

vívosmart® — Руководство пользователя

Введение

⚠ ОСТОРОЖНО

Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

Перед выполнением какой-либо программы занятий или внесением в нее изменений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Начало работы

Перед началом использования устройства vívosmart необходимо выполнить его настройку на совместимом мобильном устройстве или компьютере.

Выберите один из следующих вариантов:

- Выполните настройку устройства на мобильном устройстве (*Настройка мобильного устройства, стр. 1*).
- Выполните настройку устройства на компьютере (*Настройка компьютера, стр. 1*).

Настройка мобильного устройства

Для сопряжения устройства vívosmart с мобильным устройством последнее должно поддерживать технологию беспроводной связи Bluetooth® Smart. Информацию о совместимости см. на веб-сайте www.Garmin.com/BLE.

Для сопряжения устройства vívosmart и настройки воспользуйтесь приложением Garmin Connect™ Mobile. Это позволит обмениваться данными и анализировать их, а также загружать обновления программного обеспечения с помощью мобильного устройства.

ПРИМЕЧАНИЕ. в отличие от других устройств Bluetooth, сопряжение которых выполняется через настройки Bluetooth на мобильном устройстве, сопряжение устройства vívosmart следует выполнять непосредственно в приложении Garmin Connect Mobile.

- Надежно подсоедините зарядный зажим к устройству (*Зарядка устройства, стр. 1*).
- Подключите кабель USB к источнику питания. Устройство включается и на экране отображается значок .
- Перейдите на веб-сайт www.GarminConnect.com/vivosmart с помощью веб-браузера на мобильном устройстве.
- Установите и откройте приложение Garmin Connect Mobile.
- Следуйте инструкциям на экране мобильного устройства для сопряжения устройства vívosmart и выполнения настройки.

ПРИМЕЧАНИЕ. после выполнения начальной настройки можно установить сопряжение устройства vívosmart с другим мобильным устройством (*Сопряжение мобильного устройства с устройством vívosmart, стр. 3*).

Настройка компьютера

- Надежно подсоедините зарядный зажим к устройству (*Зарядка устройства, стр. 1*).
- Вставьте USB-кабель в разъем USB на компьютере. Устройство включается и на экране отображается значок .
- Удерживайте значок  на сенсорном экране, пока не отобразится значок .
- Перейдите на веб-сайт www.GarminConnect.com/vivosmart.
- Загрузите и установите приложение для настройки Garmin Express™:
 - При использовании операционной системы Windows® выберите опцию **Загрузка для Windows**.
 - При использовании операционной системы Mac® выберите опцию **Загрузка для Mac**.
- Следуйте инструкциям на экране компьютера для сопряжения устройства vívosmart и выполнения настройки.

Зарядка устройства

⚠ ОСТОРОЖНО

В устройстве используется литий-ионная батарея. Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для предотвращения коррозии тщательно высушите контакты и прилегающие области перед подключением к зарядному устройству или компьютеру.

- Вставьте USB-кабель в разъем USB на компьютере.
- Совместите зарядные клеммы с контактами на задней стороне устройства и надежно подсоедините зарядный зажим  к устройству.



- Устройство необходимо заряжать полностью.
- Нажмите , чтобы отсоединить зарядное устройство.

Использование сенсорного экрана

- Дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы перевести устройство в активный режим.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** когда экран не используется, он выключается. Когда экран выключен, устройство продолжает работать и регистрировать данные.
- Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.



- Для просмотра функций устройства или перехода между пунктами меню проведите пальцем влево или вправо.
- Для выбора элемента коснитесь сенсорного экрана.
- Чтобы закрыть уведомление или вернуться на предыдущий экран, выберите .
- Выполняйте каждый выбор на сенсорном экране отдельным действием.

Ношение устройства

Устройство можно носить на левом или на правом запястье. По умолчанию используется ориентация экрана для ношения устройства на левом запястье, когда застежка располагается на внутренней его части. Ориентацию экрана и расположение браслета можно настроить в учетной записи Garmin Connect ([Настройки устройства, стр. 5](#)).

- 1 Вставьте крючки на застежке в браслет таким образом, чтобы они полностью вошли в отверстия.

Когда оба крючка вставлены в отверстия полностью, устройство надежно фиксируется на запястье.

- 2 Сдвиньте фиксатор на застежку (необязательно).

Фиксатор представляет собой небольшую петлю, закрывающую оба конца браслета и застежку. Он обеспечивает дополнительную защиту и помогает предотвратить расстегивание браслета в условиях интенсивных тренировок.



- 3 Носите устройство на руке целый день ([Использование режима отслеживания сна, стр. 3](#)).

Функции устройства

Для просмотра функций устройства можно провести пальцем влево или вправо. Многие доступные функции представлены значками. Мигающий значок указывает, что устройством выполняется поиск совместимого датчика, например велосипедного датчика скорости или пульсометра. Если значок не мигает, сопряжение с датчиком установлено.

ПРИМЕЧАНИЕ. некоторые функции могут быть недоступны. Для включения этих функций следует настроить экраны, отображаемые устройством ([Настройки устройства, стр. 5](#)).

Время и дата	Текущее время суток и дата в зависимости от местоположения. Обновление даты и времени производится при синхронизации с мобильным устройством. Кроме того, время можно установить вручную.
	Общее количество пройденных шагов за день.
GOAL	Количество шагов, оставшихся до достижения цели на день. Устройство изучает ваши возможности и в начале каждого дня предлагает новую цель.
Шкала подвижности	Время, в течение которого пользователь оставался неподвижным.
	Общее количество калорий, сожженных за текущий день, включая активные калории и калории, сожженные за счет основного обмена веществ.
KM или MI	Расстояние, пройденное за текущий день, указанное в километрах или милях.
 KPH или MPH	Текущая скорость велосипеда согласно показаниям сопряженного велосипедного датчика скорости.

 ZONE	Текущая частота пульса и зона частоты пульса согласно показаниям сопряженного пульсометра.
VIRB	Элементы дистанционного управления сопряженной камерой VIRB™.
 ►►	Элементы управления воспроизведением музыки на сопряженном мобильном устройстве.
 ■■■	Количество новых уведомлений, полученных от сопряженного мобильного устройства.

Автоподбор цели

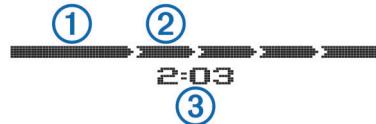
Ваше устройство автоматически рассчитывает, сколько шагов вам нужно пройти за день, основываясь на имеющихся показателях активности. В начале занятия ходьбой или бегом устройство начинает обратный отсчет количества шагов, оставшихся до цели на день. По достижении цели по количеству шагов на устройстве отображается сообщение GOAL!, после чего начинается подсчет количества шагов, пройденных сверх цели на день.

При настройке устройства в первый раз необходимо указать уровень активности. Этот уровень определяет начальное целевое значение количества шагов.

Вместо автоматического расчета цели вы можете задать свою цель в учетной записи Garmin Connect.

Шкала подвижности

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Шкала подвижности поможет вам чаще двигаться. После часа бездействия устройство начинает вибрировать, появляется напоминание ДВИГАЙТЕСЬ! и заполняется первый сегмент . Остальные сегменты  заполняются через каждые 15 минут бездействия.



Время бездействия  увеличивается до сброса шкалы подвижности. Чтобы сбросить шкалу подвижности, следует пройти небольшое расстояние.

Запуск регистрации занятия фитнесом

Можно зарегистрировать данные о хронометрируемом занятии, таком как ходьба или бег, с последующим сохранением и передачей в учетную запись Garmin Connect.

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите .
- 3 При необходимости дождитесь, когда устройство установит сопряжение с совместимым пульсометром или велосипедным датчиком скорости ([Сопряжение с датчиками ANT+, стр. 5](#)).
- 4 Чтобы запустить таймер, нажмите .
- ПРИМЕЧАНИЕ.** устройство не начнет запись данных о занятии фитнесом, пока не включен таймер.
- 5 Начинайте занятие.
- 6 По завершении занятия нажмите  для остановки таймера.
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы перезапустить таймер, выберите .
 - Чтобы сохранить данные о занятии, выберите .
 - Чтобы удалить данные о занятии, выберите  > OK.

Мониторинг сна

В режиме сна устройство отслеживает ваш сон. В статистике сна сохраняются данные о длительности сна, движениях и периодах беспокойного сна.

Использование режима отслеживания сна

Режим сна работает, только если вы наденете устройство на себя.

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 2 Выберите > OK.

3 После пробуждения дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы перевести устройство в обычный режим, и удерживайте сенсорный экран для выхода из режима сна.

ПРИМЕЧАНИЕ. если вы забыли перевести устройство в режим сна, то для сохранения статистики можно ввести данные о качестве и длительности сна вручную в своей учетной записи Garmin Connect.

Функции с использованием Bluetooth

Устройство vívosmart поддерживает несколько функций с подключением через Bluetooth для совместимого мобильного устройства, доступных через приложение Garmin Connect Mobile.

Уведомления: вибрация и отображение уведомлений о входящих текстовых сообщениях, сообщениях электронной почты, вызовах, напоминаниях календаря и др.

Где мой телефон?: определение местоположения потерянного мобильного устройства, сопряженного с помощью технологии беспроводной связи Bluetooth.

Оповещение о забытом телефоне: вибрация и оповещение, когда сопряженное мобильное устройство находится вне зоны действия технологии беспроводной связи Bluetooth.

Управление музыкой: средства управления музыкальным плеером на сопряженном мобильном устройстве.

Загрузка занятых в учетную запись Garmin Connect: передача данных о занятиях на сопряженное мобильное устройство. Данные можно просматривать в приложении Garmin Connect Mobile.

Сопряжение мобильного устройства с устройством vívosmart

После выполнения начальной настройки можно установить сопряжение устройства vívosmart с другим мобильным устройством (*Настройка мобильного устройства, стр. 1*).

ПРИМЕЧАНИЕ. одновременно устройство vívosmart может быть сопряжено только с одним мобильным устройством.

- 1 Перейдите по ссылке www.GarminConnect.com/vivosmart в браузере мобильного устройства и загрузите приложение Garmin Connect Mobile.
- 2 Поместите мобильное устройство в пределах 3 м (10 футов) от устройства vívosmart.
- 3 Удерживайте руку на сенсорном экране устройства vívosmart для просмотра меню.
- 4 Выберите пункт > **Сопряжение > OK.**
- 5 Откройте приложение Garmin Connect Mobile и следуйте инструкциям на экране.

Инструкции отображаются при первой настройке, а также доступны в справке приложения Garmin Connect Mobile.

Просмотр уведомлений

Для просмотра уведомлений необходимо выполнить сопряжение устройства vívosmart с совместимым мобильным устройством.

- 1 Выберите .

2 Проведите пальцем влево или вправо для перехода между уведомлениями.

- 3 Выберите уведомление.

4 При необходимости воспользуйтесь кнопкой , чтобы прокрутить содержимое уведомления.

- 5 Чтобы вернуться к предыдущему экрану, выберите .

ПРИМЕЧАНИЕ. уведомление будет отображаться на устройстве vívosmart, пока вы не просмотрите его на мобильном устройстве.

Управление уведомлениями

Для работы с уведомлениями, отображаемыми на устройстве vívosmart, можно использовать совместимое мобильное устройство.

Выберите один из вариантов:

- Если вы используете устройство iOS®, откройте настройки центра уведомлений на мобильном устройстве и выберите, какие уведомления следует отображать на устройстве.
- Если вы используете устройство Android™, откройте настройки приложений в приложении Garmin Connect Mobile и выберите, какие уведомления следует отображать на устройстве.

Поиск потерянного мобильного устройства

Данную функцию можно использовать для определения местоположения потерянного мобильного устройства, сопряженного с помощью технологии беспроводной связи Bluetooth и находящегося в зоне ее действия в данный момент.

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.

- 2 Выберите .

Устройство vívosmart начнет поиск сопряженного мобильного устройства. На экране устройства vívosmart будут отображаться полоски, указывающие уровень сигнала Bluetooth, а на мобильном устройстве будет воспроизводиться звуковой сигнал.

- 3 Выберите , чтобы прекратить поиск.

Отключение беспроводной технологии Bluetooth

- 1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.

- 2 Выберите > **Выключить**, чтобы отключить технологию беспроводной связи Bluetooth на устройстве vívosmart.

СОВЕТ. для отключения технологии беспроводной связи Bluetooth на мобильном устройстве см. руководство пользователя мобильного устройства.

Архив

Устройство регистрирует данные по количеству пройденных шагов за день, количеству сожженных калорий, статистике сна, а также информацию, полученную с помощью дополнительного датчика ANT+. Архивные данные можно передавать в учетную запись Garmin Connect. Срок хранения данных зависит от режима, в котором используется устройство.

Срок хранения данных	Режим
До 1 месяца	Только отслеживание активности.
До 3 недель	Отслеживание активности и интенсивное использование для занятий фитнесом. (Например, использование сопряженного пульсометра в течение 1 часа в день.)

При заполнении памяти для хранения данных на устройстве производится удаление наиболее старых файлов, чтобы освободить пространство для сохранения новых данных.

Передача данных на мобильное устройство

Перед передачей данных на мобильное устройство необходимо выполнить сопряжение устройства vívosmart с совместимым мобильным устройством ([Настройка мобильного устройства, стр. 1](#)).

Устройство периодически выполняет синхронизацию с приложением Garmin Connect Mobile. Кроме того, в любое время можно передать данные на мобильное устройство вручную.

- 1 Поместите устройство в пределах 3 м (10 футов) от мобильного устройства.
- 2 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.
- 3 Выберите .
- 4 Просмотрите свои данные в приложении Garmin Connect Mobile.

Передача данных на компьютер

Для передачи данных на компьютер необходимо загрузить приложение для настройки Garmin Express ([Настройка компьютера, стр. 1](#)).

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
 - 2 Удерживайте значок  на сенсорном экране, пока не отобразится значок .
- Устройство перейдет в режим накопителя.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.
 - 4 Просмотрите данные по своей учетной записи Garmin Connect.

Garmin Connect

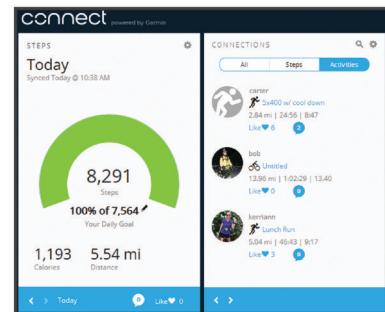
Через учетную запись Garmin Connect можно установить контакт с друзьями. Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания, анализа, публикации ваших данных и вдохновения других. Можно записывать события вашей активной жизни, включая пробежки, прогулки, заезды, заплывы, пешие походы, занятия триатлоном и многое другое. Чтобы бесплатно зарегистрировать учетную запись, перейдите на сайт www.garminconnect.com/start.

Отслеживайте свои достижения: можно отслеживать количество пройденных шагов за день, устроить соревнование с друзьями и контролировать достижение поставленных целей.

Сохраняйте занятия: по завершении и сохранении занятия на устройстве можно загрузить его в учетную запись Garmin Connect и хранить в течение необходимого времени.

Анализируйте данные: можно просматривать подробную информацию о занятиях, включая время, расстояние, частоту пульса, количество сожженных калорий, а также настраиваемые отчеты.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых данных требуется дополнительный аксессуар, например пульсометр.



Делитесь своими спортивными достижениями с другими пользователями: можно устанавливать контакты с друзьями для отслеживания занятий друг друга или публиковать ссылки на ваши занятия на сайтах социальных сетей.

Управляйте настройками: в учетной записи Garmin Connect можно настроить устройство и определить пользовательские настройки.

Датчики ANT+

Устройство можно использовать вместе с беспроводными датчиками ANT+. Для получения дополнительной информации о совместимости и покупке дополнительных датчиков, перейдите на сайт <http://buy.garmin.com>.

Использование пульсометра

ПРИМЕЧАНИЕ. при отсутствии пульсометра данный пункт можно пропустить.

ПРИМЕЧАНИЕ. при долгом непрерывном использовании устройство может натереть кожу. Чтобы смягчить негативное воздействие, нанесите антифрикционный гель или смазку в центр модуля в месте его контакта с кожей.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Избегайте попадания антифрикционного геля или смазки на электроды.

Не используйте гели или смазки, обладающие солнцезащитным эффектом.

Пульсометр необходимо надевать непосредственно на кожу в нижней части грудной клетки. Он должен быть закреплен достаточно плотно, чтобы во время занятий пульсометр оставался на месте.

- 1 Вставьте наконечник ремешка  в отверстие  в модуле пульсометра.

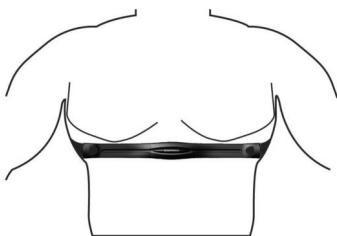


- 2 Нажмите на наконечник.

- 3 Смочите электроды  на задней стороне модуля, чтобы обеспечить плотное прилегание модуля пульсометра к груди.



- 4 Оберните ремешок вокруг груди и пристегните его к другой стороне модуля пульсометра.



Логотип Garmin® не должен находиться в перевернутом положении.

5 Поместите устройство в пределах 3 м (10 футов) от пульсометра.

После того как пульсометр был надет, он считается активным и может отправлять данные.

Сопряжение с датчиками ANT+

Перед выполнением сопряжения с датчиками ANT+ необходимо включить экраны датчиков на устройстве vívosmart. Дополнительную информацию о настройке экранов устройства см. раздел *Настройки устройства*, стр. 5.

ПРИМЕЧАНИЕ. если в комплект поставки устройства входит пульсометр, настройка экрана частоты пульса и сопряжение пульсометра обеспечиваются предварительно.

- 1 Наденьте пульсометр или установите датчик.
- 2 Поместите устройство в пределах 3 м. (10 фут.) от датчика.

ПРИМЕЧАНИЕ. во время сопряжения расстояние до других датчиков ANT+ должно быть более 10 м (33 фут.).

- 3 Проведите пальцем влево или вправо для просмотра экрана датчика.
- 4 Дождитесь подключения устройства к датчику ANT+.
- 5 При необходимости следуйте инструкциям на экране, чтобы выполнить сопряжение.

После завершения сопряжения датчика с устройством значок перестает мигать и отображаются данные датчика.

Информация о зонах частоты пульса

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для оценки состояния и укрепления сердечно-сосудистой системы, а также для повышения общего уровня подготовки. Зона частоты пульса — диапазон частоты пульса за минутный отрезок времени. Зоны частоты пульса пронумерованы от 1 до 5 по нарастанию интенсивности. Обычно зоны частоты пульса рассчитываются на основе процентного значения максимальной частоты пульса.

Спортивные цели

Знание зон частоты пульса помогает оценить и улучшить общую подготовку с помощью следующих принципов.

- Частота пульса — надежный показатель интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенных зонах частоты пульса позволяет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.
- Знание зон частоты пульса поможет предотвратить перегрузку и снизить риск травм.

Зная максимальную частоту пульса, вы можете использовать таблицу (*Оценка нагрузки в зонах частоты пульса*, стр. 7) для определения оптимальной зоны частоты пульса и достижения поставленных спортивных целей.

Если максимальная частота пульса вам неизвестна, вы можете воспользоваться соответствующим калькулятором в сети Интернет. В некоторых тренажерных залах и фитнес-

центрах можно пройти тест и определить максимальную частоту пульса. Максимальный пульс по умолчанию равен 220 ударам в минуту минус возраст.

Удаленный VIRB

Функция удаленного доступа VIRB позволяет управлять камерой VIRB на расстоянии. Перейдите на сайт www.garmin.com/VIRB, чтобы приобрести камеру VIRB.

Управление камерой VIRB

Прежде чем воспользоваться функцией дистанционного управления VIRB, необходимо настроить удаленный доступ на камере VIRB. Дополнительную информацию см. в *руководстве пользователя устройств серии VIRB*. Также необходимо включить экран VIRB на устройстве vívosmart (*Настройки устройства*, стр. 5).

- 1 Включите камеру VIRB.
- 2 Проведите пальцем влево или вправо по экрану устройства vívosmart, чтобы перейти на экран **VIRB**.
- 3 Дождитесь, когда устройство установит сопряжение с камерой VIRB (*Сопряжение с датчиками ANT+*, стр. 5).
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
 - Чтобы начать запись видео, нажмите  На экране устройства vívosmart отобразится счетчик времени видеозаписи.
 - Чтобы остановить запись видео, нажмите .
 - Чтобы сделать фотографию, нажмите .

Настройка устройства

Настройки устройства

Параметры устройства и пользовательские настройки можно установить в учетной записи Garmin Connect.

В виджете устройств выберите Параметры устройства.

Будильник: установка времени и частоты срабатывания будильника для устройства.

Видимые экраны: настройка экранов, отображаемых на устройстве.

ПРИМЕЧАНИЕ. чтобы использовать устройство с датчиками ANT+, следует включить экраны частоты пульса, скорости велосипеда или пульта дистанционного управления VIRB. Для просмотра уведомлений мобильного устройства следует включить экран уведомлений.

Размер колес велосипеда: при использовании велосипедного датчика скорости можно указать в миллиметрах окружность колес.

Экран по умолчанию: установка экрана, отображающегося при выводе устройства из режима ожидания.

Автоматическое включение экрана: автоматическое включение экрана устройства при повороте запястья к себе. Можно настроить постоянное использование этой функции на устройстве или ее использование только во время хронометрируемого занятия.

Автоматическая настройка яркости: автоматическая установка максимального уровня яркости экрана на устройстве во время хронометрируемого занятия для улучшения видимости экрана вне помещения.

ПРИМЕЧАНИЕ. включение данной настройки приводит к сокращению времени работы батареи.

Ориентация браслета: настройка положения застежки браслета.

ПРИМЕЧАНИЕ. когда застежка располагается на внутренней части запястья, обеспечивается оптимальный угол обзора экрана.

Ориентация экрана: настройка отображения данных на устройстве в режиме альбомной или книжной ориентации.

ПРИМЕЧАНИЕ. уведомления всегда отображаются в режиме альбомной ориентации.

Формат времени: установка 12-часового или 24-часового формата отображения времени на устройстве.

Язык: настройка языка для отображения информации на устройстве.

Единицы измерения: настройка отображения пройденного расстояния на устройстве в километрах или милях.

Пользовательская длина шага: позволяет обеспечить более точное вычисление пройденного расстояния на устройстве за счет использования пользовательской длины шага.

Пульс: позволяет получить сведения о максимальной частоте пульса и определить пользовательские зоны частоты пульса.

Параметры оповещений

Удерживайте руку на сенсорном экране для открытия меню, после чего выберите **▲**.

Включено: включение оповещений с помощью вибrosигнала.

Конфиденциальность: включение оповещений с помощью вибrosигнала и отображения уведомлений в конфиденциальном режиме.

ПРИМЕЧАНИЕ. в конфиденциальном режиме имя отправителя и содержимое уведомления не отображаются в оповещении об уведомлении.

Выключено: отключение оповещений с помощью вибrosигнала.

ПРИМЕЧАНИЕ. настройки оповещений не влияют на настройки будильника в учетной записи Garmin Connect.

Регулировка яркости экрана

1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.

2 Выберите **●**.

3 Чтобы отрегулировать яркость экрана, выберите **—** или **+**.

ПРИМЕЧАНИЕ. уровень яркости экрана влияет на расход заряда батареи.

Информация об устройстве

Технические характеристики vívosmart

Тип батареи	Перезаряжаемая встроенная литий-ионная батарея
Время работы от батареи	До 7 дней
Диапазон рабочих температур	От -10° до 60 °C (от 14° до 140 °F)
Диапазон температур для зарядки	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Радиочастотный диапазон/протокол	2,4 ГГц/протокол беспроводной передачи данных ANT+ Технология беспроводной связи Bluetooth Smart
Водонепроницаемость	5 атм ¹

Технические характеристики пульсометра

Тип батареи	CR2032, 3 вольта, подлежит замене пользователем
Время работы от батареи	Приблизительно 3 года (1 час в день)
Диапазон рабочих температур	от -10° до 50 °C (от 14° до 122 °F)
Радиочастотный диапазон/протокол	Протокол беспроводной передачи данных ANT+, 2,4 ГГц
Водонепроницаемость	1 атм ² ПРИМЕЧАНИЕ. устройство не передает сведения о частоте пульса во время плавания.

Заменяемые элементы питания

⚠ ОСТОРОЖНО

Не пользуйтесь острыми предметами для извлечения элементов питания.

Храните использованный аккумулятор в недоступном для детей месте.

Запрещается брать элементы питания в рот. В случае проглатывания немедленно обратитесь к врачу или в местный токсикологический центр.

Сменные элементы питания таблеточного типа могут содержать перхлорат. При обращении с ними может потребоваться соблюдение особых правил. См. веб-страницу www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ВНИМАНИЕ

Для утилизации батарей обратитесь в местную службу по переработке отходов.

Замена батареи пульсометра

1 Найдите на задней стороне пульсометра круглую крышку отсека для батареи.



2 Откройте крышку, повернув ее против часовой стрелки с помощью монеты, чтобы ослабить крепление (стрелка должна указывать на надпись **OPEN**).

3 Снимите крышку и извлеките батарею.

4 Подождите 30 секунд.

5 Вставьте новую батарею, повернув ее стороной "+" вверх.

ПРИМЕЧАНИЕ. не допускайте повреждения или потери уплотнительного кольца.

6 Установите крышку на место, повернув ее по часовой стрелке с помощью монеты (стрелка должна указывать на надпись **CLOSE**).

После замены батареи пульсометра может потребоваться его повторное сопряжение с устройством.

¹*Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 50 метров. Для получения дополнительной информации посетите сайт www.garmin.com/waterrating.

²*Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 10 метров. Для получения дополнительной информации посетите сайт www.garmin.com/waterrating.

Уход за устройством

УВЕДОМЛЕНИЕ

Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения с устройством, поскольку это может привести к сокращению срока его службы.

Не используйте острые предметы для очистки устройства.

При работе с сенсорным экраном не используйте твердые или острые предметы — это может привести к повреждению экрана.

Не рекомендуется использовать химические чистящие вещества, растворители и репелленты, которые могут повредить пластиковые детали и покрытие поверхностей.

Тщательно промывайте устройство в чистой воде при попадании на него хлорированной или соленой воды, солнцезащитных и косметических средств, алкоголя, а также других агрессивных химических веществ.

Продолжительное воздействие этих веществ может привести к повреждению корпуса.

Не следует хранить устройство в местах, где оно может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур. Такое воздействие может привести к необратимому повреждению устройства.

Предотвращение повреждения устройства в результате контакта с агрессивными химическими веществами

УВЕДОМЛЕНИЕ

Не распыляйте на устройство агрессивные химические вещества, включая, в том числе, средства для отпугивания насекомых с содержанием ДЭТА. Даже небольшое количество агрессивных химических веществ может привести к повреждению пластмассовых деталей и ухудшению четкости экрана.

Очистка устройства

1 Протрите устройство тканью, смоченной в мягким очищающим средством.

2 Протрите корпус насухо.

Уход за пульсометром

УВЕДОМЛЕНИЕ

Скопление пота и соли на ремешке может привести к снижению чувствительности пульсометра и точности данных.

- Промывайте ремешок после каждого использования.
- Периодически очищайте ремешок с использованием небольшого количества мягкого моющего средства, например средства для мытья посуды.

ПРИМЕЧАНИЕ. использование слишком большого количества моющего средства может привести к повреждению ремешка.

- Не кладите ремешок в сушилку.
- Во время сушки ремешок должен висеть или лежать на ровной поверхности.

Устранение неполадок

На моем устройстве не отображается правильное время

Обновление даты и времени на устройстве производится при его синхронизации с мобильным устройством. При смене часовых поясов необходимо выполнить синхронизацию устройства, чтобы получить корректные данные о времени.

Выполните синхронизацию устройства с мобильным устройством ([Передача данных на мобильное устройство](#), стр. 4).

Обновление данных о времени и дате будет выполнено автоматически.

Настройка времени вручную

1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.

2 Выберите > **Вручную**.

3 Нажмите или для настройки времени суток и даты.

4 Нажмите для подтверждения каждой настройки.

Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть версию программного обеспечения и оставшийся заряд батареи. При низком уровне заряда батареи на экране даты и времени устройства отображается значок .

1 Удерживайте руку на сенсорном экране для просмотра меню.

2 Выберите .

Продление времени работы батареи

Продлить время работы от аккумулятора можно несколькими способами.

- Уменьшите яркость экрана ([Регулировка яркости экрана](#), стр. 6).
- Отключите технологию беспроводной связи Bluetooth, если подключаемые функции не используются ([Отключение беспроводной технологии Bluetooth](#), стр. 3).
- Отключите оповещения с помощью вибросигнала ([Параметры оповещений](#), стр. 6).

Обновление программного обеспечения

В нормальном режиме работы устройство автоматически загружает доступные обновления программного обеспечения. При синхронизации устройства с Garmin Express обновление вступает в действие незамедлительно ([Передача данных на компьютер](#), стр. 4). При синхронизации устройства с приложением Garmin Connect Mobile обновление вступает в действие при следующей зарядке устройства ([Передача данных на мобильное устройство](#), стр. 4).

Приложение

Оценка нагрузки в зонах частоты пульса

Зона	Максимальная частота пульса в процентах	Нагрузка	Преимущества
1	50–60 %	Расслабленный, низкий темп, ритмичное дыхание	Аэробная тренировка начального уровня, борьба со стрессом
2	60–70 %	Комфортный темп, чуть более глубокое дыхание, можно разговаривать	Общая тренировка сердечно-сосудистой системы, хороший темп восстановления
3	70–80 %	Средний темп, разговаривать становится труднее	Повышение аэробной способности, оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы

Зона	Максимальная частота пульса в процентах	Нагрузка	Преимущества
4	80–90 %	Быстрый, спека некомфортный темп, затрудненное дыхание	Повышение аэробной способности и порога, улучшение показателей скорости
5	90–100 %	Максимальный темп, приемлемый только для коротких промежутков времени, стесненное дыхание	Повышение аэробной и мышечной выносливости, тренировка силы

Размер и окружность колеса

Размер колеса обычно указан на обеих сторонах шины. Ниже представлен неполный список размеров. Для определения размеров можно также воспользоваться одним из калькуляторов в Интернете.

Размер колеса	Д (мм)
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 трубч.	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

Размер колеса	Д (мм)
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 трубч.	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.

Ограниченнaя гарантия

На данное изделие компании Garmin предоставляется гарантия на отсутствие дефектов материалов и изготовления на срок один год с момента приобретения. В течение этого периода компания Garmin будет исключительно по своему усмотрению выполнять ремонт или замену компонентов, вышедших из строя при нормальной эксплуатации. Такой ремонт или замена выполняется без взимания стоимости деталей и работы с покупателя при условии, что он оплатит любые транспортные расходы. Настоящая гарантия не распространяется на: (i) косметические дефекты, например царапины, засечки и вмятины; (ii) расходные материалы, например аккумуляторы, за исключением случаев, когда повреждение изделия вызвано дефектом материалов или изготовления; (iii) повреждения, ставшие следствием аварии, несоблюдения инструкций, неправильного использования, попадания воды, наводнения, пожара и прочих природных бедствий и явлений или внешних факторов; (iv) повреждения, вызванные техническим обслуживанием, выполненным лицами, не авторизованными компанией Garmin; (v) повреждения изделия, которое было модифицировано или изменено без письменного разрешения компании Garmin; или (vi) повреждения изделия, к которому были подключены кабели питания и/или передачи данных сторонних поставщиков (не Garmin). Кроме того, компания Garmin оставляет за собой право не

принимать претензии по гарантии в отношении изделий или услуг, которые были приобретены и/или использовались в нарушение законодательства страны.

Наши устройства для навигации предназначены для использования в качестве вспомогательного средства для навигации и не могут использоваться с целью точного измерения направления, расстояния, позиции или топографических величин. Компания Garmin не предоставляет никакой гарантии относительно точности или полноты картографических данных.

На ремонтные работы предоставляется 90-дневная гарантия. Если на отправленное устройство еще распространяется исходная гарантия, то новая гарантия действительна в течение 90 дней или до конца исходной 1-летней гарантии, в зависимости от того, какой из указанных периодов длиннее.

УКАЗАННЫЕ В НАСТОЯЩЕМ ДОКУМЕНТЕ ГАРАНТИИ И МЕРЫ ЗАЩИТЫ ЯВЛЯЮТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫМИ И ЗАМЕНЯЮТ ВСЕ ДРУГИЕ ПРЕДУСМОТРЕННЫЕ ЗАКОНОМ ИЛИ ИНЫМ ДОКУМЕНТОМ ГАРАНТИИ, БУДЬ ТО ЯВНЫЕ, ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ ИЛИ ЗАКОНОДАТЕЛЬНО УСТАНОВЛЕННЫЕ, В ТОМ ЧИСЛЕ ЛЮБУЮ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ПО ГАРАНТИИ ВЫСОКИХ КОММЕРЧЕСКИХ И ПОТРЕБИТЕЛЬСКИХ КАЧЕСТВ ИЛИ ПРИГОДНОСТИ ДЛЯ КОНКРЕТНОЙ ЦЕЛИ. ДАННАЯ ГАРАНТИЯ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ВАМ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЮРИДИЧЕСКИЕ ПРАВА, КОТОРЫЕ МОГУТ ОТЛИЧАТЬСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ШТАТАХ И ГОСУДАРСТВАХ.

КОМПАНИЯ Garmin НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ЛЮБЫЕ ПОБОЧНЫЕ, ФАКТИЧЕСКИЕ, НЕПРЯМЫЕ ИЛИ КОСВЕННЫЕ УБЫТКИ, НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ВЫЗВАНЫ ЛИ ОНИ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ, НЕПРАВИЛЬНЫМ ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ИЛИ НЕВОЗМОЖНОСТЬЮ ИСПОЛЬЗОВАТЬ ДАННОЕ ИЗДЕЛИЕ ЛИБО ДЕФЕКТАМИ ИЗДЕЛИЯ. В НЕКОТОРЫХ СТРАНАХ ЗАПРЕЩЕНО ИСКЛЮЧЕНИЕ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ПОБОЧНЫЙ ИЛИ КОСВЕННЫЙ УЩЕРБ. В ТАКИХ СЛУЧАЯХ ВЫШЕПРИВЕДЕННЫЕ ОГРАНИЧЕНИЯ НЕ МОГУТ БЫТЬ ПРИМЕНЕНЫ.

Компания Garmin оставляет за собой исключительное право по своему усмотрению осуществлять ремонт или замену (на новое или восстановленное устройство) изделия или программного обеспечения либо предложить полное возмещение стоимости приобретения изделия. **ТАКАЯ МЕРА ЯВЛЯЕТСЯ ЕДИНСТВЕННОЙ И ИСКЛЮЧИТЕЛЬНОЙ ДЛЯ КОМПЕНСАЦИИ ЛЮБОГО НАРУШЕНИЯ ГАРАНТИИ.**

Для получения гарантийного обслуживания обратитесь к местному официальному дилеру Garmin или в службу поддержки Garmin за инструкциями по пересылке изделия и контрольным номером RMA. Надежно упакуйте устройство и копию чека, которая необходима для подтверждения факта покупки при гарантийном ремонте. Разборчиво напишите контрольный номер на внешней стороне упаковки. Отправьте устройство с предварительной оплатой перевозки в любой центр гарантийного обслуживания Garmin.

Покупка на аукционе в Интернете. В отношении изделий, приобретенных на аукционах в Интернете, не действуют программы скидок и другие специальные предложения по гарантийному покрытию компании Garmin. Подтверждения аукционов в Интернете не принимаются как подтверждение покупки для целей гарантии. Для получения гарантийного обслуживания необходимо наличие оригинала или копии чека, предоставленного продавцом изделия. Компания Garmin не осуществляет замену отсутствующих компонентов в любых наборах, приобретенных на аукционах в Интернете.

Приобретение за границей. На устройства, приобретенные за пределами США, международными дистрибуторами должна предоставляться отдельная гарантия в зависимости от страны. Если это положение применимо, такая гарантия предоставляется местным дистрибутором в пределах страны, и обслуживание устройства выполняется этим дистрибутором. Гарантии дистрибутора действуют только в регионах предполагаемого распространения. Устройства, приобретенные в США или Канаде, передаются для обслуживания в сервисный центр Garmin в Великобритании, США, Канаде или на Тайване.

© 2014 Garmin Ltd. или подразделения

Garmin®, логотип Garmin, ANT+® и vívosmart® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Garmin Connect™, Garmin Express™ и VIRB™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Данные товарные знаки запрещено использовать без явного разрешения Garmin.

Android™ является товарным знаком компании Google, Inc. Текстовый знак и логотипы Bluetooth® принадлежат ассоциации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. iOS® является зарегистрированным товарным знаком компании Cisco Systems, Inc. Использование этого знака корпорацией Apple Inc. осуществляется по лицензии. Mac® является товарным знаком корпорации Apple Inc., зарегистрированным в США и других странах. Windows® является зарегистрированным товарным знаком компании Microsoft Corporation в США и других странах. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев.

Данное изделие имеет сертификацию ANT+. Список совместимых устройств и приложений см. по адресу: www.thisisant.com/directory.

