o pozycję. Urządzenie aktualizuje czas i datę, gdy synchronizujesz je z urządzeniem mobilnym. Możesz również ustawić te wartości ręcznie.
!!	Łączna liczba kroków wykonanych w ciągu dnia.
GOAL	Liczba kroków pozostała do osiągnięcia dziennego celu kroków. Na początku każdego dnia urządzenie określa i proponuje nowy cel.
Pasek ruchu	Wskazuje czas bezczynności.
🔥	Łączna liczba spalonych kalorii bieżącego dnia, w tym kalorii spalonych podczas aktywności i odpoczynku.
KM lub MI	Dystans pokonany bieżącego dnia, podany w kilometrach lub milach.
🚴 KPH lub MPH	Bieżąca prędkość roweru w oparciu o wskazania sparowanego czujnika prędkości roweru.
❤️ ZONE	Bieżące tętno i strefa tętna w oparciu o wskazania sparowanego czujnika tętna.
VIRB	Zdalne sterowanie sparowaną kamerą sportową VIRB™.
▶▶	Sterowanie odtwarzaniem muzyki w sparowanym urządzeniu mobilnym.
💬	Liczba nowych powiadomień otrzymanych ze sparowanego urządzenia mobilnego.

Cel automatyczny

Urządzenie automatycznie tworzy dzienny cel kroków w oparciu o poziom poprzedniej aktywności. Gdy zaczynasz iść lub biec,

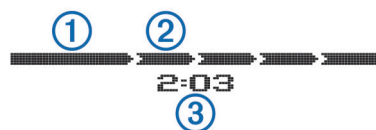
urządzenie odlicza kroki, które pozostały do osiągnięcia dziennego celu. Kiedy osiągniesz cel kroków, w urządzeniu wyświetli się komunikat GOAL! i urządzenie zacznie odliczać kroki wykraczające poza dzienny cel.

Podczas pierwszej konfiguracji urządzenia należy określić poziom aktywności. Poziom ten określa początkowy cel kroków.

Jeśli nie zdecydujesz się na korzystanie z funkcji automatycznego celu, możesz ustawić własny cel kroków za pomocą konta Garmin Connect.

Pasek ruchu

Dłuższe siedzenie może spowodować niepożądane zmiany metaboliczne. Pasek ruchu przypomina o aktywności fizycznej. Po godzinie bezczynności urządzenie zacznie wibrować, na ekranie pojawi się komunikat MOVE!, a pierwszy segment paska ① zapełni się. Kolejne segmenty ② będą zapełniać się co 15 minut dalszej bezczynności.



Czas bezczynności ③ zwiększa się do momentu wyzerowania paska ruchu. Możesz wyzerować pasek ruchu, robiąc krótki spacer.

Rozpoczynanie aktywności fizycznej

Możesz rozpocząć mierzoną aktywność, taką jak bieg lub chód, zapisać ją i przesłać do konta Garmin Connect.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz 🏃.
- 3 W razie potrzeby poczekaj na sparowanie urządzenia ze zgodnym czujnikiem tętna lub czujnikiem prędkości roweru (*Parowanie czujników ANT+*, strona 4).
- 4 Wybierz ▶, aby uruchomić stoper.
UWAGA: Urządzenie nie będzie zapisywać aktywności fizycznej, jeśli nie uruchomisz stopera.
- 5 Rozpocznij aktywność.
- 6 Po zakończeniu aktywności wybierz ▶, aby zatrzymać stoper.
- 7 Wybierz opcję:
 - Wybierz ▶, aby ponownie uruchomić stoper.
 - Wybierz 📄, aby zapisać aktywność.
 - Wybierz kolejno ✖ > OK, aby usunąć aktywność.

Monitorowanie snu

W trybie snu urządzenie monitoruje odpoczynek użytkownika. Statystyki snu obejmują łączną liczbę przespanych godzin, fazy ruchu i spokojnego snu.

Używanie funkcji monitorowania snu

Aby korzystać z funkcji monitorowania snu, musisz nosić na sobie urządzenie.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno ⌚ > OK.
- 3 Po przebudzeniu dotknij dwukrotnie ekranu dotykowego, aby wybudzić urządzenie, a następnie przytrzymaj ekran, aby wyjść z trybu snu.

UWAGA: Jeśli zapomnisz przełączyć urządzenie w tryb snu, możesz ręcznie wprowadzić godziny zaśnięcia i przebudzenia za pomocą konta Garmin Connect, aby odzyskać statystyki dotyczące snu.

Funkcje online Bluetooth

Urządzenie vivosmart oferuje kilka funkcji online Bluetooth, z których można korzystać za pomocą zgodnego urządzenia mobilnego z zainstalowaną aplikacją Garmin Connect Mobile.

Powiadomienia: Wibruje i wyświetla powiadomienia o przychodzących SMS-ach, wiadomościach e-mail, połączeniach, przypomnieniach z kalendarza i innych zdarzeniach.

Znajdź mój telefon: Pomaga zlokalizować urządzenie mobilne sparowane za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth.

Ostrzeżenie o pozostawieniu telefonu: Wibruje i informuje o utraceniu połączenia z urządzeniem mobilnym sparowanym za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth.

Sterowanie muzyką: Pozwala sterować odtwarzaniem muzyki w sparowanym urządzeniu mobilnym.

Przesyłanie aktywności do konta Garmin Connect: Pozwala przesyłać dane o aktywności do sparowanego urządzenia mobilnego. Swoje dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect Mobile.

Parowanie urządzenia mobilnego z urządzeniem vivosmart

Możesz sparować urządzenie vivosmart z innym urządzeniem mobilnym po zakończeniu konfiguracji początkowej (*Konfiguracja w urządzeniu mobilnym, strona 1*).




UWAGA: Proces parowania urządzenia vivosmart możesz przeprowadzać tylko z jednym urządzeniem mobilnym naraz.

- 1 Przejdź do strony www.GarminConnect.com/vivosmart za pomocą przeglądarki internetowej urządzenia mobilnego i pobierz aplikację Garmin Connect Mobile.
- 2 Umieść urządzenie mobilne w pobliżu urządzenia vivosmart, w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
- 3 Przytrzymaj ekran dotykowy urządzenia vivosmart, aby wyświetlić menu.
- 4 Wybierz kolejno **Pair > OK**.
- 5 Otwórz aplikację Garmin Connect Mobile i postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie.

Instrukcje są wyświetlane podczas wprowadzania ustawień początkowych, a także są dostępne w menu pomocy aplikacji Garmin Connect Mobile.

Wyświetlanie powiadomień

Zanim będzie można wyświetlać powiadomienia, należy sparować posiadane urządzenie vivosmart ze zgodnym urządzeniem mobilnym.

- 1 Wybierz .
- 2 Przesuwaj palcem w lewo lub w prawo, aby przewijać powiadomienia.
- 3 Wybierz powiadomienie.
- 4 W razie potrzeby wybierz , aby przewinąć treść powiadomienia.
- 5 Wybierz , aby powrócić do poprzedniego ekranu.

UWAGA: Powiadomienia pozostają widoczne w urządzeniu vivosmart do momentu wyświetlenia ich na urządzeniu mobilnym.

Zarządzanie powiadomieniami

Możesz używać zgodnego urządzenia mobilnego, aby zarządzać powiadomieniami wyświetlanymi na ekranie urządzenia vivosmart.

Wybierz opcję:

- Jeśli korzystasz z urządzenia z systemem operacyjnym iOS®, użyj ustawień centrum powiadomień w urządzeniu

mobilnym, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.

- Jeśli korzystasz z urządzenia z systemem operacyjnym Android™, użyj ustawień aplikacji Garmin Connect Mobile, aby wybrać elementy, które chcesz widzieć na ekranie urządzenia.

Lokalizowanie zgubionego urządzenia mobilnego

Możesz użyć tej funkcji, aby zlokalizować urządzenie mobilne sparowane za pomocą technologii bezprzewodowej Bluetooth i znajdujące się w jej zasięgu.

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.

- 2 Wybierz .

Urządzenie vivosmart rozpocznie wyszukiwanie sparowanego urządzenia mobilnego. Na ekranie urządzenia vivosmart wyświetlone zostaną słupki wskazujące moc sygnału Bluetooth, a w urządzeniu mobilnym uruchomiony zostanie alarm dźwiękowy.

- 3 Wybierz , aby zatrzymać wyszukiwanie.

Wyłączanie bezprzewodowej funkcji Bluetooth

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.

- 2 Wybierz kolejno **Turn Off**, aby wyłączyć technologię bezprzewodową Bluetooth w urządzeniu vivosmart.

PORADA: Wskazówki dotyczące wyłączania bezprzewodowej technologii Bluetooth w urządzeniu mobilnym można znaleźć w podręczniku użytkownika urządzenia przenośnego.

Historia

Urządzenie monitoruje liczbę kroków na dzień, spalone kalorie, statystyki snu oraz informacje o opcjonalnych czujnikach ANT+®. Możesz wysłać swoją historię do konta Garmin Connect. Ilość dostępnej pamięci zależy od sposobu użytkowania urządzenia.


Przechowywanie danych	Tryb
Do 1 miesiąca	Tylko śledzenie aktywności.
Do 3 tygodni	Śledzenie aktywności oraz korzystanie z rozbudowanych funkcji aktywności fizycznej. (Np. używanie sparowanego czujnika tętna przez 1 godzinę dziennie).

Gdy pamięć się zapełni, urządzenie usuwa najstarsze pliki, aby zwolnić miejsce na nowe dane.

Wysyłanie danych do urządzenia mobilnego



Aby wysłać dane do urządzenia mobilnego, należy sparować urządzenie vivosmart ze zgodnym urządzeniem mobilnym (*Konfiguracja w urządzeniu mobilnym, strona 1*).

Urządzenie okresowo synchronizuje się z aplikacją Garmin Connect Mobile. Możesz również przysyłać dane do urządzenia mobilnego w dowolnym momencie.

- 1 Umieść urządzenie w zasięgu urządzenia mobilnego, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
- 2 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 3 Wybierz .
- 4 Swoje dane możesz przejrzeć w aplikacji Garmin Connect Mobile.

Przesyłanie danych do komputera

Aby wysłać dane do komputera, należy najpierw pobrać oprogramowanie konfiguracyjne Garmin Express (*Konfiguracja w komputerze, strona 1*).

- 1 Podłącz urządzenie do komputera za pomocą kabla USB.
- 2 Przytrzymaj ikonę  na ekranie dotykowym, aż pojawi się symbol .

Urządzenie przełączy się w tryb pamięci masowej.

- Wykonaj instrukcje wyświetlane na ekranie.
- Przejrzyj swoje dane za pomocą konta Garmin Connect.

Garmin Connect

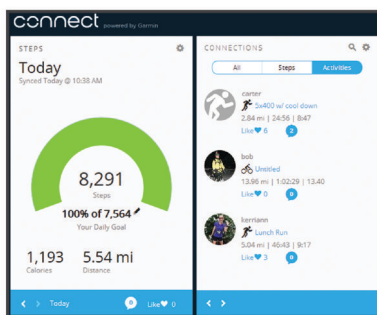
Możesz połączyć się ze znajomymi za pomocą konta Garmin Connect. Garmin Connect umożliwia śledzenie, analizowanie oraz udostępnianie informacji na temat swojej aktywności, stanowiąc źródło wzajemnej motywacji. Rejestruj wszystkie przypadki swojej aktywności, takie jak biegi, spacer, jazdy, sesje pływania, piesze wędrówki, triathlon i wiele innych aktywności. Aby założyć bezpłatne konto, odwiedź stronę www.garminconnect.com/start.

Śledź swoje postępy: Możesz śledzić dzienną liczbę kroków, przystąpić do rywalizacji ze znajomymi i realizować założone cele.

Zapisuj aktywności: Po ukończeniu oraz zapisaniu aktywności w urządzeniu można przesłać ją do konta Garmin Connect i trzymać ją tam przez dowolny czas.

Analizuj dane: Można wyświetlić bardziej szczegółowe informacje o aktywności, takie jak czas, dystans, spalone kalorie czy własne raporty.

UWAGA: Aby móc rejestrować niektóre dane, należy zastosować opcjonalne akcesoria, np. czujnik tętna.



Udostępniaj aktywności: Możesz połączyć się ze znajomymi, aby śledzić wzajemnie swoje aktywności oraz publikować łącza do swoich aktywności w serwisach społecznościowych.

Zarządzaj ustawieniami: Możesz dostosowywać ustawienia urządzenia i użytkownika za pomocą konta Garmin Connect.

Czujniki ANT+

Urządzenie można używać łącznie z bezprzewodowymi czujnikami ANT+. Więcej informacji o zgodności i zakupie dodatkowych czujników można znaleźć na stronie <http://buy.garmin.com>.

Zakładanie czujnika tętna

UWAGA: Jeśli nie masz czujnika tętna, możesz pominąć tę czynność.

UWAGA: Urządzenie może spowodować otarcia, jeśli korzysta się z niego przez dłuższy czas. Aby temu zapobiec, należy nałożyć środek nawilżający lub żel w środku modułu, w miejscu, w którym styka się ze skórą.

NOTYFIKACJA

Nie należy nakładać żelu ani środka nawilżającego na elektrody. Nie należy używać żeli ani środków nawilżających zawierających filtry przeciwsłoneczne.

Czujnik tętna należy nosić bezpośrednio na skórze, tuż poniżej mostka. Powinien on przylegać do ciała na tyle mocno, by pozostawał na swoim miejscu podczas aktywności.

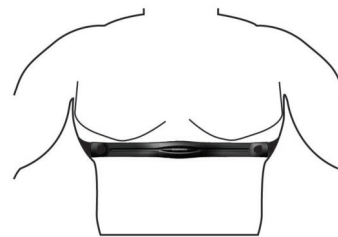
- Przeciśnij jeden koniec ① paska przez otwór ② w czujniku tętna.



- Dociśnij koniec paska.
- Zwilż elektrody ③ z tyłu czujnika, aby zapewnić prawidłowy kontakt między klatką piersiową a modułem czujnika tętna.



- Owiń pasek wokół klatki piersiowej i przymocuj go z drugiej strony czujnika tętna.



Logo firmy Garmin® powinno być zwrócone prawą stroną do góry.

- Umieść urządzenie w zasięgu czujnika tętna, w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).

Po założeniu czujnik tętna staje się aktywny i jest gotowy do przesyłania danych.

Parowanie czujników ANT+

Przed sparowaniem czujników ANT+ należy włączyć ekrany czujników w urządzeniu vivosmart. Więcej informacji na temat dostosowywania ekranów urządzenia można znaleźć w części [Ustawienia urządzenia, strona 5](#).

UWAGA: Jeśli do urządzenia dołączono czujnik tętna, ekran tętna jest już włączony, a czujnik tętna jest sparowany.

- Założ czujnik tętna lub zamontuj czujnik rowerowy.
- Umieść urządzenie w zasięgu czujnika, czyli w odległości nie większej niż 3 m (10 stóp).
UWAGA: Na czas parowania zachowaj odległość co najmniej 10 m (33 stóp) od innych czujników ANT+.
- Przesuń palcem w lewo lub w prawo, aby wyświetlić ekran czujnika.
- Poczekaj, aż urządzenie połączy się z czujnikiem ANT+.
- W razie potrzeby postępuj zgodnie z instrukcjami wyświetlanymi na ekranie, aby zakończyć proces parowania.

Po sparowaniu czujnika z urządzeniem ikona będzie wyświetlana w sposób ciągły, a na ekranie pojawią się dane pobierane z czujnika.

Informacje o strefach tętna

Wielu sportowców korzysta ze stref tętna, aby dokonywać pomiarów i zwiększać swoją wydolność sercowo-naczyniową, a także poprawiać sprawność fizyczną. Strefa tętna to ustalony zakres liczby uderzeń serca na minutę. Pięć ogólnie przyjętych stref tętna jest ponumerowanych od 1 do 5 według wzrastającej intensywności. Zazwyczaj strefy tętna są obliczane w oparciu o wartości procentowe maksymalnego tętna użytkownika.

Cele fitness

Znajomość stref tętna pomaga w mierzeniu i poprawianiu sprawności fizycznej dzięki zrozumieniu i zastosowaniu następujących zasad.

- Tętno jest dobrą miarą intensywności ćwiczeń.
- Trenowanie w określonych strefach tętna może pomóc poprawić wydolność układu sercowo-naczyniowego.
- Znajomość stref tętna może zapobiec przetrenowaniu i zmniejszyć ryzyko urazu.

Jeśli znasz maksymalną wartość swojego tętna, możesz skorzystać z tabeli (*Obliczanie strefy tętna, strona 7*), aby ustalić najlepszą strefę tętna dla swoich celów fitness.




Jeśli nie znasz swojego maksymalnego tętna, użyj jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie. Niektóre siłownie i ośrodki zdrowia wykonują test mierzący tętno maksymalne. Aby uzyskać domyślne maksymalne tętno, należy odjąć swój wiek od wartości 220.

Pilot VIRB

Funkcja pilota VIRB umożliwia sterowanie kamerą sportową VIRB na odległość. Aby kupić kamerę sportową VIRB, odwiedź stronę www.garmin.com/VIRB.

Sterowanie kamerą sportową VIRB

Przed rozpoczęciem korzystania z funkcji pilota VIRB należy ją włączyć w kamerze VIRB. Więcej informacji zawiera *podręcznik użytkownika kamery VIRB*. Musisz ponadto włączyć ekran VIRB w urządzeniu *vivosmart* (*Ustawienia urządzenia, strona 5*).

- 1 Włącz kamerę VIRB.
- 2 Przesuń palcem w lewo lub w prawo wyświetlacza urządzenia *vivosmart*, aby wyświetlić ekran **VIRB**.
- 3 Poczekaj, aż urządzenie zostanie sparowane z kamerą VIRB (*Parowanie czujników ANT+, strona 4*).
- 4 Wybierz opcję:
 - Aby nagrać film, wybierz .
 - Czas nagrywania pojawi się na ekranie urządzenia *vivosmart*.
 - Aby zatrzymać nagrywanie, wybierz .
 - Aby zrobić zdjęcie, wybierz .

Dostosowywanie urządzenia

Ustawienia urządzenia

Ustawienia urządzenia i użytkownika można dostosować za pomocą konta Garmin Connect.

W widżecie urządzenia wybierz polecenie Ustawienia urządzenia.

Alarm: Pozwala na ustawianie czasu włączenia budzika oraz jego częstotliwości dla urządzenia.

Widoczne ekrany: Umożliwia określenie, które ekrany mają być wyświetlane przez urządzenie.

UWAGA: Musisz włączyć czujnik tętna lub czujnik prędkości roweru bądź zdalne ekrany VIRB, aby korzystać z urządzenia w połączeniu z czujnikami ANT+. Musisz włączyć ekran powiadomień, aby wyświetlać powiadomienia z urządzenia mobilnego.

Rozmiar kół: Jeśli używasz czujnika prędkości roweru, możesz wprowadzić obwód koła w milimetrach.

Ekran domyślny: Umożliwia ustawienie ekranu wyświetlanego po wybudzeniu urządzenia.

Automatyczne włączanie wyświetlacza: Umożliwia automatyczne włączanie wyświetlacza urządzenia po obróceniu nadgarstka w stronę ciała. Możesz ustawić tę funkcję tak, aby działała w dowolnym momencie lub tylko podczas mierzonej aktywności.

Automatyczna jasność wyświetlacza: Umożliwia automatyczne zwiększanie jasności wyświetlacza do maksymalnego poziomu podczas mierzonej aktywności, aby zwiększyć widoczność ekranu na wolnym powietrzu.

UWAGA: To ustawienie skraca czas działania baterii.

Orientacja opaski: Umożliwia dostosowanie kierunku zapięcia opaski.

UWAGA: Skierowane zapięcia opaski do wewnątrz zapewnia najlepsze kąty widzenia ekranu.

Orientacja ekranu: Umożliwia ustawienie orientacji wyświetlania danych na ekranie (poziomo lub pionowo).

UWAGA: Powiadomienia są zawsze wyświetlane w orientacji poziomej.

Format czasu: Ustawianie 12- lub 24-godzinnego formatu wyświetlania czasu.


Język: Ustawianie języka interfejsu urządzenia.

Jednostki: Umożliwia ustawienie urządzenia, aby pokazywało przebyte dystans w milach lub kilometrach.

Własna długość kroku: Bardziej precyzyjne obliczanie przez urządzenie przebytego dystansu dzięki niestandardowemu ustawieniu długości kroku.

Tętno: Umożliwia szacowanie maksymalnego tętna i określanie niestandardowych stref tętna.

Ustawienia alarmu

Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu, a następnie wybierz .

On: Włącza alarmy wibracyjne.

Privacy: Pozwala na włączanie alarmów wibracyjnych i powiadomień w trybie prywatnym.

UWAGA: W trybie prywatnym nazwa nadawcy i treść powiadomienia nie są wyświetlane.

Off: Wyłącza alarmy wibracyjne.

UWAGA: Ustawienia alarmów nie wpływają na ustawienia budzika wybrane przy użyciu konta Garmin Connect.

Regulowanie jasności ekranu

1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.

2 Wybierz .

3 Wybierz **—** lub **+**, aby dostosować jasność.

UWAGA: Poziom jasności ekranu wpływa na czas działania baterii.

Informacje o urządzeniu

vivosmart — dane techniczne

Typ baterii	Wbudowana bateria litowo-jonowa
Czas działania baterii	Do 7 dni
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 60°C (od 14°F do 140°F)
Zakres temperatury ładowania	Od 0°C do 45°C (od 32°F do 113°F)
Częstotliwość radiowa/protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej ANT+ 2,4 GHz Bezprzewodowa technologia Bluetooth Smart
Klasa wodoszczelności	5 ATM ¹

Dane techniczne czujnika tętna

Typ baterii	Wymieniana przez użytkownika bateria CR2032, 3 V
Czas działania baterii	Okolo 3 lata (1 godz. dziennie)
Zakres temperatury roboczej	Od -10°C do 50°C (od 14°F do 122°F)

¹ * Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 50 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/watertesting.

Częstotliwość radiowa/ protokół	Protokół komunikacji bezprzewodowej 2,4 GHz ANT+
Klasa wodoszczelności	1 ATM ¹ UWAGA: To urządzenie nie przesyła danych tętna podczas pływania.

Wymienianie baterii przez użytkownika

⚠ OSTRZEŻENIE

Nie należy używać ostro zakończonych przedmiotów do wyjmowania baterii.

Baterie należy przechowywać w miejscu niedostępnym dla dzieci.

Nie wkładać baterii do ust. W razie połknięcia należy zasięgnąć porady u lekarza lub w lokalnym centrum zatruc.

Wymienne baterie pastylkowe mogą zawierać nadchlorań. Konieczny może być specjalny sposób postępowania. Patrz strona www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ PRZESTROGA

Zużytą baterię nienadającą się do dalszego użytku należy przekazać do lokalnego punktu utylizacji i powtórnego przetwarzania odpadów.

Wymienianie baterii czujnika tętna

- 1 Zlokalizuj okrągłą pokrywkę komory baterii na spodzie czujnika tętna.



- 2 Za pomocą monety przekręć pokrywkę w lewo, aby poluzować ją w sposób umożliwiający jej zdjęcie (strzałka wskazuje na pozycję **OPEN**).
- 3 Zdejmij pokrywkę i wyjmij baterię.
- 4 Poczekać 30 sekund.
- 5 Włóż nową baterię w taki sposób, aby biegun dodatni był skierowany do góry.
UWAGA: Nie należy dopuścić do uszkodzenia lub zgubienia okrągłej uszczelki.
- 6 Za pomocą monety przekręć pokrywkę w prawo, z powrotem na swoje miejsce (strzałka wskazuje na pozycję **CLOSE**).

Po wymianie baterii czujnika tętna konieczne może być ponowne sparowanie czujnika tętna z urządzeniem.

Wskazówki dotyczące bezpieczeństwa urządzenia

NOTYFIKACJA

Unikać mocnych wstrząsów i niewłaściwego korzystania, ponieważ może ono skrócić okres eksploatacji urządzenia.

Nie wolno używać ostrych przedmiotów w celu wyczyszczenia urządzenia.

Zabronione jest używanie jakichkolwiek twardych albo ostro zakończonych przedmiotów do obsługi ekranu dotykowego, grozi to bowiem uszkodzeniem ekranu.

Nie należy używać chemicznych środków czyszczących, rozpuszczalników ani środków odstraszcających owady, ponieważ mogą one uszkodzić elementy plastikowe.

¹ * Urządzenie jest odporne na ciśnienie odpowiadające zanurzeniu na głębokość 10 metrów. Więcej informacji można znaleźć na stronie www.garmin.com/waterra-ting.

Po kontakcie z wodą chlorowaną lub słoną, środkami zawierającymi filtry przeciwsłoneczne, kosmetykami, alkoholem i innymi środkami o silnym działaniu należy dokładnie umyć urządzenie pod bieżącą wodą. Zbyt długi kontakt z tymi substancjami może doprowadzić do uszkodzenia obudowy.

Nie wolno przechowywać urządzenia w miejscach, w których występują ekstremalne temperatury, gdyż grozi to jego trwałym uszkodzeniem.

Ochrona urządzenia przed środkami chemicznymi o silnym działaniu

NOTYFIKACJA

Nie wolno spryskiwać urządzenia środkami chemicznymi o silnym działaniu, takimi jak na przykład środki odstraszające owady mające w składzie DEET. Nawet małe ilości takich środków mogą uszkodzić plastikowe elementy oraz obniżyć czytelność ekranu.

Czyszczenie urządzenia

- 1 Przetrzyj urządzenie ściereczką zwilżoną łagodnym roztworem czyszczącym.
- 2 Wytrzyj do sucha.

Dbanie o czujnik tętna

NOTYFIKACJA

Nagromadzenie się potu i soli na pasku może wpłynąć na zmniejszenie dokładności danych dostarczanych przez czujnik tętna.

- Oplucz pasek po każdym użyciu.
- Od czasu do czasu umyj pasek małą ilością delikatnego detergentu, np. płynu do mycia naczyń.

UWAGA: Użycie zbyt dużej ilości detergentu może uszkodzić pasek.

- Nie susz paska w suszarce.
- Podczas suszenia pasek powinien wisieć lub leżeć na płasko.

Rozwiązywanie problemów

Urządzenie nie wyświetla prawidłowego czasu

Urządzenie aktualizuje czas i datę, gdy synchronizujesz je z urządzeniem mobilnym. Gdy zmieniasz strefę czasową, zsynchronizuj swoje urządzenie, aby podawało właściwy czas.

Zsynchronizuj urządzenie z urządzeniem mobilnym (*Wysyłanie danych do urządzenia mobilnego*, strona 3).

Aktualna data i godzina są aktualizowane automatycznie.

Ręczne ustawianie czasu

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz kolejno ☹ > **Manual**.
- 3 Wybierz **—** lub **+**, aby dostosować datę i godzinę.
- 4 Wybierz ✓, aby potwierdzić każde z ustawień.

Wyświetlanie informacji o urządzeniu

Możesz sprawdzić wersję oprogramowania oraz stan naładowania baterii. Gdy stan naładowania baterii jest niski, na ekranie daty i godziny urządzenia pojawia się ikona

- 1 Przytrzymaj ekran dotykowy, aby wyświetlić menu.
- 2 Wybierz ⓘ.

Maksymalizowanie czasu działania baterii

Istnieje kilka sposobów na wydłużenie czasu działania baterii.

- Zmniejsz jasność ekranu (*Regulowanie jasności ekranu*, strona 5).

- Wyłącz technologię bezprzewodową Bluetooth, jeśli nie korzystasz z funkcji online (*Wyłączanie bezprzewodowej funkcji Bluetooth*, strona 3).
- Wyłącz alarmy wibracyjne (*Ustawienia alarmu*, strona 5).

Aktualizacja oprogramowania

Urządzenie automatycznie pobiera najnowsze aktualizacje oprogramowania po wykryciu ich dostępności. W przypadku synchronizowania urządzenia z aplikacją Garmin Express aktualizacja jest instalowana od razu (*Przesyłanie danych do komputera*, strona 3). W przypadku synchronizowania urządzenia z aplikacją Garmin Connect Mobile aktualizacja zostanie zainstalowana przy kolejnym ładowaniu urządzenia (*Wysyłanie danych do urządzenia mobilnego*, strona 3).

Załącznik

Obliczanie strefy tętna

Strefy	% maksymalnego tętna	Obserwowany wysiłek fizyczny	Korzyści
1	50 – 60%	Spokojne, lekkie tempo, rytmiczny oddech	Trening dla początkujących poprawiający wydolność oddechową, zmniejsza obciążenie
2	60 – 70%	Wygodne tempo, trochę głębszy oddech, możliwe prowadzenie rozmów	Podstawowy trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową, dobre tempo do odrobienia formy
3	70 – 80%	Średnie tempo, trudniej prowadzić rozmowę	Zwiększona wydolność oddechowa, optymalny trening poprawiający wydolność sercowo-naczyniową
4	80 – 90%	Szybkie, trochę męczące tempo, szybki oddech	Zwiększona wydolność i próg beztlenowy, większa prędkość
5	90 – 100%	Bardzo szybkie tempo, nie do utrzymania przez dłuższy czas, ciężki oddech	Wydolność beztlenowa i mięśniowa, zwiększona moc

Rozmiar i obwód kół

Rozmiar kół oznaczony jest po obu stronach opony. Lista nie jest wyczerpująca. Można również użyć jednego z kalkulatorów dostępnych w Internecie.

Rozmiar kół	D (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cylindryczne	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920

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

Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries (“Garmin”) grant you a limited license to use the software embedded in this device (the “Software”) in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

Ograniczona gwarancja

Firma Garmin gwarantuje, że jej produkt będzie pozbawiony jakichkolwiek usterek materiałowych lub funkcjonalnych przez okres roku począwszy od dnia zakupu. W przeciagu tego czasu firma Garmin w ramach wyłączności zobowiązuje się do naprawy lub wymiany elementów, które uległy awarii w trakcie normalnego użytkowania. W przypadku tego typu naprawy lub wymiany klient będzie zwolniony od opłat za części i robociznę, jednakże z zastrzeżeniem, że ponosi odpowiedzialność za koszty transportu. Niniejsza gwarancja nie obejmuje: (i) powierzchniowych uszkodzeń, takich jak zadrapania, nacięcia lub wgniecenia; (ii) części podlegających zużyciu, takich jak baterie, chyba że uszkodzenie produktu nastąpiło wskutek wady materiałowej lub produkcyjnej; (iii) uszkodzeń powstałych wskutek wypadku, nadużycia, niewłaściwego użycia, zalania wodą, powodzi, pożaru lub innych zjawisk pogodowych bądź przyczyn zewnętrznych; (iv) uszkodzeń powstałych na skutek wykonania naprawy przez serwis nieautoryzowany przez firmę Garmin; (v) uszkodzeń produktu, który został zmodyfikowany lub zmieniony bez uzyskania pisemnej zgody od firmy Garmin; lub (vi) uszkodzeń produktu podłączonego do przewodów zasilających i/lub do przesyłu danych, które nie zostały dostarczone przez firmę Garmin. Ponadto firma Garmin zastrzega sobie prawo do odrzucenia zgłoszeń reklamacyjnych dotyczących produktów lub usług uzyskanych i/lub używanych wbrew prawu obowiązującym w dowolnym kraju.

Nasze produkty nawigacyjne są przeznaczone do wykorzystania wyłącznie jako pomoc nawigacyjna i nie powinny być wykorzystywane do jakichkolwiek celów wymagających dokładnych pomiarów kierunku, odległości czy pozycji. Firma Garmin nie udziela żadnej gwarancji dotyczącej dokładności lub kompletności danych map.

Produkty po naprawie są objęte 90-dniową gwarancją. Jeżeli przesłane urządzenie jest nadal objęte pierwotną gwarancją, to czas nowej gwarancji wynosi 90 dni lub trwa do końca pierwotnej 1-letniej gwarancji, w zależności od tego, który z tych terminów jest dłuższy.

ZAWARTE W NINIEJSZYM DOKUMENCIE GWARANCJE I ŚRODKI ZADOŚCUCZYNIENIA SĄ WYŁĄCZNE ORAZ ZASTĘPUJĄ WSZELKIE INNE GWARANCJE WYRAŻNE, DOROZUMIANE LUB USTAWOWE, W TYM ODPOWIEDZIALNOŚĆ WYNIKAJĄCĄ Z GWARANCJI PRZYDATNOŚCI HANDLOWEJ I PRZYDATNOŚCI DO KONKRETNIEGO CELU, USTAWODAWSTWA LUB INNYCH ŹRÓDEŁ. NINIEJSZA GWARANCJA ZAPEWNIĄ UŻYTKOWNIKOWI OKREŚLONE PRAWA, KTÓRE MOGĄ SIĘ RÓŻNIĆ W ZALEŻNOŚCI OD REGIONU.

W ŻADNYM PRZYPADKU FIRMA Garmin NIE PONOSI ŻADNEJ ODPOWIEDZIALNOŚCI ZA JAKIEKOLWIEK SZKODY PRZYPADKOWE, SPECJALNE, POŚREDNIE LUB WYNIKOWE POWSTAŁE W WYNIKU PRAWIDŁOWEGO LUB NIEPRAWIDŁOWEGO UŻYTKOWANIA, BRAKU MOŻLIWOŚCI KORZYSTANIA Z PRODUKTU LUB USTEREK W PRODUKCIE. NIEKTÓRE PAŃSTWA NIE ZEZWALAJĄ NA WYKLUCZENIE SZKÓD PRZYPADKOWYCH LUB WYNIKOWYCH ANI NA OGRANICZENIE WAŻNOŚCI GWARANCJI DOROZUMIANYCH, TOTEŻ POWYŻSZE OGRANICZENIA MOGĄ NIE ZNAJDOWAĆ ZASTOSOWANIA W KONKRETNYM PRZYPADKU.

Firma Garmin zastrzega sobie prawa wyłączności do naprawy i wymiany urządzenia (na nowy lub odnowiony produkt) i oprogramowania lub do zaoferowania sumy równej pełnej kwocie zakupu według własnego uznania. W PRZYPADKU NARUSZENIA GWARANCJI STANOWI TO JEDYNY ŚRODEK ZADOŚCUCZYNIENIA DLA UŻYTKOWNIKA.

W celu skorzystania z usług gwarancyjnych należy skontaktować się z lokalnym, autoryzowanym dealerem firmy Garmin lub skontaktować się telefonicznie z działem pomocy technicznej firmy Garmin w celu uzyskania informacji o wysyłce i numeru reklamacji RMA. Należy bezpiecznie zapakować

urządzenie i dołączyć do niego kopię dowodu zakupu (np. paragonu), który jest niezbędny do uzyskania odpowiednich napraw gwarancyjnych. Na opakowaniu należy wyraźnie zapisać numer reklamacji. Następnie urządzenie należy wysłać z góry opłaconą przesyłką do dowolnego serwisu gwarancyjnego firmy Garmin.

Zakupy na aukcjach internetowych: Produkty nabyte za pośrednictwem aukcji internetowych nie podlegają rabatom i nie są objęte ofertami specjalnymi z zakresu gwarancji firmy Garmin. Potwierdzenia transakcji na aukcjach internetowych nie stanowią podstawy dla udzielenia gwarancji. Aby skorzystać z naprawy gwarancyjnej, należy przedstawić oryginał lub kopię paragonu sprzedaży wystawionego przez sprzedawcę. Firma Garmin nie wymienia brakujących części w urządzeniach nabytych drogą aukcji internetowych.

Zakupy międzynarodowe: Zależnie od kraju do urządzeń zakupionych poza terenem USA mogą być dołączane osobne gwarancje. W stosownych przypadkach gwarancji tych udzielają lokalni dystrybutorzy krajowi i to na nich spoczywa obowiązek świadczenia usług serwisowych związanych z urządzeniem. Gwarancje udzielane przez dystrybutorów są ważne wyłącznie na obszarze, w którym prowadzą swoją działalność dystrybucyjną. Urządzenia zakupione w USA lub Kanadzie należy zwrócić do centrum serwisowego firmy Garmin w Wielkiej Brytanii, USA, Kanadzie lub Tajwanie w celu ich serwisowania.

© 2014 Garmin Ltd. lub jej oddziały

Garmin®, logo Garmin, ANT+® oraz vivosmart® są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów zarejestrowanych w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Garmin Connect™, Garmin Express™ oraz VIRB™ są znakami towarowymi firmy Garmin Ltd. lub jej oddziałów. Wykorzystywanie tych znaków bez wyraźnej zgody firmy Garmin jest zabronione.

Android™ jest znakiem towarowym firmy Google Inc. Znak i logo Bluetooth® stanowią własność firmy Bluetooth SIG, Inc., a używanie ich przez firmę Garmin podlega warunkom licencji. iOS® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Cisco Systems, Inc. i jest objęty licencją firmy Apple Inc. Mac® jest znakiem towarowym firmy Apple Inc. zastrzeżonym w Stanach Zjednoczonych i innych krajach. Windows® jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Microsoft Corporation w Stanach Zjednoczonych i w innych krajach. Pozostałe znaki towarowe i nazwy handlowe należą do odpowiednich właścicieli.

Ten produkt ma certyfikat ANT+®. Przejdź na stronę www.thisisant.com/directory, aby wyświetlić listę zgodnych produktów i aplikacji.