

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

**Prietaiso muvėjimas ir širdies ritmas**

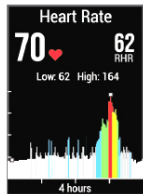
- „vivoactive HR“ nešiokite virš riešo kaulo.

**Pastaba:** prietaisas turėtų patogiai priglusti ir nejudėti bėgimo ar treniruotės metu.



- Nepažeiskite širdies ritmo jutiklio prietaiso galinėje dalyje.

**Širdies ritmo grafinė sąsaja**



Grafinėje sąsajoje rodomas einamasis širdies ritmas – pulso dažnis per minutę (bpm), mažiausias pulso dažnis poilsio metu šiandien ir jūsų širdies ritmo grafikas.

- Perbraukite pagrindinio laikrodžio ekraną žemyn; Bakstelėkite liečiamąjį ekraną, jei norite peržvelgti savo vidutines poilsio pulso dažnio reikšmes per pastarąsias 7 dienas.

**Prietaiso apžvalga**



①	Liečiama-sis ekranas	Braukite žemyn ar viršun valdikliams, duomenų ekranams ir menui atidaryti. Braukite dešinėn, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną. Palieskite, jei norite pasirinkti. Laikykite nuspaudę, jei norite grįžti į pagrindinį laikrodžio ekraną.
②		Paspauskite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną. Paspauskite, jei norite pažymėti naują distancijos ratą (reikia naudotojo nustatymų). Palaikykite nuspaudę greitojo menu punktams peržiūrėti, įskaitant prietaiso įjungimą ir išjungimą.
③		Paspauskite programėlių sąrašui atidaryti. Paspauskite atskiroms veikloms ar programėlėms paleisti ar sustabdyti. Laikykite nuspaudę, jei norite atidaryti menu. Menui punktai priklauso nuo atliekamos veiklos ar valdiklio.

**Palydovo signalo gavimas**

- Išeikite į lauką, į atvirą vietą. Prietaiso priekis turėtų būti nukreiptas į dangų;
- Palaukite, kol prietaisas ras palydovus. Palydovo signalams gauti gali prireikti 30-60 sekundžių.

**Programėlės**

Jei norite peržiūrėti jūsų prietaise esančias programėles, pasirinkite . Kai kurioms programėlėms prietaisą „Bluetooth“ ryšiu reikia prijungti prie suderinamo išmaniojo telefono.

**Activities** (Veiklos): jūsų prietaise jau yra fitneso ir lauko sporto programėlių, įskaitant bėgimą, važiavimą dviračiu, plaukimą, golfą ir kt.

**Find my phone** (Rasti mano telefoną): šia jau įkelta programėle galite pasinaudoti savo dingusiam telefonui, kuris prie prietaiso prijungtas „Bluetooth“ belaide technologija, surasti.

**Veiklos paleidimas**

Paleidus veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia). Sustabdžius veiklą, prietaisas grįžta į laikrodžio režimą.

- Pasirinkite
- Pasirinkite veiklą;
- Jei reikia, vykdykite nurodymus ekrane papildomai informacijai įvesti;
- Jei reikia, palaukite, kol prietaisas prisijungs prie jūsų ANT+ jutiklio;
- Jei veiklai reikalingas GPS, išeikite į lauką ir palaukite kol prietaisas suras palydovus;
- Pasirinkite laikmačiui paleisti.

**Pastaba:** prietaisas nepradės jūsų veiklos duomenų įrašymo, kol nepaleisite laikmačio.

**Distancijos rato mygtuko įjungimas**

Galite sukonfigūruoti, kad veiktų kaip rato mygtukas matuojamo laiko rungims, pvz., bėgimui ar važiavimui dviračiu.

- Pasirinkite
- Pasirinkite veiklą;

**Pastaba:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

**Prietaiso įkrovimas**

**Pastaba:** kad neatsirastų korozija, gerai nuvalykite ir nusausinkite kontaktus ir plotą aplink juos prieš įkraunant ar jungiant prie kompiuterio.

- Prijunkite USB laidą prie savo kompiuterio USB lizdo;
- Išlygiuokite įkroviklio ir prietaiso kontaktus ir įstumkite įkroviklį ①, kol spragtelės;



- Iki galo įkraudite prietaisą.

**Piktogramos**

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

	GPS būsena
	„Bluetooth“ technologijos būsena
	Krūtinės širdies ritmo matuoklio būsena
	Žingsniamačio būsena
	„LiveTrack“ būsena
	Greičio ir ritmo jutiklio būsena
	„Varia“ dviračio žibinto būsena
	„Varia“ dviračio radaro būsena
	„Varia Vision“ būsena
	Temp. jutiklio būsena
<b>VIRB</b>	VIRB kameros būsena
	„Vivoactive HR“ signalizacijos būsena

**Liečiamojo ekrano užrakinimas ir atrakinimas**

Galite užrakinti liečiamąjį ekraną, norėdami jį apsaugoti nuo netyčinio prisilietimo.

- Palaikykite nuspaudę
- Pasirinkite **Lock Device** (Užrakinti prietaisą);
- Paspauskite mygtuką prietaisui atrakinti.

- Palaikykite nuspaudę
- Pasirinkite veiklos pavadinimą ekrano viršuje;
- Pasirinkite **Laps > Lap Key** (Distancijos ratas > Rato mygtukas).
- Distancijos rato mygtukas lieka įjungtas pasirinktai veiklai, kol ji įsijungsite.

**Veiklos sustabdymas**

- Pasirinkite
- Atlikite norimą pasirinkimą:
  - veiklai išsaugoti ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite
  - veiklai atmesti ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite

**Grafinių sąsajų atidarymas**

Perbraukite pradinį laikrodžio ekraną žemyn ar viršun;

**Judėjimo priminimo naudojimas**

Sėdint ilgą laiką gali prasidėti nepageidaujami metabolizmo pakitimai. Ši funkcija primins Jums, kad laikas pajudėti. Po vienos neveiklumo valandos. Pasirodo „Move!“ (Judėk!) ir raudona juosta. Papildomi segmentai po kiekvienų 15 minučių neveiklumo. Jei įjungta vibracija, prietaisas taip pat vibruoja.

Trumpai pasivaikščiokite (bent porą minučių) judėjimo priminimui atstatyti.



**Automatinis užduoties nustatymas**

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.



**Žingsnių ir įveiktų aukštų skaičiaus peržiūra**

- Perbraukite viršun ar žemyn pradinį laikrodžio ekraną žingsnių duomenų laukeliui atidaryti;
- Bakstelėkite liečiamąjį ekraną, jei norite peržvelgti savo kasdien neuitų žingsnių skaičių per pastarąsias 7 dienas.
- Perbraukite ekraną iš apačios į viršų, jei norite pamatyti kiek užlipote ir nulipote aukštų laiptinėje.


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

1. Eikite į tą vietą, kurią norite pažymėti;
2. Palaikykite nuspaudę ;
3. Pasirinkite **Navigation > Save Location**;
4. Pasirinkite .


**Vietos ištrynimasis**

1. Palaikykite nuspaudę ;
2. Pasirinkite **Navigation > Saved Locations**;
3. Spustelėkite vietą;
4. Pasirinkite .


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

1. Palaikykite nuspaudę ;
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 prietaisą savo keliavimo kryptimi.

6. Pasirinkite  laikmačiui paleisti.

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

1. Palaikykite nuspaudę ;
2. Pasirinkite **Navigation > Back to Start**;

Pasirodo kompasas.

3. Eikite pirmyn.

Kompaso rodyklė rodo link jūsų pradžios vietos;

**Patarimas:** tikslesnei navigacijai nukreipkite prietaisą savo keliavimo kryptimi.


**„Garmin Connect Mobile“ naudojimas**  
Visus savo veiklos duomenis galite įkelti į savo „Garmin Connect“ paskyrą išsamiai analizei. Savo „Garmin Connect“ paskyroje galite matyti savo veiklos žemėlapi ir pasidalinti savo duomenimis su draugais. „Garmin Connect Mobile“ programėlėje galite įjungti automatinį įkėlimą.

1. „Garmin Connect Mobile“ programėlės nustatymų meniu pasirinkite **Garmin Devices** (Garmin prietaisai);
2. Pasirinkite savo „vivoactive HR“ prietaisą ir **Device Settings** (Prietaiso nustatymai);
3. Jungikliu įjunkite automatinį įkėlimą („auto upload“).


**„Garmin Connect“ naudojimas kompiuteryje**  
Jei nesusiejote savo „vivoactive HR“ prietaiso su savo išmaniuoju telefonu, visus savo veiklos duomenis galite į savo „Garmin Connect“ paskyrą įkelti pasinaudodami kompiuteriu.

1. Prijunkite prietaisą prie savo kompiuterio USB laidu;
2. Eikite į [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start);
3. Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

**Duomenų langų konfigūravimas**  
Galite sukonfigūruoti duomenų langus pagal savo treniruočių užduotis ar papildomus priedus. Pavyzdžiui, vieną iš duomenų langų galite sukonfigūruoti, kad rodytų jūsų rato tempą ar širdies ritmo intervalą.

1. Pasirinkite ;
2. Pasirinkite veiklą;


**Pastaba:** ši funkcija veikia ne su visomis veiklomis.

3. Palaikykite nuspaudę ;
4. Pasirinkite veiklos pavadinimą ekrano viršuje;
5. Pasirinkite **Data Screens** (Duomenų ekranai);
6. Pasirinkite ekraną;
7. Jei reikia, jungikliu įjunkite duomenų ekraną;
8. Pasirinkite duomenų laukelį jam pakeisti.


**Prietaiso priežiūra**  
Nenaudokite aštrių daiktų prietaisui valyti! Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą! Gerai nuskalaukite prietaisą gėlu vandeniu, jei ant jo pateko chloras, druskingas vanduo, kremas nuo saulės, kosmetika, alkoholis ar kiti stipriai veikiantys chemikalai. 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. Nelaiškinkite prietaiso ten, kur jį ilgą laiką gali veikti ypač aukšta temperatūra, kadangi ji gali nepataisomai sugadinti prietaisą.

**Istorija**  
Jūsų prietaisas saugo iki 14 dienų veiklos duomenų ir širdies ritmo duomenų bei iki 7 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, seniausios duomenys ištrinami.

**Istorijos naudojimas**


1. Palaikykite nuspaudę ;
2. Pasirinkite **History** (Istorija);
3. Pasirinkite veiklą;
4. Atlikite norimą pasirinkimą:
  - Pasirinkite **Details** (Duomenys) 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.

**Savo laiko kiekviename širdies ritmo intervale peržvelgimas**  
Kad galėtumėte peržvelgti širdies ritmo intervalo duomenis, turite užbaigti veiklą su širdies ritmo funkcija ir išsaugoti veiklą. Informacija apie laiką kiekviename širdies ritmo intervale padės susireguliuoti treniruočių intensyvumą.



1. Palaikykite nuspaudę ;
2. Pasirinkite **History** (Istorija);
3. Pasirinkite veiklą;
4. Pasirinkite **Time in Zone** (Laikas intervale).


**Asmeniniai rekordai**  
Užbaigus veiklą, prietaisas parodo naujus asmeninius rekordus, jei tokius pasiekėte šios veiklos metu. Asmeniniai rekordai yra jūsų greičiausias laikas keliose tipinėse lenktynių distancijose ir ilgiausias bėgimas ar važiavimas.

**Asmeninių rekordų peržvalga**

1. Palaikykite nuspaudę ;
2. Pasirinkite **Settings > Records** (Nustatymai > Rekordai);
3. Pasirinkite sportą;
4. Pasirinkite rekordą;
5. Pasirinkite **View Record** (Peržiūrėti rekordą).

**Prietaiso parametrų atstatymas**  
**Pastaba:** prietaiso parametrų atstatymas gali ištrinti jūsų duomenis ar nustatymus.

1. Palaikykite nuspaudę  15 sekundžių. Prietaisas išsijungia;
2. Palaikykite nuspaudę  vieną sekundę prietaisui įjungti.

**Sistemos nustatymai**  
Palaikykite nuspaudę  ir pasirinkite **Settings > System** (Nustatymai > Sistema).

**Auto Lock** (Automatinis užrakinimas): automatiškai užrakina liečiamąjį ekraną laikrodžio režime saugant jį nuo netyčinio prisilietimo. Galite pasirinkti mygtuką liečiamajam ekranui atrakinti.

**Language** (Kalba): nustato prietaiso sąsajos kalbą.

**Time** (Laikas): nustato vietos laiko formatą ir šaltinį.

**Backlight** (Foninis apšvietimas): nustato foninio apšvietimo režimą, laukimo laiką ir ryškumą.

**Vibration** (Vibracija): įjungia ir išjungia vibraciją.

**Units** (Matavimo vienetai): nustato ekrane rodomus matavimo vienetus.

**USB Mode** (USB režimas): nustato prietaisą į laikmenos režimą ar „Garmin“ režimą, kai prijungtas prie kompiuterio.


**Restore Defaults** (Atstatyti gamyklinius parametrus): leidžia atstatyti visus prietaiso nustatymus į numatytąsias gamyklines reikšmes.

**Software Update** (Programinės įrangos naujinimas): leidžia patikrinti, ar nėra programinės įrangos naujinimų.

**About (Apie):** rodo prietaiso ID numerį, progr. įrangos versiją, teisinę informaciją ir licencijos sutartį.

**Pastaba:** savo prietaiso ir naudotojo nustatymus galite keisti „Garmin connect“ paskyroje. Pakeitę nustatymus, atlikite savo duomenų sinchronizavimą, kad pakeitimai atsirasų prietaise.

**ANT+ jutiklių susiejimas**

1. Susiejimo metu stovėkite 10 m atokiau nuo kitų ANT+ jutiklių;
2. Jei norite susieti širdies ritmo monitorių, užsidėkite jį. Širdies ritmo monitorius nesisų ir nepriims duomenų, kol jo neužsidėsite;
3. Pasirinkite ;
4. Pasirinkite veiklą;
5. Priartinkite prietaisą, kad jis būtų ne toliau 1 cm nuo jutiklio ir palaukite, kol prietaisas prisijungs prie jutiklio.

Prietaisui aptikus jutiklį, ekrano viršuje pasirodo piktograma.

**Specifikacijos**

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio polimero baterija
Baterijos išsikrovimo laikas (laikrodžio/GPS režimas)	Iki 8 dienų/13 valandų
Atsparumas vandeniui	Plaukioti, 5ATM
Radaro dažnis / protokolai	2,4 GHz ANT+ belaidžio ryšio protokolas, „Bluetooth Smart“ belaidė technologija
Darbinės temperat. intervalas	Nuo -20°C iki 50°C
Įkrovimo temperat. intervalas	Nuo 0°C iki 45°C

[www.garmin.lt](http://www.garmin.lt)