



Garmin VIVOACTIVE lietošanas pamācība



Darba sākšana

Sapārošana ar jūsu viedtālruni

Lai iegūtu visvairāk no savas vivoactive ierīces, jums tā būtu jāsapāro un jāiestata ar jūsu viedtālruni, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni. Tā ļaus jums analizēt datus un dalīties ar tiem, lejuplādēt programmatūras atjauninājumus un iegūt papildus Connect IQ funkcijas no Garmin un citiem izstrādātājiem. Tāpat jūs varēsiet redzēt ziņojumus un kalendāra notikumus no jūsu sapārotā viedtālruna.

Piezīme: atšķirībā no citām Bluetooth ierīcēm, kas tiek sapārotas Bluetooth iestatījumos jūsu mobilajā ierīcē, jūsu vivoactive ierīce ir jāsapāro tieši Garmin Connect Mobile lietotnē.

1. Dodieties uz www.garmin.com/vivoactive savā mobilajā pārlūkprogrammā;
2. Sekojiet norādēm ekrānā, lai iegūtu lietotni;
3. Ieinstalējiet un atveriet Garmin Connect Mobile lietotni;
4. Izvēlieties: sākotnējo iestatījumu laikā sekojiet norādēm ekrānā, lai sapārotu savu viedtālruni ar ierīci; ja nevēlaties sapārot ierīci ar viedtālruni sākotnējo iestatījumu laikā, nospiediet darbības pogu vivoactive ierīcē un izvēlieties **System > Bluetooth**.
5. Izvēlieties ierīces pievienošanas iespēju savā Garmin Connect profilā: ja šī ir pirmā ierīce, ko pievienojat savā Garmin Connect Mobile lietotnē, sekojiet norādēm ekrānā; ja jau esat pievienojis kādu citu ierīci ar savu Garmin Connect Mobile lietotni, izvēlieties **MENU > Devices > +** Garmin Connect Mobile lietotnē, tad sekojiet norādēm ekrānā.

Ierīces uzlāde

Uzmanību: lādēšanas vada bāzē ir magnēts. Atsevišķos gadījumos magnēts var izraisīt traucējumus medicīniskajām ierīcēm, piemēram, sirdsdarbības stimulatoriem vai insulīna sūkņiem. Turiet uzlādes kabeli tālāk no šādām ierīcēm.

Piezīme: lādēšanas vada bāzē ir magnēts. Atsevišķos gadījumos magnēts var izraisīt bojājumus elektroniskām ierīcēm, ieskaitot cietos diskus portatīvajos datoros. Lietojot uzlādes bāzi elektronisko ierīču tuvumā, esiet uzmanīgi. Lai izvairītos no korozijas, rūpīgi notīriet un nosusiniet uzlādes bāzes kontaktus pirms uzlādes vai pievienošanas pie datora.

1. Ievietojiet kabeļa USB galu jūsu datora USB portā;

2. Pielieciet uzlādes bāzi ① pie ierīces aizmugures un iespiediet to vietā;
3. Pilnībā uzlādējiet ierīci.

Uzlādei jūs varat izmantot arī atsevišķi iegādajamu USB 220V adapteri.



Ierīces pārskats



①		Nospiediet, lai ieslēgtu vai izslēgtu apgaismojumu. Pieturiet, lai ieslēgtu vai izslēgtu ierīci.
②	Darbības poga	Nospiediet, lai uzsāktu aktivitātes vai aplikācijas.
③		Nospiediet, lai atvērtu izvēlni no aktivitātes vai aplikācijas.
④		Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā lapā. Nospiediet, lai atzīmētu jaunu apli.
⑤	Skārienjūtīgs ekrāns	Slidiniet ar pirkstu pa ekrāna virsmu, lai pārvietotos pa labi vai kreisi izvēlnēs un iestatījumos. Pieskrieties, lai izvēlētos.

Ikonas

GPS	GPS statuss
	Pulsometra statuss
	Soļu skaitītāja statuss
	LiveTrack funkcijas statuss
	Ātruma un kadences sensoru statuss

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

Ieteikumi skārienjūtīgā ekrāna izmantošanai

Slidiniet ar pirkstu pa labi vai kreisi no pulksteņa pamatekrāna, lai pārvietotos starp ierīces papildrīkiem (widgets).

Izvēlieties darbības pogu un slidiniet ar pirkstu pa labi vai kreisi uz ekrāna, lai pārvietotos starp ierīces lietotnēm (aplikācijām).

Piekarieties ekrānam aktivitātes laikā un pieturiet, lai aplūkotu papildrīkus.

Slidiniet ar pirkstu uz ekrāna aktivitātes laikā, lai aplūkotu nākamo datu lapu.

Veiciet katru izvēli uz ekrāna kā atsevišķu darbību.

Ierīces ekrāna atbloķēšana

Pēc neaktivitātes perioda, ierīce pāriet pulksteņa režīmā un nobloķē ekrānu. Izvēlieties vienu no iespējām:

- nospiediet darbības pogu;
- ar pirkstu paritiniet ekrānu.

Aktivitātes uzsākšana

GPS, ja nepieciešams, ieslēdzas automātiski, kad uzsākat aktivitāti. Kad apstādināt aktivitāti, ierīce atgriežas pulksteņa režīmā.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties aktivitāti;
3. Ja nepieciešams, sekojiet norādījumiem ekrānā, lai ievadītu papildus informāciju;
4. Ja nepieciešams, uzgaidiet, kamēr ierīce savienojas ar jūsu ANT+ sensoriem;
5. Ja aktivitātei nepieciešams GPS, dodieties ārpus telpām un uzgaidiet, kamēr ierīce uztver satelītus;
6. Nospiediet darbības pogu, lai ieslēgtu taimeris.

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

Datu lauku aplūkošana

Pielāgojami datu lauki ērti ļauj piekļūt reālā laika datiem no iebūvētajiem un ārējiem sensoriem. Kad jūs uzsākat aktivitāti, parādās papildus datu lauki. Slidiniet ar pirkstu pa ekrānu, lai pārvietotos pa datu laukiem.

Aktivitātes apstādināšana

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties iespēju:
 - lai saglabātu aktivitāti un atgrieztos pulksteņa režīmā, izvēlieties **Save** (saglabāt);
 - lai izdzēstu aktivitāti un atgrieztos pulksteņa režīmā, izvēlieties

Connect IQ funkcijas

Jūs varat pievienot Garmin un citu izstrādātāju piedāvātās funkcijas no Connect IQ savam pulkstenim, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni.

Pulksteņa ekrāna izskats: ļauj jums personalizēt pulksteņa ekrānu.


Datu lauki: ļauj jums lejuplādēt jaunus datu laukus, kas piedāvā sensoru, aktivitāšu un vēstures datus jaunā skatījumā. Jūs varat pievienot Connect IQ datu laukus ielādētajām funkcijām un lapām.

Papildrīki (widgets): piedāvā ērti aplūkojamu informāciju, ieskaitot sensoru datus un ziņojumus.

Aplikācijas: pievieno interaktīvas funkcijas savam pulkstenim, piemēram, jaunus piedzīvojumu un fitnesa aktivitāšu veidus.

Connect IQ funkciju lejuplāde

Pirms jūs varat lejuplādēt Connect IQ funkcijas no Garmin Connect Mobile lietotnes jums ir jāsapāro vivoactive ierīce ar jūsu viedtālruni, kurā ir ieslēgta Garmin Connect Mobile lietotne.

1. Garmin Connect Mobile lietotnē izvēlieties  > **Connect IQ Store**
2. Izvēlieties vivoactive ierīci.

Connect IQ funkciju lejuplāde, izmantojot datoru

1. Pievienojiet ierīci pie datora, izmantojot USB kabeli;
2. Dodieties uz www.garminconnect.com;
3. Savas ierīces papildrīkos izvēlieties Connect IQ Store;
4. Izvēlieties Connect IQ funkciju;
5. Izvēlieties **Send to Device** un sekojiet norādēm ekrānā.

Papildrīki

Jūsu ierīce ir ar iepriekšēji ielādētiem papildrīkiem, kas nodrošina ar ērti un ātri aplūkojamu informāciju. Dažu papildrīku izmantošanai ir nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu viedtālruni.

Ziņojumi: brīdina jūs par ienākošajiem telefona zvaniem un SMS, balstoties uz jūsu viedtālruna ziņojumu iestatījumiem.

Kalendārs: uzrāda tuvojošās tikšanās no jūsu viedtālruna kalendāra.

Mūzikas kontrole: ļauj kontrolēt mūzikas atskaņotāju jūsu viedtālrunī.

Laika apstākļi: ataino esošo gaisa temperatūru un laika apstākļu prognozi.


Aktivitātes uzraudzītājs: seko jūsu ikdienas soļu skaitam, soļu mērķim, noietajai distancei, sadedzinātajām kalorijām un miega statistikai.

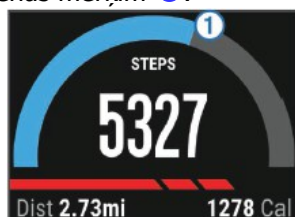
Papildrīku aplūkošana

Paslidiniet ar pirkstu pa labi ierīces ekrānā no pulksteņa datu lapas.

Aktivitātes uzraudzīšana

Automātisks mērķis

Jūsu ierīce automātiski izveido mērķi ikdienas soļu skaitam, vadoties pēc jūsu iepriekšējā aktivitātes līmeņa. Ierīce uzrāda arī jūsu tuvošanos katras dienas mērķim .



Ja jūs izvēlaties neizmantot automātiskā mērķa funkciju, jūs varat iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect profilā.

Kustības brīdinājumi


Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas izmaiņas metaboliskajā stāvoklī. Kustības brīdinājumi atgādina jums, ka ir jāizkustās. Pēc stundas nekustībā uzrādās uzraksts "Move!" un sarkana līnija. Ierīce arī novibrē, ja ir ieslēgts vibrācijas režīms. Pastaigājiet vismaz pāris minūtes, lai atiestatītu kustības brīdinājumus.

Miega uzraudzīšana

Miega uzraudzīšanas režīmā ierīce seko jūsu mieram. Miega statistikas iekļauj sevī kopējo miega stundu skaitu, kustības un mierīga miega periodus.

Miega režīma izmantošana

Lai jūs varētu izmantot miega režīmu, ierīcei ir jābūt uzvilktai uz jūsu rokas.

Pulksteņa režīmā pavelciet ekrānā ar pirkstu pa labi vai kreisi, lai pārietu uz aktivitātes uzraudzītāja režīmu; Nospiediet  > **Start Sleep** (miega režīma sākums);

Kad mostaties, pieturet nospiešanu darbības pogu, lai izietu no ierīces miega režīma.




Piezīme: ja jūs aizmirstat pārslēgt ierīci uz miega režīmu, jūs varat manuāli ievadīt iemigšanas un pamošanās laikus savā Garmin Connect profilā, lai aplūkotu savu miega statistiku.

VIRB™ kameras tālvadība

VIRB tālvadības funkcija ļauj jums kontrolēt jūsu VIRB kameru no attāluma. Dodieties uz www.garmin.lv/lv/produkti/aktivai-atputai/virb/

VIRB kameras kontrole

Pirms jūs varat izmantot VIRB tālvadības funkciju, jums būtu jāaktivizē tālvadības iestatījumi savā VIRB kamerā. Aplūkojiet VIRB sērijas lietošanas pamācību sīkākai informācijai.

1. Ieslēdziet savu VIRB kameru;
2. Savā vivoactive pārtiniet ekrānu pa labi no pulksteņa ekrāna, lai aplūkotu VIRB papildrīku;
3. Uzgaidiet, kamēr ierīce savienojas ar jūsu VIRB kameru;
4. Izvēlieties kādu no iespējām:
 - lai ierakstītu video, nospiediet . Vivoactive ierīcē uzrādās video laika atskaite;
 - lai apturētu video ierakstu, nospiediet  ;
 - lai izdarītu fotouzņēmumu, nospiediet .

Aplikācijas (lietotnes)

Jūs varat izvēlēties darbības pogu, lai aplūkotu jūsu ierīcē pieejamās aplikācijas. Dažas no aplikācijām darbojas Bluetooth savienojumā ar jūsu saderīgo viedtālruni.

Aktivitāšu aplikācijas: jūsu ierīcē ir iepriekšēji ielādētas aplikācijas fitnesam un ārpustelpu aktivitātēm: skriešanai, velosportam, peldēšanai un golfam.

Aplikācija "Find My Phone": jūs varat izmantot šo iepriekšēji ielādēto aplikāciju, lai palīdzētu sev atrast savu nozaudēto tālruni, kas ir pievienots vivoactive ierīcei caur Bluetooth bezvadu tehnoloģiju.


Aktivitātes

Jūsu ierīce var tikt izmantota iekštelpu, ārpustelpu, atlētiskajām un fitnesa aktivitātēm. Kad jūs uzsākat aktivitāti, ierīce uzrāda un ieraksta datus no sensoriem. Jūs varat saglabāt aktivitātes un dalīties tajās ar mūsu Garmin Connect vietnes lietotājiem.

Tāpat jūs varat pievienot Connect IQ aktivitāšu aplikācijas savā ierīcē, izmantojot Garmin Connect Mobile aplikāciju saderīgā viedtālrunī.

Skriešana Došanās skriet

Pirms dodaties skriet, jums būtu jāuzlādē ierīce. Pirms jūs varat izmantot ANT+ sensoru savam skrējienam, jums tas ir jāsapāro ar jūsu ierīci.

1. Ja nepieciešams, pievienojiet ANT+ sensoru(s), piemēram, soļu skaitītāju vai pulsometru;
2. Nospiediet darbības pogu;
3. Izvēlieties **Run** (skriet);
4. Ja izmantojat ANT+ sensorus, uzgaidiet, kamēr ierīce savienojas ar tiem;
5. Dodieties ārpus telpām un uzgaidiet, kamēr ierīce atrod satelītus;
6. Nospiediet darbības pogu, lai ieslēgtu taimeris. Aktivitātes ierīces vēsturē tiek saglabātas tikai tad, kad taimeris ir aktīvs;
7. Uzsāciet savu aktivitāti;
8. Nospiediet , lai atzīmētu apli, ja tas ir nepieciešams;
9. Ja nepieciešams, pavelciet ar pirkstu pa labi vai pa kreisi uz ekrāna, lai aplūkotu papildus datu laukus;

10. Kad esat pabeidzis aktivitāti, nospiediet darbības pogu un izvēlieties **Save** (saglabāt).

Velosports Došanās braucienā

Pirms jūs dodaties braucienā, jums būtu jāuzlādē ierīce. Pirms jūs varat izmantot ANT+ sensoru savam braucienam, tas ir jāsapāro ar jūsu ierīci.

1. Ja nepieciešams, pievienojiet ANT+ sensoru(s), piemēram, pulsometru, kadences vai ātruma sensoru;
2. Nospiediet darbības pogu;
3. Izvēlieties **Bike** (braukt ar velosipēdu);
4. Ja izmantojat ANT+ sensorus, uzgaidiet, kamēr ierīce savienojas ar tiem;
5. Dodieties ārpus telpām un uzgaidiet, kamēr ierīce atrod satelītus;
6. Nospiediet darbības pogu, lai ieslēgtu taimeri. Aktivitātes ierīces vēsturē tiek saglabātas tikai tad, kad taimeris ir aktīvs;
7. Uzsāciet savu aktivitāti;
8. Ja nepieciešams, pavelciet ar pirkstu pa labi vai pa kreisi uz ekrāna, lai aplūkotu papildus datu laukus;
9. Kad esat pabeidzis aktivitāti, nospiediet darbības pogu un izvēlieties **Save** (saglabāt).

Pastaiga Došanās pastaigā


Pirms jūs dodaties pastaigā, jums būtu jāuzlādē ierīce. Pirms jūs varat izmantot ANT+ sensoru savam gājienam, tas ir jāsapāro ar jūsu ierīci.

1. Ja nepieciešams, pievienojiet ANT+ sensoru(s), piemēram, soļu skaitītāju vai pulsometru;
2. Nospiediet darbības pogu;
3. Izvēlieties **Walk** (staigāt);
4. Ja izmantojat ANT+ sensorus, uzgaidiet, kamēr ierīce savienojas ar tiem;
5. Dodieties ārpus telpām un uzgaidiet, kamēr ierīce atrod satelītus;
6. Nospiediet darbības pogu, lai ieslēgtu taimeri. Aktivitātes ierīces vēsturē tiek saglabātas tikai tad, kad taimeris ir aktīvs;
7. Uzsāciet savu aktivitāti;
8. Ja nepieciešams, pavelciet ar pirkstu pa labi vai pa kreisi uz ekrāna, lai aplūkotu papildus datu laukus;
9. Kad esat pabeidzis aktivitāti, nospiediet darbības pogu un izvēlieties **Save** (saglabāt).

Atgriešanās sākumpunktā

Pirms jūs varat uzsākt navigēšanu uz sākumpunktu, jums ir jāļauj ierīcei atrast satelītus, uzsākt taimera atskaiti un aktivitāti.

Jebkurā laikā, kamēr noris aktivitāte, jūs varat atgriezties jūsu aktivitātes sākumpunktā. Piemēram, ja jūs skrienat nepazīstamā pilsētā un neesat drošs kā atgriezties maršruta sākumā vai savā viesnīcā, jūs varat navigēt atpakaļ uz jūsu aktivitātes uzsākšanas punktu. Šī funkcija nav pieejama visās aktivitātēs.

1. Nospiediet  **> Back to Start** (atgriezties sākumpunktā). Uzrādās kompasu datu lauks;
2. Dodieties uz priekšu. Kompas adata norāda uz jūsu aktivitātes uzsākšanas punktu.

Ieteikums: precīzākai navigēšanai – turiet savu ierīci vērstu uz to virzienu, uz kuru navigējat.

Navigācijas apturēšana

Nospiediet  **> Stop Navigation** (apturēt navigāciju) .

Peldēšana

Piezīme: šī ierīce ir paredzēta peldēšanai tuvu pie ūdens virsmas. Niršana ar ierīci var tai izraisīt bojājumus un produktam var tikt pārtraukta garantija.

Piezīme: ierīce neieraksta pulsa datus peldes laikā.

Baseina peldes uzsākšana

Pirms jūs dodaties pastaigā, jums būtu jāuzlādē ierīce.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties **Swim** (peldēt);
3. Izvēlieties baseina izmēru vai ievadiet pielāgotus tā izmērus;
4. Nospiediet darbības pogu, lai ieslēgtu taimeri. Aktivitātes ierīces vēsturē tiek saglabātas tikai tad, kad taimeris ir aktīvs;
5. Uzsāciet savu aktivitāti. Ierīce automātiski ieraksta peldes intervālus un garumus;
6. Kad atpūšaties, nospiediet darbības pogu, lai apstādinātu taimeri. Ekrāns nomaina fona krāsu un tiek uzrādīta atpūtas ekrāna lapa;
7. Nospiediet darbības pogu, lai atsāktu taimera darbību;
8. Kad esat pabeidzis aktivitāti, nospiediet darbības pogu un izvēlieties **Save** (saglabāt).

Baseina izmēra iestatišana

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties **Swim** (peldēt);
3. Nospiediet $\equiv >$ **Pool Size** (baseina izmērs);
4. Izvēlieties baseina izmēru vai ievadiet to manuāli.

Peldēšanas terminoloģija

Garums (Length): viena pelde līdz baseina galam.

Intervāls (Interval): viens vai vairāki garumi. Jauns intervāls tiek uzsākts pēc jūsu atpūtas.

Īriens (Stroke): ģrienis tiek uzskaitīts katru reizi, kad roka, uz kuras atrodas ierīce, veic pilna apla kustību.

Swolf rezultāts (Swolf): swolf rezultāts ir viena garuma laika un ģrienu skaita summa šim garumam.

Piemēram, 30 sekundes + 15 ģrieni = 45 swolf rezultātā. Swolf ir peldēšanas efektivitātes mērijums. Līdzīgi kā golfā – mazāks rādītājs ir labāks.

Golfa spēle Spēlējot golfu

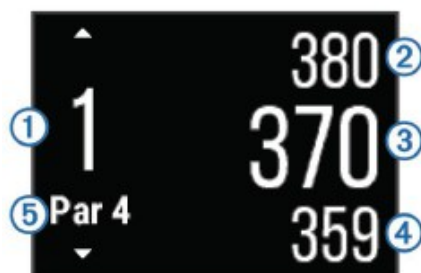
Pirms jūs sākat spēli pirmo reizi jaunā laukumā, jums tā karte ir jālejuplādē no Garmin Connect Mobile lietotnes. Golfa laukumu kartes, kas lejuplādētas Garmin Connect Mobile, tiek augšupielādētas automātiski.

Pirms jūs uzsākat golfa partiju, jums būtu jāuzlādē ierīce.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties **Golf** (golfs);
3. Dodieties ārpus telpām un uzgaidiet, kamēr ierīce atrod satelītus;
4. Izvēlieties golfa laukuma karti no piedāvātā saraksta;
5. Pavelciet ar pirkstu pa labi vai pa kreisi uz ekrāna, lai aplūkotu katras bedrītes datu informāciju. Ierīce tos automātiski pārslēdz, kad jūs dodaties uz nākamo bedrīti;
6. Kad esat pabeidzis aktivitāti, nospiediet $\equiv >$ **End Round** (saglabāt raundu) $>$ **Save** (saglabāt).

Informācija par bedrīti

Tādēļ, ka *pin* atzīmes atrašanās vieta mainās, ierīce aprēķina attālumu līdz grīna priekšpusei, centram un aizmugurei, bet nenorāda reālo *pin* atzīmes atrašanās vietu.



①	Pašreizējās bedrītes numurs
②	Distance līdz grīna aizmugurei
③	Distance līdz grīna centram
④	Distance līdz grīna priekšpusei
⑤	PAR skaits bedrītei
▲	Nākamā bedrīte
▼	Iepriekšējā bedrīte

Layup un Dogleg attālumu aplūkošana

Jūs varat aplūkot *Layup* un *Dogleg* attālumu sarakstu 4 PAR un 5 bedrītēm.

Pavelciet ar pirkstu pa labi vai kreisi ekrānā līdz uzrādās *Layup* un *Dogleg* informācija.



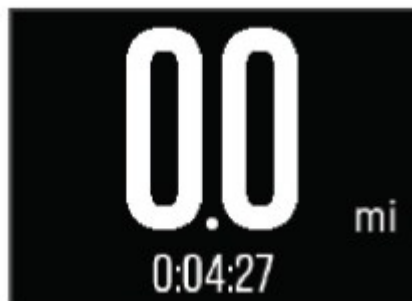
Katrs *Layup* ① un attālums līdz jūs varat sasniegt katru *Layup* ② uzrādās ekrānā.

Piezīme: informācija par attālumiem tiek izņemta no saraksta, kolīdz jūs paejat garām katram *Layup*.

Odometra izmantošana



Jūs varat izmantot odometru, lai ierakstītu laiku, distanci un noietos soļus. Odometrs automātiski iesāk un izbeidz darbību, katru reizi, kad jūs uzsākat vai pabeidzat raundu.

1. Paslidiniet ar pirkstu pa labi vai kreisi uz ekrāna, līdz uzrādās odometrs;




2. Ja nepieciešams, nospiediet  **Reset Odometr**, lai atiestatītu odometru uz nulles pozīciju.

Rezultāta uzskaitē


1. Nospiediet  > **Start Scoring** (uzsākt rezultāta uzskaiti) bedrīšu informācijas lapā uz ekrāna. Kad atrodaties grīnā, tiek uzrādīta rezultātu tabula;
2. Nospiediet - vai +, lai iestatītu rezultātu. Jūsu kopējais rezultāts  tiek atjaunināts.



Rezultātu aplūkošana

Nospiediet  > **Scorecard** (rezultātu lapa) un izvēlieties bedrīti;
Nospiediet - vai +, lai izmainītu bedrītes rezultātu.

Sitiena mērīšana

1. Veiciet sitienu un piefiksējiet, kur piezemējas jūsu bumbiņa;
2. Nospiediet darbības pogu;
3. Aizejiet avi aizbrauciet līdz savai bumbiņai. Attālums automātiski pārstartējas, kad jūs dodaties uz nākamo bedrīti.
4. Ja nepieciešams, nospiediet darbības pogu un izvēlieties  > **New Shot** (jauns sitiens), lai iestatītu attālumu jebkurā brīdī.


Iekštelpu aktivitātes

Vivoactive ierīce var tikt izmantota treniņiem iekštelpās, piemēram – skriešanai uz skriešanas celiņa vai braukšanai uz velotrenažiera.

Iekštelpu aktivitāšu laikā GPS tiek izslēgts. Kad skrienat ar ierīcē izslēgtu GPS uztvērēju, ierīce izmēra ātrumu, distanci un kadenci no tajā iebūvētā akselerometra. Akselerometrs pats veic savu kalibrēšanu. Ātruma, distances un kadences datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem ārpus telpām ar ieslēgtu GPS.

Nozaudēta telefona uzmeklēšana

Jūs varat izmantot šo funkciju, lai palīdzētu sev atrast nozaudētu mobilo ierīci, kas ir sapārota ar vivoactive ierīci caur Bluetooth un atrodas tā darbības diapazonā.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties **Find My** (atrast manu ierīci). Vivoactive uzsāk sapārotās ierīces meklēšanu. Jūsu mobilā ierīce ieslēdz audio brīdinājumu, Vivoactive ekrānā uzrādās Bluetooth signāla spēcīgums. Signāla spēcīgums palielinās, kad jūs tuvojaties savai mobilajai ierīcei;
3. Nospiediet , lai izbeigtu meklēšanu.

Bluetooth savienojuma funkcijas

Vivoactive piedāvā dažādas Bluetooth savienojuma funkcijas jūsu sadarīgajam viedtālrunim. Dažu no tām izmantošanai var būt nepieciešama Garmin Connect Mobile lietotne jūsu viedtālrunī. Plašākai informācijai apmeklējiet .

Ziņojumi no tālruņa: uzrāda ziņojumus no jūsu tālruņa vivoactive ierīcē.

LiveTrack funkcija: ļauj jūsu draugiem un ģimenei sekot jūsu sacīkstēm un treniņiem reālajā laikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus izmantojot e-pastu vai sociālos tīklus, ļaujot viņiem aplūkot jūsu reālā laika datus Garmin Connect sekošanas lapā.

Aktivitāšu augšupielādes Garmin Connect vietnē: kolīdz saglabājat aktivitāti ierīcē, tā automātiski nosūta jūsu aktivitātes datus uz jūsu Garmin Connect kontu.

Bluetooth ziņojumu ieslēgšana

Pirms jūs varat ieslēgt ziņojumus, jums vivoactive ir jāsapāro ar saderīgu mobilo ierīci.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties **System > Bluetooth > Smart Notifications**;
3. Izvēlieties **During Activity** (aktivitātes laikā), lai iestatītu ziņojumus, kas uzrādās, kad veicat aktivitātes ierakstu;
4. Izvēlieties ziņojumu prioritāti;
5. Izvēlieties **Not During Activity** (ne aktivitātes laikā), lai iestatītu ziņojumus, kas uzrādās, kad ierīce ir pulksteņa režīmā;
6. Izvēlieties **Notification Timeout** (ziņojumu noilgums);
7. Izvēlieties ziņojuma atainojuma ilgumu vivoactive ierīcē.

Ziņojumu aplūkošana

1. Ierīces pulkstenā ekrāna lapā, pavelciet ar pirkstu uz ekrāna pa labi vai pa kreisi, lai aplūkotu ziņojumu palīgrīku;
2. Maigi uzspiediet uz ekrāna un pavelciet ar pirkstu uz ekrāna pa labi vai pa kreisi, lai pārvietotos starp ziņojumiem;
3. Izvēlieties ziņojumu;
4. Ja nepieciešams, nospiediet ▼, lai aplūkotu pilnu ziņojuma informāciju;
5. Nospiediet ⇌, lai atgriestos iepriekšējā ekrānā.

Ziņojums saglabājas vivoactive ierīcē līdz jūs to aplūkojat savā viedtālrunī.

Ziņojumu pārvaldīšana

Jūs varat izmantot savu saderīgo ierīci, lai pārvalītu ienākošos ziņojumus un veiktu to atainošanas nosacījumu iestatīšanu.

Izvēlieties iespēju:

- ja izmantojat iOS® ierīci, izmantojiet ziņojuma centra iestatījumus savā mobilajā ierīcē, lai atlasītu vienības, kas tiks uzrādītas vivoactive ierīcē;
- ja izmantojat Android™ ierīci, izmantojiet Garmin Connect Mobile lietotnes iestatījumus, lai atlasītu vienības, kas tiks uzrādītas vivoactive ierīcē.

Bluetooth tehnoloģijas atslēgšana

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties **System > Bluetooth > Status > Off**, lai izslēgtu Bluetooth bezvadu tehnoloģiju savā vivoactive ierīcē.

Izmantojiet savas mobilās ierīces lietotāja pamācību, lai atslēgtu Bluetooth bezvadu tehnoloģiju savā mobilajā ierīcē.

Vēsture

Vēsture satur līdz desmit iepriekšējo aktivitāšu, kuras esat saglabājis savā ierīcē. Kad esat ierīcē ieslēdzis automātisko augšupielādi, tā automātiski nosūta saglabātās aktivitātes un ikdienas aktivitātes uzraudzītāja datus uz Garmin Connect Mobile lietotni.

Jūsu datu uzglabāšanas noteikumi ir atkarīgi no tā, kādas funkcijas izmantojat ierīcē.

Datu uzglabāšana	Režīms
Līdz 2 mēnešiem	Tikai aktivitātes uzraudzītājs
Līdz 2 nedēļām	Aktivitātes uzraudzītāja funkcija, plus, padziļinātu fitnesa aktivitāšu izmantošana (piemēram – sapārota pulsometra izmantošana 1 stundu dienā)

Kad datu glabātuve ir piepildījusies, ierīce izdzēs vecākos datus, lai atbrīvotu vietu jaunākiem.

Vēstures izmantošana

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties **History** (vēsture);
3. Izvēlieties aktivitāti;
4. Izvēlieties iespēju:
 - izvēlieties **Details** (sīkāka informācija), lai aplūkotu padziļinātu informāciju par konkrēto aktivitāti;
 - izvēlieties **Laps** (apļi), lai izvēlētos apli un aplūkotu papildus informāciju par katru apli
 - izvēlieties **Delete** (dzēst), lai izdzēstu izvēlēto aktivitāti.

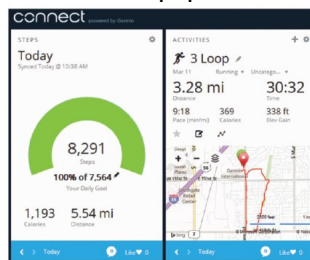
Garmin Connect

Jūs varat piesaistīt draugus savam Garmin Connect kontam. Garmin Connect sniedz jums iespējas sekot, analizēt un dalīties aktivitātēs, plus, iespēju iedrošināt viens otru. Ierakstiet jūsu aktivā dzīvesveida notikumus, ieskaitot skrējienus, pastaigas, braucienus, peldes, pārgājienu, triatlonus, golfa spēles un citas aktivitātes. Garmin Connect ir arī jūsu tiešsaistes statistikas uzraudzītājs, kur jūs varat analizēt un dalīties savos golfa raundos. Lai izveidot bezmaksas kontu, apmeklējiet www.garminconnect.com/start.

Uzglabājiet savas aktivitātes: pēc tam, kad esat pabeidzis un saglabājis aktivitāti savā ierīcē, jūs varat to augšupielādēt garmin Connect vietnē un uzglabāt to tur, cik ilgi vēlaties.

Analizējiet savus datus: šeit jūs varat aplūkot savu fitnesa un ārpus telpu aktivitāšu datus padziļināti - ieskaitot laika, distances, pulsa, sadedzināto kaloriju, kadences datus, aktivitātes norises vietas karti un tempa un ātruma grafikus. Jūs varat aplūkot arī padziļinātu informāciju par savām golfa spēlēm – rezultātu tabulu, statistiku un informāciju par laukumu. Jūs varat aplūkot arī pielāgotos ziņojumus par aktivitātēm.

Piezīme: dažu datu iegūšanai ir nepieciešami tādi papildus sensori kā pulsometrs.



Sekoiet līdzi savam progresam: jūs varat sekot līdzi savam ikdienas soļu skaitam, piedalīties draudzīgās sacensībās ar saviem draugiem un sasniegt paša uzstādītos mērķus.

Dalieties savās aktivitātēs: jūs varat pievienot savam kontam draugus, lai sekotu viens otra aktivitātēm vai publicēt savu aktivitāšu īsaiestis jūsu iecienītajos sociālajos tīklos.

Pārvaldiet iestatījumus: savā Garmin Connect kontā jūs varat pielāgot savu ierīci un lietotāja iestatījumus.

Garmin Connect Mobile izmantošana

Jūs varat augšupielādēt savu aktivitāšu datus savā Garmin Connect kontā sīkākai to analīzei. Savā Garmin Connect kontā jūs varat aplūkot savu aktivitāti kartē un dalīties savās aktivitātēs ar draugiem. Jūs varat iestatīt automātisku augšupielādi uz Garmin Connect Mobile lietotni.

1. Garmin Connect Mobile lietotnē izvēlieties **☰ > Devices** (ierīces);
2. Atlasiet savu vivoactive ierīci un izvēlieties **Device Settings** (ierīces iestatījumi);
3. Ieslēdziet vai izslēdziet automātisko augšupielādi.

Garmin Connect izmantošana jūsu datorā

Ja jūs neesat sapārojis savu vivoactive ierīci ar savu viedtālruni, jūs varat augšupielādēt savas aktivitātes Garmin Connect vietnē caur datoru.

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

ANT+ sensori

Jūsu ierīce var tikt izmantota ar bezvadu ANT+ sensoriem. Plašāka informācija pieejama www.garmin.lv.

ANT+ sensoru sapārošana

Kad jūs pirmo reizi savienojat savu ierīci ar ANT+ bezvadu tehnoloģijas sensoru, jums tie ir jāsapāro. Kad tie ir sapāroti, ierīce automātiski pievienojas sensoram, kad uzsākat aktivitāti, sensors ir aktīvs un atrodas darbības robežās.

Piezīme: ja jūsu ierīce ir sākotnēji komplektēta ar pulsometru, tie savā starpā ir jau sapāroti.

1. Ja jūs pārojat ierīci ar pulsometru, apvelciet pulsometru ap krūtīm. Pulsometrs nesūta datus par pulsu, ja nav uzvilīts;
2. Novietojiet vivoactive ierīci 3 metru robežās no sensora;
Piezīme: sapārošanas laikā, atējiet 10 metru attālumā no citiem ANT+ sensoriem.
3. Nospiediet darbības pogu;
4. Izvēlieties **System > Sensors > Add New**;
5. Izvēlieties iespēju:
 - izvēlieties **Search All** (meklēt visus);
 - izvēlieties sava sensora tipu.

Kad sensors ir sapārots ar jūsu ierīci, tā statuss izmainās no Searching (meklē) uz Connected (savienots). Sensora dati uzrādās datu lapas ekrānā vai pielāgotā datu laukā.

Pulsometra uzvilšana

Pulsometru ir ieteicams nēsāt uz kailas miesas. Novietojumam vajadzētu būt tieši zem krūtīm. Pārliecinieties, ka tas ir uzstādīts jums ērti un atradīsies uzstādītajā vietā visu skrējiena laiku.

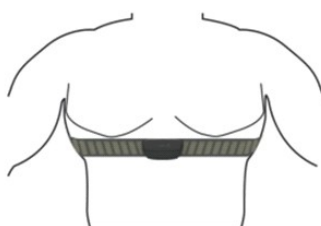
1. Pievienojiet pulsometra moduli ① pie pulsometra jostas. Garmin logo uz pulsometra un tā jostas ir jābūt vērstiem uz augšu;



2. Samitriniet elektrodus ② un kontaktplāksterus ③ pulsometra jostas aizmugurē, lai veidotu spēcīgu konekciju starp jūsu augumu un raidītāju;



3. Aplieciet pulsometru ar jostu tā, lai Garmin logo uz tiem tiktu vērsti uz augšu (attiecīgi – izlasāmi stāvot pret jums).



Kontaktplāksterim vajadzētu atrasties pie jūsu kreisās puses. Āķim ④ un cilpai ⑤ vajadzētu

atrsties jūsu labajā pusē;

4. Aizkabiniet āķi aiz tam paredzētās cilpas jostā.

Piezīme: pārļiecinieties, ka informācijas birka nepaliek jostas ārpusē.

Pēc tam, kad esat uzvilcis pulsometru, tas atrodas gaidīšanas režīmā un ir gatavs sūtīt informāciju.

Jūsu pulsa zonu iestatīšana

Ierīce izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no iesākuma iestatījumiem, lai noteiktu jūsu standarta pulsa zonas. Ierīcei ir atsevišķas pulsa zonas skriešanai un velobraukšanai. Lai ierīce precīzāk varētu aprēķināt kaloriju datus aktivitātes laikā, iestatiet savu maksimālo pulsu. Jūs varat arī manuāli ievadīt katru pulsa zonu un atpūtas pulsu. Ja vēlaties pulsa zonas ievadīt manuāli, izmantojiet savu Garmin Connect kontu.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties **System > User Profile > Heart Rate Zones**;
3. Izvēlieties **Based On** (balstoties uz) un izvēlieties iespēju:
 - izvēlieties **BPM**, lai aplūkotu un pielāgotu pulsa zonas sirds pukstos minūtē;
 - izvēlieties **%Max. HR**, lai aplūkotu un pielāgotu pulsa zonas kā procentuālu attiecību pret maksimālo pulsu;
 - izvēlieties **%HRR**, lai aplūkotu un pielāgotu pulsa zonas kā procentuālu attiecību pret jūsu pulsa rezervi (no maksimālā pulsa atņemts atpūtas pulss);
4. Izvēlieties **Max. HR** un ievadiet savu maksimālo pulsu;
5. Izvēlieties zonu un ievadiet katras zonas vērtību;
6. Izvēlieties **Resting HR** (pulss atpūtā) un ievadiet savu atpūtas pulsu.

Par pulsa zonām

Daudzi atlēti izmanto pulsa zonas, lai izmērītu un attīstītu viņu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fizisko sagatavotību. Pulsa zona ir iestatīts sirds pukstu skaita minūtē diapazons. Piecas visplašāk izplatītās pulsa zonas ir numurētas no 1 līdz 5 augoši secībā. Visbiežāk pulsa zonas tiek aprēķinātas pamatojoties uz procentuālu attiecību no jūsu maksimālā pulsa.

Fitnesa mērķi

Savu pulsa zonu apzināšanās var palīdzēt jums izmērīt un uzlabot jūsu fiziskās sagatavotības līmeni. Ir ieteicams saprast un pieņemt šādus pamatprincipus:

- jūsu pulss ir labs rīks kā noteikt jūsu treniņa intensitāti;
- treniņi noteiktā pulsa zonā var palīdzēt jums uzlabot jūsu kardiovaskulāro izturību un spēku;
- sava pulsa zonu apzināšanās var pasargāt jūs no pārslodzes un samazināt traumu iegūšanas risku.

Ja jūs zināt savu maksimālo pulsu, jūs varat izmantot zemāk lietošanas pamācībā iekļauto tabulu, lai noteiktu saviem fitnesa mērķiem piemērotāko pulsa zonu.

Ja jūs nezināt savu maksimālo pulsu, izmantojiet kādu no tiešsaistē pieejamajām tā aprēķina metodēm. Dažas no fitnesa zālēm un veselības centriem var piedāvāt testus, kas aprēķina jūsu maksimālo pulsu. Standarta maksimālais pulss cilvēkam ir 220 minūšu vecums.

Ieteikumi kļūdainu pulsa datu gadījumā

Ja pulsometra dati ir kļūdaini vai neuzrādās vispār, jūs varat izmēģināt kādu no šiem ieteikumiem:

- atkārtoti samitriniet ar ūdeni elektrodus un kontaktplaksteri;
- savelciet jostu ciešāk ap savu augumu;
- ieslidieties 5 – 10 minūtes;
- kopiet pulsometru (tālāk lietošanas pamācībā);
- treniņa laikā nēsājiet kokvilnas kreklu vai samitriniet savu kreklu, ja tas ir piemēroti jūsu aktivitātes veidam. Sintētiski audumi, kas brīvi plīvo vai rīvējas gar pulsometru skrējiena laikā, var radīt statisko elektrību, kas traucē pulsa signāla nosūtei;
- pārvietojieties tālāk no avotiem, kas var radīt traucējumus pulsa informācijas pārsūtei. Avoti vai traucējumi var ietvert spēcīgus elektromagnētiskos laukus, dažādus 2.4 Ghz bezvadu sensorus, augstsprieguma elektroliņijas, elektriskos motorus, krāsnis, mikroviļņu krāsnis, 2.4 Ghz bezvadu tālrunus un/vai bezvadu LAN piekļuves punktus.
- nomainiet pulsometra bateriju.

Ārējais soļu skaitītājs (foot pod)

Jūsu ierīce ir saderīga ar ārējo soļu skaitītāju. Jūs varat izmantot soļu skaitītāju GPS vietā, lai ierakstītu tempu un distanci iekšējā treniņos vai zema GPS signāla apstākļos. Soļu skaitītājs ir gaidīšanas režīmā un gatavs datu pārsūtei (līdzīgi kā pulsometrs).

Pēc 30 neaktivitātes minūtēm, soļu skaitītājs atslēdzas, lai ietaupītu baterijas darbības laiku. Kad soļu skaitītāja baterijai beidzas enerģija, jūsu ierīcē uzrādās ziņojums. Pēc ziņojuma soļu skaitītājs var darboties aptuveni vēl 5 stundas.

Jūsu soļu skaitītāja kalibrēšana

Pirms jūs varat nokalibrēt savu soļu skaitītāju, jums tas ir jāsapāro ar savu ierīci.

Manuāla kalibrācija ir ieteicama, ja zināt savu kalibrācijas faktoru. Ja jau esat kalibrējis savu soļu skaitītāju ar kādu citu Garmin produktu, jūs jau, iespējams, zināt savu kalibrācijas faktoru.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties **System > Sensors > Foot Pod > Calibration Factor**;
3. Pielāgojiet kalibrācijas faktoru:
 - palieliniet kalibrācijas faktoru, ja jūsu distance ir par zemu;
 - samaziniet kalibrācijas faktoru, ja jūsu distance ir par augstu.

Atsevišķi iegādājamo ātruma un kadences sensoru velosipēdam izmantošana

Jūs varat izmantot saderīgus velosipēda ātruma un kadences sensorus, lai tie nosūtītu datus uz jūsu ierīci.

- Sapārojiet sensoru ar savu ierīci;
- atjaunojiet savu fitnesa ierīču lietotāja profila informāciju;
- iestatiet jūsu velosipēda riteņa izmēru;
- dodieties braucienā.

Jūsu ātruma sensora kalibrēšana

Pirms jūs varat kalibrēt savu ātruma sensoru, jums sava ierīce ir jāsapāro ar saderīgu ātruma sensoru.

Manuālu sensora kalibrāciju varat veikt vai neveikt pēc saviem ieskatiem, bet šis process var uzlabot datu precizitāti.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties **System > Sensors > Speed/Cadence > Wheel Size** (riteņa izmērs);
3. Izvēlieties iespēju:
 - izvēlieties **Auto**, lai automātiski aprēķinātu jūsu velosipēda riteņa izmēru un nokalibrētu savu ātruma sensoru;
 - izvēlieties **Manual** un ievadiet sava velosipēda izmēru, lai manuāli nokalibrētu savu ātruma sensoru.

tempe™

tempe ir ANT+ bezvadu temperatūras sensors. Jūs varat to pievienot drošā vietā pie jostas vai kādas cilpas uz sava apģērba, kur tas var piekļūt apkārt esošajiem apstākļiem un nodrošināt ar pastāvīgu informāciju par apkārtējo temperatūru. Lai jūs varētu iegūt datus no tempe sensora, jums tas sākumā ir jāsapāro ar savu ierīci.

Jūsu ierīces personalizēšana

Pulksteņa ekrāna vizuālā atainojuma izmanīšana

Ja vēlaties, jūs varat pielāgot vai aizstāt savas ierīces standarta digitālo pulksteņa attēlojumu ar kādu no Connect IQ piedāvājumiem.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties **System > Watch Face**;
3. Izvēlieties kādu no iespējām.

Jūsu lietotāja profila iestatīšana

Jūs varat atjaunot iestatījumus par savu dzimumu, dzimšanas gadu, auguma garumu, svaru un pulsa zonu. Ierīce izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu precīzus treniņu datus.


1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties **System > User Profile**;
3. Izvēlieties kādu no piedāvātajām iespējām.

Aktivitātes iestatījumi

Šie iestatījumi ļauj jums pielāgot jūsu ierīci bāzējoties uz jūsu treniņiem nepieciešamo. Piemēram, jūs varat pielāgot datu lapas, ieslēgt brīdinājumus un treniņu funkcijas.

Datu lapu pielāgošana

Jūs varat pielāgot datu lapas pamatojoties uz jūsu fitnesa mērķiem un pievienotajiem sensoriem. Piemēram, jūs varat pielāgot vienu datu lapu, lai tā ataino jūsu apļa tempu vai pulsa zonu.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties aktivitāti;
Piezīme: šī funkcija nav pieejama visos aktivitāšu veidos.
3. Nospiediet **≡ > Data Screens** (datu lapas);
4. Ja nepieciešams, nospeidiet pārslēgšanās slēdzi, lai ieslēgtu datu lapu;
5. Izvēlieties ;
6. Izvēlieties datu lauku izmaiņām.

Brīdinājumi

Jūs varat iestatīt brīdinājumus katram aktivitātes veidam. Tie var palīdzēt jums trenēties pēc jūsu uzstādītā treniņa mērķa. Dažām aktivitātēm ir pieejami īpaša veida brīdinājumi.

Diapazona brīdinājumu iestatīšana

Diapazona brīdinājumi informē jūs, kad ierīce ir zem vai virs kada noteikta diapazona vērtības. Piemēram, ja jūsu ierīcei ir pievienots pulsometrs, jūs varat iestatīt ierīci, lai tā brīdina jūs, ja jūsu pulss ir zem 2. zonas un virs 5. pulsa zonas.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties aktivitāti;
Piezīme: šī funkcija nav pieejama visos aktivitāšu veidos.
3. Nospiediet **≡ > Alerts > Add New**;
4. Izvēlies brīdinājuma veidu. Atkarībā no pievienotajiem aksesuāriem, brīdinājumi var būt par pulsu, tempu, ātrumu un kadenci;
5. Ja nepieciešams, ieslēdziet brīdinājumu;
6. Izvēlieties zonu vai ievadiet katra brīdinājuma vērtību.

Katru reizi, kad jūs pārsniedzat vai esat zem noteiktā diapazona, uzrādās ziņojums. Ja ir ieslēgts vibrācijas režīms, ierīce novibrē.

Atkārtojuma brīdinājumu iestatīšana

Atkārtojuma brīdinājumi informē jūs katru reizi, kad ierīce ieraksta konkrētu noteiktu vērtību vai intervālu. Piemēram, jūs varat iestatīt ierīci, lai tā brīdina jūs ik katras 30 minūtes.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties aktivitāti;
Piezīme: šī funkcija nav pieejama visos aktivitāšu veidos.
3. Nospeidiet **≡ > Alerts > Add New**;
4. Izvēlieties iespēju:
 - izvēlieties **Custom** (pielāgots), izvēlieties ziņojumu un brīdinājuma veidu;
 - izvēlieties **Time** (laiks) vai **Distance**;

5. Ievadiet vērtību.

Katru reizi, kad jūs sasniedzat brīdinājuma vērtību, ierīcē uzrādās ziņojums. Ja ir ieslēgts vibrācijas režīms, ierīce novibrē.

Iešanas pārtraukumu brīdinājumu iestatīšana

Dažas skriešanas programmas iekļauj sevī pārtraukumus iešanai pie regulāriem intervāliem. Piemēram, veicot garu skriešanas treniņu, jūs varat iestatīt ierīci, lai tā brīdina jūs skriet 4 minūtes un tad veikt iešanu 1 minūti, pēc tam šo intervālu atkārtot. Auto Lap® (auto apļa) funkcija darbojas kā parasti, kad jūs izmantojat skriešanas/iešanas brīdinājumus.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties aktivitāti;
Piezīme: šī funkcija nav pieejama visos aktivitāšu veidos.
3. Nospiediet **≡ > Alerts > Add New**;
4. Izvēlieties **Run/Walk** (skriešana/iešana);
5. Ievadiet skriešanas intervāla laiku;
6. Ievadiet iešanas intervāla laiku.

Katru reizi, kad jūs sasniedzat brīdinājuma vērtību, ierīcē uzrādās ziņojums. Ja ir ieslēgts vibrācijas režīms, ierīce novibrē.

Auto Lap® (automātiska apļa) funkcija Apļa iezīmēšana

Jūs varat iestatīt ierīci izmantot Auto Lap funkciju, lai automātiski atzīmētu apli pie kadas konkrētas distances. Tapat jūs varat atzīmēt apli manuāli. Šī funkcija palīdz salīdzināt jūsu izpildījumu dažādos aktivitātes posmos (piemēram, katros 5 kilometros).

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties aktivitāti;
Piezīme: šī funkcija nav pieejama visos aktivitāšu veidos.
3. Izvēlieties **≡ > Laps** (apļi);
4. Izvēlieties kādu no iespējām:
 - izvēlieties **Auto Lap** (automātisks aplis) slēdzi, lai ieslēgtu vai atslēgtu šo funkciju;
 - izvēlieties **Lap Key** (apļa poga), lai ieslēgtu vai atslēgtu **↔** pogas izmantošanu manuālai apļa atzīmēšanai aktivitātes laikā.

Ieteikums: jūs varat izvēlēties  un ievadīt pielāgotu distanci, ja Auto Lap funkcija ir aktīva.

Katru reizi, kad jūs veiksiet apli, ierīces ekrānā uzrādīsies ziņojums ar apļa laiku. Ja ir ieslēgts vibrācijas režīms, ierīce novibrē.

Ja nepeiciešams, jūs varat pielāgot datu lapas, lai uzrādītu papildus datus par apli.

Auto Pause® (automātiskas pauzes) izmantošana

Jūs varat izmantot Auto Pause funkciju, lai automātiski apstādinātu taimera ierakstu, kad jūs apstājaties vai jūsu temps vai ātrums nokrītas zem noteiktas vērtības. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitātes maršrutā ir luksofori vai citas vietas, kur jums ir nepieciešams samazināt tempu vai apstāties.

Piezīme: taimera apstādināšanas vai nopauzēšanas laikā netiek veikts vēstures ieraksts.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties aktivitāti;
Piezīme: šī funkcija nav pieejama visos aktivitāšu veidos.
3. Izvēlieties **≡ > Auto Pause**;
4. Izvēlieties kādu no iespējām:
 - izvēlieties **When Stopped** (kad apstājaties), lai automātiski nopauzētu taimeri, kad jūs apstājaties;
 - izvēlieties **Pace** (temps), lai automātiski nopauzētu taimeri, kad jūsu temps

- samazinās zem konkrētas tempa vērtības;
- izvēlieties **Speed** (ātrums), lai automātiski nopauzētu taimeri, kad jūsu temps samazinās zem konkrētas ātruma vērtības.

Auto Scroll (automātiska pārskata) izmantošana

Jūs varat šo funkciju izmantot, lai automātiski pārskatītu visas aktīvās datu lapas, kamēr ir ieslēgts taimeris.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties aktivitāti;
Piezīme: šī funkcija nav pieejama visos aktivitāšu veidos.
3. Izvēlieties **≡ > Auto Scroll**;
4. Izvēlieties ekrāna lapu pārslēgšanas ātrumu.

Ierīces ekrāna fona iestatīšana

Ierīces ekrāna fona iestatījumi iestata ekrāna fonu baltā vai melnā krāsā.

Nospiediet darbības pogu, izvēlieties aktivitāti un izvēlieties **≡ > Background** (fons).

Piezīme: šī funkcija nav pieejama visos aktivitāšu veidos.

Bluetooth iestatījumi

Nospiediet darbības pogu un izvēlieties **System > Bluetooth**.

Status (statuss): ataino pašreizējo Bluetooth konekcijas statusu un ļauj ieslēgt vai atslēgt Bluetooth bezvadu tehnoloģiju.

Smart Notifications (viedie ziņojumi): vadoties pēc jūsu izvēles, ierīce automātiski ieslēdz vai atslēdz viedo ziņojumu atainojumu.

Pair Mobile Device (sapārošana ar mobilo ierīci): savieno jūsu ierīci ar saderīgu mobilo ierīci, kas ir aprīkota ar Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģiju.

Stop LiveTrack (apstādināt LiveTrack funkciju): ļauj jums apstādināt LiveTrack sesiju tās norises laikā.

Sistēmas iestatījumi

Nospiediet darbības pogu un izvēlieties **System > System**.

Language (valoda): iestata ierīces interfeisa valodu.

Clock (pulkstenis): iestata laiku, formātu, krāsu gammu un pulksteņa atainojuma lapas izskatu.

Backlight (apgaisojums): iestata ierīces apgaismojumu un laiku, pēc cik tas atslēdzas.

Vibration (vibrācija): ieslēdz un atslēdz ierīces vibrāciju.

Units (vienības): iestata mērījumu vienības, kas tiek izmantotas datu atainojumā.

USB Mode (USB režīms): iestata ierīci pāriet lielapjoma atmiņas vai Garmin režīmos, kad tā tiek pievienota pie datora.

Restore Defaults (atjaunot iestatījumus): ļauj jums atjaunot visus ierīces iestatījumus uz rūpnīcas iestatījumiem.

Software Update (programmatūras atjaunošana): ļauj jums pārbaudīt programmatūras atjaunojums.

About (par): uzrāda ierīces ID numuru, programmatūras versiju, GPS versiju un programmatūras informāciju.

Laika iestatījumi

Nospiediet darbības pogu un izvēlieties **System > System > Clock**.

Time Format (laika formāts): iestata ierīci uzrādīt laiku 12 vai 24 stundu formātā.

Set Local Time (iestatīt vietējo laiku): ļauj jums laiku iestatīt manuāli vai balstoties uz informāciju no sapārotās mobilās ierīces.

Background (fons): iestata fonu melnā vai baltā krāsā.


Accent Color (papildus krāsa): iestata pulksteņa atainojuma akcenta krāsu.

Laika manuāla iestatīšana

Standarta laiks tiek iestatīts automātiski, kad vivoactive ierīce tiek sapārota ar mobilo ierīci.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties **System > System > Clock > Set Local Time > Manual** (manuāli);
3. Izvēlieties **Time** (laiks) un ievadiet dienas laiku.

Modinātājzvana iestatīšana

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties **System > Alarm** (modinātājs);
3. Izvēlieties ieslēgt vai atslēgt modinātāja funkciju;
4. Izvēlieties  un ievadiet laiku.

Apgaismojuma iestatījumi

Nospiediet darbības pogu un izvēlieties **System > System > Backlight**.

Mode (režims): iestata apgaismojumu ieslēgties manuāli pieskārienu pogām, brīdinājumu vai ziņojumu laikā.
Timeout (noilgums): iestata laika ilgumu pirms apgaismojuma izslēgšanās.


Mērvienību izmaiņš

Jūs varat pielāgot mērvienības distancei, tempam, ātrumam, pacēlumam, svaram, augstumam un temperatūrai.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties **System > System > Units** (vienības);
3. Izvēlieties mērvienību veidu;
4. Izvēlieties mērvienību.

Satelītu iestatījumu maiņa

Standartā ierīce izmanto GPS, lai uztvertu satelītus. Lai uzlabotu šo ierīces darbības izpildījumu izaicinošos vides apstākļos un ātrāk noteiktu GPS pozīciju, jūs varat ieslēgt GPS un GLONASS. GPS un GLONASS izmantošana patērē vairāk akumulatora enerģiju nekā GPS viens pats.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties **System > Sensors > GPS**;
3. Ieslēdziet GPS;
4. Izvēlieties ;
5. Izvēlieties ieslēgt vai atslēgt GLONASS.

Informācija par ierīci

vivoactive tehniskie parametri

Akumulatora veids	Pārlādējams, iebūvēts litija polimēra akumulators
Akumulatora darbības laiks	Līdz 3 nedēļām pulksteņa režīmā; līdz 10 stundām GPS režīmā
Temperatūras diapazons ierīces darbībai	No -20° līdz 60°C
Temperatūras diapazons ierīces uzlādei	No 0° līdz 45°C
Radio frekvence/protokols	2.4 Ghz ANT+ bezvadu komunikācijas protokols; Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija
Ūdens izturības klase	Peldēšanai; 5ATM*

* Sīkāka informācija: <http://garmin.lv/lv/udensizturibas-klase/>

Pulsometra tehniskie parametri

Baterijas veids	Lietotāja nomaināma CR2032, 3V
Baterijas darbības laiks	Līdz 4,5 gadiem ar lietošanu 1 stundu dienā
Temperatūras diapazons ierīces darbībai	No -5° līdz 50°C
Radio frekvence/protokols	2.4 Ghz ANT+ bezvadu komunikācijas protokols
Ūdens izturības klase	3ATM*; pulsometrs neraida informāciju zem ūdens

* Sīkāka informācija: <http://garmin.lv/lv/udensizturibas-klase/>

Nomaināmās baterijas

Uzmanību: neizmantojiet asus priekšmetus, lai izņemtu baterijas!

Uzmanību: neuzglabājiet baterijas, kur tām var piekļūt bērni!

Uzmanību: nekad nelieciet baterijas mutē! Ja esat to norijis, tūlīt sazinieties ar savu ārstu vai lokālo ātrās palīdzības punktu!

Uzmanību: maināmās baterijas var saturēt perhlorātu. Tās ir jāutilizē tām paredzētajās tvertnēs.

Pulsometra baterijas nomaiņa

1. Izmantojot maza izmēra krustiņveida skrūvgriezi, izņemiet četras skrūves no pulsometra moduļa aizsegures;
2. Noņemiet baterijas aizsegvāku un izņemiet bateriju;



3. Uzgaidiet 30 sekundes;
4. Ievietojiet jauno bateriju ar pozitīvo pusi (+) vērstu uz augšu;
Piezīme: nesabojājiet un nepazaudējiet apļveida blīvi.
5. Uzlieciet vietā baterijas aizsargvāku un peiskrūvējiet skrūves.
Piezīme: nepievelciet skrūves pārāk cieši.

Pēc tam, kad esat veicis bateriju nomaiņu pulsometrā, tas būtu no jauna jāsapāro ar jūsu ierīci.

Datu pārvaldīšana

Piezīme: ierīce nav saderīga ar Windows® 95, 98, ME, Windows NT® un Mac® OS 10.3 vai vecākām versijām.

USB kabeļa atvienošana

Ja jūsu ierīce ir pievienota pie jūsu datora kā lielapjoma atmiņas ierīce, jums tā būtu jāatvieno droši, lai izvairītos no datu zaudēšanas ierīces atmiņā. Ja ierīce ir pievienota pie Windows sistēmas kā portatīva ierīce, to nav nepieciešams atvienot droši.

1. Izpildiet darbību:
 - Windows datoriem, izvēlieties **Safely Remove Hardware** ikonu sistēmā un izvēlieties savu ierīci;
 - Mac datoriem, ievēlējiet ierīces ikonu atkritumu urnā;
2. Atvienojiet datu kabeli no datora.

Datu dzēšana


Piezīme: ja jūs nezināt, kam fails tiek izmantots, nedzēsiet to. Jūsu ierīces atmiņā satur svarīgus sistēmas failus, kurus nevajadzētu izdzēst.


1. Atveriet **Garmin** vienību;
2. Ja nepieciešams, atveriet mapi vai vienību;
3. Izvēlieties failu;
4. Nospiediet **Delete** pogu uz sava datora klaviatūras.

Ierīces atiestatīšana

Ja ierīce pārstāj reaģēt uz jūsu komandām, jūs varat to atiestatīt.

Piezīme: ierīces atiestatīšana var izdzēst jūsu datus un iestatījumus.

Pieturiet  pogu 15 sekundes. Ierīce izslēdzas;

Pieturiet  pogu vienu sekundi, lai ieslēgtu ierīci.

Visu iestatījumu atiestatīšana

Piezīme: iestatījumu atiestatīšana izdzēš visus lietotāja iestatījumus aktivitāšu vēsturi.

Jūs varat atiestatīt visus iestatījumus uz rūpnīcas iestatījumiem.

1. Nospiediet darbības pogu;
2. Izvēlieties **System > System > Restore Defaults > Yes**.

Satelītu signālu iegūšana

Lai noteiktu satelītu signālus, ierīcei var būt nepieciešama pieeja neaizklātam debess jumam.

1. Dodieties ārpus telpām, atklāta laukā. Ierīces priekšpusei vajadzētu būt vērstai uz augšu;
2. Uzgaidiet līdz ierīce atrod satelītu signālus. Process var ilgt līdz 30 – 60 sekundēm.

Akumulatora darbības ilguma optimizēšana

- Samaziniet ierīces apgaismojuma laika noilgumu;
- Izmantojiet Connect IQ pulksteņa lapas noformējumu, kam nav nepieciešami atjaunojumi katru sekundi. Piemēram, izmantojiet pulksteņa atainojumu bez sekundžu mērītāja;
- Ierobežojiet uzrādāmo ziņojumu limitu sava viedtālruna ziņojumu iestatījumos.

Atbalsts un atjaunojumi

Garmin Express™ nodrošina vieglu piekļuvi šādiem Garmin ierīču pakalpojumiem. Daži no tiem var nebūt pieejami jūsu ierīcei.

- Produkta reģistrācija;
- Lietošanas pamācības;
- Ierīces programmatūras atjaunojumi;
- Karšu, grafiku un maršrutu atjaunojumi;
- Ierīces transporta līdzekļu ikonas, balss norādes un ekstras.

Garmin Express iestatīšana

1. Pievienojiet savu ierīci pie datora, izmantojot USB kabeli;
2. Dodieties uz <http://garmin.lv/lv/garmin-express/>;
3. Sekojiet norādījumiem datora ekrānā.

Programmatūras atjaunošana

Kad ir pieejams programmatūras atjaunojums ierīcei, jūsu ierīce to automātiski lejuplādē, kad jūs veicat sinhronizāciju ar savu Garmin Connect kontu.

Ierīces kopšana

Ievērbai: centieties izvairīties no triecieniem un skarbas apiešanās ar ierīci, jo tas var samazināt ierīces mūžu.

Ievērbai: izvairieties no ierīces pogu nospiešanas zem ūdens.

Ievērbai: neizmantojiet asus priekšmetus ierīces tīrīšanā.

Ievērbai: nekad neizmantojiet cietu vai asu priekšmetu, lai darbotos ar skārienjūtīgo ekrānu, vai tas var tikt bojāts.

Ievērbai: izvairieties no ķīmiskiem tīrīšanas līdzekļiem, šķīdinātājiem un insektu atbaidītājiem, kas var bojāt ierīces korpusa plastmasas daļas.

Ievērbai: rūpīgi noskalojiet ierīci ar tīru ūdeni, pēc tam, kad tā ir bijusi pakļauta hlora, sālsūdens, pretiedeguma krēma, kosmētikas, alkohola vai citu ķīmikāliju ietekmei.

Ievērbai: neuzglabājiet ierīci, kur ta var tikt pakļauta ilgstošai augstas temperatūras ietekmei, jo tas var izraisīt neatgriezeniskus bojājumus ierīcei.

Ierīces kopšana

Piezīme: pat neliels sviedru vai mitruma daudzums var izraisīt ierīces elektrisko kontaktu koroziju, kad pievienojat to pie lādētāja. Korozija var negatīvi ietekmēt ierīces uzlādi un datu pārneši.

1. Noslaukiet ierīci ar maiga auduma lupatiņu, kas bijusi iemērcta vājā tīrīšanas līdzeklī (piemēram, šķīdrajās ziepēs);
2. Noskalojiet, noslaukiet un nosusiniet ierīci.

Pēc tīrīšanas, ļaujiet ierīcei nožūt pilnībā.

Pulsometra kopšana

Piezīme: pirms pulsometra jostiņas mazgāšanas, jums ir jāatvieno un jānoņem pulsometra modulis no tās.

Piezīme: pastāvīgi uzkrājies sviedru un sāls daudzums uz pulsometra jostiņas var negatīvi ietekmēt pulsa datu nosūtīšanu un to precizitāti.

- Noskalojiet pulsometra jostīņu pēc katras izmantošanas;
- Mazgājiet pulsometra jostīņu veļas mašīnas saudzīgajā režīmā ik pēc 7 aktivitātēm ar to;
- Neievietojiet pulsometra jostīņu veļas žāvētājā;
- Kad žāvējiet pulsometra jostīņu, pakariniet to vai izklājiet to pilnā garumā;
- Lai pagarinātu pulsometra mūžu, atvienojiet tā moduli, kad neizmantojat pulsometru.

Datu lauki

Dažiem no datu laukiem, lai tie varētu atainot informāciju, ir nepieciešams pievienots ANT+ sensors.

%HRR: jūsu pulsa rezerves procentuālā attiecība (maksimālais pulss mīnus atpūtas pulss).

24-Hour Max: augstākā ierakstītā temperatūra pēdējo 24 stundu laikā.

24-Hour Min.: zemākā ierakstītā temperatūra pēdējo 24 stundu laikā.

30s Avg. Vertical Speed: vidējais vertikālais ātrums pēdējo 30 kustības sekunžu laikā.

Average %HRR: jūsu pulsa rezerves vidējā procentuālā attiecība (maksimālais pulss mīnus atpūtas pulss) šīs aktivitātes laikā.

Average Cadence: velosportā. Pašreizējās aktivitātes vidējā kadence.

Average Cadence: skriešanā. Pašreizējās aktivitātes vidējā kadence.

Average HR: vidējais pulss pašreizējā aktivitātē.

Average HR %Max: pašreizējās aktivitātes maksimālā pulsa vidējā procentuālā attiecība.

Average Lap Time: pašreizējās aktivitātes vidējais apla laiks.

Average Pace: pašreizējās aktivitātes vidējais temps.

Average Speed: pašreizējās aktivitātes vidējais ātrums.

Average Stroke Rate: vidējais īrienu skaits minūtē (spm) pašreizējās aktivitātes laikā.

Average Strokes/Lenght: vidējais īrienu skaits uz baseina garumu pašreizējās aktivitātes laikā.

Average SWOLF: pašreizējās aktivitātes vidējais swolf rādītājs. Jūsu swolf rādītājs ir viena baseina garuma laika summa, plus, īrienu skaits baseina garumā.

Cadence: kadence velosportā. Pedāļa apgriezienu skaits minūtē. Lai šie dati uzrādītos, jūsu ierīcei ir jābūt

sapārotai ar atbilstošu kadences sensoru.

Cadence: kadence skriešanā. Soļu skaits minūtē (labo un kreiso).

Calories: sadzedzināto kaloriju skaits.

Distance: pasreizējā maršrutā vai aktivitātē veiktā distance.

Elapsed Time: kopējais pagājusais ierakstītais laiks. Piemēram, ja jūs ieslēdzat taimeri un skrienat 10 minūtes, tad apstādināt taimeri uz 5 minūtēm, tad ieslēdzat taimeri no jauna un skrienat 20 minūtes, jūsu kopējais pagājusais laiks ir 35 minūtes.

Elevation: jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums virs vai zem noteiktā jūras līmeņa.

Heading: jūsu kustības virziens.

Heart Rate: jūsu pulss sirds sitienos minūtē (bpm). Lai šie dati uzrādītos, jūsu ierīcei ir jābūt sapārotai ar atbilstošu pulsometru.

HR %Max: maksimālā pulsa procentuālā attiecība.

HR Zone: jūsu pulsa pasreizējais diapazons (1 līdz 5). Standarta pulsa zonas balstās uz jūsu lietotāja profila datiem un maksimālo pulsu (220 mīnus jūsu vecums).

Interval Distance: pasreizējā intervālā veiktā distance.

Interval Lengths: veiktie baseina garumi pasreizējā intervāla laikā

Interval Pace: pasreizējā intervāla vidējais temps.

Interval Stroke Rate: vidējais trienu skaits minūtē (spm) pasreizēja intervāla laikā.

Interval Strokes/Length: vidējais trienu skaits baseina garumā pasreizējā intervāla laikā.

Interval SWOLF: pasreizējā intervāla vidējais swolf rādītājs.

Interval Time: taimera laiks pasreizējā intervālā.

Lap %HHR: pasreizējā apla vidējās pulsa rezerves procentuālā attiecība.

Lap Cadence: velosporta kadence. Pasreizējā apla vidējā kadence.

Lap Cadence: skriešanas kadence. Pasreizējā apla vidējā kadence.

Lap Distance: pasreizējā aplī veiktā distance.

Lap HR: pasreizējā apla vidējais pulss.

Lap HR %Max: pasreizējā apla maksimālā pulsa procentuālā attiecība.

Lap Pace: vidējais temps pasreizēja aplī.

Laps: pasreizējās aktivitātes laikā veikto aplu skaits.

Lap Speed: vidējais ātrums pasreizējā aplī.

Lap Time: pasreizējā apla taimera laiks.

Last Lap Cadence: velosportā. Iepriekšējā apla vidējā kadence.

Last Lap Cadence: skriešanā. Iepriekšējā apla vidējā kadence.

Last Lap Pace: iepriekšējā apla vidējais temps.

Last Lap Speed: iepriekšējā apla vidējais ātrums.

Last Lap Time: iepriekšējā apla taimera laiks.

Last Length Pace: iepriekšējā baseina garuma vidējais temps.

Last Length Stroke Rate: iepriekšējā baseina garumā veiktais vidējais trienu skaits minūtē (spm).

Last Length Strokes: iepriekšējā baseina garumā veiktais kopējais trienu skaits.

Last Length SWOLF: iepriekšējā baseina garuma swolf rādītājs.

Lengths: pasreizējā aktivitātē veiktais baseina garumu skaits.

Maximum Speed: maksimālais ātrums pasreizējā aktivitātē.

Pace: temps.

Speed: ātrums.

Sunrise: saullēkta laiks pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Sunset: saulrieta laiks pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Temperature: gaisa temperatūra. Jūsu ķermeņa temperatūra var ietekmēt datus no sensora.

Time of Day: pasreizējais dienas laiks, pamatojoties uz jūsu pasreizējo atrašanās vietu un iestatījumiem (formatu, laika zonu, vasaras laiku).

Timer: pasreizējās aktivitātes taimera laiks.

Vertical Speed: pacēluma un krituma attiecība laika gaitā.

Pulsa zonu aprēķināšana

Zona	% no maksimālā pulsa	Piepūle	Ieguvumi
1	50-60%	Mierīgs, viegls temps. Ritmiska elpa.	Iesākuma līmeņa aerobais treniņš, samazina stresu.
2	60-70%	Komfortabls temps; nedaudz dziļāka elpošana; ir iespējams sarunāties.	Iesākuma līmeņa kardiovaskulārais treniņš, labs atlabšanas temps.
3	70-80%	Vidējs temps; kļūst grūtāk uzturēt sarunu.	Uzlabota aerobā izturība, optimāls kardiovaskulārais treniņš.
4	80-90%	Ātrs temps un nedaudz neērta, piespiesta elpošana.	Uzlabota anaerobā izturība un tās sliekšnis, uzlabojas ātrums.
5	90-100%	Sprinta temps, kas nav uzturams ilgstošu laika brīdī; grūta elpošana.	Anaerobā un muskuļu slodzes uzlabošanās, palielinās spēks un jauda.

Velosipēda riteņa izmērs un apkārtmērs

Riteņa izmērs ir norādīts uz riepas abām pusēm. Šis saraksts nav visaptverošs. Jūs varat veikt arī aprēķinu ar kādu no tiešsaistē pieejamajiem kalkulatoriem.

Riteņa izmērs	Garums (mm)
12x 1.75	935
14 x 1.5	1020
14 x 1.75	1055
16 x 1.5	1185
16 x 1.75	1195
18 x 1.5	1340
18 x 1.75	1350
20 x 1.75	1515
20 x 1-3/8	1615
22 x 1-3/8	1770
22 x 1-1/2	1785
24 x 1	1753
24 x 3/4 Tubular	1785
24 x 1-1/8	1795
24 x 1-1/4	1905
24 x 1.75	1890
24 x 2.00	1925
24 x 2.125	1965
26 x 7/8	1920
26 x 1(59)	1913
26 x 1(65)	1952
26 x 1.25	1953
26 x 1-1/8	1970
26 x 3/8	2068
26 x 1-1/2	2100

Riteņa izmērs	Garums (mm)
26 x 1.40	2005
26 x 1.50	2010
26 x 1.75	2023
26 x 1.95	2050
26 x 2.00	2055
26 x 2.10	2068
26 x 2.125	2070
26 x 2.35	2083
26 x 3.00	2170
27 x 1	2145
27 x 1-1/8	2155
27 x 1-1/4	2161
27 x 1-3/8	2169
650 x 35A	2090
650 x 38A	2125
650 x 38B	2105
700 x 18C	2070
700 x 19C	2080
700 x 20C	2086
700 x 23C	2096
700 x 25C	2105
700 x 28C	2136
700 x 30C	2170
700 x 32C	2155
700C Tubular	2130
700 x 35C	2168
700 x 38C	2180
700 x 40C	2200

Vienošanās par programmatūras licenci

IZMANTOJOT SO IERĪCI, JŪS PIEKRĪTAT ZEMĀK MINĒTAJIEM VIENOŠANĀS PAR PROGRAMMATŪRAS LICENCI NOTEIKUMIEM. LŪDZU, UZMANĪGI IZLASIET ŠO VIENOŠANOS.

Garmin Ltd. Un tā filiāles ("Garmin") piešķir jums ierobežotu licenci izmantot programmatūru, kas ir iestrādāta ierīcē ("Programmatūra") bināri izpildāmā formā normālai produkta darbībai. Nosaukumi, īpašuma tiesības un intelektuālā īpašuma tiesības par Programmatūru saglabājas Garmin un/vai trešās puses ražotājiem un izstrādātājiem.

Jūs apzināties, ka Programmatūra ir Garmin un/vai trešās puses ražotāju un izstrādātāju īpašums, kas ir aizsargāts ar Amerikas Savienoto Valstu autortiesību likumu un arī no internacionālu autortiesību vienošanās puses. Tāpat, jūs apzināties, ka Programmatūras pamats, sistēma un kods, kura pamatkods netiek nodrošināts ar Programmatūru, ir svarīgi Garmin un/vai trešās puses ražotāju un izstrādātāju tirdzniecības noslēpumi un Programmatūra tās pirmkodā saglabājas kā svarīgs Garmin un/vai trešās puses ražotāju un izstrādātāju tirdzniecības noslēpums. Jūs apņematies nedekompilēt, nesadalīt, nepielāgot, nesalikt no jauna,

dekonstruēt vai nepadarīt cilvēkam izlasāmu Programmatūru vai kādu tās daļu, tādējādi neveicinot Programmatūras vai tās daļas izmantošanu citu ierīču programmatūras izveidei. Jūs apņematies nesūtīt vai nepārsūtīt Programmatūru uz jebkuru citu valsti, lai tādējādi nepārkāpu eksporta kontroles noteikumus Amerikas Savienotajās Valstīs vai citās valstīs, kurās ir pielāgoti šādi likumi.

Papildus informācija par ierīci

Sīkāka informācija par produktu ir iegūstama šeit:

<http://garmin.lv/lv/produkti/sportam/vivoseries/010-01297-00/>

www.garmin.lv – informācija latviski

<https://buy.garmin.com/en-GB/GB/wearables/wearables/vivoactive-/prod150767.html>

www.garmin.com – informācija angļiski – information in English

Jūsu ierīces pierēģistrēšana

Palīdziet uzlabot mūsu atbalsta sistēmu – pierēģistrējiet savu ierīci jau šodien!

Dodieties uz my.garmin.com

Saglabājiet ierīces pirkuma čeka oriģinālu.

Garmin® un Garmin logo, ANT+®, Auto Lap® un Auto Pause® ir Garmin Ltd. un tās filiāļu tirdzniecības zīmes, reģistrētas ASV un citās valstīs.

Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, tempe™, VIRB™ un vivoactive™ ir Garmin Ltd. un tās filiāļu tirdzniecības zīmes. Šīs tirdzniecības zīmes nedrīkst tikt izmantotas bez Garmin atļaujas.

Android™ ir Google Inc. Tirdzniecības zīme. The Bluetooth® vārda zīme un logo pieder Bluetooth SIG Inc., to izmantošana ir saskaņota ar Garmin. iOS® ir Cisto Systems Inc. reģistrēta tirdzniecības zīme, kuru ar licenci izmanto Apple Inc. Mac® ir Apple Inc. tirdzniecības zīme, reģistrēta ASV un citās valstīs. Windows® ir Microsoft Corporation tirdzniecības zīme, reģistrēta ASV un citās valstīs. Citas tirdzniecības zīmes pieder to likumīgajiem īpašniekiem.

Šis produkts ir ANT+® sertificēts.