

## Manual de utilizare vivosmart®

### Introducere

#### ⚠️ AVERTISMENT

Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul*, din cutia produsului, pentru a vedea avertismentele pentru produs și alte informații importante.

Luați legătura întotdeauna cu medicul dvs. înainte de a începe sau a modifica orice program de exerciții.

### Inițiere

Înainte de a putea utiliza dispozitivul vivosmart, trebuie să configurați dispozitivul pe dispozitivul mobil compatibil sau pe computer.

Selectați o opțiune:


- Configurați dispozitivul pe dispozitivul mobil (*Configurarea dispozitivului mobil*, pagina 1).
- Configurați dispozitivul pe computer (*Configurarea computerului*, pagina 1).

### Configurarea dispozitivului mobil

Înainte de a putea asocia dispozitivul vivosmart cu dispozitivul mobil, dispozitivul mobil trebuie să accepte tehnologia wireless Bluetooth® Smart. Accesați [www.Garmin.com/BLE](http://www.Garmin.com/BLE) pentru informații privind compatibilitatea.




Puteți utiliza aplicația Garmin Connect™ Mobile pentru a asocia dispozitivul vivosmart și a finaliza procesul de configurare. Acest lucru vă permite să partajați și să analizați date și să descărcați actualizări de software de pe dispozitivul mobil.

**NOTĂ:** spre deosebire de alte dispozitive Bluetooth care sunt asociate din setările Bluetooth de pe dispozitivul mobil, dispozitivul vivosmart trebuie asociat direct prin aplicația Garmin Connect Mobile.

- 1 Conectați bine clema de încărcare la dispozitiv (*Încărcarea dispozitivului*, pagina 1).
- 2 Conectați cablul USB la o sursă de alimentare. Dispozitivul se activează și apare .
- 3 Accesați [www.GarminConnect.com/vivosmart](http://www.GarminConnect.com/vivosmart) pe browserul dispozitivului mobil.
- 4 Instalați și deschideți aplicația Garmin Connect Mobile.
- 5 Urmați instrucțiunile de pe dispozitivul mobil pentru a asocia dispozitivul vivosmart și pentru a finaliza procesul de configurare.

**NOTĂ:** puteți asocia dispozitivul vivosmart cu un dispozitiv mobil diferit după finalizarea configurării inițiale (*Asocierea dispozitivului mobil cu dispozitivul vivosmart*, pagina 3).

### Configurarea computerului

- 1 Conectați bine clema de încărcare la dispozitiv (*Încărcarea dispozitivului*, pagina 1).
- 2 Introduceți cablul USB într-un port USB al calculatorului dvs. Dispozitivul se activează și apare .
- 3 Țineți apăsat  pe ecranul tactil până când vedeți .
- 4 [www.GarminConnect.com/vivosmart](http://www.GarminConnect.com/vivosmart) [www.garminconnect.com/indexscale](http://www.garminconnect.com/indexscale)

- 5 Descărcați și instalați software-ul de configurare Garmin Express™:
  - Dacă utilizați un sistem de operare Windows®, selectați **Descărcare pentru Windows**.
  - Dacă utilizați un sistem de operare Mac®, selectați **Descărcare pentru Mac**.
- 6 Urmați instrucțiunile de pe computer pentru a asocia dispozitivul vivosmart și pentru a finaliza procesul de configurare.

### Încărcarea dispozitivului

#### ⚠️ AVERTISMENT

Acest dispozitiv conține o baterie litiu-ion. Consultați ghidul *Informații importante privind siguranța și produsul* din cutia produsului pentru a vedea avertismentele pentru produs și alte informații importante.

#### ATENȚIONARE


Pentru a preveni corodarea, uscați bine contactele și zona învecinată, înainte de a încărca sau conecta dispozitivul la un computer.

- 1 Introduceți cablul USB într-un port USB al calculatorului dvs.
- 2 Aliniați piciorușele încărcătorului cu contactele de pe spatele dispozitivului și conectați bine clema de încărcare ① la dispozitiv.



- 3 Încărcați complet dispozitivul.
- 4 Apăsați ② pentru a scoate încărcătorul.

### Utilizarea ecranului tactil

- Atingeți de două ori ecranul tactil pentru a activa dispozitivul. **NOTĂ:** ecranul se dezactivează atunci când nu este utilizat. Când ecranul este dezactivat, dispozitivul este încă activ și înregistrează date.
- Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- Trageți cu degetul la stânga sau la dreapta pentru a derula prin caracteristicile dispozitivului și opțiunile meniului.
- Atingeți ecranul tactil pentru a face o selecție.
- Selectați  pentru a ignora o notificare sau pentru a reveni la ecranul anterior.
- Fiecare selecție de pe ecran trebuie să fie o acțiune separată.

### Purtarea dispozitivului

Dispozitivul poate fi purtat la încheietura stângă sau dreaptă. Implicit, ecranul este orientat pentru încheietura stângă a mâinii, cu catarama către interiorul încheieturii. Puteți personaliza

ecranul și orientarea benzii în contul dvs. Garmin Connect ([Setările dispozitivului](#), pagina 5).

- 1 Asigurați-vă că cârligele de pe cataramă sunt complet introduse în bandă.  
Când ambele cârlige sunt introduse complet, dispozitivul se fixează bine pe încheietura mâinii.
- 2 Glisați bucla de siguranță peste cataramă (opțional).  
Bucla de siguranță este o mică buclă concepută pentru a se fixa peste ambele capete ale benzii și peste cataramă. Aceasta oferă securitate suplimentară și ajută la păstrarea benzii atașată în timpul utilizării în orice condiții.



- 3 Purtați dispozitivul toată ziua ([Utilizarea funcției de monitorizare a somnului](#), pagina 2).

## Caracteristicile dispozitivului

Puteți trage cu degetul la stânga sau la dreapta pentru a derula caracteristicile de pe dispozitivul dvs. Pictogramele reprezintă multe dintre caracteristicile disponibile. O pictogramă care luminează intermitent semnifică faptul că dispozitivul caută un senzor compatibil, cum ar fi un senzor de viteză a bicicletei sau un monitor cardiac. O pictogramă aprinsă înseamnă că senzorul este asociat.

**NOTĂ:** este posibil ca unele caracteristici să nu fie disponibile. Puteți activa aceste caracteristici personalizând ecranele pe care le afișează dispozitivul dvs. ([Setările dispozitivului](#), pagina 5).

Ora și data	Ora actuală și data, în funcție de locul în care vă aflați. Dispozitivul actualizează ora și data atunci când sincronizați dispozitivul cu un dispozitiv mobil, sau puteți seta ora manual.
!!	Numărul total de pași făcuți în ziua respectivă.
GOAL	Numărul de pași rămași necesari pentru a vă atinge obiectivul privind numărul de pași pentru ziua respectivă. Dispozitivul învață și vă propune un nou obiectiv la începutul fiecărei zile.
Bara de mișcare	Durata de timp în care ați fost inactiv(ă).
🔥	Numărul total de calorii arse în ziua curentă, inclusiv calorii arse în timpul activității și în timpul odihnei.
KM sau MI	Distanța parcursă în kilometri sau mile în ziua curentă.
🚲 KPH sau MPH	Viteza curentă a bicicletei de la un senzor de viteză a bicicletei asociat.
❤️ ZONE	Pulsul dvs. actual și zona de puls de la un monitor cardiac asociat.
VIRB	Telecomenzi pentru oVIRB™ cameră de acțiune.
🎵	Comenzi de muzică pentru un dispozitiv mobil asociat.
💬	Numărul de notificări noi primite de la un dispozitiv mobil asociat.

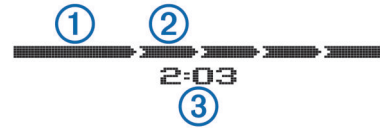
## Obiectiv automat

Dispozitivul dvs. creează automat un obiectiv zilnic privind numărul de pași, pe baza nivelurilor dvs. de activitate anterioare. Când începeți mersul sau alergatul, dispozitivul numără pașii rămași din obiectivul dvs. zilnic. Când atingeți obiectivul privind numărul de pași, dispozitivul afișează cuvântul GOAL! și începe să numere pașii făcuți care depășesc obiectivul dvs. zilnic. Când configurați dispozitivul pentru prima dată trebuie să indicați un nivel de activitate. Acest nivel determină obiectivul dvs. inițial privind numărul de pași.

Dacă alegeți să nu folosiți caracteristica obiectivului automat, puteți seta un obiectiv personalizat privind numărul de pași în contul dvs. Garmin Connect.

## Bara de mișcare

Șederea pentru perioade de timp lungi poate declanșa schimbări nedorite ale stării metabolice. Bara de mișcare vă amintește să vă mișcați. După o oră de inactivitate, dispozitivul vibrează, apare MOVE! și se completează primul segment ①. După fiecare 15 minute de inactivitate, se completează segmente suplimentare ②.



Perioada de inactivitate ③ continuă să crească până când bara de mișcare este resetată. Puteți reseta bara de mișcare prin parcurgerea unei distanțe scurte mergând pe jos.

## Începerea unei activități de fitness

Puteți începe o activitate cronometrată, cum ar fi o plimbare sau o alergare, care poate fi salvată și trimisă în contul dvs. Garmin Connect.

- 1 Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați 🏃.
- 3 Dacă este necesar, așteptați până când dispozitivul dvs. se asociază cu un monitor cardiac compatibil sau cu un senzor pentru viteza bicicletei ([Asocierea senzorilor ANT+](#), pagina 4).
- 4 Selectați ▶️ pentru a porni cronometrul.  
**NOTĂ:** dispozitivul nu înregistrează activitatea dvs. de fitness până când nu porniți cronometrul.
- 5 Începeți activitatea.
- 6 După ce finalizați activitatea, selectați ▶️ pentru a opri cronometrul.
- 7 Selectați o opțiune:
  - Selectați ▶️ pentru a reporni cronometrul.
  - Selectați 📄 pentru a salva activitatea.
  - Selectați ✖️ > OK pentru a șterge activitatea.

## Monitorizarea repausului

În timpul modului de somn, dispozitivul vă monitorizează odihna. Statisticile de repaus includ numărul total de ore de somn, perioadele de mișcare și perioadele de somn odihnitor.

### Utilizarea funcției de monitorizare a somnului

Pentru a putea utiliza funcția de monitorizare a somnului trebuie să purtați dispozitivul.

- 1 Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați 🌙 > OK.
- 3 Când vă treziți, atingeți de două ori ecranul tactil pentru a activa dispozitivul și țineți apăsat ecranul tactil pentru a ieși din modul de inactivitate.

**NOTĂ:** dacă uitați să puneți dispozitivul în modul de inactivitate, vă puteți introduce manual orele de somn și de trezire în contul Garmin Connect pentru a recupera statisticile privind somnul.

## Bluetooth Caracteristici conectate

Dispozitivul vivosmart are mai multe caracteristici conectate Bluetooth pentru dispozitivul dvs. mobil compatibil folosind aplicația Garmin Connect Mobile.

**Notificări:** vibrează și afișează notificările pentru SMS, mesaje prin e-mail, apeluri, memento din calendar și altele.

**Găsește-mi telefonul:** ajută la localizarea unui dispozitiv mobil pierdut care este asociat folosind tehnologia wireless Bluetooth.

**Alertă de telefon abandonat:** vibrează și vă alertează atunci când dispozitivul mobil asociat nu mai este în raza de acțiune a tehnologiei wireless Bluetooth.

**Comenzi muzică:** comenzi pentru playerul muzical pentru dispozitivul mobil asociat.

**Încărcări de activități în contul dvs. Garmin Connect:** Vă permite să trimiteți date despre activități pe dispozitivul dvs. mobil asociat. Vă puteți vizualiza datele în aplicația Garmin Connect Mobile.

## Asocierea dispozitivului mobil cu dispozitivul vivosmart




Puteți asocia dispozitivul vivosmart cu un dispozitiv mobil diferit după finalizarea configurării inițiale (*Configurarea dispozitivului mobil, pagina 1*).

**NOTĂ:** puteți asocia dispozitivul vivosmart cu un singur dispozitiv mobil la un moment dat.

- 1 Accesați [www.GarminConnect.com/vivosmart](http://www.GarminConnect.com/vivosmart) din browserul dispozitivului mobil și descărcați aplicația Garmin Connect Mobile.
- 2 Poziționați dispozitivul mobil la o distanță mai mică de 3 m (10 ft.) de dispozitivul vivosmart.
- 3 Țineți apăsat ecranul tactil al dispozitivului vivosmart pentru a vizualiza meniul.
- 4 Selectați **» > Pair > OK**.
- 5 Deschideți aplicația Garmin Connect Mobile și urmăriți instrucțiunile de pe ecran.  
Instrucțiunile sunt furnizate în timpul configurării inițiale sau pot fi găsite în secțiunea de ajutor a aplicației Garmin Connect Mobile.

## Vizualizarea notificărilor

Înainte de a putea vizualiza notificările, trebuie să asociați dispozitivul vivosmart cu un dispozitiv mobil compatibil.

- 1 Selectați .
- 2 Glisați la stânga sau la dreapta pentru a răsfoi notificările.
- 3 Selectați o notificare.
- 4 Dacă este cazul, selectați  pentru a derula conținutul notificării.
- 5 Selectați  pentru a reveni la ecranul anterior.

**NOTĂ:** notificarea rămâne pe dispozitivul vivosmart până când o vizualizați pe dispozitivul dvs. mobil.

## Administrarea notificărilor

Puteți utiliza dispozitivul dvs. mobil compatibil pentru a administra notificările afișate pe dispozitivul dvs. vivosmart.

Selectați o opțiune:

- Dacă utilizați un dispozitiv iOS®, utilizați setările centrului de notificare de la dispozitivul dvs. mobil, pentru a selecta elementele care se vor afișa pe dispozitiv.
- Dacă utilizați un dispozitiv Android™, utilizați setările de aplicație din aplicația Garmin Connect Mobile pentru a selecta elementele de afișat pe dispozitiv.

## Localizarea unui dispozitiv mobil pierdut

Această funcție vă poate ajuta să găsiți dispozitiv mobil pierdut, cu condiția ca acesta să fie asociat folosind tehnologia wireless Bluetooth și să se afle în raza de acțiune.

- 1 Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați .

Dispozitivul vivosmart începe să caute dispozitivul mobil asociat. Pe ecranul dispozitivului vivosmart apar bare care corespund puterii semnalului Bluetooth și pe dispozitivul dvs. mobil se declanșează o alertă sonoră.

- 3 Selectați  pentru a opri căutarea.

## Dezactivarea Bluetooth tehnologiei wireless

- 1 Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați **» > Turn Off** pentru a dezactiva tehnologia wireless Bluetooth pe dispozitivul vivosmart.

**SUGESTIE:** consultați manualul de utilizare pentru dispozitivul mobil pentru a dezactiva tehnologia wireless Bluetooth pe dispozitivul mobil.

## Istoric

Dispozitivul dvs. vă urmărește pașii zilnici, calorile arse, statisticile privind somnul și informațiile de la senzorul ANT+® opțional. Vă puteți trimite istoricul în contul dvs. Garmin Connect. Stocarea datelor dvs. depinde de modul cum utilizați dispozitivul.


Stocarea datelor	Mod
Până la 1 lună	Numai urmărirea activității.
Până la 3 săptămâni	Urmărirea activității plus utilizare în cadrul unor activități de fitness extinse. (De exemplu, folosind un monitor cardiac asociat timp de 1 oră pe zi.)

Când spațiul de stocare a datelor este plin, dispozitivul șterge cele mai vechi fișiere pentru a face loc pentru date noi.

## Trimiterea datelor către dispozitivul mobil



Înainte de a putea trimite date către dispozitivul mobil, trebuie să asociați dispozitivul vivosmart cu un dispozitiv mobil compatibil (*Configurarea dispozitivului mobil, pagina 1*).

Dispozitivul dvs. se sincronizează periodic cu aplicația Garmin Connect Mobile. De asemenea, puteți trimite date pe dispozitivul mobil în orice moment.

- 1 Poziționați dispozitivul la o distanță mai mică de 3 m (10 ft.) de dispozitivul mobil.
- 2 Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul.
- 3 Selectați .
- 4 Vizualizați-vă datele în aplicația Garmin Connect Mobile.

## Trimiterea datelor către computerul dvs.

Înainte de a putea trimite date către computer, trebuie să descărcați software-ul de configurare Garmin Express (*Configurarea computerului, pagina 1*).

- 1 Conectați dispozitivul la computer utilizând cablul USB.
- 2 Țineți apăsat  pe ecranul tactil până când vedeți .  
Dispozitivul intră în modul de stocare în masă.
- 3 Urmăriți instrucțiunile de pe ecran.
- 4 Vizualizați datele în contul dvs. Garmin Connect.

## Garmin Connect

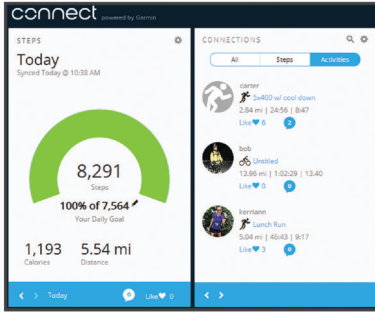
Vă puteți conecta cu prietenii dvs. în contul Garmin Connect. Garmin Connect vă oferă instrumentele pentru a urmări, analiza, partaja și a vă susține unii pe alții. Înregistrați evenimentele vieții dvs. active, inclusiv alergări, plimbări, mers pe bicicletă, înot, mers pe jos, triatlon și altele. Pentru a vă înregistra și a obține un cont gratuit, accesați [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Urmăriți-vă progresul:** puteți urmări pașii dvs. zilnici, puteți intra într-o competiție prietenească cu contactele dvs. și vă puteți realiza scopurile.

**Stocați-vă activitățile:** după ce finalizați și salvați o activitate pe dispozitivul dvs., puteți încărca acea activitate în contul Garmin Connect și o puteți păstra oricât doriți.

**Analizați-vă datele:** puteți vizualiza mai multe informații detaliate despre activitatea dvs., inclusiv timp, distanță, puls, calorii arse și rapoarte personalizabile.

**NOTĂ:** unele date necesită un accesoriu opțional, cum ar fi un monitor cardiac.



**Partajați-vă activitățile:** vă puteți conecta cu prietenii pentru a vă urmări reciproc activitățile sau puteți posta linkuri către activitățile dvs. pe site-urile rețelelor de socializare favorite.

**Gestionați-vă setările:** puteți personaliza setările dispozitivului și ale utilizatorului în contul dvs. Garmin Connect.

## Senzori ANT+

Dispozitivul dvs. poate fi utilizat cu senzori ANT+ wireless. Pentru mai multe informații despre compatibilitate și achiziția de senzori opționali, vizitați <http://buy.garmin.com>.

### Pornirea Monitorului cardiac

**NOTĂ:** dacă nu aveți un monitor cardiac, puteți omite această sarcină.

**NOTĂ:** dispozitivul poate produce încălzirea pielii atunci când este utilizat pentru perioade îndelungate de timp. Pentru a remedia această problemă, aplicați un lubrifiant sau un gel antifrecare pe centrul modului, unde aceasta intră în contact cu pielea dvs.

### ATENȚIONARE

Nu aplicați gel sau lubrifiant antifrecare pe electrozi.

Nu utilizați geluri sau lubrifianți care conțin cremă de protecție împotriva razelor solare.

Trebuie să purtați monitorul cardiac direct pe piele, imediat sub stern. Trebuie să fie fixat suficient de bine pentru a rămâne în poziție în timpul activității.

1 Introduceți un capăt al curelei ① prin fanta ② din modulul monitorului cardiac.

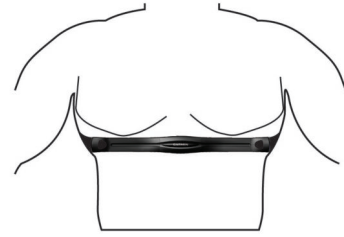


2 Trageți aripioara în jos.

3 Umeziți electrozii ③ din spatele modului pentru a stabili o legătură solidă între pieptul dvs. și modulul monitorului cardiac.



4 Înfășurați curea în jurul pieptului și atașați-o la cealaltă latură a modului monitorului cardiac.



Sigla Garmin® trebuie să fie cu partea dreaptă în sus.

5 Aduceți dispozitivul la o distanță mai mică de 3 m (10 ft.) de monitorul cardiac.

După ce porniți monitorul cardiac, acesta este activ și trimite date.

### Asocierea senzorilor ANT+

Înainte să puteți asocia senzorii ANT+, trebuie să activați ecranele senzorului pe dispozitivul vivosmart. Pentru mai multe informații despre personalizarea ecranelor dispozitivului, consultați [Setările dispozitivului, pagina 5](#).

**NOTĂ:** dacă dispozitivul dvs. s-a aflat în pachet cu un monitor cardiac, ecranul pentru puls este deja activat și monitorul cardiac este asociat.

1 Activați monitorul cardiac sau instalați senzorul.

2 Poziționați dispozitivul la o distanță mai mică de 3 m (10 ft.) de senzor.

**NOTĂ:** staționați la 10 m (33 ft.) distanță de alți senzori ANT+ în timpul asocierii.

3 Trageți cu degetul la stânga sau la dreapta pentru a vizualiza ecranul senzorului.

4 Așteptați până când dispozitivul se conectează la senzorul ANT+.

5 Dacă este cazul, urmați instrucțiunile de pe ecran pentru a finaliza asocierea.

Când senzorul este asociat cu dispozitivul, pictograma este aprinsă și apar datele senzorului.

### Despre zonele de puls

Numeroși sportivi utilizează zonele de puls pentru a măsura și a-și mări rezistența cardiovasculară și pentru a-și îmbunătăți nivelul de fitness. O zonă de puls este un interval setat de bătăi pe minut. Cele cinci zone de puls comun acceptate sunt numerotate de la 1 la 5, în ordinea crescătoare a intensității. În general, zonele de puls sunt calculate sub formă de procente din pulsul maxim.

### Obiective fitness

Cunoașterea zonelor dvs. de puls vă poate ajuta să vă măsurați și să vă îmbunătățiți condiția fizică prin înțelegerea și aplicarea acestor principii.

- Pulsul dvs. este o măsură excelentă a intensității exercițiilor.
- Antrenamentele desfășurate în anumite zone de puls vă pot ajuta să vă îmbunătățiți capacitatea și rezistența cardiovasculară.
- Cunoașterea zonelor dvs. de puls poate preveni antrenamentele în exces și poate reduce riscul de vătămare.

Dacă vă cunoașteți pulsul maxim, puteți utiliza tabelul ([Calculul zonei de puls, pagina 6](#)) pentru a determina cea mai bună zonă de puls pentru obiectivele dvs. de fitness.

Dacă nu vă cunoașteți pulsul maxim, utilizați unul dintre calculatoarele disponibile pe internet. Unele săli de sport și centre de sănătate pot asigura un test de măsurare a pulsului maxim. Pulsul maxim implicit este egal cu 220 minus vârsta dvs.






## VIRB Telecomandă

Funcția de control VIRB la distanță vă permite să controlați camera VIRB de la distanță. Accesați [www.garmin.com/VIRB](http://www.garmin.com/VIRB) VIRB pentru a achiziționa o cameră.

### Controlul camerei VIRB

Înainte să puteți utiliza funcția de control la distanță VIRB, trebuie să activați setarea de control la distanță pe camera dvs. VIRB. Pentru mai multe informații, consultați *manualul de utilizare a seriei VIRB*. De asemenea, trebuie să activați ecranul VIRB pe dispozitivul dvs. vivosmart (*Setările dispozitivului*, pagina 5).

- 1 Porniți camera VIRB.
- 2 Pe dispozitivul dvs. vivosmart, trageți cu degetul la stânga sau la dreapta pentru a vizualiza ecranul **VIRB**.
- 3 Așteptați până când dispozitivul se asociază cu camera VIRB (*Asocierea senzorilor ANT+*, pagina 4).
- 4 Selectați o opțiune:
  - Pentru a înregistra un videoclip, selectați . Pe dispozitivul vivosmart apare cronometrul video.
  - Pentru a opri înregistrarea video, selectați .
  - Pentru a face o fotografie, selectați .

## Personalizarea dispozitivului dvs.

### Setările dispozitivului

Puteți personaliza setările dispozitivului și setările utilizatorului în contul dvs. Garmin Connect.

De pe widgetul dispozitivului, selectați Setări dispozitiv.

**Alarmă:** setează timpul și frecvența unui ceas deșteptător pentru dispozitiv.

**Ecrane vizibile:** vă permite să personalizați ecranele pe care le afișează dispozitivul.

**NOTĂ:** trebuie să activați pulsul, viteza bicicletei sau VIRB ecranele aflate la distanță pentru a utiliza dispozitivul cu senzori ANT+. Trebuie să activați ecranul de notificări pentru a vizualiza notificările de pe dispozitivul mobil.

**Dimensiune roată bicicletă:** dacă folosiți un senzor pentru viteza bicicletei, puteți introduce circumferința roții în milimetri.

**Ecran implicit:** setează ecranul care apare atunci când activați dispozitivul.

**Afișaj automat pornit:** permite dispozitivului să activeze ecranul automat atunci când vă rotiți încheietura mâinii către corp. Puteți personaliza dispozitivul pentru a folosi această caracteristică oricând sau numai în timpul unei activități care necesită măsurarea timpului.

**Afișaj cu luminozitate automată:** permite dispozitivului să maximizeze luminozitatea ecranului automat pe parcursul unei activități care necesită măsurarea timpului pentru o vizibilitate mai bună în exterior.

**NOTĂ:** această setare reduce durata de viață a bateriei.

**Orientare bandă:** vă permite să personalizați direcția de cataramă benzii.

**NOTĂ:** purtarea cataramii pe interiorul încheieturii mâinii oferă cel mai bun unghi de vizualizare a ecranului.

**Orientare ecran:** setează dispozitivul pentru a afișa datele în format peisaj sau portret.

**NOTĂ:** notificările sunt afișate întotdeauna în format peisaj.

**Format oră:** setează dispozitivul pentru a afișa timpul în format de 12 ore sau de 24 de ore.


**Limbă:** setează limba de afișare a dispozitivului.

**Unități:** setează dispozitivul pentru a afișa distanța parcursă în kilometri sau mile.

**Lungime etapă personalizată:** permite dispozitivului să calculeze mai precis distanța parcursă folosind lungimea pasului personalizat.

**Puls:** vă permite să vă estimați pulsul maxim și să determinați zonele de puls personalizate.

### Setări pentru alerte

Țineți apăsat ecranul tactil pentru a vizualiza meniul, și selectați .

**On:** permite alerte de vibrație.

**Privacy:** permite alerte de vibrație și afișează notificări în modul de confidențialitate.

**NOTĂ:** în modul de confidențialitate, numele expeditorului și conținutul notificării nu apar în alerta de notificare.

**Off:** dezactivează alertele de vibrație.

**NOTĂ:** setările pentru alerte nu afectează setările ceasului deșteptător în contul dvs. Garmin Connect.

### Reglarea luminozității ecranului

1 Țineți apăsat ecranul pentru a vizualiza meniul.

2 Selectați .

3 Selectați **-** sau **+** pentru a regla luminozitatea ecranului.

**NOTĂ:** luminozitatea ecranului afectează durata de viață a bateriei.

## Informații dispozitiv

### vivosmart Specificații

Tip baterie	Baterie cu litiu-ion reîncărcabilă, încorporată
Durata de viață a bateriei	Până la 7 zile
Interval de temperatură optimă de funcționare	De la -10° la 60 °C (de la 14° la 140 °F)
Interval de temperatură de încărcare	De la 0° la 45 °C (de la 32° la 113 °F)
Frecvență radio/protocol	2,4 GHz ANT+ protocol de comunicare wireless Tehnologie wireless Bluetooth Smart
Rezistența la apă	5 ATM <sup>1</sup>

### Specificațiile monitorului cardiac

Tip baterie	CR2032 care poate fi înlocuită de către utilizator, 3 volți
Durata de viață a bateriei	Aproximativ 3 ani (1 oră pe zi)
Interval de temperatură optimă de funcționare	Între -10° și 50°C (între 14° și 122°F)
Frecvență radio/protocol	Protocol de comunicații wireless ANT+ 2,4 GHz
Rezistența la apă	1 ATM <sup>2</sup> <b>NOTĂ:</b> acest produs nu transmite date privind pulsul în timp ce înotați.

### Baterii care pot fi înlocuite de către utilizator

#### AVERTISMENT

Nu utilizați un dispozitiv ascuțit pentru a scoate bateriile.

Nu lăsați bateria la îndemâna copiilor.

Nu introduceți bateriile în gură. În caz de înghițire, contactați medicul sau centrul de toxicologie.

Bateriile reîncărcabile de tip monedă pot conține perclorat. Poate fi necesară manipularea specială. Consultați [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

<sup>1</sup> \*Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 50 m. Pentru informații suplimentare, vizitați [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

<sup>2</sup> \*Dispozitivul este rezistent la presiunea echivalentă cu o adâncime de 10 m. Pentru informații suplimentare, vizitați [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## ATENȚIE

Contactați centrul local de reciclare a deșeurilor pentru a recicla bateriile în mod adecvat.

### Înlocuirea bateriei monitorului cardiac

- 1 Identificați capacul bateriei circulare, situat în spatele monitorului cardiac.



- 2 Utilizați o monedă pentru a răsuci capacul în sens opus acelor de ceasornic până când se slăbește suficient pentru a fi îndepărtat (săgeata este îndreptată către **DESCHIS**).
- 3 Îndepărtați capacul și bateria.
- 4 Așteptați 30 secunde.
- 5 Introduceți bateria nouă cu polul pozitiv orientat în sus.  
**NOTĂ:** nu deteriorați și nu pierdeți garnitura inelară.
- 6 Utilizați o monedă pentru a răsuci capacul în sensul acelor de ceasornic, înapoi pe poziție (săgeata orientată către **ÎNCHIS**).

După ce înlocuiți bateria monitorului cardiac, este posibil să fie nevoie să asociați monitorul cardiac cu dispozitivul, din nou.

## Întreținere dispozitiv

### ATENȚIONARE

Evitați șocuri extreme și tratamente brutale, deoarece acestea pot diminua durata de viață a produsului.

Nu utilizați un obiect ascuțit pentru a curăța dispozitivul.

Nu atingeți niciodată ecranul tactil cu un obiect dur sau ascuțit; în caz contrar, ecranul poate fi deteriorat.

Evitați agenții chimici de curățare, solvenții și insecticidele care pot deteriora componentele din plastic și finisajele.

Clătiți bine dispozitivul cu apă proaspătă după expunerea la clor, apă sărată, soluție de protecție solară, produse cosmetice, alcool sau alte substanțe chimice agresive. Expunerea prelungită la aceste substanțe poate conduce la deteriorarea carcasei.

Nu depozitați dispozitivul în locuri în care poate fi expus timp îndelungat la temperaturi extreme; în caz contrar, dispozitivul poate fi deteriorat ireversibil.

### Evitarea deteriorării dispozitivului din cauza substanțelor chimice dure

### ATENȚIONARE

Nu pulverizați dispozitivul cu substanțe chimice dure, inclusiv, dar fără limitare, insecticide care conțin DEET. Chiar și cantități mici de substanțe chimice dure pot deteriora componentele din plastic și compromite citirea cu ușurință a ecranului.

### Curățarea dispozitivului

- 1 Ștergeți dispozitivul folosind o cârpă înmuiată într-o soluție de detergent neagresiv.
- 2 Ștergeți-o până la uscare.

### Îngrijirea monitorului cardiac

### ATENȚIONARE

O acumulare de transpirație și de sare pe curea poate scădea capacitatea monitorului cardiac de a raporta date corecte.

- Clătiți cureaua după fiecare folosire.

- Spălați cureaua de mână din când în când, folosind o cantitate mică de detergent slab, cum ar fi lichid de spălat vase.  
**NOTĂ:** folosirea unei cantități prea mari de detergent poate deteriora cureaua.
- Nu puneți cureaua într-un uscător automat.
- Pentru uscare, atârnați-o sau întindeți-o pe o suprafață plană.

## Depanare

### Dispozitivul meu nu afișează ora corectă

Dispozitivul actualizează ora și data atunci când sincronizați dispozitivul cu un dispozitiv mobil. Atunci când schimbați fuzele orare, trebuie să vă sincronizați dispozitivul pentru a avea ora corectă.


Sincronizați-vă dispozitivul cu un dispozitiv mobil ([Trimiterea datelor către dispozitivul mobil, pagina 3](#)).

Ora și data sunt încărcate automat.

### Setarea manuală a orei

- 1 Țineți apăsat ecranul pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați ☉ > **Manual**.
- 3 Selectați **-** sau **+** pentru a ajusta ora și data.
- 4 Selectați ✓ pentru a confirma fiecare setare.

### Vizualizarea informațiilor dispozitivului

Puteți vizualiza versiunea de software și energia rămasă a bateriei. Când bateria este descărcată, apare  pe ecranul cu ora și data al dispozitivului.

- 1 Țineți apăsat ecranul pentru a vizualiza meniul.
- 2 Selectați ⓘ.

### Prelungirea duratei de viață a bateriei

Puteți face mai multe lucruri pentru a extinde durata de viață a unei baterii.

- Reduceți luminozitatea ecranului ([Reglarea luminozității ecranului, pagina 5](#)).
- Dezactivați Bluetooth tehnologia wireless atunci când nu utilizați caracteristici conectate ([Dezactivarea Bluetooth tehnologiei wireless, pagina 3](#)).
- Dezactivați alertele de vibrație ([Setări pentru alerte, pagina 5](#)).

### Actualizare software

Dispozitivul descarcă automat actualizările de software disponibile în cadrul utilizării normale. Atunci când sincronizați dispozitivul cu Garmin Express, actualizarea se aplică imediat ([Trimiterea datelor către computerul dvs., pagina 3](#)). Când sincronizați dispozitivul cu aplicația Garmin Connect Mobile, actualizarea se aplică data următoare când vă încărcați dispozitivul ([Trimiterea datelor către dispozitivul mobil, pagina 3](#)).

## Anexă

### Calculul zonelor de puls

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
1	50–60%	Respirație ritmică, relaxată, în ritm ușor	Antrenament aerob de nivel începător, stres redus
2	60-70%	Ritm confortabil, respirație ușor mai profundă, conversație posibilă	Antrenament cardiovascular de bază, ritm bun de recuperare

Zonă	% din pulsul maxim	Efort perceput	Beneficii
3	70-80%	Ritm moderat, menținerea conversației este mai dificilă	Capacitate aerobică îmbunătățită, antrenament cardiovascular optim
4	80-90%	Ritm rapid și puțin incomod, respirație forțată	Capacitate anaerobică și prag îmbunătățite, viteză îmbunătățită
5	90-100%	Ritm de sprint, nesustenabil pentru o perioadă prelungită de timp, respirație anevoioasă	Anduranță anaerobică și musculară, putere crescută

### Dimensiunea și circumferința roții

Dimensiunea roții este marcată pe ambele părți ale pneului. Aceasta nu este o listă completă. Puteți utiliza, de asemenea, unul dintre calculatoarele disponibile pe internet.

Dimensiune roată	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 tubular	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
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

Dimensiune roată	L (mm)
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C tubular	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.

### Garanție limitată

Acest produs Garmin este garantat fără defecte ale materialelor sau ale calității execuției timp de un an de la data achiziționării. În această perioadă, Garmin va avea ca opțiune exclusivă, repararea sau înlocuirea oricăror componente care prezintă defecte la utilizarea obișnuită. Astfel de reparații sau înlocuiri vor fi efectuate fără costuri suplimentare pentru client pentru piese sau manoperă, cu condiția ca clientul să suporte costurile de transport. Această garanție nu se aplică pentru: (i) defecte ale aspectului, precum zgârieturi, crăpături și urme de lovituri; (ii) consumabile, precum bateriile, cu excepția cazului în care deteriorarea a avut loc ca urmare a unui defect al materialelor sau al calității execuției; (iii) deteriorarea cauzată de accidente, utilizarea abuzivă sau eronată, apă, inundație, incendiu, sau alte cauze naturale sau externe; (iv) deteriorarea determinată de serviciile efectuate de orice persoană care nu este furnizor autorizat Garmin; sau (v) deteriorarea unui produs care a fost modificat sau alterat fără permisiunea scrisă a Garmin, sau (vi) deteriorarea unui produs care a fost conectat la o sursă de alimentare și/sau cabluri de date care nu sunt furnizate de Garmin. În plus, Garmin își rezervă dreptul de a refuza revendicările de garanție pentru produse sau servicii care sunt obținute și/sau utilizate în contravenție cu legile în vigoare din orice țară.

Produsele noastre de navigare sunt destinate doar asistării deplasării și nu trebuie utilizat în niciun scop care ar necesita măsurarea exactă a direcției, distanței, locației sau topografiei.

Garmin nu oferă nicio garanție cu privire la acuratețea sau completitudinea datelor hărții.

Reparațiile au o garanție de 90 de zile. Dacă unitatea trimisă se află încă sub garanția sa originală, atunci noua garanție este de 90 de zile sau până la sfârșitul primului an de garanție, în funcție de perioada care este mai lungă.

**GARANȚIA ȘI DESPĂGUBIRILE CONȚINUTE ÎN PREZENTUL DOCUMENT SUNT EXCLUSIVE ȘI ÎN LOCUL CELORLALTE GARANȚII EXPLICITE, IMPLICITE SAU STATUTARE, INCLUSIV ORICE RĂSPUNDERE CARE REZULTĂ DIN ORICE GARANȚIE DE VANDABILITATE SAU ADECVARE PENTRU UN ANUMIT SCOP, STATUTARE SAU ALTFEL. ACEASTĂ GARANȚIE VĂ OFERĂ DREPTURI LEGALE SPECIFICE, CARE POT VARIA DE LA O STARE LA ALTA.**

Garmin NU VA FI SUB NICIO FORMĂ RESPONSABILĂ PENTRU NICIUN FEL DE PAGUBE ACCIDENTALE, SPECIALE, INDIRECTE SAU PE CALE DE CONSECINȚĂ, INDIFERENT DACĂ REZULTĂ DIN UTILIZAREA, UTILIZAREA ERONATĂ SAU DIN INCAPACITATEA DVS. DE A UTILIZA ACEST PRODUS SAU DIN DEFECTELE PRODUSULUI. UNELE STATE NU PERMIT EXCLUDEREA DAUNELOR ACCIDENTALE SAU PE CALE DE CONSECINȚĂ, DE ACEEA, ESTE POSIBIL CA EXCLUDEREA DE MAI SUS SĂ NU FIE APLICABILĂ ÎN TOTALITATE ÎN CAZUL DVS.

Garmin păstrează dreptul exclusiv de a repara sau înlocui (cu un produs nou sau un produs înlocuitor reparat de curând) dispozitivul sau software-ul sau de a oferi o rambursare integrală a prețului de achiziționare la discreția sa exclusivă. ACEASTĂ DESPĂGUBIRE TREBUIE SĂ FIE UNICĂ ȘI EXCLUSIVĂ PENTRU ORICE ÎNCĂLCARE A GARANȚIEI.

Pentru a obține serviciile garanției, contactați dealerul autorizat Garmin sau apelați Asistența pentru produse Garmin pentru instrucțiunile de expediere și numărul de monitorizare RMA. Ambalați în siguranță dispozitivul și o copie a chitanței originale de vânzare necesară ca dovadă de achiziționare pentru reparațiile din perioada de garanție. Scrieți numărul de monitorizare clar pe exteriorul ambalajului. Expediați dispozitivul, cu costul transportului plătit anticipat, către orice stație de service pentru garanție Garmin.

**Achiziții prin licitații online:** Produsele achiziționate prin licitații online nu sunt eligibile pentru bonificații sau alte oferte speciale Garmin acoperite de garanție. Confirmările licitațiilor online nu sunt acceptate pentru verificarea garanției. Pentru a obține serviciile oferite de garanție este necesară chitanța de vânzare originală sau o copie a acesteia de la comerciantul autorizat. Garmin nu va înlocui componentele lipsă de la ambalajele achiziționate prin licitație online.

**Achiziții internaționale:** O garanție separată poate fi oferită prin distribuitorii internaționali pentru dispozitivele achiziționate în afara Statelor Unite în funcție de țară. Dacă este cazul, această garanție este oferită de distribuitorul regional din țara respectivă și acest distribuitor oferă servicii regionale pentru dispozitivul dvs. Garanțiile distribuitorului sunt valabile numai în zona distribuției destinate. Dispozitivele achiziționate în Statele Unite sau Canada trebuie returnate la centrul de service Garmin din Marea Britanie, Canada, sau Taiwan pentru service.

© 2014 Garmin Ltd. sau filialele sale

Garmin®, sigla Garmin, ANT+® și vivosmart® sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale, înregistrate în S.U.A. și în alte țări. Garmin Connect™ Garmin Express™ și VIRB™ sunt mărci comerciale ale Garmin Ltd. sau ale filialelor sale. Aceste mărci comerciale nu pot fi utilizate fără permisiunea explicită a Garmin.

Android™ este o marcă comercială a Google, Inc. Numele mărcii Bluetooth® și siglele sunt proprietatea Bluetooth SIG, Inc. și orice utilizare a acestor mărci de către Garmin are loc sub licență. iOS® este o marcă comercială înregistrată a Cisco Systems, Inc. utilizată sub licență de către Apple Inc. Mac® este o marcă comercială a Apple Inc., înregistrată în S.U.A. și în alte țări. Windows® este marcă comercială înregistrată a Microsoft Corporation în Statele Unite și în alte țări. Alte mărci și nume comerciale aparțin proprietarilor respectivi.

Acest produs este certificat ANT+®. Vizitați [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) pentru o listă de produse și aplicații compatibile.