avrora-arm.ru
+7 (495) 956-62-18

GARMIN

vívoactive® HR



Руководство пользователя

Все права сохранены. Согласно законодательству о защите авторских прав полное или частичное копирование данного руководства без письменного разрешения компании Garmin не допускается. Компания Garmin оставляет за собой право изменять или улучшать свои продукты и вносить изменения в содержание данного руководства без обязательства уведомлять какое-либо лицо или организацию о таких изменениях или улучшениях. Последние обновления и дополнительные сведения об использовании этого продукта доступны на веб-сайте www.garmin.com.

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB® и vívoactive® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, tempe™, Varia™ и Varia Vision™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Данные товарные знаки запрещено использовать без явного разрешения Garmin.

American Heart Association® является зарегистрированным товарным знаком American Heart Association, Inc. Android™ является товарным знаком компании Google, Inc. Apple® и Mac® являются товарными знаками корпорации Apple Inc., зарегистрированными в США и других странах. Текстовый знак и логотипы Bluetooth® принадлежат ассоциации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. Расширенные средства анализа частоты пульса разработаны компанией Firstbeat. Windows® является зарегистрированным товарным знаком компании Microsoft Corporation в США и других странах. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев.

В данном продукте может использоваться библиотека (Kiss FFT), лицензированная Марком Боргердингом (Mark Borgerding) в соответствии с лицензией BSD из 3 пунктов http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause.

Данное устройство имеет сертификацию ANT+®. Список совместимых устройств и приложений см. по адресу: www.thisisant.com/directory.

Номер модели: A03765

Содержание

Введение 1
Общая информация об устройстве 1
Значки 1
Подсветка 1
Использование режима «Не беспокоить» 1
Советы по работе с сенсорным экраном 1
Блокировка и разблокировка сенсорного экрана 1
Интеллектуальные функции 1
Сопряжение со смартфоном 1
Подключаемые функции 2
Уведомления телефона 2
Включение уведомлений Bluetooth 2
Поиск потерянного смартфона 2
Функции пульсометра 2
Ношение устройства и измерение частоты пульса 3
Просмотр виджета частоты пульса 3
Выключение наручного пульсометра 3
Настройка зон частоты пульса 3
Установка зон частоты пульса с помощью устройства 3
Передача данных о частоте пульса на устройства Garmin® 3
Советы по повышению точности данных о частоте пульса 4
Частота пульса восстановления 4
Виджеты 4
Просмотр виджетов 4
Настройка ленты виджетов 4
Функции Connect IQ 4
Виджет Мой день 5
Время интенсивной активности 5
Подсчет времени интенсивной активности 5
Отслеживание занятия 5
Напоминание о движении 5
Автоподбор цели 5
Просмотр общих результатов по количеству пройденных шагов и этажей 5
Мониторинг сна 5
Отключение отслеживания активности 5
Просмотр виджета данных о погоде 5
Пульт дистанционного управления VIRB 5
Управление экшн-камерой VIRB 6
Приложения 6
Занятия 6
Начало занятия 6
Бег 6
Езда на велосипеде 6
Ходьба 7
Плавание 7
Гольф 7
Водные виды спорта 8
Лыжи 8
Занятия в помещении 8
Создание пользовательского занятия 9
Навигация 9
Отметка вашего местоположения 9
Удаление местоположения 9
Навигация к сохраненному местоположению 9
Навигация к месту старта 9
Остановка навигации 9
Компас 9
Калибровка компаса вручную 9
История 9
Использование журнала 10
Просмотр времени в каждой зоне частоты пульса 10
Личные рекорды 10
Просмотр личных рекордов 10
Восстановление личных рекордов 10
Удаление личных рекордов 10
Удаление всех личных рекордов 10
Garmin Connect 10
Использование приложения Garmin Connect Mobile 10
Использование Garmin Connect на компьютере 11
События Garmin Move IQ™ 11
Настройка устройства 11
Изменение циферблата 11
Настройка профиля пользователя 11
Настройки приложений 11
Настройка экранов данных 11
Изменение настроек GPS 11
Оповещения 11
Auto Lap 12
Использование Auto Pause® 12
Использование функции смены страниц 12
Изменение контрастности фона и цвета выделения 12
Настройки Bluetooth 13
Настройки Garmin Connect 13
Параметры устройства в учетной записи Garmin Connect 13
Пользовательские настройки в учетной записи Garmin Connect 13
Настройки системы 13
Настройки времени 13
Настройки подсветки 14
Изменение единиц измерения 14
Датчики ANT+ 14
Сопряжение с датчиками ANT+ 14
Шагомер 14
Оптимизация калибровки шагомера 14
Калибровка шагомера 14
Использование дополнительного датчика скорости или вращения педалей велосипеда 15
Калибровка датчика скорости 15
Получение информации об окружающей обстановке 15
tempe 15
Управление датчиками ANT+ 15
Информация об устройстве 15
Зарядка устройства 15
Просмотр информации об устройстве 15
Технические характеристики 15
Уход за устройством 15
Очистка устройства 16
Управление данными 16
Отсоединение USB-кабеля 16
Удаление файлов 16
Устранение неполадок 16
Увеличение продолжительности работы от аккумулятора 16
Перезагрузка устройства 16
Восстановление всех настроек по умолчанию 16
Установка связи со спутниками 16
Улучшение приема GPS-сигналов 16
Не отображается количество пройденных за день шагов 17
Количество пройденных этажей отображается некорректно 17
Индикация времени интенсивной активности мигает 17
Повышение точности измерения времени интенсивной активности и количества калорий 17

Мой смартфон совместим с устройством? 17
Поддержка и обновления 17
Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect Mobile 17
Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express 17
Как выполнить сопряжение с датчиками ANT+ вручную? ... 17
Дополнительная информация 17
Приложение 18
Поля данных 18
Спортивные цели 19
Информация о зонах частоты пульса 19
Оценка нагрузки в зонах частоты пульса 19
Размер и окружность колеса 19
Лицензионное соглашение на программное обеспечение 20
Лицензия BSD из 3 пунктов 20
Условные обозначения 20
Указатель 21

Введение

⚠ ОСТОРОЖНО

Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

Перед выполнением какой-либо программы занятий или внесением в нее изменений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

Общая информация об устройстве



①	Сенсорный экран	Для просмотра виджетов, перехода между экранами данных и прокрутки меню проведите пальцем вверх или вниз по экрану. Для перехода к предыдущему экрану проведите пальцем вправо. Коснитесь для выбора. Нажмите и удерживайте для возврата к циферблату или экрану часов.
②	←	Нажмите для перехода к предыдущему экрану. Нажмите, чтобы отметить новый круг (настраивается пользователем). Нажмите и удерживайте для просмотра параметров меню быстрого доступа, а также функций включения и выключения устройства.
③	—	Нажмите, чтобы открыть список приложений. Нажмите для начала или завершения занятия, а также для запуска или остановки приложения. Удерживайте, чтобы открыть меню. Состав пунктов меню изменяется в зависимости от проводимых занятий или просматриваемых виджетов.

Значки

Мигающий значок указывает на то, что устройство выполняет поиск сигнала. Непрерывно отображающийся значок указывает на то, что сигнал найден или датчик подключен.

GPS	Состояние GPS
	Состояние технологии Bluetooth®
	Состояние пульсометра
	Состояние шагомера
	Состояние LiveTrack
	Состояние датчиков скорости и частоты вращения педалей
	Состояние велосипедного фонаря Varia™
	Состояние велосипедного радара Varia
	Состояние Varia Vision™
	Состояние датчика tempe™
VIRB	Состояние камеры VIRB®
	Состояние будильника vívoactive HR

Подсветка

- Чтобы включить подсветку, в любое время коснитесь экрана или проведите по нему пальцем.

  ПРИМЕЧАНИЕ. подсветка также включается при получении сообщений или выводе оповещений.
- Настройка подсветки (*Настройки подсветки*, стр. 14).

Использование режима «Не беспокоить»

Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения звуковых сигналов, вибросигнала и подсветки для оповещений и уведомлений. Например, этот режим можно использовать во время сна или просмотра фильмов.

ПРИМЕЧАНИЕ. устройство автоматически переходит в режим «Не беспокоить» в нормальное время сна. Нормальную продолжительность сна можно установить в пользовательских настройках учетной записи Garmin Connect™.

1. Удерживайте нажатой кнопку ←.
2. Выберите **Не беспокоить**.

   СОВЕТ. чтобы выйти из режима «Не беспокоить», нажмите и удерживайте кнопку ←, а затем выберите Не беспокоить.

Советы по работе с сенсорным экраном

- В режиме отображения циферблата проведите пальцем вверх или вниз по экрану для просмотра виджетов, имеющихся на устройстве.
- Перед запуском таймера занятия коснитесь поля данных и удерживайте на нем палец для изменения.
- Чтобы просмотреть следующий экран данных во время занятия, проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
- Чтобы перейти в режим отображения циферблата и виджетов во время занятия, коснитесь сенсорного экрана и удерживайте на нем палец.
- Для перехода между виджетами и пунктами меню проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
- Каждое меню следует выбирать отдельным действием.

Блокировка и разблокировка сенсорного экрана

Вы можете заблокировать сенсорный экран для защиты от случайных касаний.

1. Удерживайте нажатой кнопку ←.
2. Выберите **Блокировать устройство**.
3. Выберите кнопку для разблокировки устройства.

Интеллектуальные функции

Сопряжение со смартфоном

Чтобы получить доступ к полному набору функций устройства vívoactive HR, его необходимо подключить к смартфону.

ПРИМЕЧАНИЕ. сопряжение с устройством vívoactive HR следует выполнять непосредственно через приложение Garmin Connect Mobile, а не через настройки Bluetooth на смартфоне.

СОВЕТ. также можно настроить устройство на компьютере с помощью приложения Garmin Express™.

1. Установите на смартфон приложение Garmin Connect Mobile через магазин приложений, после чего откройте его.

Для получения дополнительной информации о сопряжении и настройке перейдите на веб-сайт www.garminconnect.com/vivoactiveHR.

2. Выберите один из следующих вариантов:
   - Во время начальной настройки следуйте инструкциям на экране, чтобы выполнить сопряжение устройства со смартфоном.
   - Если при начальной настройке сопряжение устройства не выполнялось, нажмите и удерживайте ▬ на устройстве vívoactive HR и выберите **Настройки** > **Bluetooth**.
3. Откройте приложение Garmin Connect Mobile.
4. Выберите один из вариантов, чтобы добавить свое устройство в учетную запись Garmin Connect:
   - Если это первое устройство, сопряженное с приложением Garmin Connect Mobile, следуйте инструкциям на экране.
   - Если ранее было выполнено сопряжение другого устройства с приложением Garmin Connect Mobile, выберите пункт **Устройства Garmin** > ✚ в меню настройки в приложении Garmin Connect Mobile и следуйте инструкциям на экране.

После успешного сопряжения отображается сообщение и выполняется автоматическая синхронизация устройства со смартфоном.

Подключаемые функции

Для использования подключаемых функций на устройстве vívoactive HR необходимо подключить его к совместимому смартфону с помощью технологии беспроводной связи Bluetooth. Для использования некоторых функций на подключаемый смартфон необходимо установить приложение Garmin Connect Mobile. Дополнительную информацию см. на веб-сайте www.garmin.com/apps.

Уведомления телефона: отображение уведомлений и сообщений с телефона на устройстве vívoactive HR.

LiveTrack: позволяет друзьям и близким следить за вашими пробежками и тренировками в режиме реального времени. Отслеживающих пользователей можно пригласить по электронной почте или через социальные сети, и они смогут просматривать ваши достижения в режиме реального времени на странице отслеживания Garmin Connect.

Загрузка занятий в Garmin Connect: позволяет автоматически отправлять данные по вашим занятиям в учетную запись Garmin Connect после завершения их записи.

Connect IQ™: позволяет расширить функциональные возможности устройства с помощью новых циферблатов, виджетов, приложений и полей данных.

Уведомления телефона

Для использования функции уведомлений телефона требуется совместимый смартфон, сопряженный с устройством vívoactive HR. При получении сообщений телефон отправляет уведомление на ваше устройство.

Включение уведомлений Bluetooth

Для включения уведомлений необходимо выполнить сопряжение устройства vívoactive HR с совместимым мобильным устройством (*Сопряжение со смартфоном*, стр. 1).

1. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
2. Выберите **Настройки** > **Bluetooth** > **Инт. уведомления**.
3. Выберите **Во время занятия**, чтобы установить настройки уведомлений, передаваемых во время записи занятия.
4. Выберите параметры уведомлений.
5. Выберите **Не во время занятия**, чтобы установить настройки уведомлений, передаваемых в режиме часов.
6. Выберите параметры уведомлений.
7. Выберите **Тайм-аут**.
8. Выберите продолжительность таймаута.

Просмотр уведомлений

1. Чтобы просмотреть виджет уведомлений, в режиме отображения циферблата проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
2. Выберите уведомление.

   Чтобы просмотреть полный текст уведомления, коснитесь экрана.
3. Для перехода к предыдущему экрану выберите ⬅.

Управление уведомлениями

Уведомлениями, отображающимися на устройстве vívoactive HR, можно управлять с помощью совместимого смартфона.

Выберите один из следующих вариантов:
- Если вы используете устройство Apple®, откройте настройки центра уведомлений на смартфоне и выберите, какие уведомления следует отображать на устройстве.
- Если вы используете устройство Android™, откройте настройки приложений в Garmin Connect Mobile и выберите, какие уведомления следует отображать на устройстве.

Отключение технологии Bluetooth

1. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
2. Выберите **Настройки** > **Bluetooth** > **Состояние** > **Выключено**, чтобы отключить технологию беспроводной связи Bluetooth на устройстве vívoactive HR.

   Для отключения технологии беспроводной связи Bluetooth на мобильном устройстве см. руководство пользователя мобильного устройства.

Поиск потерянного смартфона

Данную функцию можно использовать для определения местоположения потерянного мобильного устройства, сопряженного с помощью технологии беспроводной связи Bluetooth и находящегося в зоне ее действия в данный момент.

1. Выберите ▬.
2. Выберите **Где мой телефон?**.

   Устройство vívoactive HR начнет поиск сопряженного мобильного устройства. На экране устройства vívoactive HR будут отображаться полоски, указывающие уровень сигнала Bluetooth, а на мобильном устройстве будет воспроизводиться звуковой сигнал.
3. Выберите ⬅, чтобы прекратить поиск.

Функции пульсометра

Устройство vívoactive HR оснащено функцией измерения частоты пульса на запястье, а также совместимо с нагрудными пульсометрами ANT+®. Для просмотра данных измерения частоты пульса на запястье доступен виджет частоты пульса. Если одновременно доступны данные измерения частоты пульса на запястье и данные, полученные с помощью пульсометра ANT+, в устройстве используются данные, полученные с помощью ANT+. Для использования функций, описанных в этом разделе, требуется наличие пульсометра.

Ношение устройства и измерение частоты пульса

- Устройство vívoactive HR следует носить выше запястья.

  ПРИМЕЧАНИЕ. устройство должно плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта, а также не должно смещаться во время бега или выполнения упражнений.



  ПРИМЕЧАНИЕ. датчик частоты пульса расположен с обратной стороны устройства.

- См. раздел *Советы по повышению точности данных о частоте пульса*, стр. 4 для получения дополнительной информации об измерении частоты пульса на запястье.

Просмотр виджета частоты пульса

Виджет обеспечивает отображение текущей частоты пульса в ударах в минуту (уд./мин), самого низкого значения частоты пульса в состоянии покоя (ЧП в состоянии покоя) за текущий день и графика частоты пульса.

1. В режиме отображения циферблата проведите пальцем вниз по экрану.



2. Коснитесь сенсорного экрана, чтобы просмотреть средние значения частоты пульса в состоянии покоя за последние 7 дней.

Выключение наручного пульсометра

Для vívoactive HR в качестве значения по умолчанию для параметра Частота пульса установлено значение Авто. Устройство автоматически использует наручный пульсометр, если оно не было сопряжено с другим пульсометром ANT+.

1. Удерживайте нажатой кнопку .
2. Выберите последовательно **Настройки** > **Датчики** > **Частота пульса** > **Выключено**.

Настройка зон частоты пульса

Устройство использует информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения зон частоты пульса по умолчанию. Для бега и велотренировок в устройстве используются разные зоны частоты пульса. Для получения более точных данных о калориях во время занятия установите свое максимальное значение частоты пульса. Также можно вручную установить каждую зону частоты пульса и ввести частоту пульса в состоянии покоя. Зоны можно скорректировать вручную на устройстве или с помощью своей учетной записи Garmin Connect.

1. Удерживайте нажатой кнопку .
2. Выберите **Настройки** > **Профиль пользов.** > **Зоны частоты пульса**.
3. Выберите **По умолчанию**, чтобы просмотреть значения по умолчанию (дополнительно).

   Значения по умолчанию могут применяться для бега и велотренировок.
4. Выберите **Бег** или **Велосипед**.
5. Выберите **Настройки** > **Задать польз. настр.**.
6. Выберите **Расчет по**.
7. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Уд./мин.** для просмотра и изменения зон на основе количества ударов в минуту.
   - Выберите **ЧП %максимум** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения максимальной частоты пульса.
   - Выберите **%РЧП** для просмотра и изменения зон на основе процентного значения резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя).
8. Выберите **ЧП максимум** и укажите максимальную частоту пульса.
9. Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
10. Выберите **ЧП на отдыхе** и укажите частоту пульса в состоянии покоя.

Установка зон частоты пульса с помощью устройства

Настройки по умолчанию позволяют устройству определять максимальную частоту пульса и устанавливать зоны частоты пульса на основе процентного значения максимальной частоты пульса.

- Проверьте правильность настроек вашего профиля пользователя (*Настройка профиля пользователя*, стр. 11).
- Регулярно выполняйте пробежки с совместимым наручным или нагрудным пульсометром.
- Попробуйте несколько планов кардиотренировок, доступных в вашей учетной записи Garmin Connect.
- Просмотрите тенденции изменения частоты пульса и время в зонах в вашей учетной записи Garmin Connect.

Передача данных о частоте пульса на устройства Garmin®

Предусмотрена возможность передачи данных о частоте пульса с устройства vívoactive HR для их просмотра на сопряженных устройствах Garmin. Например, во время велотренировки можно передавать данные о частоте пульса на устройство Edge®, а во время занятия — на экшн-камеру VIRB.

ПРИМЕЧАНИЕ. передача данных о частоте пульса приводит к сокращению времени работы от батареи.

1. Удерживайте нажатой кнопку .
2. Выберите **Настройки** > **Датчики** > **Частота пульса**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Передавать во время занятия**, чтобы включить передачу данных о частоте пульса во время хронометрируемых занятий (*Начало занятия*, стр. 6).
   - Выберите **Передача**, чтобы незамедлительно начать передачу данных о частоте пульса.
4. Выполните сопряжение устройства vívoactive HR с совместимым устройством Garmin ANT+.

   ПРИМЕЧАНИЕ. инструкции по выполнению сопряжения различаются для устройств, совместимых с Garmin. См. руководство пользователя.

Советы по повышению точности данных о частоте пульса

Если данные по частоте пульса неточны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами.

- Перед тем как надеть устройство, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
- Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых.
- Оберегайте датчик частоты пульса, расположенный с обратной стороны устройства, от царапин.
- Устройство следует носить выше запястья. Устройство должно плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- Перед началом занятия дождитесь, когда значок ♥ перестанет мигать.
- Перед началом занятия следует провести разминку в течение 5–10 минут и снять показания частоты пульса.

  ПРИМЕЧАНИЕ. при низкой температуре воздуха разминку следует проводить в помещении.
- После каждой тренировки необходимо промывать устройство чистой водой.

Частота пульса восстановления

Если вы проводите тренировки с пульсометром, после каждого занятия можно проверить значение частоты пульса восстановления. Частота пульса восстановления — это разница между частотой пульса при выполнении упражнения и частотой пульса через две минуты после его прекращения. Например, вы останавливаете таймер после стандартной беговой тренировки. Частота пульса составляет 140 уд./мин. Через две минуты после прекращения активного движения или выполнения заминки частота пульса составляет 90 уд./мин. Ваша частота пульса восстановления составляет 50 уд./мин (140 - 90). В некоторых исследованиях частота пульса восстановления связывается с состоянием сердечно-сосудистой системы. Более высокие показатели обычно соответствуют лучшему ее состоянию.

СОВЕТ. для получения наилучших результатов следует прекратить движение на две минуты, пока устройство рассчитывает значение частоты пульса восстановления. После отображения значения данные по занятию можно сохранить или удалить.

Виджеты

Устройство поставляется с предварительно установленными виджетами, обеспечивающими оперативное отображение информации. Для некоторых виджетов требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth.

Некоторые виджеты по умолчанию скрыты. Их можно добавить в ленту вручную.

Уведомления: оповещения о входящих вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и др. в соответствии с настройками смартфона.

Календарь: отображение предстоящих встреч из календаря смартфона.

Управление музыкой: средства управления музыкальным плеером на смартфоне.

Метеоданные: отображение текущей температуры и прогноза погоды.

Мой день: отображение динамических сводных данных о вашей активности за день. Данные включают в себя последнее записанное занятие, время интенсивной активности, количество пройденных этажей, шагов, сожженных калорий и др.

Отслеживание активности: отслеживание количества пройденных шагов за день, целевого количества шагов, пройденного расстояния, сожженных калорий и статистических данных о сне.

Время интенсивной активности: прошедшее время умеренной и интенсивной активности, целевое время интенсивной активности на неделю и информация о продвижении к поставленной цели.

Частота пульса: отображение текущей частоты пульса в ударах в минуту (уд./мин), самого низкого значения частоты пульса в состоянии покоя (ЧП в состоянии покоя) за текущий день и графика частоты пульса.

Последний вид спорта: отображение кратких сводных данных о последнем записанном виде спорта и общем расстоянии, пройденном за неделю.

Управление VIRB: предоставление элементов управления камерой при наличии устройства VIRB, сопряженного с устройством vívoactive HR.

Калории: отображение данных о калориях за текущий день.

Гольф: отображение информации о последнем раунде игры в гольф.

Просмотр виджетов

В режиме отображения циферблата проведите пальцем вверх или вниз по экрану.

Настройка ленты виджетов

1. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
2. Выберите **Настройки** > **Виджеты**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите элемент, чтобы скрыть или отобразить его в списке приложений, или изменить порядок приложений в списке.
   - Выберите **Добавить виджеты**, чтобы добавить элемент в ленту виджетов.

Функции Connect IQ

На часы можно добавить функции Connect IQ, предлагаемые компанией Garmin и другими поставщиками, с помощью приложения Garmin Connect Mobile. Вы можете настроить устройство в соответствии с собственными предпочтениями, добавив на него циферблаты, поля данных, виджеты и приложения.

Циферблаты: обеспечивают возможность настройки внешнего вида часов.

Поля данных: загрузка новых полей данных, обеспечивающих новое представление данных датчиков, занятий и архива. Поля данных Connect IQ можно добавлять для встроенных функций и страниц.

Виджеты: обеспечивают оперативное отображение информации, включая данные датчиков и уведомления.

Приложения: добавление интерактивных функций в часы, таких как новые типы занятий на открытом воздухе и занятий фитнесом.

Загрузка функций Connect IQ

Для загрузки функций Connect IQ из приложения Garmin Connect Mobile необходимо выполнить сопряжение устройства vívoactive HR со смартфоном.

1. В настройках приложения Garmin Connect Mobile выберите **Магазин Connect IQ**.
2. При необходимости выберите свое устройство.
3. Выберите функцию Connect IQ.
4. Следуйте инструкциям на экране.

Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера

1. Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
2. Перейдите на веб-сайт garminconnect.com и выполните вход в систему.
3. В режиме просмотра виджета устройств выберите **Магазин Connect IQ**.
4. Выберите функцию Connect IQ и загрузите ее.
5. Следуйте инструкциям на экране.

Виджет Мой день

Виджет Мой день обеспечивает отображение карточки с информацией об активности пользователя за день. Это динамическая сводка, обновляемая в течение дня. Когда вы проходите пролет лестницы или выполняете запись занятия, информация об этом незамедлительно отображается в виджете. Данные включают в себя последний записанный вид спорта, время интенсивной активности за неделю, количество пройденных этажей, шагов, сожженных калорий и др. Для просмотра дополнительных показателей или настройки точности можно коснуться сенсорного экрана.

Время интенсивной активности

Согласно рекомендациям таких организаций, как Centers for Disease Control and Prevention США, American Heart Association® и Всемирная организация здравоохранения, для укрепления здоровья продолжительность умеренной активности, например быстрой ходьбы, должна составлять не менее 150 минут в неделю, а продолжительность интенсивной активности, например бега, — 75 минут в неделю.

Устройство контролирует интенсивность активности и отслеживает время, затраченное на умеренную и интенсивную активность (для определения интенсивности активности требуются данные о частоте пульса). Чтобы затраченное время учитывалось в информации о продвижении к поставленной цели по времени интенсивной активности за неделю, необходимо непрерывно выполнять умеренные или интенсивные упражнения не менее 10 минут. Устройство суммирует время умеренной и интенсивной активности. При этом время интенсивной активности удваивается.

Подсчет времени интенсивной активности

Подсчет времени интенсивной активности на устройстве vívoactive HR производится путем сравнения данных о частоте пульса во время занятия с данными о средней частоте пульса в состоянии покоя. Если функция отслеживания частоты пульса выключена, на устройстве выполняется расчет времени умеренной активности путем анализа количества шагов в минуту.

- Чтобы обеспечить максимальную точность расчета времени интенсивной активности, следует запустить регистрацию хронометрируемого занятия.
- Продолжайте непрерывно выполнять упражнения не менее 10 минут с умеренной или высокой интенсивностью.

Отслеживание занятия

Напоминание о движении

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Напоминание о движении поможет вам чаще двигаться. После часа бездействия на экране появляется напоминание Вперед! и отображается красная полоса. Через каждые 15 минут бездействия на экране появляются дополнительные сегменты шкалы. Если вибросигнал включен, устройство начинает вибрировать (*Настройки системы*, стр. 13).

Чтобы сбросить напоминание, пройдитесь хотя бы пару минут.

Автоподбор цели

Ваше устройство автоматически рассчитывает, сколько шагов вам нужно пройти за день, основываясь на имеющихся показателях активности. По мере движения в течение дня на устройстве виден ваш прогресс ①.



Вместо автоматического расчета цели вы можете задать свою цель в учетной записи Garmin Connect.

Просмотр общих результатов по количеству пройденных шагов и этажей

1. Чтобы просмотреть виджет шагомера, в режиме отображения циферблата проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
2. Коснитесь сенсорного экрана, чтобы просмотреть общие результаты по количеству шагов, пройденных за день, за последние семь дней.
3. Проведите пальцем вверх по экрану, чтобы просмотреть результаты по количеству этажей, пройденных вверх и вниз за день.

Мониторинг сна

Во время сна устройство обеспечивает мониторинг движений. Статистические данные по сну включают в себя общее время сна, уровни сна и информацию о движении во сне. Нормальную продолжительность сна можно установить в пользовательских настройках учетной записи Garmin Connect. Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

Отключение отслеживания активности

При отключении функции отслеживания активности запись данных по количеству пройденных шагов, этажей, времени интенсивной активности, отслеживанию сна и событиям Move IQ прекращается.

1. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
2. Выберите **Настройки** > **Отслеживание занятий** > **Состояние** > **Выключено**.

Просмотр виджета данных о погоде

1. Чтобы просмотреть виджет данных о погоде, в режиме отображения циферблата проведите пальцем по экрану.
2. Коснитесь сенсорного экрана, чтобы просмотреть данные о погоде по часам и дням.
3. Воспользуйтесь функцией прокрутки вниз, чтобы просмотреть данные о погоде по дням.

Пульт дистанционного управления VIRB

Функция пульта дистанционного управления VIRB позволяет удаленно управлять камерой VIRB с помощью вашего устройства. Перейдите на сайт www.garmin.com/VIRB, чтобы приобрести камеру VIRB.

Управление экшн-камерой VIRB

Прежде чем воспользоваться функцией дистанционного управления VIRB, необходимо настроить удаленный доступ на камере VIRB. Дополнительную информацию см. в *руководстве пользователя устройств серии VIRB*. Также необходимо настроить отображение виджета VIRB в ленте виджетов (*Настройка ленты виджетов*, стр. 4).

1. Включите камеру VIRB.
2. На устройстве vívoactive HR проведите пальцем по экрану, чтобы открыть виджет VIRB.
3. Дождитесь подключения устройства к камере VIRB.
4. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы начать запись видео, коснитесь сенсорного экрана.

     На экране vívoactive HR отобразится счетчик времени видеозаписи.
   - Чтобы остановить запись видео, коснитесь сенсорного экрана.
   - Чтобы сделать фотографию, проведите пальцем вправо, а затем коснитесь сенсорного экрана.

Приложения

Выберите — для просмотра приложений на устройстве. Для некоторых приложений требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth.

Занятия: на вашем устройстве предварительно загружены приложения для занятий фитнесом и занятий на открытом воздухе, включая бег, велотренировку, плавание, гольф и многое другое.

Где мой телефон?: предварительно загруженные приложения можно использовать для определения местоположения потерянного телефона, сопряженного с помощью технологии беспроводной связи Bluetooth.

Занятия

Устройство можно использовать для занятий внутри помещений, на открытом воздухе, спортивных упражнений и занятий фитнесом. После начала занятия устройство отображает и записывает данные с датчика. Занятия можно сохранить и поделиться ими с сообществом Garmin Connect.

Кроме того, на устройство можно установить приложения для занятий Connect IQ, воспользовавшись своей учетной записью Garmin Connect (*Функции Connect IQ*, стр. 4).

Начало занятия

Если необходимо, в начале занятия GPS включается автоматически.

1. Выберите —.
2. Выберите занятие.
3. При необходимости подождите, когда устройство подключится к датчикам ANT+.
4. Если для занятия требуется GPS, выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники.
5. Дождитесь, когда значок ♥ перестанет мигать и на экране отобразится сообщение.
6. Нажмите кнопку —, чтобы запустить таймер.

   ПРИМЕЧАНИЕ. устройство не записывает данные о вашей активности, пока не включен таймер.

Включение кнопки регистрации кругов

Можно настроить кнопку ←, чтобы использовать ее в качестве кнопки регистрации кругов во время хронометрируемых занятий, таких как занятия бегом и велотренировки.

1. Выберите —.
2. Выберите занятие.

   ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.
3. Удерживайте нажатой кнопку —.
4. Выберите название занятия в верхней части экрана.
5. Выберите **Круги** > **Кнопка Lap**.

Кнопка регистрации кругов будет оставаться включенной для выбранного занятия до отключения данной функции.

Остановка занятия

1. Выберите —.
2. Выберите один из следующих вариантов:
   - Чтобы сохранить и просмотреть занятие, выберите ✓.
   - Чтобы удалить занятие и вернуться в режим часов, выберите ✕.

   ПРИМЕЧАНИЕ. если пользователь не сохраняет занятие вручную, производится автоматическое сохранение занятия по истечении 25 минут.

Бег

Пробежка

Перед использованием датчика ANT+ для пробежки необходимо выполнить сопряжение датчика с устройством (*Сопряжение с датчиками ANT+*, стр. 14).

1. Наденьте датчики ANT+, например шагомер или пульсометр (необязательно).
2. Выберите —.
3. Выберите **Бег**.
4. При использовании дополнительных датчиков ANT+ необходимо подождать, пока устройство не выполнит подключение к ним.
5. Выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники.
6. Нажмите кнопку —, чтобы запустить таймер.

   Записи в журнале создаются только при включенном таймере.
7. Начинайте занятие.
8. Выберите ← для регистрации кругов (необязательно) (*Auto Lap*, стр. 12).
9. Для перехода между экранами данных проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
10. По завершении занятия выберите — > ✓, чтобы сохранить данные по нему.

Езда на велосипеде

Подготовка к заезду

Перед использованием датчика ANT+ для заезда необходимо выполнить сопряжение датчика с устройством (*Сопряжение с датчиками ANT+*, стр. 14).

1. Выполните сопряжение датчиков ANT+, таких как пульсометр, датчик скорости или датчик частоты вращения педалей (дополнительно).
2. Выберите —.
3. Выберите **Велосипед**.
4. При использовании дополнительных датчиков ANT+ необходимо подождать, пока устройство не выполнит подключение к ним.
5. Выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники.
6. Нажмите кнопку —, чтобы запустить таймер.

   Записи в журнале создаются только при включенном таймере.

7 Начинайте занятие.
8 Для перехода между экранами данных проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
9 По завершении занятия выберите > ✓, чтобы сохранить данные по нему.

Ходьба

Занятия ходьбой

Перед использованием датчика ANT+ для занятий ходьбой необходимо выполнить сопряжение датчика с устройством (*Сопряжение с датчиками ANT+*, стр. 14).

1 Наденьте датчики ANT+, например шагомер или пульсометр (необязательно).
2 Выберите .
3 Выберите пункт **Ходьба**.
4 При использовании дополнительных датчиков ANT+ необходимо подождать, пока устройство не выполнит подключение к ним.
5 Выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники.
6 Нажмите кнопку , чтобы запустить таймер.

Записи в журнале создаются только при включенном таймере.

7 Начинайте занятие.
8 Для перехода между экранами данных проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
9 По завершении занятия выберите > ✓, чтобы сохранить данные по нему.

Плавание

УВЕДОМЛЕНИЕ

Данное устройство предназначено для плавания на поверхности. Погружение с устройством в ходе подводного плавания с аквалангом может привести к его повреждению и аннулированию гарантии.

ПРИМЕЧАНИЕ. устройство не записывает данные о частоте пульса во время плавания.

Плавание в бассейне

ПРИМЕЧАНИЕ. во время занятий плаванием функция измерения частоты пульса недоступна.

1 Выберите .
2 Выберите **Плав. в бас.**.
3 Выберите размер бассейна или введите размер вручную.
4 Нажмите кнопку , чтобы запустить таймер.

Записи в журнале создаются только при включенном таймере.

5 Начинайте занятие.

Устройство автоматически записывает расстояния и интервалы заплывов.

6 Во время отдыха нажмите , чтобы приостановить отсчет интервального таймера.

Отображаемые цвета инвертируются и отображается экран данных отдыха.

7 Чтобы перезапустить интервальный таймер, выберите .
8 По завершении занятия выберите , а затем выберите ✓.

Настройка размера бассейна

1 Выберите .
2 Выберите **Плав. в бас.**.
3 Удерживайте нажатой кнопку .
4 Выберите название занятия в верхней части экрана.
5 Выберите **Размер бассейна**.
6 Выберите размер бассейна или введите размер вручную.

Термины по плаванию

Участок: один заплыв в бассейне.

Интервал: один или несколько последовательных участков. Новый интервал начинается после отдыха.

Гребки: гребки считаются каждый раз, когда рука, на которую надето устройство, завершает полный цикл.

Балл Swolf: баллы Swolf представляют собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. Например, если сложить 30 секунд и 15 гребков, получаем балл Swolf равный 45. Swolf — это значение эффективности тренировок в бассейне и, как в гольфе, более низкое значение является лучшим показателем.

Гольф

Игра в гольф

Перед первой игрой на поле для гольфа необходимо загрузить это поле из приложения Garmin Connect Mobile (*Подключаемые функции*, стр. 2). Поля для гольфа, загруженные из приложения Garmin Connect Mobile, обновляются автоматически.

1 Выберите .
2 Выберите **Гольф**.
3 Выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники.
4 Выберите поле.

Для просмотра информации по лункам можно переходить между экранами данных. Устройство выполняет автоматическое переключение при переходе к следующей лунке.

5 По завершении занятия нажмите и удерживайте кнопку , а затем выберите **завершить раунд**.

Информация о лунке

В результате изменения местоположения флажков устройство измеряет расстояние до передней, средней и задней части грина, но не до самого местоположения флажка.



①	Номер текущей лунки
②	Расстояние до задней части грина
③	Расстояние до средней части грина
④	Расстояние до передней части грина
⑤	Пар для лунки
▲	Следующая лунка
▼	Предыдущая лунка

Просмотр расстояния до препятствий и изгибов

Можно просмотреть список расстояний до препятствий и изгибов для лунок пар 4 и 5.

Проведите пальцем влево или вправо по экрану для перехода к странице с информацией о препятствиях и изгибах.

ПРИМЕЧАНИЕ. расстояния удаляются из списка по мере их прохождения.

Функция одометра

Одометр можно использовать для записи времени, расстояния и пройденных шагов. Одометр включается и выключается автоматически при запуске или завершении раунда.

1. Проведите пальцем влево или вправо по экрану для перехода к одометру.
2. При необходимости сброса показаний одометра нажмите и удерживайте кнопку —, а затем выберите **Сброс одометра**.

Отслеживание результатов

1. Во время просмотра экрана с информацией о лунках нажмите и удерживайте кнопку —.
2. Выберите **Нач. подсч. балл.**.

   Оценочная таблица появляется, когда вы находитесь на грине.
3. Нажмите — или +, чтобы установить количество баллов.
4. Выберите ✓.

   Производится обновление общего количества баллов.

Просмотр результатов

1. Во время просмотра экрана с информацией о лунках нажмите и удерживайте кнопку —.
2. Выберите **Оценочная таблица**, а затем выберите лунку.
3. Нажмите — или +, чтобы изменить количество баллов для этой лунки.
4. Выберите ✓.

   Производится обновление общего количества баллов.

Измерение дальности удара

1. Выполните удар и проследите, куда приземлится мяч.
2. Выберите —.
3. Перейдите к мячу (пешком или на гольф-карте).

   При переходе к следующей лунке выполняется автоматический сброс дальности удара.
4. Если необходимо сбросить данные о дальности удара, нажмите и удерживайте кнопку —, а затем выберите **Новый удар**.

Водные виды спорта

Начало занятия академической греблей

1. Выберите —.
2. Выберите **Гребля**.
3. Выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники.
4. Нажмите кнопку —, чтобы запустить таймер.

   Записи в журнале создаются только при включенном таймере.
5. Начинайте занятие.
6. Для перехода между экранами данных проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
7. По завершении занятия выберите — > ✓, чтобы сохранить данные по нему.

Начало занятия паддлбордингом

1. Выберите —.
2. Выберите **Паддлбординг**.
3. Выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники.
4. Нажмите кнопку —, чтобы запустить таймер.

   Записи в журнале создаются только при включенном таймере.
5. Начинайте занятие.
6. Для перехода между экранами данных проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
7. По завершении занятия выберите — > ✓, чтобы сохранить данные по нему.

Лыжи

Лыжные гонки

1. Выберите —.
2. Выберите **Лыжи**.
3. Выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники.
4. Нажмите кнопку —, чтобы запустить таймер.

   Записи в журнале создаются только при включенном таймере.
5. Начинайте занятие.
6. Для перехода между экранами данных проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
7. По завершении занятия выберите — > ✓, чтобы сохранить данные по нему.

Спуск на горных лыжах или сноуборде

1. Выберите —.
2. Выберите **Горн./сноуб.**.
3. Выйдите на улицу и дождитесь, когда устройство найдет спутники.
4. Нажмите кнопку —, чтобы запустить таймер.

   Записи в журнале создаются только при включенном таймере.
5. Начинайте занятие.

   Функция автоматического запуска включается по умолчанию. Эта функция автоматически записывает новые лыжные забеги на основе движения. Таймер приостанавливает работу при прекращении спуска или при посадке на подъемник. Во время движения на подъемнике отсчет времени таймером не производится.
6. При необходимости начните спуск для перезапуска таймера.
7. Для перехода между экранами данных проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
8. По завершении занятия выберите — > ✓, чтобы сохранить данные по нему.

Занятия в помещении

Устройство vívoactive HR можно использовать для тренировок в помещении, например для занятий на беговой дорожке или велотренажере. Для занятий в помещении функция GPS отключена.

Во время бега или ходьбы с отключенной функцией GPS показатели скорости, расстояния и частоты шагов рассчитываются с помощью акселерометра устройства. Акселерометр калибруется автоматически. Точность данных о скорости, расстоянии и частоте шагов повышается после нескольких занятий бегом или ходьбой вне помещения с использованием GPS.

СОВЕТ. если пользователь держится за поручни во время занятий на беговой дорожке, точность снижается. Для регистрации данных о темпе, расстоянии и частоте шагов можно использовать дополнительный шагомер.

В случае отключения функции GPS во время велотренировок данные о скорости и расстоянии будут недоступны, если не используется дополнительный датчик, обеспечивающий передачу данных о скорости и расстоянии

на устройство (например, датчик скорости или частоты вращения педалей).

Создание пользовательского занятия

1. Выберите —.
2. Выберите **Добавить новый элемент**.
3. Выберите шаблон занятия.
4. Выберите цветовое обозначение.
5. Выберите имя.

   К дублирующимся именам занятий добавляется номер. Например, «Ходьба(2)».
6. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **По умолчанию**, чтобы создать собственное пользовательское занятие на основе настроек системы по умолчанию.
   - Выберите копию существующего занятия, чтобы создать собственное пользовательское занятие на основе одного из сохраненных занятий.

Настройка списка приложений

1. Удерживайте нажатой кнопку —.
2. Выберите **Настройки** > **Приложения**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите элемент, чтобы скрыть или отобразить его в списке приложений, или изменить порядок приложений в списке.
   - Выберите **Добавить приложения**, чтобы добавить элемент в список приложений.

Навигация

На устройстве можно использовать функции GPS-навигации для сохранения мест, навигации к местоположениям и поиска дороги домой.

Отметка вашего местоположения

Местоположение представляет собой точку, которую вы записываете и сохраняете в устройстве. Если вы хотите запомнить положение какого-то важного объекта или точки на карте, вы можете отметить местоположение.

1. Доберитесь до места, положение которого нужно сохранить.
2. Удерживайте нажатой кнопку —.
3. Выберите **Навигация** > **Сохранить местоположение**.

   На экране отображается информация о местоположении.
4. Выберите —.

Удаление местоположения

1. Удерживайте нажатой кнопку —.
2. Выберите **Навигация** > **Сохраненные местоположения**.
3. Выберите нужное местоположение.
4. Выберите **Удалить** > **Да**.

Навигация к сохраненному местоположению

Перед использованием функции навигации к сохраненному местоположению необходимо выполнить поиск спутников на устройстве.

1. Удерживайте нажатой кнопку —.
2. Выберите **Навигация** > **Сохраненные местоположения**.
3. Выберите местоположение, а затем выберите **Перейти**.
4. Выберите занятие.

   На экране отобразится компас.
5. Продолжайте движение вперед.

   Стрелка компаса укажет направление к сохраненному местоположению.

   СОВЕТ. для повышения точности навигации ориентация устройства должна соответствовать направлению движения.
6. Нажмите кнопку —, чтобы запустить таймер.

Навигация к месту старта

Перед использованием функции навигации к месту старта необходимо выполнить поиск спутников, запустить таймер и начать занятие.

Во время занятия можно в любой момент вернуться к месту старта. Например, если вы бежите по незнакомому городу и не помните, как вернуться к месту старта или отелю, можно включить функцию навигации к исходному местоположению. Для некоторых занятий эта функция недоступна.

1. Удерживайте нажатой кнопку —.
2. Выберите **Навигация** > **Назад к началу**.

   На экране отобразится компас.
3. Продолжайте движение вперед.

   Стрелка компаса укажет направление к месту старта.

   СОВЕТ. для повышения точности навигации ориентация устройства должна соответствовать направлению движения.

Остановка навигации

1. Удерживайте нажатой кнопку —.
2. Выберите пункт **Остановить навигацию**.

Компас

Устройство оснащено трехкоординатным компасом с автоматической калибровкой. Внешний вид и функции компаса меняются в зависимости от ваших занятий, при включении режима GPS или во время навигации к пункту назначения.

Калибровка компаса вручную

УВЕДОМЛЕНИЕ

Калибровку электронного компаса нужно проводить вне помещения. Для более высокой точности не стойте близко к объектам, влияющим на магнитное поле, например транспортным средствам, зданиям и линиям электропередач.

Устройство изначально было откалибровано на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка. Если компас периодически дает сбой, например, после перемещения на большие расстояния или резкого перепада температур, можно откалибровать компас вручную.

1. Удерживайте нажатой кнопку —.
2. Выберите **Настройки** > **Датчики** > **Компас** > **Калибровать** > **Запустить**.
3. Следуйте инструкциям на экране.

   СОВЕТ. перемещайте запястье по траектории небольшой восьмерки, пока на экране не отобразится сообщение.

История

На устройстве сохраняются данные по отслеживанию активности и мониторингу частоты пульса за период до 14 дней, а также до семи хронометрируемых занятий. На устройстве можно просмотреть информацию о семи последних хронометрируемых занятиях. Можно синхронизировать свои данные для просмотра

неограниченных занятий, данных по отслеживанию активности и мониторингу частоты пульса через учетную запись Garmin Connect (*Использование приложения Garmin Connect Mobile*, стр. 10) (*Использование Garmin Connect на компьютере*, стр. 11).

После заполнения памяти устройства производится перезапись более старых данных.

Использование журнала

1. Удерживайте нажатой кнопку .
2. Выберите пункт **Архив**.
3. Выберите занятие.
4. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите пункт **Сведения** для просмотра дополнительной информации о занятии.
   - Выберите пункт **Круги** для выбора круга и просмотра дополнительной информации о каждом круге.
   - Выберите пункт **Удалить** для удаления выбранного занятия.

Просмотр времени в каждой зоне частоты пульса

Чтобы просмотреть данные зоны частоты пульса, необходимо сначала провести занятие с регистрацией частоты пульса и сохранить его.

Информация о времени в каждой зоне частоты пульса поможет вам отрегулировать интенсивность тренировки.

1. Удерживайте нажатой кнопку .
2. Выберите пункт **Архив**.
3. Выберите занятие.
4. Выберите **Время в зоне**.

Личные рекорды

По завершении занятия устройство отображает все новые личные рекорды, которые были достигнуты во время тренировки. В личные рекорды входят самое быстрое время для нескольких типовых дистанций и самый длинный пробег или заезд.

Просмотр личных рекордов

1. Удерживайте нажатой кнопку .
2. Выберите **Настройки** > **Рекорды**.
3. Выберите вид спорта.
4. Выберите рекорд.
5. Выберите **Просмотреть рекорд**.

Восстановление личных рекордов

Каждый личный рекорд можно восстановить, заменив его предыдущим записанным рекордом.

1. Удерживайте нажатой кнопку .
2. Выберите **Настройки** > **Рекорды**.
3. Выберите вид спорта.
4. Выберите рекорд.
5. Выберите **Предыдущий** > **Да**.

   ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Удаление личных рекордов

1. Удерживайте нажатой кнопку .
2. Выберите **Настройки** > **Рекорды**.
3. Выберите вид спорта.
4. Выберите рекорд.
5. Выберите **Удалить рекорд** > **Да**.

   ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Удаление всех личных рекордов

1. Удерживайте нажатой кнопку .
2. Выберите **Настройки** > **Рекорды**.
3. Выберите вид спорта.
4. Выберите рекорд.
5. Выберите **Удалить все рекорды** > **Да**.

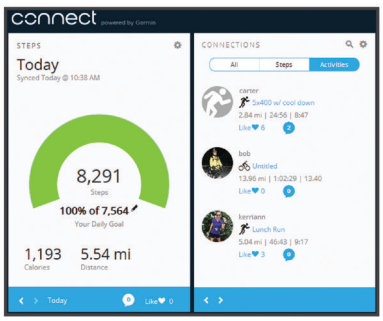
   ПРИМЕЧАНИЕ. сохраненные занятия при этом не удаляются.

Garmin Connect

Через учетную запись Garmin Connect можно установить контакт с друзьями.Приложение Garmin Connect предоставляет инструменты для отслеживания, анализа, публикации ваших данных и поддержки других пользователей. Регистрируйте события своей насыщенной жизни, включая пробежки, прогулки, заезды, заплывы, пешие походы, игры в гольф и многое другое. Garmin Connect — это ваш онлайн-инструмент для анализа и публикации статистики раундов игры в гольф. Чтобы бесплатно зарегистрировать учетную запись, перейдите на веб-сайт www.garminconnect.com/start.

Сохраняйте занятия: после завершения и сохранения хронометрируемого занятия на устройстве можно загрузить его в учетную запись Garmin Connect и хранить в течение необходимого времени.

Анализируйте данные: можно просматривать подробную информацию о занятиях на открытом воздухе и занятиях фитнесом, включая время, расстояние, частоту пульса, количество сожженных калорий, частоту шагов или вращения педалей, вид карты сверху, а также графики темпа и скорости. Можно просматривать подробную информацию об играх в гольф, включая оценочные таблицы, статистику и информацию о поле. Также можно просматривать настраиваемые отчеты.



Отслеживайте свои достижения: можно отслеживать количество пройденных шагов за день, устроить соревнование с друзьями и контролировать достижение поставленных целей.

Делитесь своими спортивными достижениями с другими пользователями: можно устанавливать контакты с друзьями для отслеживания занятий друг друга или публиковать ссылки на свои занятия на веб-сайтах социальных сетей.

Управляйте настройками: в учетной записи Garmin Connect можно настроить устройство и определить пользовательские настройки.

Делайте покупки в магазине Connect IQ: можно загружать приложения, циферблаты, поля данных и виджеты.

Использование приложения Garmin Connect Mobile

Все данные о ваших занятиях можно загружать в учетную запись Garmin Connect для всестороннего анализа. Учетная

запись Garmin Connect позволяет просматривать карту ваших занятий и делиться ими с друзьями. В приложении Garmin Connect Mobile можно включить автоматическую загрузку.

1. В меню настройки в приложении Garmin Connect Mobile выберите пункт **Устройства Garmin**.
2. Выберите устройство vívoactive HR, а затем выберите **Параметры устройства**.
3. Включите автоматическую загрузку с помощью переключателя.

Использование Garmin Connect на компьютере

Если устройство vívoactive HR не сопряжено со смартфоном, все данные занятий можно загружать в учетную запись Garmin Connect с помощью компьютера.

1. Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
2. Перейдите по ссылке www.garminconnect.com/start.
3. Следуйте инструкциям на экране.

События Garmin Move IQ™

Функция Move IQ обеспечивает автоматическое определение модели активности во время занятий, таких как ходьба, бег, езда на велосипеде, плавание или занятия на эллиптическом тренажере, продолжающихся не менее 10 минут. Тип и продолжительность событий можно просмотреть в хронике в приложении Garmin Connect. При этом они не отображаются в списке занятий, карточках или в ленте новостей. Для получения более подробной и точной информации можно воспользоваться функцией регистрации хронометрируемых занятий на устройстве.

Настройка устройства

Изменение циферблата

Вы можете использовать цифровой циферблат по умолчанию или циферблат Connect IQ (*Функции Connect IQ*, стр. 4).

1. В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку ▬.
2. Выберите **Циферблаты**.
3. Выберите один из вариантов.

Настройка профиля пользователя

Настройки профиля, такие как пол, год рождения, рост, вес, рука, на которой носится устройство, и зона частоты пульса (*Настройка зон частоты пульса*, стр. 3), можно обновлять. Устройство использует эту информацию для вычисления точных данных о тренировках.

1. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
2. Выберите **Настройки** > **Профиль пользов.**.
3. Выберите один из вариантов.

Настройки приложений

Эти настройки позволяют задавать параметры приложений в соответствии с вашими предпочтениями для тренировок. Например, можно настроить экраны данных и включить функции оповещения и тренировок.

ПРИМЕЧАНИЕ. настройки, параметры экранов данных и оповещений можно изменять как до, так и во время занятий.

Настройка экранов данных

Экраны данных можно настроить в соответствии с целями тренировок или дополнительными аксессуарами. Например, можно настроить один из экранов данных для отображения темпа на круге или зоны частоты пульса.

1. Выберите ▬.
2. Выберите занятие.

   ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.
3. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
4. Выберите название занятия в верхней части экрана.
5. Выберите **Экраны данных**.
6. Выберите экран.
7. При необходимости установите переключатель в соответствующую позицию, чтобы включить экран данных.
8. Выберите поле данных для изменения.

Изменение настроек GPS

По умолчанию для определения спутников на устройстве используется GPS. Для повышения точности в сложных условиях и ускоренного GPS-позиционирования можно включить GPS и GLONASS. Использование GPS и GLONASS ведет к повышенному расходованию заряда батареи.

1. Выберите ▬.
2. Выберите занятие.

   ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.
3. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
4. Выберите название занятия в верхней части экрана.
5. Выберите **GPS** > **GLONASS**.

Оповещения

Для каждого занятия можно настроить оповещения, которые могут помочь в достижении поставленных целей во время тренировок. Некоторые оповещения доступны не для всех занятий.

Настройка оповещений о диапазонах

Оповещение о диапазоне поступает каждый раз, когда устройство выходит за рамки указанного диапазона значений. Например, можно настроить устройство для оповещения пользователя при падении частоты пульса ниже значения зоны 2 и превышении значения зоны 5 (*Настройка зон частоты пульса*, стр. 3).

1. Выберите ▬.
2. Выберите занятие.

   ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.
3. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
4. Выберите название занятия в верхней части экрана.
5. Выберите **Оповещения** > **Добавить новый элемент**.
6. Выберите тип оповещения.

   В зависимости от используемых аксессуаров может производиться оповещение о частоте пульса, темпе, скорости и частоте шагов или вращения педалей.
7. При необходимости включите оповещение.
8. Выберите зону или укажите значение для каждого оповещения.

Если показатели выходят за рамки заданного диапазона, на устройстве отображается сообщение. Если вибросигнал включен, устройство начинает вибрировать (*Настройки системы*, стр. 13).

Установка повторяющихся оповещений

Повторяющиеся оповещения поступают каждый раз, когда устройство записывает определенное значение или интервал. Например, можно установить на устройстве оповещение с интервалом 30 минут.

1 Выберите .
2 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

3 Удерживайте нажатой кнопку .
4 Выберите название занятия в верхней части экрана.
5 Выберите **Оповещения** > **Добавить новый элемент**.
6 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Вручн.**, выберите сообщение и тип оповещения.
   - Выберите **Время** или **Расстояние**.
7 Введите значение.

Когда вы достигаете указанного значения для оповещения, отображается сообщение. Если вибросигнал включен, устройство начинает вибрировать (*Настройки системы*, стр. 13).

Установка оповещений о перерывах на ходьбу

В некоторых программах бега используются фиксированные перерывы на ходьбу через равные интервалы. Например, во время длительной беговой тренировки можно установить для устройства следующие оповещения: бег в течение 4 минут и последующая ходьба в течение 1 минуты, затем повтор.Использование оповещений о беге или ходьбе не влияет на работу функции Auto Lap®.

1 Выберите .
2 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

3 Удерживайте нажатой кнопку .
4 Выберите название занятия в верхней части экрана.
5 Выберите **Оповещения** > **Добавить новый элемент** > **Бег/ходьба**.
6 Введите время для интервала бега.
7 Введите время для интервала ходьбы.

Когда вы достигаете указанного значения для оповещения, отображается сообщение. Если вибросигнал включен, устройство начинает вибрировать (*Настройки системы*, стр. 13).

Auto Lap

Регистрация кругов

Вы можете настроить на устройстве использование функции Auto Lap, обеспечивающей автоматическую регистрацию кругов при прохождении определенного расстояния, либо регистрировать прохождение кругов вручную. Эта функция полезна при оценке эффективности на разных этапах тренировки (например, каждую милю или 5 км).

1 Выберите .
2 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

3 Удерживайте нажатой кнопку .
4 Выберите название занятия в верхней части экрана.
5 Выберите **Круги**.
6 Выберите один из следующих вариантов:
   - Воспользуйтесь переключателем **Auto Lap**, чтобы включить функцию Auto Lap.
   - Воспользуйтесь переключателем **Кнопка Lap**, чтобы регистрировать прохождение кругов во время занятия с помощью кнопки .

СОВЕТ. если функция Auto Lap включена, можно выбрать Auto Lap и ввести собственное значение расстояния.

По завершении каждого круга отображается сообщение с временем этого круга. Если вибросигнал включен, устройство начинает вибрировать (*Настройки системы*, стр. 13).

При необходимости можно настроить страницы данных для отображения дополнительных данных о круге (*Настройка экранов данных*, стр. 11).

Использование Auto Pause®

Функция Auto Pause обеспечивает автоматическую остановку таймера, когда вы прекращаете движение или когда ваш темп или скорость опускается ниже указанного значения. Эту функцию можно использовать, когда маршрут вашего занятия включает в себя светофоры или другие места, в которых необходимо замедлиться или остановиться.

ПРИМЕЧАНИЕ. при остановке таймера или включении паузы запись данных не ведется.

1 Выберите .
2 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

3 Удерживайте нажатой кнопку .
4 Выберите название занятия в верхней части экрана.
5 Выберите **Auto Pause**.
6 Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **При остановке** для автоматической остановки таймера при прекращении движения.
   - Выберите **Темп**, чтобы настроить автоматическую остановку таймера при падении темпа ниже указанного значения.
   - Выберите **Скорость**, чтобы настроить автоматическую остановку таймера при падении скорости ниже указанного значения.

Использование функции смены страниц

Функцию смены страниц можно использовать для автоматического переключения между экранами данных тренировок при включенном таймере.

1 Выберите .
2 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

3 Удерживайте нажатой кнопку .
4 Выберите название занятия в верхней части экрана.
5 Выберите **Смена страниц**.
6 Выберите скорость отображения.

Изменение контрастности фона и цвета выделения

1 Выберите .
2 Выберите занятие.

ПРИМЕЧАНИЕ. для некоторых занятий эта функция недоступна.

3 Удерживайте нажатой кнопку .
4 Выберите название занятия в верхней части экрана.
5 Выберите **Фон**, чтобы установить черный или белый в качестве цвета фона.
6 Выберите **Цвет акцентов**, чтобы установить цвет выделения для циферблата и экранов данных.

Настройки Bluetooth

Нажмите и удерживайте кнопку ▬, а затем выберите **Настройки** > **Bluetooth**.

Состояние: отображение текущего состояния подключения через Bluetooth; включение или выключение технологии беспроводной связи Bluetooth.

Инт. уведомления: устройство обеспечивает автоматическое включение и выключение интеллектуальных уведомлений в соответствии с выбранными параметрами (*Включение уведомлений Bluetooth*, стр. 2).

Сопряж. с моб. устр.: подключение устройства к совместимому мобильному устройству с поддержкой технологии беспроводной связи Bluetooth Smart.

Оповещения о подкл.: оповещение о подключении и отключении сопряженного смартфона.

Заверш. LiveTrack: завершение текущего сеанса LiveTrack.

Настройки Garmin Connect

Параметры устройства и пользовательские настройки можно установить в учетной записи Garmin Connect.

- В меню настроек в приложении Garmin Connect Mobile выберите **Устройства Garmin**, после чего выберите свое устройство.
- В виджете устройств в приложении Garmin Connect выберите **Параметры устройства**.

После настройки параметров выполните синхронизацию данных, чтобы активировать изменения на устройстве (*Использование приложения Garmin Connect Mobile*, стр. 10, *Использование Garmin Connect на компьютере*, стр. 11).

Параметры устройства в учетной записи Garmin Connect

В учетной записи Garmin Connect выберите **Параметры устройства**.

Отслеживание активности: включение и выключение функций отслеживания активности, например функций отслеживания количества пройденных шагов, этажей, времени интенсивной активности, сна, функции напоминания о движении, событий Move IQ и функции измерения частоты пульса на запястье.

Автоматическое включение подсветки: настройка включения подсветки при взаимодействии с устройством, включая нажатие кнопок, касание сенсорного экрана и получение уведомлений. В число жестов входит поворот запястья к себе для просмотра информации на дисплее устройства.

Рука: позволяет указать, на запястье какой руки носится браслет.

Формат времени: установка 12-часового или 24-часового формата отображения времени на устройстве.

Формат даты: установка формата отображения месяца и дня на устройстве.

Язык: выбор языка устройства.

Единицы измерения: настройка отображения на устройстве пройденного расстояния в километрах или милях.

Пользовательские настройки в учетной записи Garmin Connect

В учетной записи Garmin Connect выберите **Пользовательские настройки**.

Пользовательская длина шага: позволяет обеспечить более точное вычисление пройденного расстояния на устройстве за счет использования пользовательской длины шага. Можно ввести известное расстояние и количество шагов, необходимое, чтобы пройти это расстояние, что позволит приложению Garmin Connect рассчитать длину шага.

Шагов в день: позволяет ввести цель по количеству шагов в день. Чтобы обеспечить возможность автоматического определения целевого количества шагов на устройстве, можно воспользоваться функцией Цель авто.

Этажи, пройденные за день: позволяет ввести целевое количество этажей, проходимых за день.

Время интенсивной активности за неделю: позволяет ввести недельную целевую продолжительность умеренной или интенсивной активности.

Зоны частоты пульса: позволяет получить сведения о максимальной частоте пульса и определить пользовательские зоны частоты пульса.

Настройки системы

Нажмите и удерживайте кнопку ▬, а затем выберите **Настройки** > **Система**.

Автоматическая блокировка: автоматическая блокировка сенсорного экрана в режиме часов для защиты от случайных прикосновений. Можно выбрать кнопку для разблокировки сенсорного экрана.

Язык текста: настройка языка интерфейса устройства.

Время: установка формата и источника для отображения местного времени (*Настройки времени*, стр. 13).

Подсветка: установка режима, таймаута и яркости подсветки (*Настройки подсветки*, стр. 14).

Вибрация: включение или выключение вибросигнала.

Единицы измерения: настройка единиц измерения, используемых для отображения данных (*Изменение единиц измерения*, стр. 14).

Режим USB: установка для устройства режима накопителя или режима Garmin при его подключении к компьютеру.

Восст. настр. по ум.: позволяет восстановить заводские значения по умолчанию для всех настроек устройства (*Восстановление всех настроек по умолчанию*, стр. 16).

Обновление ПО: позволяет проверить наличие обновлений программного обеспечения.

О системе: отображение идентификатора прибора, версии программного обеспечения, сведений о соответствии стандартам и текста лицензионного соглашения.

Настройки времени

Нажмите и удерживайте кнопку ▬, а затем выберите **Настройки** > **Система** > **Время**.

Формат времени: установка 12-часового или 24-часового формата отображения времени.

Установить местное время: установка времени вручную или автоматически в зависимости от сопряженного мобильного устройства.

Часовые пояса

Каждый раз при включении и установлении связи со спутниками или синхронизации со смартфоном устройство автоматически определяет часовой пояс и текущее время суток.

Настройка времени вручную

По умолчанию настройка времени производится автоматически при сопряжении устройства vívoactive HR с мобильным устройством.

1. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
2. Выберите **Настройки** > **Система** > **Время** > **Установить местное время** > **Вручную**.
3. Выберите **Время** и укажите время суток.

Настройка сигнала будильника

1. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
2. Выберите **Часы** > **Сигналы** > **Добавить новый элемент**.
3. Выберите **Время** и укажите время.
4. Выберите **Дней**, а затем выберите требуемый вариант.

Удаление сигнала будильника

1. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
2. Выберите **Часы** > **Сигналы**.
3. Выберите сигнал, а затем выберите **Удалить**.

Запуск таймера обратного отсчета

1. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
2. Выберите **Часы** > **Таймер**.
3. Введите время.
4. Выберите **Начать**.
5. При необходимости нажмите ▬, чтобы просмотреть дополнительные опции.

Использование секундомера

1. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
2. Выберите **Часы** > **Секундомер**.
3. Выберите ▬.

Настройки подсветки

Нажмите и удерживайте кнопку ▬, а затем выберите пункт **Настройки** > **Система** > **Подсветка**.

Режим: настройка включения подсветки при взаимодействии с устройством, включая нажатие кнопок, касание сенсорного экрана и получение уведомлений. Устройство оснащено датчиком уровня окружающего освещения. В условиях слабого освещения взаимодействие с устройством приводит к включению подсветки. В число жестов входит поворот запястья к себе для просмотра информации на дисплее устройства.

Тайм-аут: установка времени работы подсветки.

Яркость: установка уровня яркости подсветки. Во время занятия используется максимальный уровень яркости подсветки.

Изменение единиц измерения

Можно настроить единицы измерения для расстояния, темпа и скорости, а также высоты, веса, роста и температуры.

1. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
2. Выберите **Настройки** > **Система** > **Единицы измерения**.
3. Выберите тип измерения.
4. Выберите единицу измерения.

Датчики ANT+

Устройство можно использовать вместе с беспроводными датчиками ANT+. Для получения дополнительной информации о совместимости и покупке дополнительных датчиков, перейдите на сайт http://buy.garmin.com.

Сопряжение с датчиками ANT+

Сопряжение — это подключение к беспроводным датчикам ANT+. При подключении датчика к устройству Garmin в первый раз необходимо выполнить сопряжение устройства с датчиком. После сопряжения устройство автоматически подключается к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия.

1. Во время сопряжения расстояние до других датчиков ANT+ должно быть более 10 м (33 фт.).
2. Чтобы выполнить сопряжение с пульсометром, наденьте пульсометр.

   Пульсометр не отправляет и не принимает данные, если он не надет.
3. Выберите ▬.
4. Выберите занятие.
5. Поместите устройство в пределах 1 см от датчика и подождите, пока устройство установит подключение к датчику.

   После обнаружения датчика устройством в верхней части экрана отображается значок.

Шагомер

Ваше устройство совместимо с шагомером. Вы можете использовать шагомер для записи темпа и расстояния вместо использования GPS, если вы тренируетесь в помещении или если сигнал GPS слишком слабый. Шагомер находится в режиме ожидания и готов выслать данные (как и пульсометр).

После 30 минут ожидания шагомер выключается, чтобы экономить заряд батареи. При снижении заряда батареи на устройстве появляется предупреждающее сообщение. Оставшегося заряда батареи хватает примерно на пять часов.

Оптимизация калибровки шагомера

Перед калибровкой устройства необходимо установить связь с системой GPS и выполнить сопряжение устройства с шагомером (*Сопряжение с датчиками ANT+*, стр. 14).

Калибровка шагомера выполняется автоматически, но при этом можно повысить точность данных о скорости и расстоянии, совершив несколько пробежек на свежем воздухе с использованием GPS.

1. Выйдите на улицу и оставайтесь на одном месте с беспрепятственным обзором неба в течение 5 минут.
2. Начните пробежку.
3. Совершите пробежку по треку без остановки в течение 10 минут.
4. Завершите занятие и сохраните его.

   При необходимости значение, используемое для калибровки шагомера, изменяется на основе записанной информации. Повторная калибровка шагомера может потребоваться только в случае изменения стиля бега.

Калибровка шагомера

Перед калибровкой шагомера необходимо выполнить его сопряжение с устройством (*Сопряжение с датчиками ANT+*, стр. 14).

Калибровка вручную рекомендуется, если вы знаете свой коэффициент калибровки. Если вы уже выполняли калибровку шагомера для использования с другим устройством Garmin, коэффициент калибровки может быть известен.

1. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
2. Выберите **Настройки** > **Датчики** > **Шагомер** > **Коэффициент калибровки**.
3. Настройте коэффициент калибровки:
   - Если расстояние слишком маленькое, увеличьте коэффициент калибровки.
   - Если расстояние слишком большое, уменьшите коэффициент калибровки.

Использование дополнительного датчика скорости или вращения педалей велосипеда

На устройство можно принимать данные с совместимого велосипедного датчика скорости или вращения педалей.

- Подключите датчик к устройству (*Сопряжение с датчиками ANT+*, стр. 14).
- Обновите данные фитнес-профиля пользователя (*Настройка профиля пользователя*, стр. 11).
- Настройте размер колес (*Калибровка датчика скорости*, стр. 15).
- Начните велотренировку (*Подготовка к заезду*, стр. 6).

Калибровка датчика скорости

Перед калибровкой датчика скорости необходимо выполнить сопряжение устройства с совместимым датчиком скорости (*Сопряжение с датчиками ANT+*, стр. 14).

Ручная калибровка не является обязательной, но позволяет повысить точность показаний.

1. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
2. Выберите **Настройки** > **Датчики** > **Скорость/частота** > **Размер колеса**.
3. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Авто** для выполнения автоматического расчета размера колес и калибровки датчика скорости.
   - Выберите **Вручную** и введите размер колес, чтобы выполнить калибровку датчика скорости вручную (*Размер и окружность колеса*, стр. 19).

Получение информации об окружающей обстановке

Устройство vívoactive HR можно использовать вместе с устройством Varia Vision, интеллектуальной системой управления велосипедными фонарями Varia и радаром заднего обзора для улучшения контроля за окружающей обстановкой. Дополнительную информацию см. в руководстве пользователя устройства Varia.

ПРИМЕЧАНИЕ. может потребоваться обновление программного обеспечения vívoactive HR перед выполнением сопряжения с устройствами Varia (*Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect Mobile*, стр. 17).

tempe

Устройство tempe представляет собой беспроводной датчик температуры стандарта ANT+. Его можно расположить на открытом воздухе, зафиксировав при помощи петли или ремешка крепления, и использовать в качестве постоянного источника достоверных данных о температуре. Для того чтобы на устройстве отображались данные с датчика tempe, необходимо установить сопряжение с датчиком tempe.

Управление датчиками ANT+

Можно вручную добавлять, включать, выключать или удалять датчики ANT+.

1. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
2. Выберите **Настройки** > **Датчики**.
3. Выберите датчик.
4. Выберите один из вариантов.

Информация об устройстве

Зарядка устройства

⚠ ОСТОРОЖНО

В устройстве используется литий-ионный аккумулятор. Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

УВЕДОМЛЕНИЕ

Для предотвращения коррозии тщательно очистите и высушите контакты и прилегающие области перед подключением к зарядному устройству или компьютеру. См. инструкции по очистке в приложении.

1. Совместите зарядные клеммы с контактами на задней стороне устройства и надавите на зарядное устройство ① до щелчка.



2. Вставьте USB-кабель в разъем USB на компьютере.
3. Устройство необходимо заряжать полностью.

Просмотр информации об устройстве

Можно просмотреть идентификатор прибора, версию программного обеспечения, сведения о соответствии стандартам и текст лицензионного соглашения.

1. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
2. Выберите **Настройки** > **Система** > **О системе**.

Технические характеристики

Тип батареи	Встроенный перезаряжаемый литий-полимерный аккумулятор
Продолжительность работы от аккумулятора	До 8 дней в режиме смарт-часов (с включенной функцией измерения частоты пульса) До 13 часов в режиме GPS
Диапазон рабочих температур	От -20° до 50°C (от -4° до 122°F)
Диапазон температур для зарядки	от 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Радиочастотный диапазон/протокол	2,4 ГГц ANT+ протокол беспроводной передачи данных Технология беспроводной связи Bluetooth Smart
Водонепроницаемость	Плавание, 5 атм*

*Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 50 метров. Для получения дополнительной информации посетите сайт www.garmin.com/waterrating.

Уход за устройством

УВЕДОМЛЕНИЕ

Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения с устройством, поскольку это может привести к сокращению срока его службы.

Не рекомендуется нажимать на клавиши, когда устройство находится под водой.

Не используйте острые предметы для очистки устройства.

При работе с сенсорным экраном не используйте твердые или острые предметы — это может привести к повреждению экрана.

Не рекомендуется использовать химические чистящие вещества, растворители и репелленты, которые могут повредить пластиковые детали и покрытие поверхностей.

Тщательно промывайте устройство в чистой воде при попадании на него хлорированной или соленой воды, солнцезащитных и косметических средств, алкоголя, а также других агрессивных химических веществ. Продолжительное воздействие этих веществ может привести к повреждению корпуса.

Не следует хранить устройство в местах, где оно может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур. Такое воздействие может привести к необратимому повреждению устройства.

Очистка устройства

УВЕДОМЛЕНИЕ

Даже небольшое количество пота или влаги может привести к появлению коррозии на электрических контактах при подключении к зарядному устройству. Коррозия может помешать зарядке и передаче данных.

1. Протрите устройство тканью, смоченной в мягком очищающем средстве.
2. Протрите корпус насухо.

После очистки дождитесь полного высыхания устройства.

СОВЕТ. для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт www.garmin.com/fitandcare.

Управление данными

ПРИМЕЧАНИЕ. это устройство несовместимо с операционными системами Windows® 95, 98, Me, Windows NT® и Mac® OS 10.3 и более ранних версий.

Отсоединение USB-кабеля

Если устройство подключено к компьютеру в качестве съемного диска или тома, во избежание потери данных необходимо использовать безопасное отключение устройства. Если устройство подключено к компьютеру с ОС Windows в качестве портативного устройства, использовать безопасное отключение не требуется.

1. Выполните следующее действие.
   - На компьютере с ОС Windows щелкните на панели задач значок **Безопасное удаление устройства** и выберите устройство.
   - На компьютерах с ОС Mac перетащите значок тома в корзину.
2. Отсоедините устройство от компьютера.

Удаление файлов

УВЕДОМЛЕНИЕ

Если вам неизвестно назначение файла, не удаляйте его. В памяти устройства хранятся важные системные файлы, которые не подлежат удалению.

1. Откройте диск или том **Garmin**.
2. При необходимости откройте папку или том.
3. Выберите файл.
4. Нажмите клавишу **Delete** на клавиатуре компьютера.

Устранение неполадок

Увеличение продолжительности работы от аккумулятора

Продлить время работы от аккумулятора можно несколькими способами.

- Установите меньшее время отключения подсветки (*Настройки подсветки*, стр. 14).
- Установите меньшую яркость подсветки (*Настройки подсветки*, стр. 14).
- Если подключаемые функции не используются, отключите технологию беспроводной связи Bluetooth (*Отключение технологии Bluetooth*, стр. 2).
- Используйте циферблат Connect IQ, не обновляемый каждую секунду.

  Например, используйте циферблат без секундной стрелки (*Изменение циферблата*, стр. 11).
- Отключите отслеживание занятий (*Отслеживание занятия*, стр. 5).
- Ограничьте количество отображаемых на устройстве уведомлений со смартфона (*Управление уведомлениями*, стр. 2).
- Отключите передачу данных о частоте пульса на сопряженные устройства Garmin (*Передача данных о частоте пульса на устройства Garmin®*, стр. 3).
- Отключите функцию измерения частоты пульса на запястье (*Выключение наручного пульсометра*, стр. 3).

Перезагрузка устройства

Если устройство перестает отвечать на команды, возможно, необходимо выполнить сброс.

ПРИМЕЧАНИЕ. перезагрузка устройства может привести к удалению данных или настроек.

1. Нажмите и удерживайте кнопку ⬅ в течение 15 секунд.

   Устройство выключится.
2. Нажмите и удерживайте кнопку ⬅ в течение одной секунды, чтобы включить устройство.

Восстановление всех настроек по умолчанию

ПРИМЕЧАНИЕ. при этом происходит удаление всей внесенной пользователем информации и журнала занятий.

Можно восстановить для всех настроек заводские значения по умолчанию.

1. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
2. Выберите **Настройки** > **Система** > **Восст. настр. по ум.** > **Да**.

Установка связи со спутниками

Для установки связи со спутниками может потребоваться беспрепятственный обзор неба.

1. Выйдите на открытое место вне помещения.

   Держите устройство верхней панелью к небу.
2. Подождите, пока устройство найдет спутники.

   Поиск спутникового сигнала может занять 30–60 секунд.

Улучшение приема GPS-сигналов

- Как можно чаще выполняйте синхронизацию устройства со своей учетной записью Garmin Connect:
  - Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB и приложения Garmin Express.

- Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect Mobile с помощью смартфона с поддержкой Bluetooth.

  После подключения к учетной записи Garmin Connect устройство выполняет загрузку данных по спутникам за несколько дней, что позволяет ускорить поиск сигнала спутника.
- Выйдите из помещения на открытое место, находящееся вдали от высоких строений и деревьев.
- После этого оставайтесь на одном месте в течение нескольких минут.

Не отображается количество пройденных за день шагов

Данные шагомера обнуляются ежедневно в полночь.

Если вместо шагов отображаются прочерки, установите связь со спутниками и включите автоматическое определение времени.

Количество пройденных этажей отображается некорректно

Для определения изменения высоты при перемещении между этажами в устройстве используется встроенный барометр. Один этаж составляет 3 м (10 футов).

- Старайтесь не держаться за перила и не пропускать ступени при подъеме или спуске по лестнице.

Индикация времени интенсивной активности мигает

При выполнении упражнений с интенсивностью, соответствующей цели по времени интенсивной активности, индикация времени интенсивной активности начинает мигать.

Продолжайте непрерывно выполнять упражнения не менее 10 минут с умеренной или высокой интенсивностью.

Повышение точности измерения времени интенсивной активности и количества калорий

Для повышения точности измерения этих показателей можно пройтись или совершить пробежку вне помещения в течение 20 минут.

1. В режиме отображения циферблата проведите пальцем по экрану, чтобы просмотреть виджет **Мой день**.
2. Выберите ⓘ.
3. Следуйте инструкциям на экране.

Мой смартфон совместим с устройством?

Устройство vívoactive HR совместимо со смартфонами с поддержкой технологии беспроводной связи Bluetooth Smart.

Информацию о совместимости см. на веб-сайте www.garmin.com/ble.

Поддержка и обновления

Garmin Express (www.garmin.com/express) позволяет с легкостью получать доступ к следующим сервисам для устройств Garmin.

- Регистрация устройства
- Руководства по эксплуатации
- Обновления ПО
- Загрузка данных в приложение Garmin Connect

Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect Mobile

Для обновления программного обеспечения на устройстве с помощью приложения Garmin Connect Mobile требуется учетная запись Garmin Connect, а устройство должно быть сопряжено с совместимым смартфоном (*Сопряжение со смартфоном*, стр. 1).

1. Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect Mobile (*Использование приложения Garmin Connect Mobile*, стр. 10).

   При наличии новой версии устройство выводит оповещение о необходимости обновления программного обеспечения.
2. Следуйте инструкциям на экране.

Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Для обновления программного обеспечения на устройстве требуется учетная запись Garmin Connect, а также должно быть загружено и установлено приложение Garmin Express.

1. Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.

   Когда появится обновление программного обеспечения, приложение Garmin Express отправит его на устройство.
2. Отключите устройство от компьютера.

   Устройство выводит оповещение о необходимости обновления программного обеспечения.
3. Выберите один из вариантов.

Как выполнить сопряжение с датчиками ANT+ вручную?

Для выполнения сопряжения с датчиками ANT+ можно воспользоваться настройками устройства. При первом подключении датчика к устройству с помощью беспроводной технологии ANT+ необходимо выполнить сопряжение устройства с датчиком. После сопряжения устройство автоматически подключается к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия.

1. Во время сопряжения расстояние до других датчиков ANT+ должно быть более 10 м (33 фт.).
2. Чтобы выполнить сопряжение с пульсометром, наденьте пульсометр.

   Пульсометр не отправляет и не принимает данные, если он не надет.
3. Удерживайте нажатой кнопку ▬.
4. Выберите **Настройки** > **Датчики** > **Добавить новый**.
5. Выберите один из следующих вариантов:
   - Выберите **Искать все**.
   - Выберите тип датчика.

   После сопряжения датчика с устройством отображается сообщение. Данные с датчика отображаются на странице данных или в пользовательском поле данных.

Дополнительная информация

- Посетите веб-сайт www.garmin.com/intosports.
- Посетите веб-сайт www.garmin.com/learningcenter.
- Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных деталях посетите веб-сайт http://buy.garmin.com или обратитесь к своему дилеру Garmin.

Приложение

Поля данных

Для отображения данных в некоторых полях необходимо подключить к нему дополнительные устройства стандарта ANT+.

%РЧП: резерв частоты пульса в процентах (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя).

%РЧП на круге: среднее процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) для текущего круга.

%РЧП средняя: среднее процентное значение резерва частоты пульса (максимальная частота пульса минус частота пульса в состоянии покоя) для текущего действия.

SWOLF на инт.: средний балл SWOLF для текущего интервала.

SWOLF на п.уч.: балл SWOLF для последнего завершенного участка бассейна.

Вертикальная скорость: скорость подъема и спуска за период времени.

Восход солнца: время восхода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.

Время в зоне: истекшее время в каждой зоне частоты пульса или зоне мощности.

Время круга: время по секундомеру для текущего круга.

Время на интервале: время по секундомеру для текущего интервала.

Время последнего круга: время по секундомеру на последнем пройденном круге.

Время суток: время суток, определяемое на основе текущего местоположения и настроек времени (формат, часовой пояс и летнее/зимнее время).

Высота: высота текущего местоположения ниже или выше уровня моря.

Гр./уч. на инт.: среднее количество гребков на участок во время текущего интервала.

Гр. на посл.уч.: общее количество гребков на последнем пройденном участке бассейна.

Гребки: общее количество гребков для текущего занятия.

Гребков на интервале: общее количество гребков для текущего интервала.

Гребков на последнем интервале: общее количество гребков для последнего пройденного интервала.

Закат: время захода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.

Зон. ЧП: текущий диапазон частоты пульса (от 1 до 5). зоны по умолчанию определяются на основе данных в личном профиле и значений максимальной частоты пульса (220 минус ваш возраст).

Истекшее время: зафиксированное суммарное время. Например: если вы запустили таймер и бежали 10 минут, затем остановили таймер на 5 минут, затем запустили таймер и бежали 20 минут, то суммарное время равно 35 минутам.

Калории: общее количество сожженных калорий.

Круги: количество кругов, пройденных для текущего действия.

Максимальная за 24 часа: максимальная температура за последние 24 часа.

Максимальная скорость: максимальная скорость для текущего действия.

Минимальная за 24 часа: минимальная температура за последние 24 часа.

Морская скорость: текущая скорость в узлах.

Морское расстояние: пройденное расстояние в морских метрах или футах.

Направление: направление движения.

Общий подъем: общая высота подъема во время занятия или с момента последнего сброса данных.

Общий спуск: общая высота спуска во время занятия или с момента последнего сброса данных.

Расст.пос.кр.: пройденное расстояние на последнем завершенном круге.

Расстояние: пройденное расстояние для текущего трека или действия.

Расстояние за гребок: пройденное расстояние за гребок.

Расстояние за гребок на интервале: среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего интервала.

Расстояние за гребок на последнем интервале: среднее пройденное расстояние за гребок во время последнего пройденного интервала.

Расстояние круга: пройденное расстояние для текущего круга.

Расстояние на интервале: пройденное расстояние для текущего интервала.

Скорость: текущая скорость поездки.

Скорость на круге: средняя скорость для текущего круга.

Скорость на последнем круге: средняя скорость на последнем пройденном круге.

Ср.балл SWOLF: средний балл SWOLF для текущего занятия. Балл SWOLF представляет собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. (*Термины по плаванию*, стр. 7).

Ср. вертикальн. скорость за 30 с: средняя скорость в движении за 30 секунд при данной вертикальной скорости.

Ср.кол.греб./уч.: среднее количество гребков на участок во время текущего занятия.

Среднее время круга: среднее время на круг для текущего действия.

Среднее расстояние за гребок: среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия.

Средний темп: средний темп для текущего действия.

Средняя скорость: средняя скорость для текущего действия.

Средняя частота вращения: велотренировка. Средняя частота вращения педалей для текущего занятия.

Средняя частота гребков: среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего занятия.

Средняя частота пульса %максимум: среднее процентное значение максимальной частоты пульса для текущего действия.

Средняя частота шагов: бег. Средняя частота вращения педалей для текущего занятия.

Средняя ЧП: средняя частота пульса для текущего действия.

Таймер: время по секундомеру для текущего действия.

Темп: текущий темп.

Температура: температура воздуха. Ваша температура тела влияет на датчик температуры.

Темп на интервале: средний темп для текущего интервала.

Темп на круге: средний темп для текущего круга.

Темп на последнем круге: средний темп на последнем пройденном круге.

Темп на последнем участке: средний темп на последнем завершенном участке бассейна.

Участки: число завершенных участков бассейна во время текущего занятия.

Участки на интервале: число завершенных участков бассейна во время текущего интервала.

Част.гр. на инт.: среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего интервала.

Част.гр. на посл.инт.: среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время последнего завершенного интервала.

Част.гр. на посл.уч.: среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном участке бассейна.

Част.шаг.на кр.: бег. Средняя частота вращения для текущего круга.

Частота вращения: велотренировка. Число оборотов шатуна педали. Для отображения этих данных необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к дополнительному датчику вращения педалей.

Частота вращения на круге: велотренировка. Средняя частота вращения для текущего круга.

Частота вращения на последнем круге: велотренировка. Средняя частота вращения на последнем круге.

Частота гребков: количество гребков в минуту (гр./мин).

Частота пульса: ваш пульс в ударах в минуту. Устройство должно быть подключено к совместимому пульсометру.

Частота шагов: бег. Количество шагов в минуту (для левой и правой ноги).

Частота шагов на последнем круге: бег. Средняя частота вращения на последнем круге.

ЧП % максимум: максимальная частота пульса в процентах.

ЧП на кр. %макс.: среднее процентное значение максимальной частоты пульса для текущего круга.

ЧП на круге: средняя частота пульса для текущего круга.

Шаги: общее количество шагов во время текущего занятия.

Шаги на круге: количество шагов на текущем круге.

Спортивные цели

Знание зон частоты пульса помогает оценить и улучшить общую подготовку с помощью следующих принципов.

- Частота пульса — надежный показатель интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенных зонах частоты пульса позволяет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.
- Знание зон частоты пульса поможет предотвратить перегрузку и снизить риск травм.

Зная максимальную частоту пульса, вы можете использовать таблицу (*Оценка нагрузки в зонах частоты пульса*, стр. 19) для определения оптимальной зоны частоты пульса и достижения поставленных спортивных целей.

Если максимальная частота пульса вам неизвестна, вы можете воспользоваться соответствующим калькулятором в сети Интернет. В некоторых тренажерных залах и фитнес-центрах можно пройти тест и определить максимальную частоту пульса. Максимальный пульс по умолчанию равен 220 ударам в минуту минус возраст.

Информация о зонах частоты пульса

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для оценки состояния и укрепления сердечно-сосудистой системы, а также для повышения общего уровня подготовки. Зона частоты пульса — диапазон частоты пульса за минутный отрезок времени. Зоны частоты пульса пронумерованы от 1 до 5 по нарастанию интенсивности. Обычно зоны частоты пульса рассчитываются на основе процентного значения максимальной частоты пульса.

Оценка нагрузки в зонах частоты пульса

Зона	Макси-мальная частота пульса в процентах	Нагрузка	Преимущества
1	50–60 %	Расслабленный низкий темп, ритмичное дыхание	Аэробная тренировка начального уровня, борьба со стрессом
2	60–70 %	Комфортный темп, чуть более глубокое дыхание, можно разговаривать	Общая тренировка сердечно-сосудистой системы, хороший темп восстановления
3	70–80 %	Средний темп, разго-варивать становится труднее	Повышение аэробной способности, оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы
4	80–90 %	Быстрый, слегка некомфортный темп, затрудненное дыхание	Повышение аэробной способности и порога, улучшение показателей скорости
5	90–100 %	Максимальный темп, приемлемый только для коротких промежутков времени, стесненное дыхание	Повышение аэробной и мышечной выносли-вости, тренировка силы

Размер и окружность колеса

Размер колеса обычно указан на обеих сторонах шины. Ниже представлен неполный список размеров. Для определения размеров можно также воспользоваться одним из калькуляторов в Интернете.

Размер колеса	Д (мм)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1020
14 × 1,75	1055
16 × 1,5	1185
16 × 1,75	1195
18 × 1,5	1340
18 × 1,75	1350
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 трубч.	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1,75	1890
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970

Размер колеса	Д (мм)
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170
700 × 32C	2155
700C трубч.	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Лицензионное соглашение на программное обеспечение

ИСПОЛЬЗУЯ ЭТО УСТРОЙСТВО, ВЫ СОГЛАШАЕТЕСЬ ПРИНЯТЬ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ, ПРЕДУСМОТРЕННУЮ СЛЕДУЮЩИМ ЛИЦЕНЗИОННЫМ СОГЛАШЕНИЕМ НА ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ. ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧТИТЕ ДАННОЕ СОГЛАШЕНИЕ.

Компания Garmin Ltd. и ее подразделения (далее "Garmin") предоставляет вам ограниченную лицензию на использование программного обеспечения в двоичной форме, установленного на данном устройстве (далее "ПО"), при условии нормальной эксплуатации устройства. Права собственности, права владения и права на интеллектуальную собственность в отношении ПО принадлежат компании Garmin и/или сторонним поставщикам.

Вы признаете, что данное ПО является собственностью компании Garmin и/или сторонних поставщиков и защищено законодательством США по защите авторских прав и положениями международных договоров о защите авторских прав. Вы также подтверждаете, что структура, организация и код ПО, поставляемого без исходного кода, являются важной производственной секретной информацией, принадлежащей компании Garmin и/или сторонним поставщикам, и что ПО в виде исходного кода является важной секретной производственной информацией и принадлежит компании Garmin и/или сторонним поставщикам. Вы соглашаетесь не декомпилировать, не дисассемблировать, не изменять, не восстанавливать исходный код и не преобразовывать ПО или любую его часть в читаемую форму, а также не создавать производные продукты на основе ПО. Также вы соглашаетесь не экспортировать и не реэкспортировать ПО в какую-либо страну, если это нарушает законы по контролю за экспортом США или другой соответствующей страны.

Лицензия BSD из 3 пунктов

Авторское право © 2003–2010, Марк Боргердинг

Все права сохранены.

Дальнейшее распространение и использование в форме исходного или двоичного кода вне зависимости от наличия изменений допускается при соблюдении следующих условий:

- При дальнейшем распространении в форме исходного кода необходимо сохранять приведенное выше уведомление об авторских правах, данный перечень условий и следующее заявление об отказе от ответственности.
- При дальнейшем распространении в форме двоичного кода необходимо включить приведенное выше уведомление об авторских правах, данный перечень условий и следующее заявление об отказе от ответственности в документацию и/или другие материалы, предоставляемые вместе с дистрибутивом.
- Не допускается использование имен автора или сотрудников для рекламы или продвижения продуктов, созданных на основе данного программного обеспечения, без соответствующего предварительного письменного разрешения.

ДАННОЕ ПРОГРАММНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРЕДОСТАВЛЯЕТСЯ ВЛАДЕЛЬЦАМИ АВТОРСКИХ ПРАВ И ИСПОЛНИТЕЛЯМИ НА УСЛОВИЯХ «КАК ЕСТЬ», ЛЮБЫЕ ПРЯМЫЕ ИЛИ ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ ГАРАНТИИ, В ТОМ ЧИСЛЕ, ПОМИМО ПРОЧЕГО, ПОДРАЗУМЕВАЕМЫЕ ГАРАНТИИ ПРИГОДНОСТИ ДЛЯ ПРОДАЖИ И СООТВЕТСТВИЯ ОПРЕДЕЛЕННЫМ ЦЕЛЯМ, ИСКЛЮЧАЮТСЯ. НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ ВЛАДЕЛЕЦ АВТОРСКИХ ПРАВ ИЛИ ИСПОЛНИТЕЛИ НЕ НЕСУТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА ЛЮБЫЕ ПРЯМЫЕ, КОСВЕННЫЕ, СЛУЧАЙНЫЕ УБЫТКИ, ФАКТИЧЕСКИЕ УБЫТКИ, ОПРЕДЕЛЯЕМЫЕ ОСОБЫМИ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАМИ, ШТРАФНЫЕ ИЛИ ПОСЛЕДУЮЩИЕ УБЫТКИ (В ТОМ ЧИСЛЕ, ПОМИМО ПРОЧЕГО, ПРИОБРЕТЕНИЕ ЗАМЕЩАЮЩИХ ТОВАРОВ ИЛИ УСЛУГ; УТРАТУ ВОЗМОЖНОСТИ ЭКСПЛУАТАЦИИ, ДАННЫХ ИЛИ ПРИБЫЛИ; ИЛИ ПРЕРЫВАНИЕ ПРОИЗВОДСТВЕННОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ), ПРИЧИНЕННЫЕ ЛЮБЫМ СПОСОБОМ И ИСХОДЯ ИЗ ЛЮБОЙ ТЕОРИИ ОТВЕТСТВЕННОСТИ, БУДЬ ТО КОНТРАКТНЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА, ОБЪЕКТИВНАЯ ОТВЕТСТВЕННОСТЬ ИЛИ ГРАЖДАНСКОЕ ПРАВОНАРУШЕНИЕ (ВКЛЮЧАЯ НЕБРЕЖНОСТЬ ИЛИ ДРУГОЕ), КОТОРЫЕ МОГУТ ВОЗНИКНУТЬ КАКИМ-ЛИБО ОБРАЗОМ В РЕЗУЛЬТАТЕ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ДАННОГО ПРОГРАММНОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ, ДАЖЕ ПРИ УВЕДОМЛЕНИИ О ВОЗМОЖНОСТИ ТАКИХ УБЫТКОВ.

Условные обозначения

Эти условные обозначения могут наноситься на этикетки на устройстве или аксессуарах.

	Символ утилизации и переработки WEEE. Символ WEEE наносится на изделие в соответствии с директивой ЕС 2012/19/EU в отношении утилизации электротехнического и электронного оборудования (WEEE). Он предназначен для предотвращения ненадлежащей утилизации изделия и поощрения повторного использования и переработки.

Указатель

А
Auto Lap **12**
Auto Pause **12**

С
Connect IQ **1, 4, 5**

G
Garmin Connect **1, 2, 4, 10, 13, 17**
  хранение данных **11**
Garmin Express
  обновление программного обеспечения **17**
  регистрация устройства **17**
GPS **1, 11**
  сигнал **16**

Т
tempe **15**

U
USB **17**
  отключение **16**

А
академическая гребля **8**
аксессуары **14, 17**
архив, отправка на компьютер **11**

Б
балл swolf **7**
батарея
  зарядка **15**
  увеличение времени работы **2, 13, 16**
блокировка, экран **1, 13**

В
велосипедные датчики **15**
велотренировка **6**
виджеты **1, 3–5**
время **13**
  настройки **13**
время интенсивной активности **5, 17**

Г
главное меню, настройка **4**
ГЛОНАСС **11**
гребки **7**

Д
данные
  загрузка **10**
  перенос **10, 11**
  хранение **10, 11**
данные пользователя, удаление **16**
датчики ANT+, сопряжение **14, 17**
датчики ANT+ **14**
датчики ANT+ **15**
датчики скорости и частоты вращения педалей **1, 15**
дрессировка **2, 11**

Е
единицы измерения **14**

Ж
журнал **6–8, 10**
  отправка на компьютер **10**

З
загрузка данных **10**
занятия **6, 11**
  начало **6**
  пользовательские **9**
  сохранение **6**
зарядка **15**
значки **1**
зоны
  время **13**
  частота пульса **3**

И
идентификатор прибора **15**
изгиб **7**
измерение дальности удара **8**
интервалы **7**
интервалы ходьбы **12**
история **9**

К
калибровка, компас **9**
калорий **17**
карты **9**
кнопки **1, 6, 15**
компас **9**
  калибровка **9**
контрастность **12**
круги **6, 10**

Л
лицензионное соглашение на программное обеспечение **20**
лицензия **15**
личные рекорды **10**
  удаление **10**
лыжи **8**
  высокогорный **8**
  сноуборд **8**

М
меню **1**
местоположения **9**
  удаление **9**

Н
навигация **9**
  остановка **9**
настройка устройства **11, 12**
настройки **4, 11, 13, 14, 16**
  устройство **13**

О
обновления, программное обеспечение **17**
одометр **8**
оповещения **11, 12**
  время **11**
  расстояние **11**
  частота пульса **11**
  частота шагов **11**
отслеживание активности **5**
отслеживание занятий **5**
оценочная таблица **8**
очистка устройства **15, 16**

П
паддлбординг **8**
паддлбординг (SUP) **8**
параметры системы **13**
перезагрузка устройства **16**
плавание **7**
погода **5**
подсветка **1, 14**
поля данных **1, 4, 6, 11, 18**
поля для гольфа
  выбор **7**
  игра **7**
препятствие **7**
приложения **2, 4, 11**
  смартфон **1, 6**
программное обеспечение
  версия **15**
  обновление **17**
профили **6**
  пользователь **11**
профиль пользователя **11**
пульт дистанционного управления VIRB **6**
Пульт дистанционного управления VIRB **5**

Р
размер бассейна
  настройка **7**
  пользовательские **7**
размер колес **15, 19**
регистрация устройства **17**
режим сна **1, 5**

С
секундомер **14**
сенсорный экран **1**
сигналы **14**
сигналы со спутника **1, 16**
сигналы спутников **16**
смартфон **4, 17**
  приложения **2, 6**
  сопряжение **1**
смена страниц **12**
сноуборд **8**
сопряжение
  датчики ANT+ **3, 14, 17**
  смартфон **1**
сохранение занятий **6–8**

Т
таймер **6–8**
  обратный отсчет **14**
таймер отсчета **14**
температура **15**
технические характеристики **15**
технология Bluetooth **2**
технология Bluetooth **2, 13, 17**
тренировка **12**
  страницы **6**
тренировка в помещении **8**

У
уведомления **2**
удаление
  все данные пользователя **16**
  журнал **10**
  личные рекорды **10**
устранение неполадок **4, 16, 17**
участки **7**

Х
хранение данных **10**

Ц
цветной экран **12**
цели **13**
циферблат **1**
циферблаты **4, 11, 12**

Ч
часовые пояса **13**
частота вращения педалей, датчики **15**
частота пульса **1–3**
  зоны **3, 10, 19**
  пульсометр **3, 4**
  сопряжение с датчиками **3**
часы **13, 14**

Ш
шагов **5**
шагомер **1, 14**

Э
экран **14**

www.garmin.com/support


1800 235 822


+43 (0) 820 220230


+ 32 2 672 52 54


0800 770 4960


1-866-429-9296


+385 1 5508 272
+385 1 5508 271


+420 221 985466
+420 221 985465


+ 45 4810 5050


+ 358 9 6937 9758


+ 331 55 69 33 99


+ 39 02 36 699699


(+52) 001-855-792-7671


0800 427 652


0800 0233937


+47 815 69 555


00800 4412 454
+44 2380 662 915


+35 1214 447 460


+386 4 27 92 500


0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9800


+34 93 275 44 97


+ 46 7744 52020


+886 2 2642-9199 ext 2


0808 238 0000
+44 870 850 1242


+49 (0) 89 858364880
zum Ortstarif - Mobilfunk
kann abweichen


913-397-8200
1-800-800-1020

© 2016 Garmin Ltd. или подразделения