

GARMIN vivoactive® HR

Brīdinājums: pirms uzsākat vai izmaināt jebkādu treniņa programmu, vienmēr konsultējieties ar savu ārstu vai terapeitu.

Ierīces valkāšana un pulsa dati

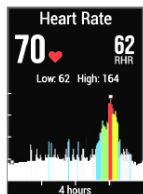
- Valkājiet vivoactive HR ierīci virs plaukstas locītavas kaula.

Piezīme: ierīcei vajadzētu būt uzvilktai cieši, bet komfortabli. Tai nevajadzētu kustēties uz rokas treniņa laikā.



- Nebojājiet pulsometru uz ierīces aizmugures.

Pulsa palīgriķa aplūkošana



Palīgriķis ataino jūsu pašreizējo pulsu sirdspukstos minūtē (bpm), jūsu zemāko atpūtas pulsu šodien un jūsu pulsa grafiku.

1. Esot pulksteņa lapā, pavelciet ar pirkstu uz leju ekrānā;
2. Pieskarities ekrānam, lai aplūkotu sava vidējā atpūtas pulsa par 7 dienām datus.

Ierīces pārskats



①	Skārienjūtīgais ekrāns	Pavelciet ar pirkstu uz augšu vai leju uz ekrāna, lai pārliktu palīgriķus, datu laukus un izvēlnes. Pavelciet pa labi, lai atgrieztos iepriekšējā lapā. Pieskarities, lai izvēlētos. Pieturiet, lai atgrieztos dienas laika lapā.
②		Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā lapā. Nospiediet, lai atzīmētu jaunu apli (nepieciešama iestatīšana). Pieturiet, lai aplūkotu īsaistes izvēlnes iespējas, ieskaitot ierīces ieslēgšanu un izslēgšanu.
③		Nospiediet, lai atvērtu lietotņu sarakstu. Nospiediet, lai uzsāktu/apstādinātu aktivitātes un lietotnes. Pieturiet, lai atvērtu izvēlni. Izvēlnu vienības mainās, atkarībā no aplūkotās aktivitātes vai palīgriķa.

Satelītsignālu iegūšana

1. Dodieties ārpus telpām, atklātā vietā. Ierīces priekšpusei būtu jābūt vērstai uz augšu;
2. Uzgaidiet, līdz ierīce iegūst satelītinformāciju. Šis process var aizņemt 30 – 60 sekundes.

Lietotnes

Jūs varat nospiegt , lai aplūkotu lietotnes savā ierīcē. Dažām lietotnēm ir nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu viedtālruni.

Aktivitātes: jūsu ierīcei ir iepriekšēji ielādētas fitnesa un ārpustelpu aktivitātes, ieskaitot skriešanu, velosportu, peldēšanu, golfa spēli u.c.

Find my phone funkcija: jūs varat izmantot šo iepriekšēji ielādēto funkciju, lai palīdzētu sev atrast nozaudētu tālruni, kas ir savienots ar jūsu ierīci, izmantojot Bluetooth bezvadu tehnoloģiju.

Aktivitātes uzsākšana

Kad jūs uzsākat aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams). Kad apstādināt aktivitāti, ierīce atgriežas pulksteņa režīmā.

1. Nospiediet ;
2. Izvēlieties aktivitāti;
3. Ja nepieciešams, sekojiet norādēm ekrānā, lai ievadītu papildinformāciju;
4. Ja nepieciešams, uzgaidiet, līdz ierīce savienojas ar jūsu ANT+ sensoriem;
5. Ja aktivitātei ir nepieciešami GPS dati, dodieties ārpus telpām un uzgaidiet, līdz ierīce iegūst satelītinformāciju;
6. Nospiediet , lai ieslēgtu taimeris.

Piezīme: ierīce neieraksta jūsu aktivitāti, kamēr nav ieslēgts taimeris.

Apļa atzīmēšanas pogas ieslēgšana

Jūs varat pielāgot pogu, lai tā darbotos kā apļa atzīmēšanas poga aktivitātes uz laiku brīdī, ieskaitot skriešanu un velobraukšanu.

1. Nospiediet ;
2. Izvēlieties aktivitāti;

Piezīme: šī funkcija nav pieejama visās aktivitātēs.

Ierīces uzlāde

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

1. Pievienojiet USB kabeli pie sava datora USB porta;
2. Pielieciet lādētāja kontaktus pie kontaktiem uz ierīces aizmugures un uzspiediet uz lādētāja ① , līdz atskan klikšķis;



3. Pilnībā uzlādējiet ierīci.

Ikonas

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

	GPS statuss
	Bluetooth tehnoloģijas statuss
	Pulsometra ar jostīņu statuss
	Soļu skaitītāja statuss
	LiveTrack statuss
	Velo ātruma un kadences sensoru statusi
	Varia velolukturu statuss
	Varia veloradara statuss
	Varia Vision statuss
	tempe sensora statuss
	VIRB kameras statuss
	Vivoactive HR modinātājzvana statuss

Skārienjūtīgā ekrāna bloķēšana un atbloķēšana

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

1. Pieturiet ;
2. Izvēlieties **Lock Device**;
3. Nospiediet pogu, lai atbloķētu ierīci.

3. Pieturiet ;

4. Izvēlieties aktivitātes nosaukumu ekrāna augšpusē;

5. Izvēlieties **Laps > Lap Key**.

Apļa atzīmēšanas poga paliek aktivizēta šai aktivitātei, līdz to tai atslēdzat.

Aktivitātes apstādināšana

1. Nospiediet ;
2. Izvēlieties iespēju:
 - lai saglabātu aktivitāti un atgrieztos pulksteņa režīmā, izvēlieties ✓;
 - lai, nesaglabājot aktivitāti, atgrieztos pulksteņa režīmā, izvēlieties X.

Palīgriķu aplūkošana

Atrrodies dienas laika lapā, pavelciet ar pirkstu uz augšu vai leju ierīces ekrānā.

Kustību joslas izmantošana

Ilgstoši sēdēšanas periodi var izraisīt nevēlamas izmaiņas metaboliskajā stāvoklī. Kustību josla atgādina jums turpināt kustēties. Pēc vienas stundas mazkustībā, uzrādās **Move!** ziņojums un atainojas sarkana josla. Pēc katrām 15 minūtēm mazkustībā, pievienojas papildus segmenti. Ierīce arī ieviebrējas, ja šī funkcija ir ieslēgta. Lai atiestatītu kustību brīdinājumu, veiciet vismaz pāris minūšu ilgu pastaigu.

Automātiskais mērķis



Jūsu ierīce automātiski izveido mērķi ikdienas soļu skaitam, balstoties uz jūsu iepriekšējiem aktivitātes līmeņiem. Jums kustoties dienas garumā, ierīce uzrāda jūsu progresu pret jūsu dienas mērķi. Ja izvēlaties neizmantojot automātiskā mērķa funkciju, jūs varat ievadīt pielāgotu soļu skaita mērķi savā Garmin Connect kontā.

Soļu kopējā daudzuma un uzkāpto stāvu skaita aplūkošana



1. Esot dienas laika lapā, pavelciet uz augšu vai leju ekrānā, lai aplūkotu soļu palīgriķu;
2. Pieskarities ekrānam, lai aplūkotu noieto soļu skaitu pēdējās 7 dienās;
3. Pavelciet uz augšu ekrānā, lai aplūkotu dienas laikā uzkāpto/nokāpto stāvu skaitu.

Savas atrašanās vietas atzīmēšana

Atrašanās vieta ir punkts, kuru jūs varat ierakstīt un uzglabāt savā ierīcē. Ja vēlaties atcerēties objektu atrašanās vietas vai atgriezties noteiktā punktā, jūs varat saglabāt šo vietu.



1. Dodieties uz vietu, kuru vēlaties saglabāt;
2. Pieturiet ;
3. Izvēlieties **Navigation > Save Location**;
4. Nospiediet .

Saglabātas vietas dzēšana

1. Pieturiet ;
2. Izvēlieties **Navigation > Saved Locations**;
3. Izvēlieties saglabātu vietu;
4. Izvēlieties .


Navigēšana uz saglabātu vietu

Pirms jūs varat navigēt uz vietu, jūsu ierīcei ir jāiegūst satelītinformācija.

1. Pieturiet ;
 2. Izvēlieties **Navigation > Saved Locations**;
 3. Izvēlieties saglabātu vietu un izvēlieties **Go To**;
 4. Izvēlieties aktivitāti. Uzrādās kompass;
 5. Dodieties uz priekšu. Kompasa adata norāda saglabātās vietas virzienu;
- Ieteikums:** veiksmīgākai navigēšanai, pavērsiet savu ierīci virzienā, uz kuru navigējat.
6. Nospiediet , lai ieslēgtu taimeru.

Navigēšana uz sākumpunktu

Pirms jūs varat navigēt uz sākumpunktu, jūsu ierīcei ir jāiegūst satelītinformācija, jābūt ieslēgtam taimerim un iesāktai aktivitātei. Jebkurā savas aktivitātes brīdī, jūs varat atgriezties tās sākumpunktā. Piemēram, ja skrienat nepazīstamā pilsētā un nesat drošs, kā atgriezties ceļa sākumā vai viesnīcā, jūs varat navigēt atpakaļ uz aktivitātes sākumpunktu. Šī funkcija nav pieejama visos aktivitāšu veidos.

1. Pieturiet ;
 2. Izvēlieties **Navigation > Back to Start**;
- Uzrādās kompass.
3. Dodieties uz priekšu.

Kompasa adata norāda saglabātās vietas virzienu.

Ieteikums: veiksmīgākai navigēšanai, pavērsiet savu ierīci virzienā, uz kuru navigējat.

Garmin Connect Mobile lietotnes izmantošana

Jūs varat augšupielādēt visus savu aktivitāšu datus savā Garmin Connect kontā, to sīkākai analīzei. Izmantojot Garmin Connect kontu, jūs varat aplūkot savu aktivitāti kartē un dalīties aktivitātēs ar draugiem. Jūs varat ieslēgt automātisku augšupielādi savā Garmin Connect Mobile lietotnē (www.garmin.lv/lv/garmin-connect-mobile/).

1. Garmin Connect Mobile iestatījumu izvēlnē, izvēlieties **Garmin Devices**;
2. Izvēlieties savu vivoactive HR ierīci un **Device Settings**;
3. Izvēlieties pārslēgšanās slēdzi, lai ieslēgtu automātisko augšupielādi.



Garmin Connect izmantošana datorā

Ja nesat pieslēdzis savu vivoactive HR ierīci ar savu viedtālruni, jūs varat augšupielādēt savu aktivitāšu datus jūsu Garmin Connect kontā, izmantojot savu datoru.

1. Pieslēdziet ierīci pie datora, izmantojot USB kabeli;
2. Dodieties uz www.garminconnect.com/start;
3. Sekojiet norādījumiem ekrānā.

Datu lauku pielāgošana

Jūs varat pielāgot datu laukus, balstoties uz saviem treniņu mērķiem vai papildus aksesuāriem. Piemēram, jūs varat pielāgot datu laukus apla tempa vai pulsa zonas atainošanai.

1. Nospiediet ;
 2. Izvēlieties aktivitāti;
- Piezīme:** šī funkcija nedarbojas visos aktivitāšu veidos.
3. Pieturiet ;
 4. Ekrāna augšpusē, izvēlieties aktivitātes nosaukumu;
 5. Izvēlieties **Data Screens**;
 6. Izvēlieties datu lapu;
 7. Ja nepieciešams, nospiediet uz virtuāla slēdža, lai ieslēgtu datu lapu;
 8. Nospiediet uz datu lauka, lai tajā veiktu izmaiņas.

Ierīces uzturēšana darba kārtībā

Neizmantojiet asu priekšmetu, lai tīrītu ierīci!

Izvaieties no ķīmisko tīrītāju, šķīdinātāju un insektu atbaidīšanas līdzekļu ietekmes uz ierīci, jo tie var bojāt ierīces plastmasas daļas!

Rūpīgi noskalojiet ierīci ar tīru ūdeni, pēc tam, kad tā ir bijusi saskarsmē ar hlorīnu, sālsūdeni, pretiedeguma krēmu, kosmētiku, alkoholu un citām spēcīgām ķīmikālijām! Ilgstoša šo vielu iedarbība uz ierīci var bojāt tās korpusu. Izvaieties no pogu nospiešanas zem ūdens!


Izvaieties no spēcīgiem triecieniem un skarbas ierīces izmantošanas, jo tā var tik samazināts ierīces mūžs.!

Neuzglabājiet ierīci, kur tā var ilgstoši tikt pakļauta izteikti augstai vai zemai temperatūrai, jo tā var tikt neatgriezeniski bojāta ierīce!

Vēsture

Jūsu ierīce saglabā līdz 14 dienām ar jūsu aktivitātes uzraudzīšanas un pulsa nolasīšanas datiem un līdz 7 aktivitātēm uz laiku. Jūs varat pārlūkot savas pēdējās 7 aktivitātes ierīcē. Jūs varat sinhronizēt savus datus, lai aplūkotu neierobežotu skaitu aktivitāšu, aktivitātes uzraudzīšanas datu un pulsa datu savā Garmin Connect kontā. Kad ierīces atmiņa ir piepildījusies, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti ar jaunākajiem datiem.


Vēstures izmantošana

1. Pieturiet ;
2. Izvēlieties **History**;
3. Izvēlieties aktivitāti;
4. Izvēlieties iespēju:
 - izvēlieties **Details**, lai aplūkotu papildinformāciju par aktivitāti;
 - izvēlieties **Lap**, lai izvēlētos apli un aplūkotu papildus informāciju par apliem;
 - izvēlieties **Delete**, lai dzēstu izvēlēto aktivitāti.

Laika katrā pulsa zonā aplūkošana

Pirms jūs varat aplūkot laiku katrā pulsa zonā, jums ir jāieraksta aktivitāte ar pulsa datiem un tā jāsaglabā.


Laika katrā pulsa zonā aplūkošana var palīdzēt jums pielāgot savu treniņu slodzi.

1. Pieturiet ;
2. Izvēlieties **History**;
3. Izvēlieties aktivitāti;
4. Izvēlieties **Time in Zone**.

Personīgie rekordi



Kad jūs pabeidzat aktivitāti, ierīce ataino jebkādu personīgo rekordu, kādu esat sasniedzis šīs aktivitātes laikā. Personīgie rekordi iekļauj sevī jūsu ātrākos laikus dažādās standarta sacensību distancēs un garāko skrējieni vai braucienu.

Personīgo rekordu aplūkošana

1. Pieturiet ;
2. Izvēlieties **Settings > Records**;
3. Izvēlieties sporta veidu;
4. Izvēlieties rekordu;
5. Izvēlieties **View Record**.

Ierīces atiestatīšana

Piezīme: ierīces atiestatīšana var izdzēst jūsu datus vai iestatījumus.

1. Pieturiet  15 sekundes. Ierīce izslēdzās;
2. Pieturiet  vienu sekundi, lai ieslēgtu ierīci.

Sistēmas iestatījumi

Pieturiet  un izvēlieties **Settings > System**.

Auto Lock: automātiski nobloķē ekrānu, kad ierīce ir pulksteņa režīmā, lai izvairītos no nevēlamiem pieskārieniem ekrānam. Lai atbloķētu ekrānu, nospiediet ierīces pogu.

Language: iestata ierīcē izmantoto valodu.

Time: iestata laika formātu un vietējā laika avotu.

Backlight: iestata ekrāna izgaismojuma režīmu, noildzi un košumu.

Vibration: ieslēdz vai atslēdz vibrāciju ierīcē.

Units: iesta ierīcē atainojamo datu mērvienības.

USB Mode: ļauj iestatīt ierīci lielapjoma režīmā vai Garmin režīmā, kad pievienojat to pie datora.


Restore Defaults: ļauj jums atgriezt ierīces iestatījumus uz rūpnīcas noklusējuma iestatījumiem.

Software Update: ļauj jums pārbaudīt, vai nav pieejama jauna programmatūras versija.

About: ataino vienības ID, programmatūras versiju, regulatīvo informāciju un vienošanos par llicenci.

Piezīme: jūs varat pielāgot ierīces iestatījumus un lietotāja iestatījumus savā Garmin Connect kontā. Pēc pielāgošanas, sinhronizējiet savus datus, lai veiktu izmaiņas savā ierīcē.

ANT+ sensoru piepārošana

1. Pārošanas laikā, atējiet 10 m attālumā no citiem ANT+ sensoriem;
 2. Ja veicat pārošanu ar pulsometru, apvelciet to. Pulsometrs ar jostīņu nenosūta un nesaņem datus, līdz tas ir apvilktis;
 3. Nospiediet ;
 4. Izvēlieties aktivitāti;
 5. Novietojiet ierīci 1 cm robežās no sensora un uzgaidiet, līdz tā savienojas ar sensoru.
- Kad ierīce piefiksē sensoru, tās ekrāna augšpusē uzrādās atbilstoša ikona.

Tehniskie parametri

Akumulatora veids	Pārlādējams, iebūvēts litija polimēra akumulators
Akumulatora darbības laiks (pulksteņa/GPS režīmos)	Līdz 8 dienām/līdz 13 stundām
Ūdensizturība	Peldēšanai, 5ATM
Radio frekvence/protokoli	2.4 GHz ANT+ bezvadu komunikāciju protokols, Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija
Temperatūras diapazons darbībai	No -20°C līdz 50°C
Temperatūra lādēšanai	No 0°C līdz 45°C

www.garmin.lv