

Įspėjimas: visada pasitarkite su gydytoju prieš pradėdami ar keisdami bet kokią pratimų programą.

Prietaiso nešiojimas ir širdies ritmas

- „Vivoactive 3“ nešiokite virš riešo.

Pastaba: prietaisas turi patogiai priglusti ir jis neturi judėti bėgimo ar treniruotės metu.

Pastaba: širdies ritmo jutiklis yra prietaiso galinėje dalyje.

- Daugiau informacijos apie riešo širdies ritmo tikslumą rasite adresu www.garmin.lt/ak-uz-pre.

Prietaiso naudojimas

① **Jutiklinis ekranas:** perbraukite aukštyn arba žemyn, kad galėtumėte peržiūrėti programėles, funkcijas ir meniu. Braukite į dešinę norėdami grįžti į ankstesnį ekraną. Veiklos metu braukite į dešinę, kad pamatytumėte laikrodžio ekraną ir programėles („widgets“). Palaikykite palietę ekraną, kad pamatytumėte prietaiso nustatymų ir dabartinio ekrano parinkčių meniu.

② **Jungiklis:** palaikykite nuspaudę prietaisui įjungti. Palaikykite nuspaudę valdymo meniu ir prietaiso energijos lygiui pamatyti. Paspauskite, jei norite sugrįžti į pradinį meniu iš bet kurio ekrano, išskyrus tuo metu, kai sportuojate. Treniruotės metu paspauskite pratimui sustabdyti, naujam pratimui pridėti, naujai pratimų grupei pradėti arba pereiti į kitą treniruotės etapą.

③ **„Side Swipe“ valdymas:** slinkite žemyn ar aukštyn išilgai tekstūrinio ploto programėlėms („widgets“), duomenų ekranams ir meniu perslinkti. Kai pasirodo laukelis su + ir – mygtukais, slinkite aukštyn ar žemyn laukelyje esančiai reikšmei padidinti ar sumažinti.

Valdymo meniu

Valdymo meniu yra tokios sparčiojo meniu parinktys, kaip funkcijos „netrukdyti“ įjungimas, ekrano užrakinimas bei prietaiso išjungimas.

Pastaba: galite pridėti, pertvarkyti ar pašalinti sparčiojo meniu parinktis iš valdymo meniu:

- Iš bet kurio ekrano, palaikykite paspaudę jungiklį.
- Pažymėkite parinktį.

Jutiklinio ekrano užrakinimas ir atrakinimas

Galite užrakinti jutiklinį ekraną, kad išvengtumėte netyčinio prisilietimo prie ekrano.

- Palaikykite nuspaudę jungiklį;
- Pasirinkite . Jutiklinis ekranas užsirakina ir nereaguoja į prisilietimus, kol jo neatrakinosite.

Piktogramos

Mirksinti piktograma reiškia, kad prietaisas ieško signalo. Šviečianti piktograma reiškia, jog ryšys surastas ir jutiklis įjungtas.



GPS	GPS būseną
	„Bluetooth“ technologijos būseną
	Širdies ritmo monitoriaus būseną
	Pedometro būseną
	„LiveTrack“ funkcijos būseną
	Greičio ir ritmo jutiklio būseną
	„Varia™“ dviračio žibinto būseną
	„Varia“ dviračio radaro būseną
	„Varia Vision“ funkcijos būseną
	„tempe™“ jutiklio būseną
	„VIRB“ kameros būseną
	„vivoactive 3“ žadintuvo būseną

Treniruotės pradžia

GPS įsijungia automatiškai (jeigu pasirinkta), kai pradėsite treniruotę.

- Paspauskite jungiklį.
- Jeigu pradėsite treniruotę pirmą kartą, pažymėkite langelį prie kiekvienos veiklos, kurią norite pridėti prie mėgstamų ir pasirinkite **Done** → (Atlikta).
- Pažymėkite parinktį:
 - pažymėkite veiklą iš savo mėgstamų;
 - pasirinkite ir pažymėkite veiklą iš papildomo sąrašo;
- Jeigu veiklai reikalingas GPS ryšys, išseikite jį lauką esant giedram dangiui. Patarimas: jeigu GPS atsiranda pilkame fone, tokiu atveju veiklai nereikia GPS ryšio.
- Palaukite kol ekrane atsiranda užrašas **Ready** → (Pasiruošęs). Prietaisas yra pasirėngęs, kai užfiksuoja jūsų širdies ritmą, įjungia GPS signalą (jeigu reikia) ir prisijungia prie jūsų belaidžio jutiklio (jeigu reikia).
- Paspauskite jungiklį, kad įjungtumėte veiklos laikmatį. Prietaisas nefiksuos jūsų veiklos duomenų tol, kol neįjungsite laikmačio.

Veiklos sustabdymas

- Paspauskite jungiklį.
- Pažymėkite parinktį:
 - intervalinei veiklai, palaukite, kol atsiranda **Ready** → (Pasiruošęs) ekranas ir pasirinkite **Stop > Done** → (**Stop-Pabaigta**).
 - Kitai veiklai pasirinkite **Done** → (**Pabaigta**).
- Pažymėkite parinktį:

Prietaiso įkrovimas

Pastaba: tam, kad išvengtumėte korozijos, kruopščiai išvalykite ir nusausininkite kontaktus ir aplinkinį plotą prieš prijungdami įkroviklį ar jungdami prietaisą prie kompiuterio.

- Prijunkite mažąjį USB jungties galą prie įrenginio įkrovimo prievado.
- Prijunkite didįjį USB jungties galą prie kompiuterio prievado.
- Visiškai įkraukite prietaisą.



Prietaiso susiejimas su išmaniuoju telefonu

Norėdami naudotis susieto „vivoactive 3“ funkcijomis, įrenginius turite susieti pasinaudodami „Garmin Connect™ Mobile“ programėle, o ne „Bluetooth“ nustatymais.

- Iš išmaniosios telefono programėlių parduotuvės įdiekite ir atidarykite „Garmin Connect Mobile“ programėlę.
- Pažymėkite parinktį, kad įjungtumėte siejimo režimą savo įrenginyje:
 - jei pirmą kartą nustatote savo prietaisą, palaikykite nuspaudę jungiklį jam įjungti;
 - jeigu anksčiau praleisdavote siejimo procesą arba savo prietaisą susiejote su kitu išmaniuoju telefonu, palaikykite palietę jutiklinį ekraną ir pasirinkite **Settings > Phone > Pair Phone** (Nustatymai > Telefonas > Susieti su telefonu), kad rankiniu būdu pradėtumėte siejimo procesą.
- Pažymėkite parinktį prietaisui pridėti prie savo „Garmin Connect“ paskyros:
 - jeigu tai pirmas kartas, kai siejate prietaisą naudodamiesi „Garmin Connect Mobile“ programėle, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis;
 - jeigu jau esate susieję kitą prietaisą naudodamiesi „Garmin Connect Mobile“ programėle, nustatymų meniu pasirinkite **Garmin Devices > Add Device** (Garmin prietaisai > Pridėti prietaisą), ir vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Naudojimasis „Garmin Connect Mobile“ programėle

Susieję savo įrenginį su išmaniuoju telefonu, naudodamiesi „Garmin Connect Mobile“ programėle į savo „Garmin Connect“ paskyrą įkelkite visus savo veiklos duomenis.

- Įsitikinkite, kad jūsų išmaniajame telefone veikia „Garmin Connect Mobile“ programėlė;
 - Padėkite savo prietaisą ne toliau kaip 10 metrų nuo išmaniojo telefono. Jūsų prietaisas automatiškai sinchronizuos duomenis su „Garmin Connect Mobile“ programėle ir „Garmin Connect“ paskyra.
- „Garmin Connect“ programėlės naudojimas jūsų kompiuteryje**
- „Garmin Express“ programėlė prijungia jūsų įrenginį prie „Garmin Connect“ paskyros per kompiuterį. „Garmin Express“ programėle galite perkelti savo veiklos duomenis į „Garmin Connect“ programėlę, pvz., „Garmin Connect“ treniruotes ar planus į savo įrenginį. Taip pat galite įdiegti programinės įrangos naujinimus ir tvarkyti „Connect IQ“ programėles.

- Prijunkite savo įrenginį prie kompiuterio USB laidu.
- Apsilankykite www.garmin.lt/garmin-express internetinėje svetainėje.
- Parsisiųskite ir įdiekite „Garmin Express“ programėlę.
- Atidarykite „Garmin Express“ programėlę ir pasirinkite **Add Device** (Pridėti įrenginį).
- Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

„Connect IQ“ funkcijų siuntimas

- Kad galėtumėte atsisiųsti „Connect IQ“ funkcijas iš „Garmin Connect Mobile“ programėlės, turite susieti savo „vivoactive 3“ prietaisą su savo išmaniuoju telefonu.
- „Garmin Connect Mobile“ programėlės nustatymuose pasirinkite **Connect IQ Store**.
 - Jeigu reikia, pasirinkite savo prietaisą.
 - Pasirinkite „Connect IQ“ funkciją;
 - Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

- pasirinkite norėdami išsaugoti veiklą;
- pasirinkite norėdami ištrinti veiklą.

Individualios veiklos pridėjimas

Jūs galite susikurti individualią veiklą ir ją pridėti prie veiklų sąrašo.

- Paspauskite jungiklį.
- Pasirinkite > **Create** (Sukurti);
- Pasirinkite veiklos tipą.
- Jeigu reikia, koreguokite veiklos programėles nustatymus.
- Kai baigiate koregavimą, pasirinkite **Done** (Pabaigta).
- Pažymėkite parinktį:
 - norėdami pridėti veiklą prie mėgstamų sąrašo, pasirinkite ;
 - norėdami pridėti veiklą prie išplėstinio sąrašo, pasirinkite **X**.

Veiklos stebėjimas

Veiklos stebėjimo funkcija įrašo jūsų dienos žingsnių skaičių, nuvažiuotą atstumą, intensyvių treniruotčių minučių skaičių, įveiktų pakopų skaičių, sudegintas kalorijas ir miego statistiką kiekvieną dieną. Jūsų sudegintos kalorijos apima bazinę apykaitą ir veiklos metu sudegintas kalorijas. Per dieną nueitų žingsnių skaičius atsiranda žingsnių programėlėje. Žingsnių skaičius yra periodiškai atnaujinamas.

Automatinis tikslas

Jūsų prietaisas automatiškai kuria dienos žingsnio tikslą, atsižvelgdamas į ankstesnius jūsų veiklos lygius. Kai judate dienos metu, prietaisas rodo jūsų progresą siekiant dienos tikslo. Jeigu pasirenkate nenaudoti automatinio tikslo funkcijos, jūs galite nustatyti asmeninį žingsnio tikslą savo „Garmin Connect“ paskyroje.

Jūsų vietos išsaugojimas

Tai yra taškas, kurį įrašote ir išsaugojate savo prietaise. Jeigu norite įsiminti orientyrus arba sugrįžti į konkrečią vietą, galite ją pažymėti.

1. Nuvykite į vietą, kurią norite pažymėti.
2. Paspauskite jungiklį.
3. Pasirinkite **Navigation > Save Location** (Navigacija > Išsaugoti vietą). Prietaisui suradus GPS signalą, atsiranda informacija apie šią vietą.
4. Patarimas: norėdami greitai pažymėti vietą, galite valdymo meniu pasirinkti **Save** (Išsaugoti).
5. Pasirinkite piktogramą.

Vietos ištrynimasis

1. Paspauskite jungiklį.
2. Pasirinkite **Navigation > Saved Locations** (Navigacija > Išsaugotos vietos).
3. Pasirinkite vietą.
4. Pasirinkite **Delete > Yes** (Ištrinti > Taip).

Navigacija į išsaugotą vietą

Kad jūsų prietaisais galėtumėte jus nuvesti į išsaugotą vietą, jis turi prisijungti prie palydovų.

1. Paspauskite jungiklį.
2. Pasirinkite **Navigation > Saved Locations** (Navigacija > Išsaugotos vietos).
3. Pažymėkite vietą ir pasirinkite **Go To** (Eiti į)
4. Pasirinkite veiklą. Atsiranda kompasas.
5. Judėkite pirmyn. Kompasso rodyklė nukreips į išsaugotą vietą.

Patarimas: norėdami gauti tikslesnes nuorodas nukreipkite ekraną judėjimo kryptimi.

6. Paspauskite jungiklį, kad pradėtumėte veiklos laikmatį.

Navigacija į pradinę vietą

Kad galėtumėte grįžti į pradžios vietą, turite surasti palydovus, įjungti laikmatį ir pradėti savo veiklą. Bet kuriuo metu savo veiklos metu galite grįžti į pradinę vietą. Pvz., jei bėgiojate naujame mieste ir nesate tikri, kaip sugrįžti į pagrindinį taką ar viešbutį, galite grįžti į pradinę vietą. Ši funkcija prieinama ne visoms veikloms.

1. Palaikykite nuspaudę jutiklinį ekraną.
2. Pasirinkite **Navigation > Back to Start** (Navigacija > Grįžti į pradinę vietą).

Atsiranda kompasas.

3. Judėkite į priekį. Kompasso rodyklė rodo tiesiai link jūsų pradžios vietos.

Patarimas: norėdami gauti tikslesnes nuorodas nukreipkite ekraną judėjimo kryptimi.

Navigacijos sustabdymas

- Norėdami sustabdyti navigaciją ir tęsti savo veiklą, palaikykite palietę jutiklinį ekraną ir pasirinkite **Stop Navigation** (Sustabdyti navigaciją).
- Norėdami sustabdyti navigaciją ir užbaigti savo veiklą, paspauskite jungiklį ir pasirinkite **Done** (Atlikta).

Kompasas

Prietaisais turi trijų ašių kompasą su automatišku kalibravimu. Kompasso funkcijos ir būsenos keičiasi priklausomai nuo jūsų veiklos, ar yra įjungtas GPS, ir ar vykstate į paskirties vietą.

Belaidžių jutiklių susiejimas

Pirmą kartą prijungdami belaidį „ANT +“ arba „Bluetooth“ jutiklį prie „Garmin“ prietaiso, turite juos susieti. Juos susiejus, prietaisais automatiškai prisijungia prie jutiklio jums pradėjus veiklą, jei jutiklis yra aktyvus ir veikimo diapazono ribose.

Patarimas: kai kurie „ANT +“ jutikliai automatiškai susijungia su jūsų prietaisais jums pradėjus veiklą, jei jutiklis veikia ir yra šalia įrenginio.

1. Pasitraukite bent 10 metrų atstumu nuo kitų belaidžių jutiklių.
2. Jeigu susiejate širdies ritmo jutiklį, užsidėkite jį. Širdies ritmo jutiklis nesiųs ir nepriims duomenų, kol jo neužsidėsite.
3. Palaikykite palietę jutiklinį ekraną.
4. Pasirinkite **Settings > Sensors & Accessories > Add New** (Nustatymai > Jutikliai ir priedai > Pridėti naują).
5. Padėkite prietaisą ne toliau kaip 3 metrų atstumu nuo jutiklio ir palaukite, kol prietaisais susisies su jutikliu. Įvykus susiejimui, ekrano viršuje atsiranda piktograma.

Prietaisais valymas

Netgi nedaug prakaito ar drėgmės gali sukelti elektros kontaktų koroziją prietaisais prijungus prie įkroviklio. Korozija gali sutrikdyti prietaisais įkrovimą ir duomenų perdavimą.

1. Nuvalykite prietaisą silpnu dezinfekciniu tirpalu sudrėkintu audiniu.
2. Sausai nuvalykite. Po nuvalymo leiskite prietaisais visiškai išdžiūti.

Patarimas: daugiau informacijos rasite adresu : www.garmin.lt/ierices-kopsana.

Prietaisais priežiūra

Nenaudokite aštrių daiktų prietaisais valyti!

Venkite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pakenkti plastikiniams komponentams ir apdailai!

Kruopščiai nuplaukite prietaisais gėlu vandeniu po sąlyčio su chloru, druskingu vandeniu, apsaugos nuo saulės priemonėmis, kosmetika, alkoholiu ar kitomis stipriais chemikalais. Ilgalais šių medžiagų poveikis gali pakenkti korpusui.

Nespaudinėkite jungiklių vandenyje!

Venkite stiprių smūgių ir grubaus elgesio su prietaisais, nes tai gali sutrumpinti jo veikimo laiką!

Nelaikykite prietaisais ekstremaliose temperatūrose ilgesnį laiką, nes tai jį gali nepataisomai sugadinti.

Nenaudokite kietų aštrių daiktų jutikliniam ekranui valyti – tai gali jį pažeisti.

Istorija

Jūsų prietaisais saugo iki 14 dienų veiklos stebėjimo ir širdies ritmo stebėjimo duomenis bei iki 7 laiku ribojamą treniruočių. Savo prietaisais jūs galite peržiūrėti paskutinių 7 laiku ribojamą treniruočių duomenis. Galite sinchronizuoti savo duomenis, jei norite matyti neribotus treniruočių, veiklų stebėjimo duomenis ir širdies ritmo stebėjimo duomenis savo „Garmin Connect“ paskyroje.

Užsipildžius prietaisais atminčiai, seniausi duomenys yra perrašomi.

Istorijos naudojimas

1. Palaikykite palietę jutiklinį ekraną.
2. Pasirinkite **History** (Istorija).
3. Pasirinkite veiklą.
4. Pažymėkite parinktį:
 - Norėdami peržiūrėti papildomą informaciją apie veiklą, pasirinkite **Details** (Informacija).
 - Pasirinkite **Laps** (Etapai) etapams pasirinkti ir kiekvieno etapo informacijai peržiūrėti.
 - Pasirinkite **Delete** (Ištrinti) pasirinktai veiklai ištrinti.

Sistemos nustatymai

Palaikykite palietę jutiklinį ekraną ir pasirinkite **Settings > System** (Nustatymai > Sistema).

Auto Lock (Automatinis užrakinimas): automatiškai užrakina jutiklinį ekraną, kad išvengtumėte netyčinio ekrano palietimo. Paspauskite jungiklį jutikliniam ekranui atrakinti.

Language (Kalba): nustato prietaisais kalbą.

Time (Laikas): nustato laiko formatą ir vietinio laiko šaltinį.

Orientation (Išdėstymas): leidžia keisti išdėstymą ekrane. Tai leidžia laikyti laikrodžio jungiklį kairėje arba dešinėje.

Side Swipe: leidžia jums įjungti, išjungti arba pakeisti „Side Swipe“ funkcijos valdymą.

Backlight (Foninis apšvietimas): nustato fono režimą, išsijungimo laiką ir ryškumą.

Vibration (Vibracija): įjungia arba išjungia vibraciją ir nustato vibracijos intensyvumą.

Do Not Disturb (Netrukdyti): įjungia arba išjungia „Netrukdyti“ režimą.

Units (Matavimo vienetai): nustato duomenų rodymo matavimo vienetus.

Data Recording (Duomenų įrašymas): nustato, kaip įrenginys įrašo veiklos duomenis. Išmanioji („Smart“) įrašymo parinktis (standartinė) leidžia daryti ilgesnės veiklos įrašus. Įrašymo funkcija Kas sekundę („Every Second“) užtikrina detalesnius duomenis, tačiau tai greičiau išseikvoja bateriją.

USB Mode (USB režimas): nustato prietaisais į atminties arba „Garmin“ režimą jį prijungus prie kompiuterio.

Restore Defaults (Atkurti gamyklinius parametrus...): leidžia atkurti visus įrenginio gamyklinius parametrus.

Pastaba: jei buvote nustatę „Garmin Pay“ apmokėjimo funkciją, atkūrus gamyklinius parametrus iš prietaisais išsitrins mokėjimų informacija.

Software Update (Programų naujinimas): leidžia ieškoti programinės įrangos naujinių.

About (Apie): rodo prietaisais ID, programos versiją, teisinę informaciją ir licencijos sutartį.

Veikla ir programėlių nustatymai

Paspauskite jungiklį, pasirinkite veiklą ir pasirinkite **Settings** (Nustatymai).

Data Screens (Duomenų ekranai): leidžia keisti ir pridėti naujus duomenų ekranus.

Alerts (Įspėjimai): nustato treniruočių įspėjimus veiklai.

Laps (Etapai): nustato parinktį „Auto Lap“ funkcijai.

Auto Pause (Automatinė pauzė): sustabdo duomenų įrašymą nustos judėti arba greičiui nukritus žemiau numatytos reikšmės.

Auto Scroll (Automatinis slinkimas): leidžia automatiškai naršyti visuose veiklos duomenų ekranuose, kai veikia laikmatis.

GPS: nustato GPS antenos režimą. „GLONASS“ režimas geriau veikia sudėtingoje aplinkoje ir užtikrina greitesnį vietos nustatymą. Naudojant „GLONASS“ parinktį, baterijos veikimo trukmė gali būti trumpesnė nei naudojant vien tik GPS parinktį.

Pool Size (Baseino dydis): nustato plaukimo baseino ilgį.

Accent Color (Žyminti spalva): nustato žymintą spalvą kiekvienai veiklai – taip lengviau matyti, kuri veikla yra aktyvi.

Rename (Pervadinti): veiklai pavadinti.

Restore Defaults (Atkurti gamyklinius parametrus): leidžia atkurti veiklos nustatymus.

Telefono ir „Bluetooth“ nustatymai

Palaikykite palietę jutiklinį ekraną ir pasirinkite **Settings > Phone** (Nustatymai > Telefonas).

Status (Būsena): parodo dabartinę „Bluetooth“ ryšio būseną ir leidžia įjungti arba išjungti „Bluetooth“ belaidę technologiją.

Smart Notifications (Išmanieji pranešimai): prietaisais automatiškai įjungia arba išjungia išmaniųjų pranešimų, priklausomai nuo jūsų pasirinkimo.

Pair Phone (Susieti telefoną): prijungia jūsų prietaisais prie susieto išmaniojo telefono, kuriame įdiegta išmanioji belaidė „Bluetooth“ technologija.

Connection Alerts (Ryšio įspėjimai): įspėja, kai jūsų susietas išmanusis telefonas prisijungia ir atsijungia.

Stop LiveTrack (Stabdyti LiveTrack): leidžia sustabdyti tiesioginį sekimą eigoje.

Specifikacijos	
Elemento tipas	Pakraunamas, integruotas ličio polimero elementas
Elemento veikimo laikas	Iki 7 dienų išmaniojo laikrodžio režimu (fiksuoiant širdies ritmą); iki 13 valandų GPS režimu
Vandens įvertinimas	Plaukimas, 5ATM*
Radžio dažniai/protokolai	2.4 GHz @ 0dB nominalus, ANT+ belaidis bendravimo protokolas, išmanioji belaidė „Bluetooth“ technologija
Darbinės temp. diapozonas	Nuo -20°C iki 50°C
Įkrovimo temp. diapozonas	Nuo 0°C iki 45°C

* Šis prietaisais atlaiko 50 metrų gylio slėgį.

www.garmin.lt

Prietaisais perkrovimas

1. Palaikykite nuspaudę jungiklį 15 sekundžių. Prietaisais išsijungs.
2. Palaikykite nuspaudę jungiklį vieną sekundę prietaisais įjungti.