

Uzmanību: vienmēr konsultējieties ar savu ārstu, kad uzsākat vai izmaināt treniņa programmu.

Ierīces un pulsometra valkāšana

- Valkājiet vivoactive 3 Music ierīci virs sava plaukstas locītavas kaula.



Piezīme: ierīcei būtu jābūt uzvilktai cieši, bet ērti – tai nevajadzētu kustēties uz rokas skriešanas vai treniņu laikā.

Piezīme: pulsa nolasīšanas sensors atrodas uz ierīces aizmugures.

- Plašākai informācijai par optiskā pulsometra precizitāti, apmeklējiet www.garmin.lv/ak-uz-pre vai www.garmin.com/ataccuracy.

Ierīces pārskats

1. **Skārienjutīgais ekrāns:** pavelciet uz augšu vai leju, lai pārļūkotu palīgrīkus, funkcijas un izvēlnes.

Pieskarieties, lai izvēlētos. Pavelciet pa labi, lai atgrieztos iepriekšējā lapā. Aktivitātes laikā, pavelciet pa labi, lai aplūkotu ciparnīcu un palīgrīkus. Divreiz maigi piesitiet, kad veicat aktivitāti, lai atzīmētu apli, uzsāktu jaunu atkārtojumu grupu vai pārietu uz nākamo treniņa posmu. Pieturiet, lai aplūkotu ierīces iestatījumu izvēlni un iespējas pašreizējā lapā.



2. **Ierīces poga:** pieturiet, lai ieslēgtu ierīci.

Pieturiet, lai aplūkotu kontroles izvēlni. Nospiediet, lai atgrieztos ciparnīcā no jebkuras lapas, izņemot aktivitātes lapu. Nospiediet aktivitātes laikā, lai nopauzētu aktivitāti.

Kontroles izvēlnes atvēršana

Kontroles izvēlnē satur īssaites uz izvēlnes iespējām, piemēram: netraucēšanas režīma ieslēgšanu/atslēgšanu, pogu bloķēšanu un ierīces izslēgšanu.



Piezīme: kontroles izvēlnē jūs varat pievienot, izmainīt secību vai noņemt izvēlnes iespējas īssaites.

1. Atrodieties jebkurā lapā, pieturiet pogu nospiestu;
2. Izvēlieties iespēju.

Skārienjutīgā ekrāna bloķēšana un atbloķēšana

Jūs varat nobloķēt ekrānu, lai izvairītos no nevēlamiem pieskārieniem uz tā.

1. Pieturiet ierīces pogu;
2. Izvēlieties . Ekrāns nobloķējas un nereaģē uz pieskārieniem līdz to neatbloķējat;
3. Pieturiet pogu, lai to atbloķētu.

Ikonas

Mirgojoša ikona norāda uz to, ka ierīce meklē signālu. Pastāvīga ikona nozīmē, ka signāls ir atrasts vai sensors ir pievienots.

	GPS statuss.
	Viedtālruna savienojuma statuss.
	Pulsometra statuss.
	Soļu skaitītāja statuss.
	LiveTrack statuss.
	Ātruma un kadences sensoru statusi.
	Varia™ veloluktura statuss.
	Varia velosipēda radara statuss.
	tempe™ sensora statuss.
	VIRB sporta kameras statuss.
	vivoactive 3 Music modinātāzvana statuss.

Aktivitātes uzsākšana

Kad uzsākat aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja tas ir nepieciešams).

1. Nospiediet ierīces pogu;
2. Ja šī ir pirmā reize, kad uzsākat aktivitāti, veiciet atzīmējumus blakus katram aktivitātes veidam, ko vēlaties pievienot saviem favorītiem un izvēlieties **Done**;
3. Izvēlieties iespēju:
 - izvēlieties aktivitātes veidu no saviem favorītiem;
 - izvēlieties un izvēlieties aktivitāti no padziļinātā aktivitāšu saraksta;
4. Ja aktivitātei ir nepieciešami GPS signāli, dodieties ārpus telpām zem neaizklātām debesīm;

Ieteikums: ja GPS atainojas uz pelēka fona, šai aktivitātei nav nepieciešams GPS.
5. Uzgaidiet līdz ekrānā atainojas **Ready** uzraksts. Ierīce ir gatavībā pēc tam, kad tā uztver jūsu pulsu, iegūst GPS signālus (ja nepieciešams) un savienojas ar jūsu bezvadu sensoriem (ja nepieciešams);
6. Nospiediet ierīces pogu, lai ieslēgtu aktivitātes taimeru. Ierīce neieraksta jūsu aktivitātes datus, kamēr neesat ieslēdzis taimeru.

Aktivitātes apstādīnāšana

1. Nospiediet ierīces pogu;
2. Izvēlieties **Done**;
3. Izvēlieties iespēju:
 - lai saglabātu aktivitāti, izvēlieties ;
 - lai dzēstu aktivitāti, izvēlieties .

Ierīces uzlāde

Piebilde: lai izvairītos no korozijas, rūpīgi notīriet un nosusiniet kontaktus un laukumu ap tiem, pirms veicat ierīces uzlādi vai pievienošanu pie datora.

1. Ievietojiet USB kabeļa šaurāko galu savas ierīces uzlādes portā;
2. Ievietojiet USB kabeļa platāko galu sava datora USB portā;
3. Pilnībā uzlādējiet savu ierīci.



Jūsu viedtālruna savienošana pāri ar jūsu ierīci

Lai izmantotu savienojuma funkcijas savā vivoactive 3 Music ierīcē, tai ir jābūt pievienotai tieši caur Garmin Connect™ Mobile lietotni, nevis jūsu viedtālruna Bluetooth iestatījumos.

1. No jūsu viedtālruna lietotņu veikala, ielādējiet un atveriet Garmin Connect Mobile lietotni;
2. Izvēlieties iespēju, lai ieslēgtu pārošanas režīmu jūsu ierīcē:
 - ja šī ir pirmā reize, kad iestatāt savu ierīci, pieturiet pogu, lai ieslēgtu ierīci;
 - ja pirms tam esat izlaidis pārošanas procesu vai ierīce ir pievienota pāri citam viedtālrunim, pieturiet uz ekrāna un izvēlieties **Settings > Phone > Pair Phone**, lai manuāli ieietu pāri savienošanas režīmā;
3. Izvēlieties veidu, kādā pievienot savu ierīci savam Garmin Connect kontam:
 - ja šī ir pirmā reize, kad pārojat ierīci, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni, sekojiet norādījumiem viedtālruna ekrānā;
 - ja esat jau savienojis pāri kādu citu ierīci, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni, lietotnes iestatījumu izvēlnē izvēlieties **Garmin Devices > Add Device** un sekojiet norādījumiem viedtālruna ekrānā.

Garmin Connect Mobile lietotnes izmantošana

Kad esat savienojis pāri savu ierīci ar savu viedtālruni, jūs varat izmantot Garmin Connect Mobile lietotni, lai augšupielādētu savas aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā.

1. Pārlicinieties, ka jūsu viedtālrunī darbojas Garmin Connect Mobile lietotne;
2. Novietojiet savu ierīci 10 metru darbības diapazonā no sava viedtālruna. Jūsu ierīce automātiski sinhronizēs jūsu datus ar Garmin Connect Mobile lietotni un jūsu Garmin Connect kontu.

Garmin Connect vietnes izmantošana jūsu datorā

Garmin Express™ datorprogramma savieno jūsu ierīci ar jūsu Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express programmu, lai augšupielādētu savus aktivitātes datus uz savu Garmin Connect kontu un ielādētu savā ierīcē treniņus un treniņu plānus no Garmin Connect vietnes. Jūs varat arī ielādēt ierīces programmatūras atjauninājumus un pārvaldīt savas Connect IQ lietotnes.

1. Pievienojiet ierīci pie sava datora, izmantojot USB kabeli;
2. Apmeklējiet www.garmin.lv/garmin-express vai www.garmin.com/express;
3. Lejupielādējiet un iestādiet Garmin Express datorprogrammu;
4. Atveriet Garmin Express datorprogrammu un izvēlieties **Add Device (Pievienot ierīci)**;
5. Sekojiet norādījumiem datora ekrānā.

Connect IQ funkciju lejupielādēšana

Pirms jūs varat lejupielādēt Connect IQ funkcijas no Garmin Connect Mobile lietotnes, jums ir jāsavieno pāri sava vivoactive 3 Music ierīce ar savu viedtālruni.

1. Ielādējiet savā viedtālrunī Connect IQ lietotni no lietotņu veikala;
2. Ja nepieciešams, izvēlieties savu ierīci;
3. Izvēlieties Connect IQ funkciju;
4. Sekojiet norādēm ekrānā.

Pielāgotas aktivitātes pievienošana

Jūs varat izveidot pielāgotu aktivitāti un pievienot to aktivitāšu sarakstam.

1. Nospiediet ierīces pogu;
2. Izvēlieties > **Create**;
3. Izvēlieties aktivitātes veidu;
4. Ja nepieciešams, pielāgojiet aktivitātes lietotnes iestatījumus;
5. Kad esat pabeidzis pielāgošanu, izvēlieties **Done**;
6. Izvēlieties iespēju:
 - lai pievienotu aktivitāti savu favorītu sarakstam, izvēlieties ;
 - lai pievienotu aktivitāti padziļinātajam sarakstam, izvēlieties .

Aktivitātes uzraudzīšana

Aktivitātes uzraudzīšanas funkcija ieraksta jūsu ikdienas soļu skaitu, noceļoto attālumu, intensitātes minūtes, uzkāpto stāvu skaitu, sadedzinātās kalorijas un miega statistiku katrai ieraksta dienai. Jūsu sadedzinātās kalorijas ietver sevī pamata metaboliskās, plus, aktivitātes kalorijas. Dienā veikto soļu skaits atainojas soļu palīgrīkā. Soļu skaits periodiski atjaunojas.

Automātisks mērķis

Jūsu ierīce automātiski izveido ikdienas soļu skaita mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitātes līmeni. Jums kustoties dienas garumā, ierīce ataino jūsu progresu pretī jūsu dienas mērķim. Ja izvēlaties neizmantojot automātiskā mērķa funkciju, jūs varat iestatīt pielāgotu soļu skaita mērķi savā Garmin Connect kontā.

Jūsu atrašanās vietas saglabāšana

Vieta ir punkts, ko varat ierakstīt un saglabāt ierīcē. Ja vēlaties atcerēties orientierus vai atgriezties konkrētā punktā, jūs varat saglabāt vietu.

1. Dodieties uz vietu, ko vēlaties saglabāt;
2. Nospiediet ierīces pogu;
3. Izvēlieties **Navigation > Save Location**. Kad ierīce uztver GPS signālus, atainojas informācija par vietu;
4. Izvēlieties **Save**;
5. Izvēlieties ikonu.

Saglabātās vietas dzēšana

1. Nospiediet ierīces pogu;
2. Izvēlieties **Navigation > Saved Locations**;
3. Izvēlieties vietu;
4. Izvēlieties **Delete > Yes**.

Navigēšana uz saglabātu vietu

Pirms jūs varat navigēt uz saglabātu vietu, jūsu ierīcei ir jāatrod satelītu signāli.

1. Nospiediet ierīces pogu;
 2. Izvēlieties **Navigation > Saved Locations**;
 3. Izvēlieties vietu un izvēlieties **Go To**;
 4. Izvēlieties aktivitāti. Uzrādās kompass;
 5. Dodieties uz priekšu. Kompasa adata norāda virzienu uz saglabāto vietu;
- Ieteikums:** precīzākai navigēšanai, pagrieziet ierīces ekrāna augšpusi virzienā, kādā dodaties.
6. Nospiediet ierīces pogu, lai ieslēgtu aktivitātes taimeris.

Navigēšana uz sākumpunktu

Pirms jūs varat navigēt uz sākumpunktu, ierīcei ir jāatrod satelīta signāli, ir jāieslēdz taimeris un jāuzsāk aktivitāte. Jebkurā aktivitātes veikšanas brīdī, jūs varat atgriezties tās uzsākšanas punktā. Piemēram, ja skrienat nepazīstamā pilsētā un nesat drošs, kā atgriezties ceļa sākumā vai viesnīcā, jūs varat navigēt uz aktivitātes sākumpunktu. Funkcija nav pieejama visās aktivitātēs.

1. Pieturiet uz skārienjutīgā ekrāna un izvēlieties **Stop Navigation**;
2. Pieturiet uz skārienjutīgā ekrāna un izvēlieties **Navigation > Back to Start**. Atainojas kompass;
3. Dodieties uz priekšu. Kompasa adata norāda uz aktivitātes sākumpunktu.

Ieteikums: precīzākai navigēšanai, pagrieziet ierīces ekrāna augšpusi virzienā, kurā navigējat.

Navigācijas apstādīšana

- Lai apturētu navigēšanu un turpinātu savu aktivitāti, pieturiet uz skārienjutīgā ekrāna un izvēlieties **Stop Navigation**.
- Lai apturētu navigēšanu un pabeigtu aktivitāti, nospiediet pogu un izvēlieties **Done**.

Kompass

Ierīcē ir 3 asu kompass, kas veic automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un atainojums mainās, balstoties uz jūsu veiktās aktivitātes veidu, GPS izmantošanas veidu un to vai navigējat uz galamērķi.

Jūsu bezvadu sensoru pievienošana pārī

Pirmo reizi, kad pievienojat ANT+ vai Bluetooth bezvadu sensoru savai Garmin ierīcei, jums ierīce ir jāsavieno pārī ar sensoru. Kad tie ir sapāroti savā starpā, ierīce ar sensoru savienojas automātiski, kad uzsākat aktivitāti un sensors ir aktīvs un darbības diapazonā.

- Ieteikums:** daži ANT+ sensori savienojas pārī ar jūsu ierīci automātiski, kad uzsākat aktivitāti ar ieslēgtu sensoru un tas ir ierīces tuvumā.
1. Atejtiet vismaz 10 metru attālumā no citiem bezvadu sensoriem;
 2. Ja pievienojat pārī pulsometru, apvelciet to. Neapvilks pulsometrs nenosūta un nesaņem datus;
 3. Pieturiet uz skārienjutīgā ekrāna;
 4. Izvēlieties **Settings > Sensors & Accessories > Add New**;
 5. Novietojiet ierīci 3 m diapazonā no sensora un uzgaidiet līdz ierīce savienojas pārī ar sensoru. Pēc tam, kad ierīce pievienojas sensoram, lapas augšpusē atainojas atbilstoša ikona.

Ierīces kopšana

Pat neliels sviedru vai mitruma daudzums var izraisīt elektrisko kontaktu koroziju, kad pievienojat ierīci pie lādētāja. Korozija var negatīvi ietekmēt uzlādi un datu pārnesi.

1. Notīriet ierīci ar maigā tīrīšanas līdzekli iemērkutu lupatīņu;
2. Noslaukiet ierīci sausu. Kad beidzat tīrīšanu, ļaujiet ierīcei nožūt pilnībā.

Ieteikums: plašākai informācijai, apmeklējiet www.garmin.lv/ierices-kopsana.

Ierīces uzturēšana lietošanas kārtībā

Neizmantojiet asu priekšmetu ierīces tīrīšanai!
Izvairieties no spēcīgiem, ķīmiskiem tīrīšanas līdzekļiem, šķīdinātājiem un insektu atbaidīšanas līdzekļiem, jo tie var bojāt ierīces plastmasas daļas!
Rūpīgi notīriet ierīci ar tīru ūdeni pēc tam, kad ierīce ir bijusi pakļauta hlora, sālsūdens, pretiedeguma krēma, kosmētikas, alkohola vai citas spēcīgas ķīmijas ietekmei! Ilgstoša šo līdzekļu ietekme var bojāt ierīces korpusu.
Izvairieties no pogas nospiešanas zem ūdens!
Neuzglabāiet ierīci vietā, kur tā var tikt pakļauta ekstrēmām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezeniskus bojājumus ierīcei!
Nekad neizmantojiet asu priekšmetu, lai darbotos ar ierīces skārienjutīgo ekrānu, jo tā jūs varat to bojāt!

Mūzika

Savienojums ar trešās puses pakalpojumu sniedzēju

Pirms mūzikas vai citu audio failu lejupielādēšanas uz saderīgu pulksteni no atbalstīta trešās puses pakalpojumu sniedzēja, jums ir jāpievienojas pakalpojumu sniedzējam, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni.


1. No Garmin Connect Mobile mobilās lietotnes izvēlieties **≡** vai **•••**;
2. Izvēlieties **Garmin Devices** un izvēlieties savu ierīci;
3. Izvēlieties **Music**;
4. Izvēlieties iespēju:
 - izvēlieties trešās puses pakalpojumu sniedzēju un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus;
 - izvēlieties **Get Music Apps**, uzmeklējiet pakalpojumu sniedzēju un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Personiskā audio satura lejupielāde

Pirms varat nosūtīt personisko mūziku uz savu ierīci, datorā ir jāinstalē programma Garmin Express. Jūs varat ielādēt savus personīgos audio failus, piemēram, .mp3 un .aac failus no datora uz savu vivoactive 3 Music ierīci.

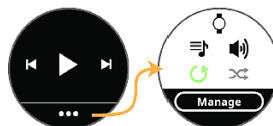
1. Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot komplektēto USB kabeli;
 2. Datorā atveriet lietojumprogrammu Garmin Express, izvēlieties savu ierīci un izvēlieties **Music**;
- Ieteikums:** Windows datoriem varat izvēlēties **+** un uzmeklēt mapē savus audio failus. Apple datoriem lietojumprogramma Garmin Express izmanto jūsu iTunes bibliotēku.
3. Sarakstā **My Music** vai **iTunes Library** atlasiet audio failu kategoriju, piemēram, dziesmas vai atskaņošanas sarakstus;
 4. Atlasiet audio failu izvēles rūtiņas un izvēlieties **Send to Device**;
 5. Vajadzības gadījumā vivoactive 3 Music sarakstā izvēlieties kategoriju, atzīmējiet izvēles un nospiediet **Remove From Device**, lai dzēstu audio failus.









Mūzikas klausīšanās

1. Atveriet mūzikas vadības palīgriķi;
 2. Pievienojiet savas audio austiņas, izmantojot Bluetooth;
 3. Izvēlieties **••• > **;
- Piezīme:** kad izvēlaties citu mūzikas avotu, ekrāna augšdaļā izmainās saistošā ikona.
4. Izvēlieties iespēju:
 - lai klausītos mūziku no trešās puses pakalpojumu sniedzēja, izvēlieties pakalpojumu sniedzēja nosaukumu;
 - lai klausītos mūziku, kas lejupielādēta no datora, izvēlieties **My Music**;
 - lai klausītos mūziku no viedtālrunā, izvēlieties **Control Music on Phone**;
 5. Izvēlieties mūziku, ko vēlaties atskaņot.

Padoms: izvēlieties **Play All Songs**, lai sāktu atskaņot visas dziesmas, kas tika lejupielādētas ierīcē, jauktajā režīmā.

Mūzikas atskaņošanas vadība



Manage	Izvēlieties, lai pārvaldītu trešo pušu pakalpojumu sniedzēju saturu.
	Nospiediet, lai pārslēgtu mūzikas avotu (Source).
	Atlasiet, lai pārliūkotu izvēlēta avota audio failus un atskaņošanas sarakstus.
	Nospiediet, lai pielāgotu skaļumu.
	Izvēlieties, lai atskaņotu un pauzētu pašreizējo audio failu.
	Izvēlieties, lai pārietu uz nākamo audio failu atskaņošanas sarakstā. Pieturiet, lai ātri pārtītu pašreizējā audio failā.
	Izvēlieties, lai atskaņotu no sākuma pašreizējo audio failu. Nospiediet divreiz, lai pārietu uz iepriekšējo audio failu sarakstā. Turiet, lai ātri pārtītu atpakaļ pašreizējo audio failu.
	Izvēlieties, lai mainītu atkārtotības režīmu.
	Izvēlieties, lai mainītu dziesmu kārtības (shuffle) režīmu.

Audio austiņu pievienošana, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju

Lai klausītos vivoactive 3 Music ielādēto mūziku, jums tai ir jāpievieno audio austiņas, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

1. Novietojiet audio austiņas 2 m darbības diapazonā no savas ierīces;
2. Ieslēdziet pārī savienošanas režīmu audio austiņām;
3. Pieturiet uz vivoactive 3 Music skārienjutīgā ekrāna;
4. Izvēlieties **Settings > Sensors & Accessories > Add New > Headphones**;
5. Izvēlieties ierīcē savas audio austiņas, lai pabeigtu pārī savienošanās procesu.

Tehniskie parametri

Akumulatora veids	Pārslādējams, iebūvēts litija polimēru akumulators.
Akumulatora darbības laiks ar vienu uzlādi	Līdz 7 dienām viedpulksteņa režīmā (ar pulsa datiem); līdz 5 stundām GPS režīmā (ar pulsa datiem un mūzikas atskaņošanu).
Ūdens izturība	Peldēšanai, 5ATM*.
Radio frekvences/protokoli	2.4 GHz pie 8 dBm nomināla, ANT+ bezvadu komunikācijas protokols, Bluetooth 4.2 tehnoloģija, Wi-Fi tehnoloģija, NFC tehnoloģija.
Temperatūra darbībai	No -20°C līdz 60°C.
Temperatūra uzlādei	No 0°C līdz 45°C.

* Ierīce iztur spiedienu, kādam tas ir līdzīgs ir 50 metru dziļumā.