



Garmin vivosmart® HR lietošanas pamācība



Darba uzsākšana

Uzmanību: vienmēr konsultējieties ar savu ārstu pirms veicat jebkādas izmaiņas savā treniņu programmā.

Kad jūs izmantojat ierīci pirmo reizi, jums būs jāveic zemāk minētie uzdevumi, lai iestatītu ierīci un apgūtu ierīces pamatdarbības.

1. Uzlādējiet ierīci;
2. Izvēlieties iespēju pabeigt ierīces iestatīšanas procesu no Garmin Connect™ profila:
 - iestatiet ierīci savā saderīgajā viedtālrunī;
VAI
 - iestatiet ierīci savā datorā;

Piezīme: līdz ierīces pilnīgas iestatīšanas beigām, ierīcei ir ierobežots funkciju klāsts.

3. Sinhronizējiet datus ar savu Garmin Connect kontu.

Ierīces pārskats



①	Skārienjūtīgs ekrāns	Pavelciet pa kreisi vai labi, lai pārvietotos starp funkcijām, datu lapām un izvēlnēm. Maigi piesitiet, lai izvēlētos.
②	Ierīces poga	Pieturiet, lai ieslēgtu un izslēgtu ierīci. Nospiediet, lai atvērtu un aizvērtu izvēlni. Nospiediet, lai ieslēgtu un atslēgtu taimerī.

Ieteikumi skārienjūtīgā ekrāna izmantošanā

Jūs varat izmantot ierīces skārienjūtīgo ekrānu, lai piekļūtu daudzajām ierīces funkcijām.

- No ierīces dienas laika ekrāna, pavelciet pa kreisi vai labi, lai pārvietotos starp ierīces aktivitātes uzraudzītāja datiem un funkcijām.
- Nospiediet ierīces pogu un pavelciet pa kreisi vai labi uz ierīces ekrāna, lai pārvietotos starp izvēlnes iespējām.
- Kad veicat aktivitātes ierakstu uz laiku, pavelciet pa kreisi vai labi uz ierīces ekrāna, lai aplūkotu datu laukus.
- Maigi uzspiediet uz ekrāna, lai izdarītu izvēli.
- Nospiediet ↵, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.

- Veiciet katru izvēli skārienjūtīgajā ekrānā kā atsevišķu kustību.

Ierīces izgaismojuma izmantošana

- Jebkurā laikā, pavelciet uz ekrāna vai pieskarieties ekrānam, lai ieslēgtu ierīces izgaismojumu.

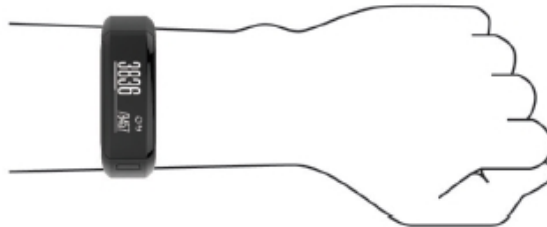
Piezīme: brīdinājumi un ziņojumi aktivizē izgaismojumu automātiski.

- Veiciet izgaismojuma pielāgojumus savā Garmin Connect kontā.

Ierīces valkāšana un pulsa dati

- Valkājiet savu vivosmart HR ierīci virs jūsu plaukstas locītavas.

Piezīme: ierīcei būtu jābūt uzvilktai cieši, bet komfortabli. Tai nevajadzētu izkustēties skrējiena laikā.



- Nebojājiet pulsa sensoru ierīces aizmugurē.
- Aplūkojiet sadaļu "Ieteikumi klūdainu pulsa datu gadījumā" šajā pamācībā, lai uzzinātu vairāk par pulsa nolasišanu no plaukstas locītavas.

Sapārošana un iestatīšana

Ierīces sapārošana ar jūsu viedtālruni


Jums būtu jāsapāro sava vivosmart HR ierīce ar savu viedtālruni, lai piekļūtu pilnam ierīces funkciju klāstam.

Piezīme: atšķirībā no citām Bluetooth® ierīcēm, kas tiek sapārotas jūsu viedtālruna Bluetooth iestatījumos, jūsu vivosmart HR ierīcei ir jātiek sapārotai tieši no Garmin Connect Mobile lietotnes.

1. Dodieties uz www.garminconnect.com/vivosmartHR un sekojiet norādēm tālruna ekrānā, lai lejuplādētu Garmin Connect Mobile lietotni;
2. Izvēlieties kādu no iespējām:
 - sākotnējo iestatījumu laikā, sekojiet norādēm viedtālruna ekrānā, lai sapārotu savu ierīci ar viedtālruni;
 - ja jūs neveicāt sapārošanu sākotnējo iestatījumu laikā, nospiediet vivosmart HR ierīces pogu un izvēlieties **> Pair Smartphone;**
3. Atveriet Garmin Connect Mobile lietotni;
4. Izvēlieties iespēju, lai pievienotu savu ierīci Garmin Connect kontam:
 - ja šī ir pirmā ierīce, kuru sapārojat no Garmin Connect Mobile lietotnes, sekojiet norādījumiem viedtālruna ekrānā;
 - ja jūs jau esat sapārojis kādu ierīci no Garmin Connect Mobile lietotnes, izvēlieties **Garmin Devices > +** iestatījumu izvēlnē un sekojiet norādījumiem viedtālruna ekrānā.

Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect Mobile lietotni

Jūsu ierīce periodiski un automātiski sinhronizē datus ar Garmin Connect Mobile lietotni. Jūs varat arī manuāli sinhronizēt jūsu datus jebkurā laikā.

1. Novietojiet savu ierīci 3 metru darbības rādiusā no sava viedtālruna;
2. Nospiediet vivosmart HR ierīces pogu, lai aplūkotu izvēlni;
3. Izvēlieties ;
4. Aplūkojiet savus pašreizējos datus Garmin Connect Mobile lietotnē.

Ierīces iestatīšana no jūsu datora

Ja jūs neesat sapārojis savu vivosmart HR ierīci ar savu viedtālruni, jūs varat izmantot savu datoru, lai pabeigtu iestatīšanas ar savu Garmin Connect kontu procesu.

Piezīme: dažu funkciju izmantošanai ir nepieciešams sapārots viedtālrunis.

1. Droši pievienojiet uzlādes klipsi pie savas ierīces;
2. Iespraudiet USB kabeli jūsu datora USB portā;

3. Apmeklējiet www.garmin.lv/lv/garmin-express/;
4. Lejuplādējiet un ieinstalējiet Garmin Express™ programmu:
 - ja jūs izmantojat Windows® operētājsistēmu, izvēlieties **Lejuplāde: PC**;
 - ja jūs izmantojat Mac® operētājsistēmu, izvēlieties **Lejuplāde: Mac**;
5. Sekojiet norādījumiem datora ekrānā (www.garmin.lv nodrošina ar vizuāliem paskaidrojumiem latviešu valodā).

Jūsu datu sinhronizēšana ar jūsu datoru

Lai sekotu savam progresam Garmin Connect vietnē, jums būtu regulāri jāveic sinhronizācija ar savu datoru.

1. Pievienojiet savu ierīci pie jūsu datora, izmantojot USB kabeli. Garmin Express programma veic jūsu datu sinhronizāciju;
2. Aplūkojiet savus datus Garmin Connect vietnē.

Aktivitātes uzraudzīšana un ierīces funkcijas

Dažu funkciju izmantošanai ir nepieciešams sapārots viedtālrunis.

Time and date: ataino šī brīža laiku un datumu. Ierīce atjaunina laiku un datuma informāciju katru reizi, kad tā sinhronizējas ar viedtālruni.

Activity Tracking: aktivitātes uzraudzītājs seko jūsu soļu skaitam ikdienā, uzkāptajiem stāviem, noceļotajai distancei, kalorijām un intensitātes minūtēm. Kustību josla uzrāda jūsu neaktivitātes laiku.

Goals: uzrāda jūsu progresu pretī aktivitātes mērķim. Ierīce uzzina un piedāvā jums soļu skaita mērķi katrai dienai. Savā Garmin Connect kontā jūs varat pielāgot mērķus ikdienas soļu skaitam, ikdienā uzkāptajiem stāviem un nedēļas intensitātes minūtēm.

Heart Rate: ataino jūsu pašreizējo pulsu un vidējo atpūtas pulsu septiņu dienu laika periodā (sirdspukstos minūtē - bpm).

Notifications: brīdinājumi par ziņojumiem no jūsu viedtālruna, ieskaitot zvanus, sms, sociālo tīklu ziņojumus u.c., balstoties uz jūsu tālruna iestatījumiem.









Music Control: nodrošina jūsu sapārotā viedtālruna mūzikas atskaņotāja kontroli.

VIRB remote: nodrošina sapārotas VIRB kameras bezvadu kontroli.

Ikonas

Ikonas uzrādās ekrāna augšpusē. Katra ikona norāda uz citu funkciju. Jūs varat pavilkt pa kreisi vai labi uz ierīces ekrāna, lai pārvietotos starp dažādām ierīces funkcijām. Dažu funkciju izmantošanai var būt nepieciešams sapārots saderīgs viedtālrunis.

Piezīme: jūs varat izmantot savu Garmin Connect kontu, lai pielāgotu datu lapas, kas tiek atainotas jūsu ierīces ekrānā.

	Kopējais dienas laikā veikto soļu skaits, soļu daudzuma mērķis dienai un jūsu progress pretī šim mērķim.
	Jūsu pašreizējais pulss un vidējais atpūtas pulss pēdējo septiņu dienu laikā (sirdspukstos minūtē - bpm). Mirgojoša ikona norāda, ka ierīce meklē signālu.
	Šīs dienas laikā kopējo sadedzināto kaloriju skaits, ieskaitot gan aktīvās, gan atpūtas kalorijas.
	Šīs dienas laikā noceļotā distance kilometros vai jūdzēs.
	Kopējais uzkāpto stāvu skaits dienas laikā, jūsu stāvu skaita mērķis pašreizējai dienai un jūsu progress pretī šim mērķim.
	Jūsu laiks, kas pavadīts no vidējās līdz spēcīgas intensitātes aktivitātēs, jūsu nedēļas mērķis intensitātes minūtēs un jūsu progress pretī šim mērķim.
	Sapārotā tālruna mūzikas atskaņotāja kontrole.
VIRB	Sapārotas VIRB sporta kameras kontrole.
	No sapārotā viedtālruna ienākoši ziņojumi.

Automātisks mērķis

Jūsu ierīce automātiski izveido ikdienas noiето soļu skaita mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeni. Jums kustoties dienas gaitā, ierīce uzrāda jūsu progresu pretī uzstādītajam dienas mērķim ①.



Kustību josla

Ilgstoša laika pavadīšana sēžot var izraisīt nevēlamas izmaiņas metaboliskajā stāvoklī. Kustību josla atgādina jums izkustēties. Pēc stundas mazkustībā uzrādās kustību josla ①. Pēc katrām mazkustībā pavadītām 15 minūtēm uzrādās papildus sektori ②.



Lai atiestatītu kustību, veiciet nelielu pastaigu dažū minūšu garumā.


Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu jūsu veselību, organizācijas kā ASV Slimību Kontroles un Kavēšanas Centri (U.S. Centers for Disease Control and Prevention), Amerikāņu Sirds Asociācija (American Heart Association®) un Pasaules Veselības Organizācija (the World Health Organization) iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā pavadīt vidējas intensitātes aktivitātēs, piemēram – ātra soļa pastaigās, vai vismaz 75 minūtes nedēļā spēcīgas intensitātes aktivitātēs, piemēram – skrienot.



Ierīce seko jūsu aktivitātes intensitātei un piefiksē laiku, ko pavadāt veicot vidējas vai spēcīgas intensitātes aktivitātes. Jūs varat censties sasniegt jūsu iknedēļas intensitātes minūšu mērķi, veicot vidējas vai spēcīgas intensitātes aktivitātes vismaz 10 minūtes pēc kārtas.

Fitnessa aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat ierakstīt aktivitāti uz laiku, piemēram skrējienu vai pastaigu, kas var tikt saglabāta un nosūtīta uz jūsu Garmin Connect kontu.


1. Nospiediet ierīces pogu, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties ;
3. Nospiediet ierīces pogu, lai ieslēgtu taimeri (uzsāktu laika atskaiti);
4. Dodieties skrējienā vai pastaigā;
5. Pavelciet pa kreisi vai labi uz ekrāna, lai aplūkotu papildus datu lapas;

Piezīme: jūs varat izmantot savu Garmin Connect kontu, lai pielāgotu atainotās datu lapas.

6. Kad beidzat skrējienu, nospiediet ierīces pogu, lai apturētu taimeri;
7. Izvēlieties iespēju:
 - nospiediet ierīces pogu, lai atsāktu taimera ierakstu;
 - izvēlieties , lai saglabātu aktivitāti un atiestatītu taimeri. Uzrādās aktivitātes kopsavilkums;
 - izvēlieties , lai izdzēstu aktivitāti.

Apļu iezīmēšana


Jūs varat iestatīt **Auto Lap®** automātiska apļa funkciju savā ierīcē, kas automātiski iezīmē apli pie katra kilometra vai jūdzes. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu jūsu izpildījumu dažādos aktivitātes posmos.

1. Nospiediet ierīces pogu, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties  > **Auto Lap**, lai ieslēgtu **Auto Lap** funkciju;
3. Uzsāciet aktivitāti uz laiku.

Pulsa datu pārraide uz citu Garmin® ierīci

Jūs varat pārraidīt savus pulsa datus no savas vivosmart HR ierīces un aplūkot to citā sapārotā Garmin ierīcē. Piemēram, jūs varat pārraidīt sava pulsa datus uz Edge® ierīci velobrauciena laikā vai uz VIRB sporta kameru aktivitātes laikā.

Piezīme: pulsa datu pārraidīšana samazina akumulatora darbības laiku ierīcē.

1. Nospiediet ierīces pogu, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties **Heart Rate > Broadcast Mode > ✓**.
vivosmart HR ierīce uzsāk pulsa datu pārraidi un uzrāda  ikonu savā ekrānā;

Piezīme: pulsa datu pārraides laikā ierīces ekrānā jūs varat aplūkot tikai pulsa datu lapu.

3. Sapārojiet savu vivosmart HR ierīci ar savu Garmin ANT+ saderīgo ierīci.

Piezīme: sapārošanas norādījumi dažādām ierīcēm var atšķirties. Aplūkojiet savas otras Garmin ierīces lietošanas pamācību.




Ieteikums: lai pārtrauktu pulsa datu pārraidi, maigi piesitiet pie ierīces ekrāna un izvēlieties **✓**.

VIRB sporta kameru tālvadība

VIRB tālvadības funkcija ļauj jums kontrolēt jūsu VIRB sporta kameras no attāluma, izmantojot jūsu ierīci. Apmeklējiet <http://garmin.lv/lv/produkti/aktivai-atputai/virb/>, lai iegādātos VIRB sporta kameru.

VIRB sporta kameras vai kameru kontrole

Pirms jūs varat izmantot VIRB tālvadības funkciju, jums ir jāieslēdz tālvadības iestatījums savā VIRB kamerā. Aplūkojiet savas VIRB kameras lietošanas pamācību, lai iegūtu sīkāku informāciju. Jums arī ir jāiestata VIRB ekrāns vivosmart HR ierīcē no sava Garmin Connect konta, lai izmantotu šo iespēju.

1. Ieslēdziet savu VIRB kameru;
2. Savas vivosmart HR ierīces ekrānā pavelciet pa kreisi vai labi, lai aplūkotu VIRB ekrānu;
3. Uzgaidiet līdz ierīce savienojas ar jūsu VIRB kameru;
4. Izvēlieties kādu no iespējām:
 - lai ierakstītu video, nospiediet . vivosmart HR ierīcē uzrādās video ieraksta laika atskaite;
 - lai apstādinātu video ierakstu, nospiediet ;
 - lai uzņemtu fotokadru, nospiediet .

Miega kontrole

Kamēr jūs guļat, ierīce uzrauga jūsu kustības. Miega statistikas dati iekļauj sevī kopējās stundas miegā, miega līmeņus un kustības miegā. Savas standarta miega stundas jūs varat iestatīt savā Garmin Connect kontā. Garmin Connect vietnē jūs varat aplūkot sava miega statistikas datus.

Bluetooth savienojuma funkcijas

vivosmart HR piedāvā vairākas Bluetooth savienojuma iespējas jūsu saderīgajam viedtālrunim ar Garmin Connect Mobile lietotni.

Notifications (ziņojumi): brīdina jūs par ziņojumiem tālrunī, ieskaitot zvanus, sms, jaunumiem sociālajos tīklos un citiem ziņojumiem, atkarībā no jūsu tālruņa iestatījumiem.

Find my phone (atrast manu tālruni): palīdz jums uzmeklēt nozaudētu tālruni, kas ir sapārots, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju, un atrodas Bluetooth darbības rādiusā.

Connect alert (savienojuma brīdinājums): ļauj jums iestatīt brīdinājumu, kas brīdina jūs, ka jūsu tālrunis vairs neatrodas Bluetooth darbības rādiusā no jūsu ierīces.

Music controls (mūzikas kontroles): nodrošina ar jūsu sapārotā tālruņa mūzikas kontrolēm.

Activity uploads to your Garmin Connect account (aktivitāšu augšupielādes jūsu Garmin Connect kontā): ļauj jums sinhronizēt aktivitātes datus ar jūsu sapāroto viedtālruni. Jūs varat aplūkot savus datus Garmin Connect Mobile lietotnē.



Zinojumu aplūkošana

Kad jūsu ierīcē uzrādās ziņojums, izvēlieties kādu no iespējām:

- maigi piesitiet pie ekrāna un izvēlieties **✓**, lai aplūkotu visu ziņojumu;

- izvēlieties  un izvēlieties iespēju "atmest" ziņojumu.

Kad ierīcē uzrādās ienākošais zvans, izvēlieties kādu no iespējām:

- izvēlieties , lai pieņemtu zvanu savā viedtālrunī;
- izvēlieties , lai noraidītu zvanu.

Lai aplūkotu visus ziņojumus, pavelciet pa kreisi vai labi uz ierīces ekrāna, maigi piestiet pie ekrāna un izvēlieties iespēju:

- pavelciet pa kreisi vai labi uz ierīces ekrāna, lai pārliktu ziņojumus;
- izvēlieties ziņojumu un izvēlieties **Read**, lai aplūkotu pilnu ziņojumu;
- izvēlieties ziņojumu un izvēlieties iespēju to atdzēst no saraksta.

Zinojumu pārvaldīšana


Jūs varat izmantot savu saderīgo viedtālruni, lai iestatītu ziņojumus, kuri uzrādās jūsu vivosmart HR ierīcē.

Izvēlieties iespēju:

- ja jūs izmantojat iOS® ierīci, izmantojiet zinojumu centra iestatījumus savā viedtālrunī, lai izvēlētos ierīcē atainojamās vienības;
- ja jūs izmantojat Android™ ierīci, izmantojiet iestatījumus Garmin Connect Mobile lietotnē, lai izvēlētos ierīcē atainojamās vienības.

Nozaudēta viedtālruna uzmeklēšana

Jūs varat izmantot šo funkciju, lai palīdzētu sev atrast nozaudētu tālruni, kas ir sapārots ar vivosmart HR ierīci, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju, un atrodas Bluetooth darbības rādiusā.

1. Nospiediet vivosmart HR ierīces pogu, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties .

vivosmart HR sāk meklēt jūsu sapāroto viedtālruni. Jūsu tālrunī ieslēdzas skaņas brīdinājums un vivosmart HR ierīces ekrānā uzrādās Bluetooth signāla stiprums. Bluetooth signāls paliek spēcīgāks, jums tuvojoties viedtālrunim.

Bluetooth iestatījumi

Nospiediet ierīces pogu, lai aplūkotu ierīces izvēlni un izvēlieties .

Bluetooth: ieslēdz Bluetooth tehnoloģiju.

Piezīme: citi Bluetooth iestatījumi uzrādās tikai tad, ja ir ieslēgta Bluetooth bezvadu tehnoloģija.

Pair Smartphone: savieno jūsu ierīci ar saderīgu, Bluetooth atbalstošu viedtālruni. Šī funkcija ļauj jums izmantot Bluetooth savienojuma funkcijas, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni, ieskaitot ziņojumus un aktivitāšu augšupielādes Garmin Connect vietnē.

Notifications: ļauj jums ieslēgt telefona ziņojumus no jūsu saderīgā viedtālruna. Jūs varat izmantot Show Calls Only iespēju, lai uzrādītu ziņojumus tikai par ienākošajiem zvaniem.

Connect Alert: ļauj jums ieslēgt ziņojumu, kas informē jūs, kad jūsu sapārotais tālrunis vairs neatrodas Bluetooth bezvadu tehnoloģijas darbības zonā.

Bluetooth bezvadu tehnoloģijas atslēgšana


1. Nospiediet ierīces pogu, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties  > **Bluetooth** > **Off**, lai izslēgtu Bluetooth bezvadu tehnoloģiju savā vivosmart HR ierīcē.

Ieteikums: aplūkojiet sava tālruna lietošanas pamācību, lai atslēgtu Bluetooth bezvadu tehnoloģiju savā viedtālrunī.

Vēsture

Jūsu ierīce uzglabā aktivitātes uzraudzītāja un pulsa datu informāciju par līdz 14 dienām un līdz septiņām aktivitātēm uz laiku. Jūs varat aplūkot savas pēdējās aktivitātes uz laiku savā ierīcē. Jūs varat sinhronizēt savus datus ar savu Garmin Connect kontu, lai saglabātu neierobežotu skaitu aktivitāšu, aktivitātes uzraudzītāja datus un datus par pulsu. Kad ierīces atmiņa ir piepildījusies, tā pārraksta jūsu vecākajiem datiem.

Vēstures datu aplūkošana

1. Nospiediet ierīces pogu, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties ;
3. Izvēlieties aktivitāti.

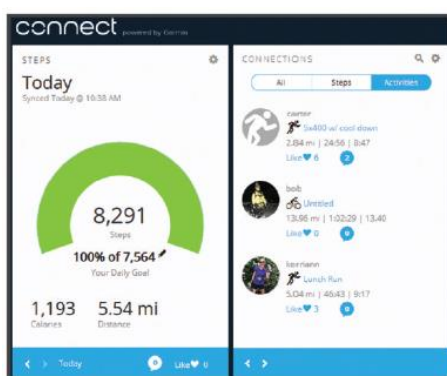
Garmin Connect

Jūs varat dalīties savos datos ar draugiem Garmin Connect vietnē. Garmin Connect sniedz jums rīkus, lai jūs varētu sekot, analizēt un dalītos savos datos un iedrošinātu viens otru. Ierakstiet savā aktīvā dzīvesstila notikumus, ieskaitot skrējienus, pastaigas, braucienus ar velosipēdu, peldes, pārgājienus kalnos, triatlonus un citas aktivitātes. Lai izveidotu savu bezmaksas kontu, dodieties uz www.garminconnect.com/start.

Sekojiēt savam progresam: jūs varat sekot līdzi savam ikdienas noieto soļu daudzumam, piedalīties draudzīgās sacensībās ar saviem draugiem un sasniegt savus mērķus.

Uzglabājiēt savas aktivitātes: kad esat pabeidzis un saglabājis aktivitāti uz laiku savā ierīcē, jūs varat šo aktivitāti augšupielādēt Garmin Connect vietnē un uzglabāt to tur, cik ilgi vēlaties.

Analizējiēt savus datus: jūs varat aplūkot detalizētākus datus par savu aktivitāti, ieskaitot laiku, distanci, pulsu, sadedzinātās kalorijas un pielāgotas atskaites.



Dalieties savās aktivitātēs: jūs varat pievienot savus draugus savam Garmin Connect kontam un sekot līdzi viens otra aktivitātēm un dalīties savās aktivitātēs sociālajos tīklos.

Pārlūkojiēt savus iestatījumus: jūs varat pielāgot savu ierīci un savus lietotāja iestatījumus jūsu Garmin Connect kontā.

Jūsu ierīces pielāgošana

Garmin Connect iestatījumi

Savā Garmin Connect kontā jūs varat iestatīt savas ierīces iestatījumus, skriešanas iestatījumus un lietotāja iestatījumus. Daži no iestatījumiem var tikt pielāgoti jūsu vivosmart HR ierīcē.

- Garmin Connect Mobile iestatījumu lapā izvēlieties **Garmin Devices** un izvēlieties savu ierīci;
- Garmin Connect lietotnes ierīces papildrīkā izvēlieties **Device Settings**.

Pēc iestatījumu pielāgošanas, sinhronizējiēt savus datus, lai tie tiktu pielāgoti jūsu ierīcei.

Ierīces iestatījumi jūsu Garmin Connect kontā

Garmin Connect kontā izvēlieties **Device Settings**.

Alarm: iestata jūsu ierīcē modinātāja signāla laiku un biežumu.

Visible Screens: ļauj jums pielāgot ekrānus, kas uzrādās jūsu ierīcē.

Default Screen: iestata pamata ekrānu, kas uzrādās pēc neaktivitātes laika vai, kad ieslēdzat ierīci.

Auto Backlight: ļauj jūsu ierīcei automātiski ieslēgt ekrāna izgaismojumu, kad jūs pagriežat savu plaukstu locītavu pret jūsu augumu. Jūs varat iestatīt ierīci, lai tā izmanto šo funkciju pastāvīgi vai tikai aktivitātes laikā.

Piezīme: šī funkcija samazina akumulatora darbības laiku ar vienu uzlādi.

Activity Tracking: ieslēdz vai atslēdz aktivitātes uzraudzītāja funkciju un kustību brīdinājumu.

Heart Rate: ieslēdz vai atslēdz pulsa nolasīšanu no plaukstu locītavas.

Wrist Worn On: ļauj jums izvēlēties roku, uz kuras nēsāsiēt ierīci. Jums būtu jāiestata šis parametrs, lai pilnvērtīgi izmantotu ekrāna novietojuma un automātiskā ekrāna izgaismojuma funkcijas.

Screen Orientation: iestata ierīci uzrādīt datus horizontālā vai vertikālā novietojumā.

Piezīme: ierīces izvēlenes un ziņojumi vienmēr uzrādās horizontālā novietojumā.

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

Language: iestata ierīces valodu.

Units: iestata ierīci uzrādīt distanci kilometros vai jūdzēs.

Skriešanas iestatījumi jūsu Garmin Connect kontā

Garmin Connect kontā izvēlieties **Run Options**.

Auto Lap: iestata jūsu ierīci automātiski atzīmēt apli pēc katra kilometra (vai jūdzes).

Data Fields: ļauj jums pielāgot datu laukus, kas uzrādās veicot aktivitātes ierakstu uz laiku.

Lietotāja iestatījumi jūsu Garmin Connect kontā

Garmin Connect kontā izvēlieties **User Settings**.

Custom Step Length: ļauj jūsu ierīcei precīzāk aprēķināt noceļoto distanci, izmantojot pielāgotu jūsu soļa garumu. Jūs varat ievadīt konkrētu distanci un soļu skaitu, kas nepieciešams, lai šo distanci veiktu, un Garmin Connect aprēķina jūsu soļa garumu.

Daily Steps: ļauj jums ievadīt ikdienas veicamo soļu skaita mērķi. Jūs varat izvēlēties Auto Goal (automātiska mērķa) iestatījumu, lai ļautu jūsu ierīcei pielāgot jūsu soļu mērķi automātiski.

Daily Floors Climbed: ļauj jums ievadīt mērķi dienā uzkāpjamo stāvu skaitam.

Weekly Intensity Minutes: ļauj jums iestatīt nedēļas mērķi minūšu skaitam, kas jums ir jāpavada veicot vidējas vai spēcīgas intensitātes aktivitātes.

Heart Rate Zones: ļauj jums iestatīt jūsu maksimālo pulsu un noteikt pielāgotas pulsa zonas.

Ierīces iestatījumi

Jūs varat pielāgot dažus no iestatījumiem savā vivosmart HR ierīcē. Papildus iestatījumi var tikt pielāgoti jūsu Garmin Connect kontā.

Nospiediet ierīces pogu, lai aplūkotu izvēlni, un izvēlieties .

Language: iestata ierīces valodu.

Time: iestata ierīci uzrādīt laiku 12 vai 24 stundu laika formātā un ļauj jums iestatīt dienas laiku manuāli, ja neesat sapārojis to ar viedtālruni.

Units: iestata ierīci uzrādīt distanci kilometros vai jūdzēs.

Auto Lap: iestata jūsu ierīci automātiski atzīmēt apli pēc katra kilometra (vai jūdzes).




Activity Tracking: ieslēdz vai atslēdz aktivitātes uzraudzītāja funkciju un kustību brīdinājumu.

Heart Rate: ieslēdz vai atslēdz pulsa nolasīšanu no plaukstas locītavas.

Restore Defaults: ļauj atiestatīt lietotāja datus un ierīces iestatījumus.

Dienas laika manuāla ievade


Parasti laiks tiek iestatīts automātiski, kad ierīce sapārojas ar jūsu viedtālruni. Ja jūs nevēlaties to pārrot ar viedtālruni, jūs varat laiku iestatīt manuāli.

1. Nospiediet ierīces pogu, lai atvērtu izvēlni;
2. Izvēlieties  > **Time** > **Set Time**;
3. Izvēlieties , lai pielāgotu dienas lauku un datumu ierīcē;
4. Izvēlieties .


Netraucēšanas režīma izmantošana

Jūs varat iestatīt netraucēšanas režīmu, lai atslēgtu ekrāna izgaismojuma un vibrācijas brīdinājumus. Piemēram, jūs varat izmantot šo režīmu, kad guļat vai skatāties filmu.


Piezīme: jūs varat iestatīt jūsu ierīcē miega stundas savā Garmin Connect kontā. Ierīce automātiski pāriet netraucēšanas režīmā, kad pienāk jūsu ierasto miega stundu laiks.

1. Nospiediet ierīces pogu, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties  > **On**.

 uzrādās dienas laika ekrānā.

Ieteikums: lai izietu no netraucēšanas režīma, nospiediet ierīces pogu un izvēlieties  > **Off**.

Modinātājpulkstena laika aplūkošana

1. Iestatiet modināšanas laiku un biežumu savā Garmin Connect kontā;
2. Nospiediet savas vivosmart HR ierīces pogu, lai aplūkotu izvēlni;
3. Izvēlieties .

Informācija par ierīci


vivosmart HR tehniskie parametri

Ūdens izturības klase	5 ATM
Akumulatora veids	Pārlādējams litija jonu akumulators
Akumulatora darbības laiks	Līdz 5 dienām
Temperatūra darbībai	No -10°C līdz 60°C
Temperatūra uzlādei	No 0°C līdz 40°C
Radio frekvence/protokols	2,4 GHz ANT+ bezvadu komunikāciju protokols; Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija

* ierīce iztur spiedienu, kas ir līdzvērtīgs spiedienam 50 metru dziļumā. Sīkāka informācija:
<http://garmin.lv/lv/udensizturibas-klase/>


Ierīces informācijas aplūkošana

Jūs varat aplūkot ierīces vienības ID numuru, programmatūras versiju, regulatīvo informāciju un ierīces akumulatora atlikušo jaudu.

1. Nospiediet ierīces pogu, lai aplūkotu ierīces izvēlni;
2. Izvēlieties .

Ierīces uzlāde

Piezīme: lai izvairītos no korozijas, rūpīgi notīriet un nosusiniet ierīces kontaktus un lauku ap tiem pirms uzlādējat vai pievienojat ierīci pie datora. Aplūkojiet ierīces kopšanas sadaļu lietošanas pamācībā.


1. Iespraudiet USB kabeli sava datora USB portā;
2. Pielieciet lādētāja kontaktus pie kontaktvietām ierīces aizmugurē un uzspiediet lādētāju  līdz tas noklikšķ;



3. Pilnībā uzlādējiet ierīci.

Ierīces izmantošana uzlādes režīmā

Kamēr jūs veicat ierīces uzlādi, jūs varat izmantot dažas no ierīces funkcijām. Piemēram, jūs varat izmantot Bluetooth savienojuma funkcijas vai pielāgot ierīces iestatījumus.

1. Pievienojiet ierīci pie sava datora, izmantojot USB kabeli;
2. Izvēlieties , lai izietu no USB lielpjoma atmiņas režīma.

Ierīces kopšana

Piezīme: izvairieties no triecieniem un skarbas izturēšanās pret ierīci, jo tas var krietni saīsināt ierīces mūžu.

Piezīme: izvairieties no pogas (pogu) nospiešanas zem ūdens.

Piezīme: neizmantojiet asus priekšmetus, lai tīrītu ierīci.

Piezīme: neizmantojiet asus priekšmetus, lai darbotos ar ierīces skārienjūtīgo ekrānu, jo šāda rīcība var bojāt ekrānu.

Piezīme: neuzglabājiet ierīci vietā, kur tā ir pakļauta augstas temperatūras ietekmei, jo tas nav nodarīt neatgrieziniskus bojājumus ierīcei.

Piezīme: izvairieties no ķīmiskās tīrīšanas līdzekļiem, šķīdinātājiem un insektu atbaidīšanas līdzekļiem, kas var bojāt ierīces plastmasas daļas.

Piezīme: rūpīgi noskalojiet ierīci tīrā ūdenī pēc tam, kad tā ir bijusi pakļauta hlorīna, sālsūdens, pretiedeguma krēma, kosmētikas, alkohola vai citu spēcīgu ķīmisku līdzekļu ietekmei.

Ierīces tīrīšana

Piezīme: pat neliels sveidru vai mitruma daudzums var izraisīt koroziju uz elektrības kontaktiem, kad veicat ierīces uzturēšanu. Korozija var negatīvi ietekmēt ierīces uzturēšanu un datu pārnesi uz vai no tās.

1. Notīriet ierīci, izmantojot vieglā tīrīšanas līdzeklī iemērkto lupatiņu;
2. Noslaukiet un nosusiniet ierīci.

Pēc tīrīšanas ļaujiet ierīcei nožūt pilnībā.

Traucējummeklēšana

Ieteikumi klūdaiņu pulsa datu gadījumā

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

- notīriet un noslauciet savu roku, pirms uzvelkat ierīci uz tās;
 - izvairieties no pretiedeguma krēma nokļūšanas zem ierīces;
 - valkājiet ierīci virs plauksta locītavas kaula. Ierīcei ir jābūt uzvilktai cieši, bet komfortabli;
- Piezīme:** jūs varat pamēģināt valkāt ierīci augstāk uz savas rokas vai pamēģināt ierīci nēsāt uz otras rokas.
- iesildieties 5 līdz 10 minūtes un iegūstiet pulsa datus pirms aktivitātes uzsākšanas;
- Piezīme:** aukstos apstākļos, iesildieties iekštelpās.
- noskalojiet ierīci tīrā ūdenī pēc katra treniņa.

Akumulatora darbības paildzināšana

- Atslēdziet **Auto Backlight** (automātiska ekrāna izgaismojuma) funkciju.
- Sava tālruna ziņojumu centra iestatījumos, ierobežojiet ziņojumu skaitu, kas tiek atainoti vivosmart HR ierīcē.
- Atslēdziet viedos ziņojumus.
- Atslēdziet Bluetooth bezvadu tehnoloģiju, kad neizmantojat viedo ziņojumu funkciju.
- Pārtrauciet pārraidīt pulsa datus uz sapārotu Garmin ierīci.
- Atslēdziet ierīces optisko pulsometru.

Piezīme: pulsa nolasīšana no plauksta locītavas tiek izmantota intensitātes minūšu un sadedzināto kaloriju skaita aprēķināšanai.

Ierīces atiestatīšana

Ja ierīce pārtrauc reaģēt uz jūsu komandām, jūs varat to atiestatīt. Šis process nedzēs jūsu datus vai vēsturi.

1. Pieturiet ierīces pogu 10 sekundes. Ierīce izslēdzas;
2. Pieturiet ierīces pogu vienu sekundi, lai ieslēgtu ierīci.

Visu pamatiestatījumu atiestatīšana

Jūs varat atiestatīt visus ierīces pamatiestatījumus uz rūpniecības iestatījumiem.

Piezīme: šis process izdzēs visus lietotāja iestatījumus un aktivitāšu vēsturi.

1. Nospiediet ierīces pogu, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties  > **Restore Defaults** > ✓.

Jūsu ierīces programmatūras atjaunošana, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni

Pirms jūs varat atjaunināt ierīces programmatūru, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni, jums ir jāizveido konts Garmin Connect vietnē un jāsapāro savs saderīgais viedtālrunis ar ierīci.

1. Sinhronizējiet savu ierīci ar Garmin Connect Mobile lietotni viedtālrunī. Kad jauns programmatūras atjauninājums ir pieejams, jūsu ierīce brīdina jūs par programmatūras atjauninājumu;
2. Sekojiet norādījumiem ierīces ekrānā.

Jūsu ierīces programmatūras atjaunošana, izmantojot Garmin Express programmu

Pirms jūs varat atjaunināt ierīces programmatūru, izmantojot Garmin Express programmu, jums ir jāizveido konts Garmin Connect vietnē un jālejuplādē un jāinstalē Garmin Express programma savā datorā.

1. Pievienojiet savu ierīci pie datora, izmantojot USB kabeli. Kad atjauninājums ir pieejams, Garmin Express to nosūta uz jūsu ierīci;
2. Atvienojiet ierīci no sava datora. Ierīce brīdina jūs par programmatūras atjaunošanu;
3. Izvēlieties kādu no sniegtajām iespējām.

Atbalsts un atjauninājumi

Garmin Express™ (<http://garmin.lv/lv/garmin-express/>) nodrošina vieglu piekļuvi šādiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- produkta reģistrācija;
- lietošanas pamācības;
- programmas atjauninājumi.

Pielikums

Fitensa mērķi

Jūsu pulsa zonu zināšana var palīdzēt jums uzlabot jūsu fizisko formu, apzinoties un izpildot šos principus:

- jūsu pulss ir labs līdzeklis, lai izmēritu jūsu treniņu intensitāti;
- trenēšanās konkrētās pulsa zonās var uzlabot jūsu kardiovaskulārās spējas un izturību;
- jūsu pulsa zonu apzināšanās var palīdzēt jums izvairīties no pārslodzes treniņa laikā un samazināt traumu risku.

Ja jūs zināt savu maksimālo pulsu, jūs varat izmantot tabulu, lai noteiktu labāko pulsa zonu saviem treniņiem.

Ja jūs nezināt savu maksimālo pulsu, izmantojiet kādu no internetā pieejamām aprēķinu sistēmām. Dažas no fitnesa zālēm un veselības centriem var piedāvāt testu, kas aprēķina jūsu maksimālo pulsu. Standarta maksimālais pulss ir 220 minuss jūsu vecums.

Par pulsa zonām

Daudzi no altētiem izmanto pulsa zonas, lai aprēķinātu un uzlabotu savu kardiovaskulāro izturību un uzlabotu savu fizisko formu. Pulsa zona ir noteikts sirdspukstu skaita minūtē diapazons. Piecas plašāk izmantotās pulsa zonas ir numurētas no 1 līdz 5, augošā secībā. Pamatā, pulsa zonas ir aprēķinātas balstoties uz jūsu maksimālā pulsa procentuālo attiecību.

Pulsa zonu aprēķins

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 brīdi; grūta elpošana.	Anaerobā un muskuļu slodzes uzlabošanās, palielinās spēks un jauda.

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, nesalikāt 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.

BSD 3Cause Licence

Autortiesības © 2003-2010, Mark Borgerding

Visas tiesības ir aizsargātas.

Pamatkoda un bināro formu atkārtota izplatīšana un izmantošana ir atļauta, ar vai bez pielāgojumiem, ir atļauta, ja tiek ievēroti zemāk minētie noteikumi:

- tālāka pamatkoda izplatīšana ir jāaskaņo atbilstoši augstāk minētajai autortiesību norādei, noteikumu sarakstam un sekojot atrunām;
- tālāka binārā koda izplatīšana ir jāaskaņo atbilstoši augstāk minētajai autortiesību norādei, noteikumu sarakstam un sekojot atrunām dokumentā un/vai citiem dokumentiem, kas tiek pielāgoti izplatīšanai;
- ne autora, ne atbalstītāju vārdi nevar tikt izmantoti, lai apstiprinātu vai veicinātu produktus, kuros ir atvasināta šī programmatūra, bez specifiskas rakstiskas piekrišanas.

ŠĪ PROGRAMMATŪRA TIEK NODROŠINĀTA NO AUTORTIESĪBU TURĒTĀJU UN ATBALSTĪTĀJU PUSES KĀDA TĀ IR UN JEBKURA EKSPRESA UN NETIEŠAS GARANTIJAS, IESKAITOT, BET NEAPROBEŽOJOTIES AR, NETIEŠAS GARANTIJAS PĒC PIEPRASĪJUMA UN FITNESS MĒRĶU SASNIEGŠANAS GARNATIJAS NETIEK NODROŠINĀTAS NO AUTORTIESĪBU TURĒTĀJU UN ATBALSTĪTĀJU PUSES. NEKĀDĀ GADĪJUMĀ AUTORTIESĪBU TURĒTAJS UN ATBALSTĪTĀJI NEUZŅEMAS ATBILDĪBU PAR TIEŠIEM, NETIEŠIEM, NEJAUŠIEM, SPECIĀLIEM, PIEMĒRA VAI IZRIETOŠIEM BOJĀJUMIEM (IESKAITOT, BET NEAPROBEŽOJOTIES AR IEPIRKTĀS PRECES AIZSTĀŠANU; IZMANTOJAMĪBAS, DATU VAI IENĀKUMU ZAUDĒŠANU; VAI IEJAUKŠANOS UZŅĒMĒJDARBĪBAS PROCESOS) VIENALGA KĀ TIE IR VEIKTI. AUGSTĀK MINĒTAIS ATTIECAS ARĪ GADĪJUMOS, JA IR VEIKTAS VIENOŠANĀS, KONTRAKTI.

Papildus informācija par ierīci

Sīkāka informācija par produktu ir iegūstama šeit:

<http://garmin.lv/lv/produkti/sportam/vivoseries/010-01955-12/>

www.garmin.lv – informācija latviski

<https://buy.garmin.com/en-GB/GB/prod531166.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 saglabā tiesības izmainīt un uzlabot tā produktus un veikt izmaiņas šajā lietošanas pamācībā nebrīdinot personas vai organizācijas par šīm izmaiņām un uzlabojumiem.

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

Garmin Connect™ un Garmin Express™ ir Garmin Ltd. un tās filiāļu tirdzniecības zīmes. Šīs tirdzniecības zīmes nedrīkst tikt izmantotas bez Garmin atļaujas.

American Heart Association® ir American Heart Association, Inc. reģistrēta tirdzniecības zīme. Android™ ir Google Inc. tirdzniecības zīme. Bluetooth® vārda zīme un logo pieder Bluetooth SIG, Inc. un šo zīmju izmantošana no Garmin puses ir saskaņota. iOS® ir reģistrēta Cisco Systems Inc. tirdzniecības zīme, izmantota ar Apple Inc. licenci. Mac® ir Apple Inc. tirdzniecības zīme, reģistrēta ASV un citās valstīs. Windows® ir Microsoft Corporation reģistrēta tirdzniecības zīme ASV un citās valstīs. Citas tirdzniecības zīmes un tirdzniecības nosaukumi ir to attiecīgo īpašnieku īpašums.

Šis produkts var saturēt informāciju (Kiss FFT), kuru licencē Marks Borgerdings (Mark Borgerding) saistībā ar 3-Clause BSD licenci.

Šis produkts ir ANT+® sertificēts.