



vivoactive® 3 Music

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

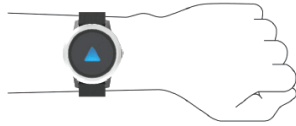
Prietaiso nešiojimas ir širdies ritmas

- Prietaisą nešiokite virš riešo.

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

Pastaba: optinis jutiklis yra prietaiso galinėje dalyje.

- Daugiau informacijos apie ant riešo matuojamą pulso dažnį rasite www.garmin.com/ataccuracy.



Prietaiso įkrovimas

Pastaba: kad nepradėtų rūdyti, gerai nuvalykite ir nusauskite kontaktus ir plotą aplink juos prieš įkraunant ar jungiant prie kompiuterio.

1. Įkiškite mažąjį USB laido galą į prietaiso įkrovimo lizdą;
2. Įkiškite didįjį USB laido galą į kompiuterio USB lizdą;
3. Iki galo įkraukite prietaisą.



Prietaiso apžvalga

1. **Liečiamasis ekranas:** funkcijas, duomenis ir meniu galite susirasti perbraukdami ekraną pirštu. Bakstelėkite elementą, kurį norite pasirinkti. Braukite dešinėn, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną. Veiklos metu braukite dešinėn laikrodžio vaizdai ir valdikliams („widgets“) peržvelgti. Laikykite nuspaudę prietaiso nustatymų meniu ir dabartinio ekrano parinktis pamatyti.

2. **Mygtukas:** paspauskite prietaisui įjungti. Laikykite nuspaudę valdiklių meniu ir prietaiso baterijos likučiu peržvelgti. Paspauskite, norėdami grįžti į laikrodžio vaizdą iš bet kurio ekrano, išskyrus veiklos metu. Veiklos metu paspauskite, jei norite ją laikinai sustabdyti.

Valdiklių meniu naudojimas

Valdiklių meniu yra tokie punktai, kaip netrukdyimo režimo įjungimas, liečiamojo ekrano užrakinimas ir prietaiso išjungimas.

Pastaba: Valdiklių meniu punktus galite papildyti, pertvarkyti ir pašalinti.

1. Bet kuriame ekrane palaikykite nuspaudę mygtuką;
2. Pasirinkite variantą.

Liečiamojo ekrano užrakinimas ir atrakinimas

Norėdami apsaugoti liečiamąjį ekraną nuo netyčinio prisilietimo, galite jį užrakinti.

1. Palaikykite nuspaudę mygtuką;
2. Pasirinkite . Liečiamasis ekranas užsirakina ir nereaguos į lietimus, kol jo neatrakinysite.
3. Palaikykite nuspauštą bet kurį mygtuką liečiamajam ekranui atrakinti.

Piktogramos

Mirksinti piktograma reiškia, kad prietaisas ieško signalo. Nemirksinti piktograma reiškia, kad signalas rastas ar jutiklis yra prijungtas.

GPS	GPS būseną
	„Bluetooth“ technologijos būseną
	Širdies ritmo matuoklio būseną
	Žingsniamačio būseną
	„LiveTrack“ būseną
	Greičio ir ritmo jutiklio būseną
	„Varia“™ dviračio žibinto būseną
	„Varia“ dviračio radaro būseną
	„Varia Vision“ būseną
	„tempe“™ jutiklio būseną
	VIRB kameros būseną
	„vivoactive 3“ signalizacijos būseną

Veiklos paleidimas

Paleidus veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia).

1. Paspauskite mygtuką;
 2. Jei tai yra pirmas kartas, kai pradėtoje veiklą, pažymėkite langelį šalia kiekvienos veiklos, kad pridėtumėte prie savo mėgstamų ir pasirinkite **Done** (Atlikta);
 3. Pasirinkite variantą:
 - Pasirinkite veiklą iš savo mėgstamų.
 - Paspauskite ir pasirinkite veiklą iš išplėstinio veiklų sąrašo;
 4. Jei veiklai reikalingas GPS signalas, išeikite į lauką, į atvirą vietą po giedru dangumi;
- Patarimas:** jei GPS fonas yra pilkas, veiklai GPS signalo nereikia.
5. Palaukite, kol ekrane pasirodys **Ready** (Pasiruošęs). Prietaisas yra pasiruošęs, kai jis nustato Jūsų pulso dažnį, gauna GPS signalus (jei jie reikalingi) ir prisijungia prie Jūsų bevielų jutiklių (jei reikia);
 6. Paspauskite mygtuką veiklos laikmačio skaičiavimui pradėti. Prietaisas nepradės jūsų veiklos duomenų įrašymo, kol neįjungsitė laikmačio.

Veiklos sustabdymas

1. Paspauskite mygtuką;
2. Pasirinkite variantą:
 - intervalinei veiklai, palaukite, kol pasirodys **Ready** (Pasiruošęs) ekranas ir pasirinkite **Stop > Done** (Sustabdyti > Atlikta);
 - kitu atveju, pasirinkite **Done** (Atlikta);
3. Pasirinkite variantą:

Išmaniojo telefono ir prietaiso suporavimas

Norinti naudotis „vivoactive“ ryšio funkcijomis, jį reikia susieti tiesiogiai per „Garmin Connect™ Mobile“ programėlę, o ne naudojant išmaniojo telefono „Bluetooth“ nustatymus.

1. Įdiekite „Garmin Connect Mobile“ programėlę iš savo telefono programėlių parduotuvės;
2. Pasirinkite variantą prietaiso susiejimo režimui įjungti:

- jei prietaiso nustatymus atliekate pirmą kartą, palaikykite nuspaudę mygtuką prietaisui įjungti;
- jei anksčiau praleidote susiejimo procesą ar savo prietaisą susiejote su kitu išmanioju telefonu, palaikykite nuspaudę liečiamąjį ekraną ir pasirinkite **Settings > Phone > Pair Phone** (Nustatymai > Telefonas > Susieti telefoną);

3. Pridėkite savo prietaisą prie savo „Garmin Connect“ paskyros:

- jei prietaisą su „Garmin Connect Mobile“ programėle susiejate pirmą kartą, vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas;
- jei jau susiejote kitą prietaisą su „Garmin Connect Mobile“ programėle, nustatymų meniu pasirinkite **Garmin Devices > Add Device** (Garmin įrenginiai > Pridėti įrenginį) ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Istorija

Jūsų prietaisas saugo iki 14 dienų veiklos duomenų ir širdies ritmo duomenų bei iki septynių matuojamo laiko veiklų. Savo prietaise galite peržvelgti savo paskutines septynias matuojamo laiko veiklas. Galite sinchronizuoti savo duomenis su „Garmin Connect“ paskyra, jei norite matyti neribotą kiekį veiklų, veiklų stebėjimo duomenų ir širdies ritmo stebėjimo duomenų. Kai prietaiso atmintis prisipildo, seniausi duomenys ištrinami.

Istorijos naudojimas

1. Palaikykite nuspaudę liečiamąjį ekraną;
2. Pasirinkite **History** (Istorija);
3. Pasirinkite veiklą.
4. Pasirinkite variantą:

- Pasirinkite **Details** (Informacija) papildomai informacijai apie veiklą peržvelgti;
- Pasirinkite **Lap** (Distancijos ratas) distancijos ratui pasirinkti ir papildomai informacijai apie kiekvieną ratą peržvelgti;

Pasirinkite **Delete** (Ištrinti) pasirinktai veiklai ištrinti.

Navigacijos sustabdymas

- Norėdami sustabdyti navigaciją ir tęsti savo veiklą, palaikykite nuspaudę liečiamąjį ekraną ir pasirinkite **Stop Navigation** (Sustabdyti navigaciją).
- Norėdami sustabdyti navigaciją ir baigti savo veiklą, paspauskite mygtuką ir pasirinkite **Done** (Atlikta).

Kompasas

Prietaisas turi 3 ašų kompasą su automatinio kalibravimo. Kompasso funkcijos ir išvaizda keičiasi priklausomai nuo jūsų veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS, ir ar vykdate navigaciją į kelionės tikslą.

- veiklai išsaugoti, pasirinkite
- veiklai atmesti, pasirinkite

Asmeninės veiklos pridėjimas

Galite sukurti savo nuosavą veiklą ir pridėti ją prie veiklų sąrašo.

1. Paspauskite mygtuką;
2. Pasirinkite > **Create** (Sukurti);
3. Pasirinkite veiklos rūšį.
4. Jei reikia, pakeiskite veiklos programėlės nustatymus;
5. Atlikę keitimus, pasirinkite **Done** (Atlikta);
6. Pasirinkite variantą:
 - veiklai prie savo mėgstamų sąrašo pridėti, pasirinkite
 - veiklai prie išplėstinio sąrašo pridėti, pasirinkite

Veiklos stebėjimo („Activity Tracking“) funkcija

Veiklos stebėjimo funkcija registruoja jūsų kasdien padaromų žingsnių skaičių, nukeliautą atstumą, intensyvumo minutes, įveiktų laiptų aukštų skaičių, sudegintas kalorijas ir miego statistiką. Sudegintų kalorijų skaičius rodo jūsų bazinį metabolizmą plius veiklos kalorijas. Per dieną atliktų žingsnių skaičius rodomas žingsnių grafiniėje sąsajoje. Žingsnių skaičius atnaujinamas automatiškai.

Automatinio užduoties nustatymo („Auto Goal“) funkcija

Jūsų prietaisas automatiškai sukuria kasdieninę žingsnių užduotį atsižvelgdamas į ankstesnius aktyvumo lygius. Jums judant dienos metu, prietaisas rodo kokią kasdieninę užduoties dalį įveikėte. Jei nusprendėte nenaudoti automatinės užduoties funkcijos, savo „Garmin Connect“ paskyroje galite nustatyti asmeninę žingsnių užduotį.

Jūsų vietos išsaugojimas

Vieta yra taškas, kurį įrašote ir išsaugote prietaise. Jei norite išsaugoti tam tikrą vietą, kad po to jį galėtumėte grįžti, galite ją pažymėti.

1. Eikite į tą vietą, kurią norite pažymėti;
2. Paspauskite mygtuką;
3. Pasirinkite **navigation > Save Location** (Navigacija > Išsaugoti vietovę). Kai prietaisas gauna GPS signalus, pasirodo vietovės informacija;

Patarimas: norėdami greitai pažymėti vietovę, valdiklių meniu pasirinkite .

4. Pasirinkite **Save** (Išsaugoti);
5. Paspauskite piktogramą.

Vietos ištrynimai

1. Paspauskite mygtuką;

2. Pasirinkite **Navigation > Saved Locations**;

3. Spustelėkite vietą;

4. Pasirinkite **Delete > Yes** (Ištrinti > Taip).

Keliavimas į išsaugotą vietą

Kad galėtumėte nukeliauti į išsaugotą vietą, prietaisas turi rasti palydovus.

1. Paspauskite mygtuką;

2. Pasirinkite **Navigation > Saved Locations**;

3. Pasirinkite vietą ir spustelėkite **Go To**;

4. Pasirinkite veiklą. Pasirodo kompasas;

5. Eikite pirmyn. Kompasas rodyklė rodo link išsaugotos vietos;

Patarimas: tikslesnei navigacijai nukreipkite ekraną savo judėjimo kryptimi.

6. Paspauskite mygtuką veiklos laikmačio skaičiavimui pradėti.

Keliavimas atgal į pradžią

Kad galėtumėte su navigacija nukeliauti į pradžią, turi būti palydovų signalas, paleistas laikmatis ir paleista jūsų veikla. Bet kurio metu savo veiklos metu galite grįžti į savo pradžios vietą. Pavyzdžiui, jei bėgiate nepažįstamoje aplinkoje ir nesate tikri, kaip grįžti ten, iš kur išbėgote ar į viešbutį, pasinaudodami navigacija galite grįžti į savo pradžios vietą. Ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

1. Palaikykite nuspaudę liečiamąjį ekraną;

2. Pasirinkite **Navigation > Back to Start** (Navigacija > Atgal į pradžią). Pasirodo kompasas;

3. Eikite pirmyn. Kompasas rodyklė rodo link jūsų pradžios vietos;

Patarimas: tikslesnei navigacijai nukreipkite prietaisą savo keliavimo kryptimi.

Prietaiso perkrovimas

Jei prietaisas nebereaguoja, gali prireikti jį perkrauti.

PASTABA: prietaiso perkrovimas gali ištrinti jūsų duomenis ar nustatymus.

1. Palaikykite nuspaudę mygtuką 15 sekundžių.

Prietaisas išsijungia.

2. Palaikykite nuspaudę mygtuką vieną sekundę prietaisui įjungti.

Jūsų belaidžių jutiklių susiejimas

Pirmą kartą jungdami belaidį ANT+ ar „Bluetooth“ jutiklį prie savo „Garmin“ prietaiso, turite susieti prietaisą ir jutiklį. Po jų susiejimo, prietaisas jungiasi prie jutiklio automatiškai paleidus veiklą, o ir jei jutiklis yra aktyvus ir pasiekiamoje zonoje.

Patarimas: Kai kurie ANT+ jutikliai su prietaisu susisieja automatiškai, kai pradodate veiklą su šalia prietaiso įjungtu jutikliu.

1. Pasitraukite bent 10 m nuo kitų belaidžių jutiklių;

2. Jei norite susieti širdies ritmo monitorių, užsidėkite jį. Širdies ritmo monitorius nesisų ir nepriims duomenų, kol jo neužsidėsite;

3. Palaikykite nuspaudę liečiamąjį ekraną;

4. Pasirinkite **Settings > Sensors & Accessories > Add New** (Nustatymai > Jutikliai ir priedai > Pridėti naują);

5. Priartinkite prietaisą, kad jis būtų ne toliau 3 m nuo jutiklio ir palaukite, kol prietaisas prisijungs prie jutiklio. Prietaisui aptikus jutiklį, ekrano viršuje pasirodo piktograma.

Prietaiso valymas

Pastaba: net ir nedidelis kiekis prakaito ar drėgmės gali sukoro duoti elektrinius kontaktus, kai jie prijungiami prie įkroviklio. Korozija gali sustabdyti įkrovimą ir duomenų perkėlimą.

1. Prietaisą nuvalykite silpnu ploviklio tirpalu išmirkyta šluoste;

2. Nusausinkite. Po valymo leiskite prietaisui visiškai išdžiūti.

Prietaiso priežiūra

Nenaudokite aštrių daiktų prietaisui valyti!

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastines dalis ir apdailą!

Jei ant prietaiso pateko chloras, druskingas vanduo, kremas nuo saulės, kosmetika, alkoholis ar kiti stipriai veikiantys chemikalai, gerai nuskalaukite prietaisą gelu vandeniu. Ilgalaikis šių medžiagų poveikis gali pažeisti korpusą.

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

Saugokite prietaisą nuo stiprių smūgių ir grubaus elgesio, kadangi dėl to gali sutrumpėti gaminio tarnavimo laikas.

Nelaikykite prietaiso ten, kur jį ilgą laiką gali veikti ypač aukšta temperatūra, kadangi tai gali nepataisomai sugadinti prietaisą.

Niekada nenaudokite kieto ar aštraus daikto liečiamajam ekranui valdyti, kitaip galite sugadinti.



Muzika

PASTABA: Šiame skyriuje aprašyti trys skirtingi muzikos grojimo variantai.

- Trečiosios šalies tiekėjo muzika
- Asmeninis muzikos turinys
- Telefone saugoma muzika

Prisijungimas prie trečiosios šalies tiekėjo

Kad galėtumėte siųsti muzikos ar kitus garso failus į savo suderinamą laikrodį iš palaikomo trečiosios šalies tiekėjo, turite prisijungti prie tiekėjo naudodami „Garmin Connect Mobile“ programėlę.

1. „Garmin Connect Mobile“ programėlėje pasirinkite  ar .
2. Pasirinkite **Garmin Devices** („Garmin“ prietaisai) ir pasirinkite savo prietaisą.
3. Pasirinkite **Music** (Muzika).
4. Pasirinkite variantą:



- Pasirinkite trečiosios šalies tiekėją ir vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus.
- Pasirinkite **Get Music Apps** (Gauti muzikos programėles) ir vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus.

Asmeninio muzikos turinio atsisiuntimas

Kad galėtumėte atsisiųsti savo asmeninį muziką į savo prietaisą, savo kompiuteryje turite įdiegti „Garmin Express“ programą. Iš kompiuterio į savo „iVoactive 3 Music“ prietaisą galite įkelti tokius savo asmeninius garso failus kaip .mp3 ir .aac.










1. Prijunkite prietaisą prie savo kompiuterio USB kabeliu.
2. Savo kompiuteryje atidarykite „Garmin Express“ programą, pasirinkite savo prietaisą ir pasirinkite **MUSIC** (Muzika). **PATARIMAS:** „Windows“ kompiuteryje galite paspausti  ir susirasti aplanką su savo garso failais. „Apple“ kompiuteryje „Garmin Express“ programa naudoja Jūsų „iTunes“ biblioteką.
3. **My Music** (Mano muzika) arba **iTunes Library** (iTunes bibliotekos) sąrašė pasirinkite garso failų kategoriją, pvz., dainas ar grojaraščius.
4. Pažymėkite langelius garso failams ir pasirinkite **Send to Device** (Siųsti į prietaisą).
5. Jei reikia, „iVoactive 3“ muzikos sąrašė pasirinkite kategoriją, pažymėkite langelius ir pasirinkite **Remove from device** (Pašalinti iš prietaiso) garso failams pašalinti.

Muzikos klausymas

1. Atidarykite muzikos programėlę.
2. Prijunkite ausines su „Bluetooth“ technologija.
3. Pasirinkite  >  **PASTABA:** Piktograma ekrano viršuje pasikeis, kai pasirinksite kitą muzikos šaltinį.
4. Pasirinkite variantą:
 - Muzikai iš trečiosios šalies tiekėjo klausyti, pasirinkite tiekėjo pavadinimą.
 - Iš kompiuterio į laikrodį atsisiųstai muzikai klausyti, pasirinkite **My Music** (Mano muzika).
 - Muzikai iš išmaniojo telefono klausyti, pasirinkite **Control Music on Phone** (Valdyti muziką telefone).
5. Pasirinkite muziką, kurią norite groti. **PATARIMAS:** Pasirinkite **Play All Songs** (Groti visas dainas), jei norite leisti visas į prietaisą atsisiųstas dainas atsitiktine tvarka.

Muzikos grojimo valdikliai



	Pasirinkite trečiųjų šalių turiniui valdyti.
	Pasirinkite muzikos šaltiniui perjungti.
	Pasirinkite garso failams ir grojaraščiams iš pasirinkto šaltinio naršyti.
	Pasirinkite garsui reguliuoti.
	Pasirinkite dabartiniam garso įrašų failui groti ir laikinai sustabdyti.
	Pasirinkite, jei norite pereiti prie kito garso įrašo failo grojaraštyje. Laikykite nuspaudę greitai esamo garso įrašo failo prasukimui.
	Pasirinkite dabartiniam garso įrašui iš naujo pradėti. Dukart spustelėkite, jei norite pereiti prie ankstesnio garso įrašo failo grojaraštyje. Laikykite nuspaudę greitai esamo garso įrašo failo atsukimui atgal.
	Pasirinkite kartojimo režimui pakeisti.
	Pasirinkite maišymo („shuffle“) režimui pakeisti.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio polimero baterija
Baterijos tarnavimo laikas	Iki 7 dienų išmaniojo laikrodžio režime (su širdies pulso dažniu); iki 13 valandų GPS režime
Atsparumas vandeniui	Plaukimas, 5ATM*
Radio dažniai/protokolai	2,4 GHz @ OdB nominalus, ANT+ belaidžio ryšio protokolas, „Bluetooth Smart“ belaidė technologija
Darbinė temperatūra	nuo -20°C iki 50°C
Įkrovimo temperatūros intervalas	nuo 0°C iki 45°C

* Prietaisas atlaiko 50 m gylį atitinkantį slėgį.

www.Garmin.com