

GARMIN.



VÍVOACTIVE® 3

Príručka používateľa



## Úvod

### VAROVANIE

Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

Pred zahájením alebo zmenou programu cvičenia sa zakaždým poraďte s lekárom.

### Prehľad zariadenia



- 1 **Dotyková obrazovka:** posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať cez miniaplikácie, funkcie a ponuky. Požadovanú položku vyberiete ťuknutím. Posunutím vpravo sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku. Potiahnutím prsta doprava počas aktivity zobrazíte hodiny a miniaplikácie. Podržaním zobrazíte ponuku nastavení zariadenia a možnosti aktuálnej obrazovky.

- 2 **Tlačidlo:** podržaním zapnete zariadenie. Podržaním zobrazíte ponuku ovládacích prvkov vrátane nabitia zariadenia.

Stlačením sa vrátite na hodiny z ktorejkoľvek obrazovky, pokiaľ práve neprebíeha aktivita.

Počas aktivít stlačením pozastavíte aktivitu, označíte nové kolo, spustíte novú sériu alebo postúpíte do ďalšej časti tréningu.

- ③ **Side Swipe™ ovládanie:** posúvaním nahor alebo nadol po textúrovanej oblasti môžete prechádzať cez miniaplikácie, obrazovky s údajmi a ponuky. Keď sa objaví pole s tlačidlami + a -, posúvaním nahor alebo nadol zvýšite alebo znížite hodnotu v poli.


### ***Tipy na používanie dotykovej obrazovky***

- Podržte prst na dotykovej obrazovke a zobrazí sa ponuka možností.
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol môžete prechádzať zoznamami a ponukami.
- Rýchlym pohybom prstom nahor alebo nadol prechádzate zrýchlene.
- Ťuknutím vyberte tlačidlo, položku zoznamu alebo položku ponuky.
- V zobrazení hodín potiahnutím prsta nahor alebo nadol prechádzate miniaplikáciami.
- V miniaplikáciách ťuknutím zobrazíte ďalšie obrazovky miniaplikácií, ak sú k dispozícii.

- Počas aktivity môžete potiahnutím prsta nahor alebo nadol zobrazit' nasledujúcu obrazovku s údajmi.
- Počas aktivity potiahnutím prsta doprava zobrazíte hodiny a miniaplikácie a potiahnutím doľava sa vrátite k dátovým poliam aktivity.
- Každý výber v ponuke musí predstavovať samostatný krok.

### Uzamknutie a odomknutie dotykovej obrazovky

Dotykovú obrazovku môžete uzamknúť a zabrániť tak neúmyselnému ovládaniu.

- 1 Podržte tlačidlo.
- 2 Vyberte ikonu . Dotyková obrazovka sa zamkne a nereaguje na dotyk, až kým ju neodomknete.

- 3 Dotykovú obrazovku zapnete podržaním tlačidla.

### Použitie ponuky ovládacích prvkov

Ponuka ovládacích prvkov obsahuje prispôbitelné ikony, ako je zapnutie režimu nerušenia, zamknutie dotykovej obrazovky a vypnutie zariadenia.

**POZNÁMKA:** V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať a odstraňovať ikony a meniť ich poradie (strana 69).

- 1 Na akejkolvek obrazovke podržte tlačidlo.



## 2 Vyberte možnosť.

### **Tipy na ovládanie Side Swipe**

Ovládací prvok Side Swipe je dotyková oblasť na boku hodínok, ktorá vám umožňuje posúvať zoznamy a ponuky a upravovať niektoré hodnoty polí bez zakrývania dotykového obrazovky. Táto funkcia vám pomôže rýchlo používať ponuky vďaka možnosti posúvania jedným prstom a výberu položiek na dotykovom obrazovke druhým prstom.

- Prechádzajte po ovládacom prvku Side Swipe hore a dole a posúvajte sa v miniaplikáciách, ponukách a zoznamoch.
- Keď sa objaví pole s tlačidlami + a - (napr. pri nastavení hlasitosti alebo jas), posúvaním nahor alebo nadol

zvýšite alebo znížite hodnotu v poli.



- Smer posúvania ovládacím prvkom Side Swipe a orientáciu hodínok môžete upraviť v nastaveniach systému (strana 78).

Ak chcete ovládací prvok Side Swipe používať palcom, hodinky by ste mali nosiť tak, aby tlačidlo smerovalo k zápästiu. Ak chcete používať ukazovák, hodinky noste tak, aby tlačidlo smerovalo od zápästia.

### **Ikony**

Blikajúca ikona znamená, že vaše zariadenie vyhľadáva signál. Neprerušovane svietiaci ikona znamená, že sa našiel signál z pripojeného snímača.

<b>GPS</b>	Stav GPS
	Stav technológie Bluetooth®.
	Stav monitora srdcového tepu
	Stav krokometra
	Stav funkcie LiveTrack
	Stav snímačov rýchlosti a kadencie
	Stav svetla bicykla Varia™
	Stav radaru bicykla Varia
	Stav funkcie Varia Vision™

	Stav snímača teple™
VIRB	Stav kamery VIRB®
	Stav alarmu vívoactive 3

## Smart funkcie

### Párovanie smartfónu

Ak chcete používať funkcie pripojenia zariadenia vívoactive 3, zariadenie musí byť spárované priamo cez aplikáciu Garmin Connect™ Mobile, nie cez nastavenia Bluetooth v smartfóne.

- 1 Z obchodu App Store prevezmite aplikáciu  Garmin ConnectMobile, nainštalujte ju a otvorte.

## 2 Vyberte možnosť na spustenie režimu párovania na zariadení:

- Ak zariadenie nastavujete prvýkrát, zapnite ho podržaním tlačidla.
- Ak ste v minulosti preskočili proces párovania alebo ste zariadenie spárovali s iným smartfónom, podržte dotykovú obrazovku a vyberte položku **Nastavenia > Telefón > Spárovať telefón** a manuálne tak spustíte režim párovania.

## 3 Vyberte možnosť prídania zariadenia do konta Garmin Connect:

- Ak ide o prvé zariadenie, ktoré ste spárovali s aplikáciou Garmin

Connect Mobile, postupujte podľa zobrazených pokynov.

- Ak ste s aplikáciou Garmin Connect Mobile už spárovali iné zariadenie, vyberte položky **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Funkcie s pripojením

Funkcie s pripojením sú pre zariadenie vívoactive 3 dostupné, keď ho pripojíte ku kompatibilnému smartfónu pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth. Niektoré funkcie vyžadujú, aby ste si do pripojeného smartfónu nainštalovali aplikáciu Garmin Connect Mobile.

Ďalšie informácie nájdete na stránke [www.garmin.com/apps](http://www.garmin.com/apps).

### **Notifikácie z telefónu:**

na zariadení vivoactive 3 sa budú zobrazovať upozornenia a správy z telefónu.

**LiveTrack:** táto funkcia umožňuje priateľom a rodine sledovať vaše preteky a tréningové aktivity v reálnom čase. Osoby, ktorým chcete umožniť sledovanie, môžete pozvať pomocou e-mailu alebo sociálnych sietí, čím im povolíte zobrazenie vašich údajov v reálnom čase na stránke sledovania Garmin Connect.

**Nahrávanie aktivity do účtu Garmin Connect:** vaša aktivita sa po dokončení zaznamenávania automaticky

odošle do vášho účtu Garmin Connect,

**Connect IQ™:** táto funkcia umožňuje rozšíriť funkcie vášho zariadenia pomocou nových obrázkov pozadia, miniaplikácií, aplikácií a dátových polí.

**Aktualizácie softvéru:** slúži na aktualizáciu softvéru zariadenia.

**Počasie:** slúži na zobrazenie aktuálnych poveternostných podmienok a predpovedí počasia.

**Snímače Bluetooth:** umožňuje pripojenie k snímačom kompatibilným s technológiou Bluetooth, napríklad monitoru srdcového tepu.

**Nájsť môj telefón:** vyhľadá váš stratený smartfón, ktorý je



spárovaný s vaším zariadením vivoactive 3 a nachádza sa v dosahu.

**Nájsť moje hodinky:** vyhľadá vaše stratené zariadenie vivoactive 3, ktoré je spárované s vaším smartfónom a nachádza sa v dosahu.

### **Notifikácie z telefónu**

Upozornenia z telefónu vyžadujú spárovanie kompatibilného telefónu so zariadením vivoactive 3. Keď telefón prijme správy, odošle notifikácie do vášho zariadenia.

### **Povolenie upozornení Bluetooth**

Skôr, ako bude možné povoliť upozornenia, musíte spárovať zariadenie vivoactive 3 s kompatibilným mobilným zariadením (strana 6).

**1** Podržte dotykovú obrazovku.

**2** Vyberte položky **Nastavenia > Telefón > Upozornenia Smart.**

**3** Vyberte možnosť **Počas aktivity**, ak chcete nastaviť preferencie upozornení, ktoré sa zobrazujú pri zaznamenávaní aktivity.

**4** Vyberte preferované upozornenie.

**5** Vyberte možnosť **Nie počas aktivity**, ak chcete nastaviť preferencie upozornení, ktoré sa zobrazujú v režime hodiniek.

**6** Vyberte preferované upozornenie.

**7** Vyberte položku **Časový limit.**

**8** Vyberte trvanie upozornenia.

## Zobrazenie notifikácií

**1** Miniaplikáciu s upozoreniami zobrazíte potiahnutím prsta po displeji v zobrazení hodín.

**2** Vyberte požadované upozornenie.

**3** Postupným rolovaním si prečítajte celé upozornenie.

**4** Vyberte možnosť:

- Na upozornenie môžete reagovať výberom **Zrušiť** alebo **Odpovedať**. Ponúkané akcie závisia od typu upozornenia a operačného systému telefónu.
- Na zoznam upozornení sa vrátite potiahnutím prstom doprava.

## Odpovedanie na textové správy

**POZNÁMKA:** táto funkcia je k dispozícii len v prípade smartfónov so systémom Android™.

Keď na zariadení vivoactive 3 prijmete upozornenie na textovú správu, môžete odoslať rýchlu odpoveď výberom zo zoznamu správ.

**POZNÁMKA:** táto funkcia pošle textovú správu z vášho telefónu. Platia bežné obmedzenia textových správ a poplatky stanovené vašim operátorom alebo vo vašom paušále. Informácie o poplatkoch a limitoch vám poskytne váš mobilný operátor.

- 1** Posunutím zobrazte miniaplikáciu s upozoreniami.
- 2** Vyberte upozornenie na textovú správu.



**3** Vyberte možnosť **Odpovedať**.

**4** Vyberte správu zo zoznamu.

Telefón pošle vybratú správu ako SMS.

### **Prijatie prichádzajúceho hovoru**

sa na pripojenom smartfóne zobrazí prichádzajúci hovor, na zariadení vívoactive 3 sa zobrazí meno alebo telefónne číslo volajúceho. Hovor môžete prijať alebo odmietnuť. Ak je zariadenie pripojené k smartfónu prostredníctvom Android, hovor môžete odmietnuť aj textovou správou výberom zo zoznamu správ na zariadení vívoactive 3.

- Hovor prijmete výberom položky .
- Hovor odmietnete výberom položky .
- Ak chcete odmietnuť hovor a okamžite poslať aj odpoveď

v textovej správe, vyberte položku  a potom správu zo zoznamu.

### **Správa upozornení**

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na zariadení vívoactive 3.

Vyberte možnosť:

- Ak používate smartfón Apple®, pomocou centra upozornení na smartfóne vyberte položky, ktoré sa majú zobrazíť na zariadení.
- Ak používate smartfón so systémom Android, z mobilnej aplikácie Garmin Connect vyberte položku **Nastavenia > Upozornenia Smart**.

## Vypnutie technológie Bluetooth


**1** Podržte dotykovú obrazovku.

**2** Výberom položiek **Nastavenia** > **Telefón** > **Stav** > **Vypnúť** vypnete bezdrôtovú technológiu Bluetooth na zariadení vívoactive 3.

Postup vypnutia bezdrôtovej technológie Bluetooth na mobilnom zariadení nájdete v príručke používateľa pre mobilné zariadenie.

### **Používanie režimu Nerušiť**

Zapnutím režimu Nerušiť vypnete vibrácie a podsvietenie pre upozornenia a oznámenia. Tento režim môžete použiť napríklad, keď spíte alebo pozeráte film.

- Ak chcete manuálne zapnúť alebo vypnúť režim Nerušiť, podržte tlačidlo a vyberte položku .

- Ak chcete, aby sa režim Nerušiť zapínal automaticky v čase vášho spánku, prejdite do nastavení zariadenia v aplikácii Garmin Connect Mobile a vyberte položku **Poznámky a upozornenia** > **Nerušiť** > **Počas spánku**.

### **Vyhľadanie telefónu**

Pomocou tejto funkcie môžete vyhľadať stratený smartfón, ktorý je spárovaný pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.

**1** Podržte tlačidlo.

**2** Vyberte ikonu .

Na displeji vívoactive 3 sa zobrazí lišta intenzity signálu a na smartfóne zaznie zvuk upozornenia. Sila intenzity

signálu sa zvyšuje, ako sa približujete k smartfónu.

- 3** Stlačením tlačidla zastavte vyhľadávanie.

## **Funkcie Connect IQ**

Pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile si môžete do svojich hodínok od spoločnosti Garmin pridať funkcie cez aplikáciu Connect IQ. Môžete si upravovať vzhľady hodín, dátové polia, pridávať miniaplikácie a aplikácie.

**Vzhľady hodín:** umožňujú prispôbiť vzhľad hodín.

**Dátové polia:** umožňujú prevziať

nové dátové polia, ktoré poskytujú nový spôsob zobrazenia údajov snímača, aktivít a údajov histórie. Dátové polia aplikácie

Connect IQ môžete pridať do nainštalovaných funkcií a stránok.

**Miniaplikácie:** poskytujú okamžité informácie vrátane údajov snímača a upozornení.

**Aplikácie:** umožňujú pridať do vašich hodínok interaktívne funkcie, ako napr. nové typy outdoor a fitness aktivít.

### ***Preberanie funkcií Connect IQ***

Pred prevzatím funkcií Connect IQ z aplikácie Garmin Connect Mobile musíte spárovať zariadenie vivoactive 3 so smartfónom.

- 1** V nastaveniach aplikácie Garmin Connect Mobile vyberte položku **Obchod Connect IQ™**.
- 2** V prípade potreby vyberte svoje zariadenie.

- 3 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ.
- 4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### **Preberanie funkcií Connect IQ pomocou počítača**

- 1 Pripojte zariadenie k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na stránku **garminconnect.com** a prihláste sa.
- 3 Z miniaplikácií v zariadení vyberte položku **Obchod Connect IQ™**.
- 4 Vyberte požadovanú funkciu Connect IQ a prevezmite ju.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### **Garmin Pay™**

Funkcia Garmin Pay vám umožňuje používať hodinky na platbu za

nákup vo vybraných predajniach pomocou kreditnej alebo debetnej karty od vybranej finančnej inštitúcie.

### **Nastavenie peňaženky Garmin Pay**


Do peňaženky Garmin Pay môžete pridať jednu alebo viac kreditných alebo debetných kariet s podporou tejto funkcie. Finančné inštitúcie, ktoré podporujú túto funkciu nájdete na adrese [garmin.com/garminpay/banks](http://garmin.com/garminpay/banks).

- 1 Na stránke vivoactive 3 zariadenia v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte možnosť **Garmin Pay > Vytvorte si peňaženku**.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Platba za nákup pomocou hodinek

Skôr než budete môcť použiť hodinky na vykonávanie platieb za nákupy, musíte nakonfigurovať aspoň jednu platobnú kartu.

Hodinky môžete použiť na vykonávanie platieb za nákupy v niektorom z partnerských obchodov.

- 1 Podržte tlačidlo.
- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Zadajte štvorciferný prístupový kód.

**POZNÁMKA:** ak trikrát zadáte nesprávny prístupový kód, peňaženka sa zablokuje a svoj prístupový kód budete musieť obnoviť v aplikácii Garmin Connect Mobile.

Zobrazí sa platobná karta, ktorú ste použili naposledy.



- 4 Ak ste do svojej peňaženky Garmin Pay pridali viac kariet, potiahnutím prsta prejdete na inú kartu (voliteľné).
- 5 Do 60 sekúnd priložte svoje hodinky do blízkosti čítačky platobných kariet tak, aby boli hodinky otočené k čítačke. Keď sa komunikácia medzi hodinkami a čítačkou dokončí, hodinky zavibrujú a na ich


displeji sa zobrazí symbol začiarknutia.

- 6** V prípade potreby dokončíte transakciu podľa pokynov na displeji čítačky kariet.

**TIP:** po úspešnom zadaní prístupového kódu môžete vykonávať platby bez zadávania prístupového kódu po dobu 24 hodín, pokiaľ budete mať hodinky neustále na ruke. Ak hodinky zložíte zo zápästia alebo deaktivujete monitorovanie srdcového tepu, pred vykonaním platby budete musieť znova zadať prístupový kód.

## **Pridanie karty do peňaženky Garmin Pay**

Do peňaženky Garmin Pay môžete pridať maximálne desať kreditných alebo debetných kariet.

- 1** Na stránke zariadenia vívoactive 3 v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku **Garmin Pay** > .
- 2** Zadajte informácie o karte a pridajte kartu do peňaženky podľa pokynov na obrazovke.

Po pridaní karty môžete vybrať kartu v hodinkách, keď potrebujete vykonať platbu.

### ***Správa peňaženky Garmin Pay***

Môžete zobrazit' podrobné informácie o každej svojej platobnej karte, kartu môžete deaktivovať, aktivovať alebo odstrániť. Tiež môžete deaktivovať alebo odstrániť celú peňaženku Garmin Pay.

- 1** Na stránke vívoactive 3 zariadenia v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte možnosť **Garmin Pay** > **Spravujte svoju peňaženku.**



## 2 Vyberte možnosť:

- Na deaktiváciu konkrétnej karty vyberte danú kartu a potom položku **Pozastaviť**.

Karta musí byť aktívna na uskutočňovanie nákupov cez zariadenie vívoactive 3.

- Ak chcete dočasne deaktivovať všetky karty v peňaženke, vyberte možnosť **Pozastavenie peňaženky**.

Pomocou zariadenia vívoactive 3 nemôžete platiť, až kým pomocou aplikácie neaktivujete aspoň jednu kartu.

- Ak chcete znova aktivovať deaktivovanú peňaženku, vyberte možnosť

### **Zrušenie pozastavenia peňaženky.**

- Ak chcete odstrániť konkrétnu kartu, vyberte kartu, a potom položku **Vymazať**.

Karta bude úplne odstránená z peňaženky. Ak budete v budúcnosti chcieť túto kartu znova pridať do peňaženky, musíte znova zadať informácie o karte.

- Ak chcete odstrániť všetky karty v peňaženke, vyberte položku **Odstrániť peňaženku**.

Peňaženka Garmin Pay a všetky informácie o kartách, ktoré sú s ňou spojené, budú odstránené. Pomocou

zariadenia vivoactive 3 nebudete môcť platiť, až kým nevytvoríte novú peňaženku a nepridáte kartu.

## Zmena prístupového kódu Garmin Pay

Musíte poznať svoj aktuálny prístupový kód, aby ste ho mohli zmeniť. Prístupový kód nemožno obnoviť. Ak svoj prístupový kód zabudnete, musíte vymazať peňaženku, vytvoriť novú a znova zadať informácie o svojej karte.

Môžete zmeniť prístupový kód potrebný na prihlásenie do peňaženky Garmin Pay v zariadení vivoactive 3.

- 1 Na stránke zariadenia vivoactive 3 v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte

položku **Garmin Pay** > **Resetovať prístupový kód**.

- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Pri najbližšej platbe realizovanej pomocou zariadenia vivoactive 3 budete musieť zadať nový prístupový kód.

## Funkcie srdcového tepu

Zariadenie vivoactive 3 je vybavené monitorom srdcového tepu na zápästí a okrem toho je tiež kompatibilné s hrudnými pásmi – pulzomermi (predávajú sa samostatne). Údaje o srdcovom tepe z monitora môžete zobraziť v miniaplikácii srdcového tepu. Ak sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe z monitora na zápästí aj z monitora na hrudníku, zariadenie používa údaje o srdcovom tepe z monitora na hrudníku.

## Srdcový tep z monitora na zápästí

### Nosenie zariadenia a srdcový tep

- Zariadenie vívoactive 3 noste nad zápästnou kosťou.

**POZNÁMKA:** zariadenie musí pevne priliehať, nie však neprijemne tlačiť, a nesmie sa počas behu alebo cvičenia hýbať na ruke.



**POZNÁMKA:** snímač srdcového tepu sa nachádza na zadnej strane zariadenia.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti strana 19.

- Ďalšie informácie o presnosti monitorovania srdcového tepu na zápästí nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

### Tipy týkajúce sa chybných údajov o srdcovom tepe

Ak sú údaje o srdcovom tepe chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.
- Zabráňte poškrabaniu snímača srdcového tepu na zadnej strane zariadenia.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.

- Skôr ako začnete aktivitu, počkajte, kým ikona ♥ ostane nepretržite svietiť.
- Pred začatím aktivity sa 5 až 10 minút rozcvičujte a skontrolujte údaje o srdcovom tepe.

**POZNÁMKA:** v chladnom prostredí sa rozcvičujte vnútri.

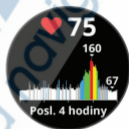
- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

### **Zobrazenie miniaplikácie srdcového tepu**

Miniaplikácia srdcového tepu zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu. Graf zobrazuje nedávnu aktivitu srdcového tepu, vysoký a nízky srdcový tep a farebné stĺpčky, ktoré označujú čas strávený

v každej zóne srdcového tepu (strana 22).

- 1 Zo zobrazenia hodín, miniaplikáciu so srdcovým tepom zobrazíte potiahnutím prsta.



- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte svoje priemerné hodnoty srdcového tepu v pokoji za posledných 7 dní.

### **Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin**

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete prenášať zo zariadenia

vivoactive 3 a zobrazovať ich v spárovaných zariadeniach Garmin. Údaje o svojom srdcovom tepe môžete prenášať do zariadenia Edge® napríklad pri bicyklovaní, resp. do akčnej kamery VIRB počas aktivity.

**POZNÁMKA:** prenos údajov o srdcovom tepe skracaje výdrž batérie.

- 1 Podržte dotykovú obrazovku.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky > Srdcový tep.**
- 3 Vyberte možnosť:
  - Vyberte položku **Vysielat' počas aktivity** a vysielajte údaje o srdcovom tepe počas stopovaných aktivít (strana 37).

- Vyberte položku **Vysielat'** a začnite vysielat' údaje o srdcovom tepe.

- 4 Spárujte svoje zariadenie vivoactive 3 so svojim zariadením kompatibilným s platformou Garmin ANT+®.

**POZNÁMKA:** pokyny na párovanie sa líšia v závislosti od kompatibilného zariadenia Garmin. Pozrite si príručku používateľa.

#### ***Vypnutie monitora srdcového tepu na zápästí***

Na zariadení vivoactive 3 je položka Srdcový tep predvolene nastavená na možnosť Automatický. Zariadenie automaticky používa monitor srdcového tepu na zápästí, ak so zariadením nespárujete monitor srdcového tepu na hrudníku.

**POZNÁMKA:** vypnutím monitora srdcového tepu na zápsti sa zároveň vypne funkcia detekcie na zápsti pre platby v systéme Garmin Pay a pred každou platbou tak musíte zadať heslo (strana 14).

- 1 Podržte dotykovú obrazovku.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky > Srdcový tep > Vypnúť**.

## Informácie o zónach srdcového tepu

Mnoho atlétov používa zóny srdcového tepu na meranie a zvýšenie kardiovaskulárnej sily a zlepšenie kondície. Zóna srdcovej frekvencie je stanovený rozsah úderov za minútu. Päť bežne akceptovaných zón srdcového tepu je číslovaných od 1 po 5 podľa zvyšujúcej sa intenzity. Zóny srdcového tepu sa vo všeobecnosti

počítajú na základe percentuálnych hodnôt maximálneho srdcového tepu.

### **Nastavenie zón srdcového tepu**

Na určenie vašich predvolených zón srdcového tepu zariadenie používa vaše informácie z profilu používateľa, ktoré ste zadali pri úvodnom nastavení. Zariadenie používa osobitné zóny srdcového tepu pre beh a bicyklovanie. Ak chcete počas svojej aktivity dostávať čo najpresnejšie údaje o kalóriách, mali by ste nastaviť svoj maximálny srdcový tep. Môžete tiež nastaviť každú zónu srdcového tepu. Zóny môžete manuálne upraviť v zariadení alebo pomocou vášho účtu Garmin Connect.

- 1 Podržte dotykovú obrazovku.

- 2 Vyberte položku **Nastavenia** > **Profil používateľa** > **Zóny srdcového tepu**.
- 3 Výberom položky **Predvolené** zobrazíte predvolené hodnoty (voliteľné).  
Predvolené hodnoty sa môžu použiť pre beh a bicyklovanie.
- 4 Vyberte možnosť **Beh** alebo **Bicyklovanie**.
- 5 Vyberte položky **Preferencia** > **Nastaviť vlastný**.
- 6 Vyberte položku **Maximálny srdcový tep** a zadajte váš maximálny srdcový tep.
- 7 Vyberte zóny a zadajte hodnoty pre jednotlivé zóny.

#### **Výpočty zón srdcového tepu**

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50 – 60 %	Uvoľnené a nenáročné tempo, rytmické dýchanie	Počiatková úroveň aeróbného tréningu, znižuje stres
2	60 – 70 %	Pozvoľné tempo, mierne hlbšie dýchanie, rozhovor stále možný	Základný kardiovaskulárny tréning, dobré tempo zotavovania

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
3	70 – 80 %	Priemerné tempo, náročnejšie udržiavanie rozhovoru	Zlepšovanie aeróbnej kapacity, optimálny kardiovaskulárny tréning
4	80 – 90 %	Rýchle tempo, ktoré môže byť mierne náročné, intenzívne dýchanie	Zlepšovanie aeróbnej kapacity a prahu, zlepšovanie rýchlosti
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobjšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbny tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

### Informácie o odhadovaných hodnotách VO<sub>2</sub> max.

Hodnota VO<sub>2</sub> max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete

spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO<sub>2</sub> max. je ukazovateľom športovej výkonnosti a so



zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať.

Na zariadení sa vaše odhadované hodnoty VO2 max. zobrazujú ako číslo, popis a úroveň na ukazovateli. V účte Garmin Connect môžete zobrazit' ďalšie podrobnosti o svojej odhadovanej hodnote VO2 max. vrátane vášho kondičného veku (angl. fitness age). Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia a iného veku. Keď budete cvičit', váš kondičný vek sa môže časom znížiť.

Údaje o hodnotách VO2 max. a ich analýzy sa poskytujú so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 106) a na webovej stránke [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## **Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.**

Na zobrazenie odhadovanej hodnoty VO2 Max. potrebuje zariadenie údaje o srdcovom tepe a stopovanú 15-minútovú rýchlu chôdzu alebo beh.

- 1 Podržte dotykovú obrazovku.
- 2 Vyberte položku **Moje**

### **štatistiky > VO2 Max.**

Ak ste už zaznamenali 15-minútovú rýchlu chôdzu alebo beh vonku, môže sa zobrazit' vaša odhadovaná hodnota VO2 Max. Zariadenie zobrazí dátum poslednej aktualizácie vašej odhadovanej hodnoty VO2 Max. Zariadenie aktualizuje odhadovanú hodnotu VO2 Max. vždy po dokončení aspoň 15-minútovej chôdze alebo behu vonku. Ak

chcete aktualizovať odhad, môžete test VO2 Max. spustiť manuálne.

**3** Ak chcete spustiť test VO2 Max., potiahnite hore a vyberte položku **Spustite test**.

**4** Svoju odhadovanú hodnotu VO2 Max. získate postupovaním podľa pokynov na obrazovke.

Test VO2 Max. trvá asi 15 minút. Po dokončení testu sa zobrazí správa.

## Sledovanie aktivity

Funkcia sledovania aktivity denne zaznamenáva počet krokov, prejdenu vzdialenosť, minúty intenzívnej aktivity, prejdenu poschodia, spálené kalórie a štatistiky spánku za každý zaznamenávaný deň. Spálené kalórie zahŕňajú bazálny

metabolizmus tela a kalórie spálené aktivitou.

Počet krokov prejdenuých za deň sa zobrazuje v miniaplikácii krokov. Počet krokov sa pravidelne aktualizuje.

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity a metrik na sledovanie zdravotného stavu nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Automatický cieľ

Vaše zariadenie vytvára denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovní aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, zariadenie bude zobrazovať váš pokrok smerom k dennému cieľu **1**.



Ak sa rozhodnete funkciu automatického nastavenia cieľa nepoužívať, môžete si nastaviť vlastný cieľ v rámci počtu krokov v účte Garmin Connect.

### **Používanie výzvy na pohyb**

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Výzva na pohyb vám pripomenie, že sa nemáte prestať hýbať. Po jednej hodine nečinnosti sa zobrazí červená líšta a hlásenie **Hýbte sa!** Ďalšie segmenty sa budú zobrazovať zakaždým po

15 minútach bez aktivity. Zariadenie bude aj vibrovať, ak sú vibrácie zapnuté (strana 78).

Výzvu na pohyb vynulujete, ak si vyjdete na krátku (aspoň niekoľkominútovú) prechádzku.

### **Sledovanie spánku**

Keď spíte, zariadenie automaticky zistí váš spánok a sleduje vaše pohyby počas vašich normálnych hodín spánku. Svoje normálne hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, úrovniach spánku a o pohyboch počas spánku. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

**POZNĀKA:** zdiemnutia sa do štatistik spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (strana 12).

### **Minúty intenzívnej aktivity**

Aby sa zlepšil zdravotný stav obyvateľstva, organizácie, ako Centers for Disease Control and Prevention USA, American Heart Association® a Svetová zdravotnícka organizácia odporúčajú 150 minút stredne intenzívnej aktivity týždenne, napríklad rezkú chôdzu, alebo 75 minút vysoko intenzívnej aktivity, napríklad beh.

Zariadenie monitoruje intenzitu vašej aktivity a sleduje čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami (výpočet vysokej intenzity si vyžaduje údaje

o srdcovom tepe). Svoj týždenný cieľ minút intenzívnej aktivity môžete dosiahnuť najmenej 10 po sebe nasledujúcimi minútami stredne intenzívnej až vysoko intenzívnej aktivity. Zariadenie spočíta počet minút stredne intenzívnych aktivít a počet minút vysoko intenzívnych aktivít. Pri sčítavaní sa počet minút vysoko intenzívnych aktivít zdvojnásobuje.

### ***Počítanie minút intenzívnej aktivity***

Zariadenie vívoactive 3 vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnávaním údajov o vašom srdcovom tepe s vašim priemerným srdcovým tepom v pokoji. Ak je meranie tepu vypnuté, zariadenie vypočítava minúty stredne intenzívnej aktivity analýzou počtu vašich krokov za minútu.

- Najpresnejší výpočet minút intenzívnej aktivity získate, ak spustíte časovanú aktivitu.
- Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.
- Ak chcete namerať čo najpresnejší srdcový tep v pokoji, zariadenie noste celý deň aj celú noc.

### **Garmin Move IQ™**

Funkcia Move IQ automaticky sníma vzorce činností, akými sú napríklad chôdza, beh, bicyklovanie, plávanie a eliptický trenažér, minimálne počas 10 minút. Môžete zobrazíť typ udalosti a trvanie na svojej časovej osi Garmin Connect. Tieto udalosti sa však nezobrazia v zozname vašich aktivít, momentiek ani noviniek. Funkcia Move IQ môže automaticky

spustiť časovanú aktivitu chôdze a behu, ktorá sa zobrazí v zozname aktivít. Všetky podrobnosti o časovaných aktivitách si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

### **Nastavenia sledovania aktivity**

Podržte **dotykovú obrazovku** a vyberte položky **Nastavenia > Sledovanie aktivity**.

**Stav:** slúži na vypnutie funkcií sledovania aktivity.

**Upocornenie na pohyb:** zobrazí hlásenia a výzvu na pohyb na pozadí digitálneho vzhľadu hodín a zobrazenia krokov. Zároveň vás upozorní vibrovaním.

**Upozornenia cieľa:** umožňuje zapnúť alebo vypnúť upozornenia na cieľ, prípadne

ich vypnúť iba počas aktivít. Upozornenia na cieľ sa zobrazujú pre váš cieľový počet krokov alebo vyšliapaných poschodí za deň, a tiež cieľový počet minút intenzívnej aktivity za týždeň.

**Move IQ:** umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti funkcie Move IQ.

### ***Vypnutie sledovania aktivity***

Keď vypnete sledovanie aktivity, nebude sa zaznamenávať počet krokov, počet prejdenej poschodí, minúty intenzívnej aktivity, štatistiky spánku ani udalosti funkcie Move IQ.

- 1 Podržte dotykovú obrazovku.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Sledovanie aktivity > Stav > Vypnúť**.

## **Miniaplikácie**

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Niektoré miniaplikácie vyžadujú pripojenie cez rozhranie Bluetooth s kompatibilným smartfónom.

Predvolene nie sú niektoré miniaplikácie viditeľné. Môžete ich do slučky miniaplikácií pridať manuálne.

**Upozornenia:** upozornia vás na prichádzajúce hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a ďalšie informácie na základe nastavení oznámení smartfónu.

**Kalendár:** zobrazuje blížiace sa stretnutia uložené v kalendári smartfónu.

**Ovládanie hudby:** poskytuje ovládacie prvky prehrávača hudby pre váš smartfón.

**Počasie:** zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia.

**Môj deň:** zobrazuje dynamický súhrn vašich aktivít v daný deň. Metrika zahŕňa vašu poslednú zaznamenanú aktivitu, minúty intenzívnej aktivity, prejdené poschodia, kroky, spaľené kalórie a ďalšie údaje.

**Kroky:** sleduje váš denný počet krokov, cieľový počet krokov a prejdenú vzdialenosť.

**Minúty intenzívnej aktivity:** sleduje váš čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci

minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.

**Srdcový tep:** zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a graf vášho srdcového tepu.

**Posledný šport:** zobrazuje krátky súhrn vášho posledného zaznamenaného športu a celkovú vzdialenosť za týždeň.

**Ovládacie prvky VIRB:** poskytuje ovládacie prvky kamery po spárovaní zariadenia VIRB s vaším zariadením vivoactive 3.

**Kalórie:** zobrazuje informácie o kalóriách pre aktuálny deň.

**Golf:** zobrazuje informácie o golfe za poslednú hru.

**Vyšliapané poschodia:** sleduje vaše vyšliapané poschodia a váš pokrok smerom k cieľu.

**Stres:** zobrazuje úroveň námahy a poskytuje dychové cvičenie ako pomôcku pri relaxácii.

**Zobrazenie miniaplikácií**  
V zobrazení hodín potiahnite prstom nahor alebo nadol.

### **Prispôsobenie miniaplikácií**

- 1** Podržte dotykovú obrazovku.
- 2** Vyberte položku **Nastavenia > Miniaplikácie.**
- 3** Vyberte možnosť:
  - Vyberte položku, ktorá sa má zobraziť alebo skryť v zozname aplikácií, alebo zmeňte umiestnenie položiek v zozname.

- Vyberte možnosť **Pridať** a pridajte položku do miniaplikácií.

## **Informácie o miniaplikácii Môj deň**

Miniaplikácia **Môj deň** predstavuje denný prehľad vašej aktivity. Je to dynamické zhrnutie, ktoré sa v priebehu dňa aktualizuje. Hneď, ako vyjdete po schodoch alebo zaznamenáte nejakú aktivitu, zobrazí sa to v miniaplikácii. Táto metrika zahŕňa váš posledný zaznamenaný šport, minúty intenzívnej aktivity v danom týždni, prejdené poschodia, kroky, spálené kalórie a ďalšie údaje. Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte možnosť zlepšenia presnosti alebo ďalšie metriky.



## Zobrazenie miniaplikácie s počasím

- 1 Zo zobrazenia hodín, miniaplikáciu s počasím zobrazíte potiahnutím prsta.
- 2 Ťknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte hodinové a denné údaje o počasí.
- 3 Posunutím nadol zobrazíte denné údaje o počasí.

## Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy/stresu

Zariadenie analyzuje vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby určilo vašu celkovú námahu. Tréning, fyzická aktivita, spánok, výživa a stres v bežnom živote – to všetko vplýva na vašu úroveň námahy/stresu. Úroveň námahy sa vyjadruje v rozpätí od 0 do 100, pričom 0 až 25 zodpovedá stavu

oddychu, 26 až 50 nízkej námahe, 51 až 75 strednej námahe a 76 až 100 predstavuje stav vysokej námahy. Ak poznáte svoju úroveň námahy, môžete ľahšie rozpoznať chvíle námahy (stresu) v priebehu celého dňa. Ak chcete dosiahnuť čo najlepšie výsledky, zariadenie by ste mali mať na sebe aj počas spánku.

Zariadenie môžete zosynchronizovať so svojím účtom Garmin Connect a prezerat' si svoju celodennú úroveň námahy, dlhodobé trendy a ďalšie podrobnosti.

### ***Používanie miniaplikácie na meranie úrovne stresu***

Miniaplikácia na meranie úrovne stresu zobrazuje vašu aktuálnu úroveň stresu a graf úrovne stresu za posledných niekoľko hodín. Tiež slúži ako sprievodca dychovým

cvičením, ktoré vám pomôže uvoľniť sa.

- 1 Miniaplikáciu na meranie úrovne stresu zobrazte potiahnutím prsta počas sedenia alebo nečinnosti.

**TIP:** ak ste natoľko aktívny, že hodinky nedokážu určiť úroveň stresu, namiesto čísla označujúceho úroveň stresu sa zobrazí správa. Svoju úroveň stresu môžete skontrolovať znova po niekoľkých minútach nečinnosti.

- 2 Ťuknutím na dotykovú obrazovku zobrazíte graf svojej úrovne stresu za posledné štyri hodiny.

Modré dieliky označujú časové úseky oddychu. Žlté dieliky označujú časové úseky stresu.

Sivé dieliky označujú časové úseky príliš intenzívnej aktivity, počas ktorých sa vaša úroveň stresu nedala určiť.

- 3 Na začatie dychového cvičenia potiahnite prstom nahor, vyberte možnosť **Áno** a zadajte dĺžku trvania dychového cvičenia v minútach.

### **VIRB diaľkové ovládanie**

Funkcia diaľkového ovládania kamery VIRB vám umožní ovládať vašu akčnú kameru VIRB pomocou vášho zariadenia.

### **Ovládanie akčnej kamery VIRB**

Pred použitím funkcie diaľkového ovládania kamery VIRB musíte aktivovať diaľkové ovládanie na vašej VIRB kamere. Ďalšie

informácie nájdete v *príručke používateľa VIRB kamery*. Okrem toho je potrebné nastaviť zobrazovanie miniaplikácie VIRB v miniaplikáciách (strana 32).

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Na zariadení vivoactive 3 potiahnutím prsta zobrazíte miniaplikáciu VIRB.
- 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí ku kamere VIRB.
- 4 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete zaznamenať video, ťuknite na dotykúvú obrazovku.  
Na obrazovke zariadenia vivoactive 3 sa zobrazí počítadlo videa.
  - Ak chcete ukončiť záznam videa, ťuknite na dotykúvú obrazovku.

- Ak chcete nasnímať fotografiu, potiahnite prstom doprava a ťuknite na dotykúvú obrazovku.

## Ovládanie hudby

Miniaplikácia na ovládanie hudby vám umožňuje ovládať pomocou zariadenia vivoactive 3 hudbu na smartfóne. Miniaplikácia ovláda aktuálne aktívnu alebo naposledy aktívnu aplikáciu prehrávača médií na smartfóne. Ak nie je aktívny žiadny prehrávač médií, miniaplikácia nezobrazí informácie o skladbách a prehrávanie je potrebné spustiť na smartfóne.

## Ovládanie prehrávania hudby

- 1 V smartfóne spustíte prehrávanie skladby alebo zoznamu skladieb.
- 2 Potiahnutím prsta na zariadení vivoactive 3 zobrazte

miniaplikáciu na ovládanie hudby.

Indikátor priebehu ① znázorňuje priebeh prehrávania aktuálnej skladby.



### 3 Vyberte možnosť:

- Na preskočenie na nasledujúcu alebo predchádzajúcu skladbu vyberte položku ►► alebo ◀◀.
- Na pozastavenie alebo obnovenie prehrávania vyberte položku || alebo ▶.

- Na zvýšenie alebo zníženie hlasitosti vyberte položku ••• a potom + alebo -.

**TIP:** posúvaním nahor alebo nadol po ovládaní Side Swipe môžete upraviť nastavenie posúvača hlasitosti.

- Na prehrávanie skladieb zo zoznamu v náhodnom poradí vyberte položku ••• > X.
- Na zmenu režimu opakovania vyberte položku ••• > ↻.

## Aplikácie a aktivity

Vaše zariadenie obsahuje množstvo predinštalovaných aplikácií a aktivít, pričom môžete pridávať ďalšie z obchodu Connect IQ.

**Aplikácie:** aplikácie poskytujú interaktívne funkcie pre vaše zariadenie, napríklad navigovanie do uložených lokalít.

**Aktivity:** vaše zariadenie sa dodáva s predinštalovanými aplikáciami indoor a outdoor aktivít vrátane behu, bicyklovania, silového tréningu, golfu a ďalších. Keď spustíte aktivitu, zariadenie zobrazuje a zaznamenáva údaje snímača, ktoré môžete uložiť a zdieľať s komunitou Garmin Connect.


Viac informácií o presnosti sledovania aktivity a fitness metrik nájdete na stránke [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

**Aplikácie Connect IQ:** funkcie do hodínok môžete pridávať

inštalovaním aplikácií z obchodu Connect IQ (strana 13).

## Spustenie aktivity

Po spustení aktivity sa automaticky zapne funkcia GPS (v prípade potreby).

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Ak ste aktivitu spustili po prvýkrát, začiar knutím políčka vedľa príslušných aktivít pridáte tieto aktivity medzi obľúbené a stlačte tlačidlo **Hotovo**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Vyberte aktivitu spomedzi obľúbených.
  - Vyberte položku  a zvolte aktivitu z rozšíreného zoznamu aktivít.

- 4** Ak aktivita vyžaduje signál GPS, vyjdite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu.

**TIP:** ak sa zobrazí nápis **GPS** na sivom pozadí, daná aktivita nevyžaduje signál GPS.

- 5** Počkajte, kým sa na obrazovke zobrazí hlásenie **Pripravené**.

Zariadenie je pripravené, keď zaznamená váš tep, zachytí signál GPS (ak sa vyžaduje) a pripojí sa k bezdrôtovému snímačom (ak sa vyžaduje).

- 6** Stlačením tlačidla spustíte časovač aktivity.

Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

### **Tipy na zaznamenávanie aktivít**

- Pred začiatkom aktivity zariadenie nabíje (strana 90).
- Potiahnutím prstom nahor alebo nadol zobrazíte ďalšie stránky s údajmi.

### **Zastavenie aktivity**


- 1** Stlačte tlačidlo.

- 2** Vyberte možnosť:

- V prípade intervalovej aktivity počkajte, kým sa zobrazí obrazovka **Oddych** a vyberte položky **Stop > Hotovo**.
- V prípade iných aktivít vyberte možnosť **Hotovo**.



- 3** Vyberte možnosť:



- Aktivitu uložíte výberom ikony .

- Aktivitu odstránite výberom ikony .

## Pridanie vlastnej aktivity

Môžete si vytvoriť vlastnú aktivitu a pridať ju do zoznamu aktivít.

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte položku  > **Vytvoriť**.
- 3 Vyberte typ aktivity.
- 4 Ak je to potrebné, upravte nastavenia aktivity aplikácie (strana 69).
- 5 Keď dokončíte úpravy, vyberte položku **Hotovo**.
- 6 Vyberte možnosť:
  - Na pridanie aktivity do zoznamu obľúbených vyberte položku .

- Na pridanie aktivity do rozšíreného zoznamu  vyberte položku .

## Pridanie alebo odstránenie obľúbenej aktivity

Zoznam obľúbených aktivít sa zobrazí po stlačení tlačidla na hodinách a poskytuje vám rýchly prístup k aktivitám, ktoré používate najčastejšie. Po prvom stlačení tlačidla na spustenie aktivity od vás zariadenie vyžiada výber obľúbených aktivít. Obľúbené aktivity môžete kedykoľvek pridať alebo odstrániť.

- 1 Podržte dotykovú obrazovku.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia > Aktivity a aplikácie**.  
Obľúbené aktivity sa zobrazia navrchu zoznamu s bielym

pozadím. Iné aktivity sa zobrazujú na čiernom pozadí.

### 3 Vyberte možnosť:

- Na pridanie obľúbenej aktivity vyberte aktivitu a potom položku **Pridať obľúbené**.
- Ak chcete odstrániť obľúbenú aktivitu, vyberte aktivitu a potom položku **Odstrániť z obľúbených**.

### Indoor aktivity

Zariadenie vívoactive 3 možno použiť pri tréningu v interiéri, napríklad pri behu na trati v hale alebo pri používaní stacionárneho bicykla. Systém GPS je počas aktivít v interiéri vypnutý.

Pri behu alebo chôdzi s vypnutým systémom GPS sa rýchlosť, vzdialenosť a kadencia vypočítavajú pomocou

akcelerometra v zariadení. Akcelerometer sa kalibruje samočinne. Presnosť údajov o rýchlosti, vzdialenosti a kadencii sa zlepši po niekoľkých behoch alebo prechádzkach vonku s využitím systému GPS.

**TIP:** držanie sa riadidiel bežiaceho pásu znižuje presnosť. Na zaznamenávanie tempa, vzdialenosti a kadencie môžete použiť voliteľný krokomer.

Pri bicyklovaní s vypnutou službou GPS nie je rýchlosť ani vzdialenosť k dispozícii, ak nemáte voliteľný snímač, ktorý odosiela údaje o rýchlosti a vzdialenosti do zariadenia (napríklad snímač rýchlosti a kadencie).

### **Zaznamenanie silového tréningu**

Počas silového tréningu môžete zaznamenávať série. Séria



znamená niekoľko opakovaní rovnakého pohybu.

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte položku **Sila**.
- 3 Stlačením tlačidla spustíte časovač aktivity.
- 4 Spustíte prvú sériu.  
Zariadenie spočíta opakovania. Počet opakovaní sa zobrazí, keď ich vykonáte aspoň 6.  
**TIP:** zariadenie dokáže počítať iba opakovania jedného pohybu v každej sérii. Ak chcete pohyby zmeniť, dokončíte sériu a začnete novú.
- 5 Sériu ukončíte stlačením tlačidla.  
Hodinky zobrazia celkový počet opakovaní v sérii. Po


niekoľkých sekundách sa zobrazí časovač oddychu.

- 6 Ak je to potrebné, podržte dotykovú obrazovku, vyberte položku **Upraviť poslednú sériu** a upravte počet opakovaní.
- 7 Keď oddych skončí, stlačte tlačidlo a začnite novú sériu.
- 8 Opakujte pre každú sériu silového tréningu, až kým nedokončíte aktivitu.
- 9 Po poslednej sérii na časovači oddychu vyberte možnosť **Stop** >  a dokončíte a uložíte tak aktivitu.

### ***Kalibrácia vzdialenosti na bežiacom páse***

Ak chcete zaznamenávať presnejšie údaje o vzdialenostiach pre beh na bežiacom páse, môžete vzdialenosť na bežiacom páse

kalibrovať po prebehnutí aspoň 1,5 km (1 míle). Ak používate rôzne bežiacie pásy, môžete manuálne kalibrovať vzdialenosť pre každý z nich po každom behu.

- 1 Začnite aktivitu na bežiacom pásu (strana 37), a prebehnite aspoň 1,5 km (1 míľu) na bežiacom pásu.
- 2 Po skončení behu stlačte tlačidlo a vyberte položku **Hotovo**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Ak vzdialenosť bežiacieho pásu kalibrujete prvýkrát, vyberte položku .Zariadenie vyžiada dokončenie kalibrácie bežiacieho pásu.
  - Na manuálnu kalibráciu vzdialenosti bežiacieho pásu po prvej kalibrácii

vyberte položku ●●●>  
**Kalibrovať**.

- 4 Skontrolujte prejdenú vzdialenosť na displeji bežiacieho pásu a zadajte vzdialenosť do svojho zariadenia.

## Outdoor aktivity

Zariadenie vívoactive 3 sa dodáva s vopred nahratými aplikáciami pre outdoor aktivity, ako sú beh a bicyklovanie. Pri outdoor aktivitách sa zapne GPS. Sami môžete pridať aplikácie využívajúce predvolené aktivity, napríklad kardiotrénings alebo veslovanie.

## Beh

Skôr než budete môcť pri behu používať bezdrôtový snímač, musíte ho spárovať so svojim zariadením (strana 86).

1 Nasadíte si bezdrôtové snímače, napríklad krokomer alebo monitor srdcového tepu (voliteľné).

2 Stlačte tlačidlo.

3 Vyberte možnosť **Beh**.

4 Ak používate voliteľné bezdrôtové snímače, počkajte, kým sa k nim zariadenie pripojí.


5 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.

6 Stlačením tlačidla spustíte časovač aktivity.

Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite len vtedy, keď je spustený časovač aktivity.

7 Spustíte aktivitu.

8 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.

9 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo a výberom ikony  aktivitu uložte.

### **Jazda na bicykli**


Skôr než budete môcť pri jazde používať bezdrôtový snímač, musíte ho spárovať so svojim zariadením (strana 86).

1 Spárujte bezdrôtové snímače, napríklad snímač srdcového tepu, snímač rýchlosti alebo snímač kadencie (voliteľné).

2 Stlačte tlačidlo.

3 Vyberte možnosť **Bicykel**.

4 Ak používate voliteľné bezdrôtové snímače, počkajte, kým sa k nim zariadenie pripojí.

- 5 Vyjdite von a počkajte, kým zariadenie nájde satelity.
- 6 Stlačením tlačidlo spustíte časovač aktivity.  
Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite len vtedy, keď je spustený časovač aktivity.
- 7 Spustíte aktivitu.
- 8 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať obrazovkami s údajmi.
- 9 Po dokončení aktivity stlačte tlačidlo a výberom ikony  aktivitu uložte.

### **Zobrazenie vašich zjazdov**

Vaše zariadenie za pomoci funkcie automatického spustenia zaznamenáva podrobné informácie o každom zjazde na lyžiach či snowboarde. Táto funkcia je pre zjazdové lyžovanie a snowboarding

automaticky zapnutá. Na základe vášho pohybu automaticky zaznamená nové zjazdy na lyžiach. Časovač sa pozastaví, keď sa prestanete hýbať dolu svahom a keď ste na vleku. Počas jazdy na vleku zostáva časovač pozastavený. Časovač sa znovu zapne, ak sa spustíte dolu svahom. Podrobné informácie o zjazde si môžete zobrazíť, keď je časovač pozastavený alebo keď je časovač spustený.

- 1 Začnite aktivitu na lyžiach alebo snowboarde.
- 2 Podržte dotykovú obrazovku
- 3 Vyberte položku **Zobrazenie behov**.
- 4 Pomocou tlačidla zobrazte podrobnosti o vašom poslednom zjazde, aktuálnom

zjazde a všetkých zjazdoch spoločne.

Na obrazovke zjazdov sa zobrazuje čas, prejdená vzdialenosť, maximálna rýchlosť, priemerná rýchlosť a celkové klesanie.

## Plávanie

### OZNÁMENIE

Zariadenie je určené na plávanie na hladine. Pri potápaní sa môže zariadenie poškodiť a na produkt sa nebude vzťahovať záruka.

**POZNÁMKA:** počas plávania zariadenie nedokáže zaznamenávať údaje o srdcovom tepe.

### *Plávanie v bazéne*

**POZNÁMKA:** počas plávania nie sú k dispozícii údaje o srdcovom tepe.

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte položku **PI. v bazéne**.
- 3 Vyberte veľkosť bazéna alebo zadajte vlastnú veľkosť.
- 4 Stlačením tlačidla spustíte časovač aktivity.

Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.

- 5 Začnite aktivitu.  
Zariadenie automaticky zaznamenáva intervaly a dĺžky plávania.
- 6 Počas odpočinku pozastavte intervalový časovač pomocou tlačidla.  
Zmenia sa farby zobrazenia a objaví sa obrazovka odpočinku.

7 Stlačením tlačidla intervalový

8 časovač znova spustíte.  
Po dokončení aktivity  
podržaním tlačidla zastavte  
časovač a opätovným  
podržaním tlačidla aktivitu  
uložte.

### **Nastavenie veľkosti bazéna**

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte položky **PI. v bazéne**  
> **Veľkosť bazéna**.
- 3 Vyberte veľkosť bazéna alebo  
zadajte vlastnú veľkosť.

### **Terminológia plávania**

**Dĺžka:** preplávaná vzdialenosť  
celého bazéna

**Interval:** jedna alebo viac dĺžok za  
sebou. Nový interval sa začína  
po oddychu.

**Záber:** záber sa započíta  
zakaždým, keď vaša ruka so

zariadením dokončí celý  
cyklus.

**Swolf:** vaše skóre SWOLF  
predstavuje súčet času, za  
ktorý preplávate jednu dĺžku  
bazéna, a počtu záberov  
v rámci danej dĺžky. Napríklad  
30 sekúnd plus 15 záberov sa  
rovná skóre SWOLF vo výške  
45 bodov. Hodnota SWOLF  
meria efektívnosť plávania a –  
podobne ako pri golfe – nižšie  
skóre je lepšie.

### **Golf**

#### **Preberanie golfových ihrísk**

Pred prvou hrou na novom ihrisku  
je potrebné prevziať toto ihrisko  
pomocou aplikácie Garmin Connect  
Mobile.

- 1 V aplikácii Garmin Connect  
Mobile vyberte možnosť

## Prevziať golfové ihriská > +

- 2 Vyberte golfové ihrisko.
- 3 Vyberte položku **Prevziať**.  
Keď sa dokončí preberanie golfového ihriska, toto ihrisko sa zobrazí v zozname ihrísk vo vašom vivoactive 3 zariadení.

### Hranie golfu

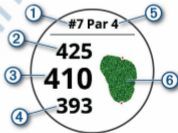
Pred prvou hrou na novom ihrisku je potrebné prevziať toto ihrisko pomocou smartfónu (strana 46). Prevzaté ihriská sa automaticky aktualizujú. Pred začiatkom golfovej hry je potrebné zariadenie nabiť (strana 90).

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte možnosť **Golf**.
- 3 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.

- 4 Zo zoznamu dostupných ihrísk vyberte požadované ihrisko.
- 5 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať jednotlivé jamky.  
Keď prejdete k ďalšej jamke, zariadenie automaticky posunie zobrazenie.

### Informácie o jamkách

Zariadenie vypočíta vzdialenosť na začiatok a koniec greenu a k vybratej polohe jamky (strana 48).



① Aktuálne číslo jamky

②	Vzdialenosť na koniec greenu
③	Vzdialenosť na začiatok greenu
④	Vzdialenosť k jamke
⑤	Par jamky
⑥	Mapa greenu

### Zmena polohy jamky

Počas hry môžete priblížiť pohľad na green a posunúť polohu jamky.


- 1 Vyberte mapu.  
Zobrazí sa zväčšený pohľad na green.
- 2 Posúvaním nahor alebo nadol môžete prechádzať polohy jamky.  
▼ indikuje zvolenú polohu jamky.

- 3 Stlačením tlačidla potvrdíte polohu jamky  
Vzdialenosti na obrazovke s informáciami o jamkách sa aktualizujú podľa novej polohy jamky. Poloha jamky sa uloží len pre aktuálnu hru.

### Zobrazenie smeru k jamke

Funkcia PinPointer slúži ako kompas, ktorý vám ukáže správny smer, keď nevidíte na green. Táto funkcia vám pomôže nasmerovať ranu, aj keď ste v lese alebo v hlbokom piesku.

**POZNÁMKA:** funkciu PinPointer nepoužívajte v golfovom vozíku. Rušenie spôsobené golfovým vozíkom môže ovplyvniť presnosť kompasu.

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte ikonu .



Šípka ukazuje smer k jamke.

### **Zobrazenie oblúkových vzdialeností a zalomení**

Zobrazí sa zoznam vzdialeností layout a dogleg pre jamky s hodnotou par 4 a 5.

1 Stlačte tlačidlo.

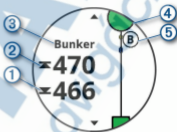
2 Vyberte ikonu 📍.

**POZNÁMKA:** vzdialenosti a polohy sa po ich prejení odstránia zo zoznamu.

### **Zobrazenie prekážok**

Môžete zobraziť vzdialenosti k prekážkam pozdĺž fairway pre jamky s parom 4 a 5. Prekážky ovplyvňujúce úder sú zobrazované samostatne alebo v skupinách, čo vám pomôže lepšie určiť vzdialenosť k oblúku a dolet loptičky.

1 V zobrazení informácií o jamke stlačte tlačidlo a vyberte ikonu



- Na displeji sa zobrazí vzdialenosť k prednému ① a zadnému ② okraju najbližšej prekážky.
- Vo vrchnej časti obrazovky bude uvedený typ prekážky ③.
- Green je zobrazený ako polkruh ④ v hornej časti displeja. Čiara pod greenom predstavuje stred ferveja.

- Prekážky ⑤ sa zobrazujú pod greenom v približných polohách vzhľadom na fervej.

2 Posúvaním si môžete prezrieť ďalšie prekážky pre aktuálnu jamku.

### **Meranie odpalu pomocou funkcie AutoShot**

Vaše zariadenie vívoactive 3 je vybavené funkciou na automatickú detekciu a záznam odpalu. Vždy, keď na ferveji spravíte odpal, zariadenie zaznamená jeho vzdialenosť, ktorú si tak môžete neskôr pozrieť (strana 52).

**TIP:** automatická detekcia odpalov funguje najlepšie, keď máte dobrý kontakt s loptičkou. Putty sa nezaznamenávajú.

1 Začnite hrať.

Keď zariadenie zaznamená odpal, v banneri v hornej časti displeja ① sa zobrazí vaša vzdialenosť od miesta odpalu.



**TIP:** Ťuknutím na tento banner ho môžete na 10 sekúnd skryť.




2 Dokráčajte alebo prejdite k loptičke.

3 Spravte ďalší odpal.

Zariadenie zaznamená vzdialenosť vášho posledného odpalu.

### **Zaznamenávanie skóre**

1 Počas hry stlačte tlačidlo.

- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Ak je to potrebné, podržaním dotykovej obrazovky nastavte skórovanie alebo zmeňte par jamky.
- 4 Posúvaním nahor alebo nadol zmeňte jamky.
- 5 Ťknite do stredu obrazovky.
- 6 Výberom ikony  alebo  nastavte skóre.

### Nastavenie spôsobu záznamu skóre

Môžete zmeniť spôsob, akým zariadenie zaznamenáva vaše skóre.

- 1 Zobraztú skóre kartu a podržte dotykovú obrazovku.
- 2 Vyberte **Golf Settings** > **Skóre** > **Spôsob bodovania**.

- 3 Vyberte spôsob záznamu skóre.

### Stableford skórovanie

Keď zvolíte metódu skórovania Stableford (strana 51), body sa vám pripisujú na základe počtu úderov vzhľadom na par. Na konci hry víťazí najvyššie skóre. Zariadenie pripisuje body podľa pravidiel Golfovej asociácie Spojených štátov amerických.

Skóre karta pre hru Stableford uvádza body namiesto úderov.

Body	Údery vzhľadom na par
0	2 alebo viac nad
1	1 nad
2	Par
3	1 pod
4	2 pod

Body	Údery vzhľadom na par
5	3 pod

### Sledovanie golfových štatistík

Ak v zariadení zapnete sledovanie štatistík, môžete si prezerať svoje štatistiky pre aktuálnu hru (strana 53). Pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile môžete porovnávať hry a sledovať svoje zlepšenia.

**1** Zobrazte skóre kartu a podržte displej.

**2** Vyberte **Golf Settings > Skóre > Sledovanie štatistík**.




**Záznam golfových štatistík** Než začnete zaznamenávať štatistiky, musíte zapnúť sledovanie štatistík (strana 52).

**1** Zobrazte skóre a zovkľuknite

**2** Nastavte počet úderov a vyberte možnosť **Ďalej**.


**3** Nastavte počet puttov a vyberte možnosť **Hotovo**.

**4** Vyberte možnosť:

- Ak loptička dopadne na fervej, vyberte možnosť .
- Ak loptička dopadne mimo ferveja, vyberte možnosť  alebo .

### Zobrazenie histórie úderov


**1** Po odohratí jamky stlačte tlačidlo.

**2** Vyberte  na zobrazenie informácie o poslednom údere.

**3** Vyberte **•••** na zobrazenie informácie o každom údere pre jamku.

### **Zobrazenie prehľadu hry**

Počas hry si môžete prezrieť svoje skóre, štatistiky a informácie o počte krokov.

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte ikonu .

### **Ukončenie hry**

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte možnosť **Koniec**.
- 3 Vyberte možnosť:

- Ťuknutím na skóre zobrazíte svoje štatistiky a informácie o hre.
- Ak chcete uložiť hru a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Uložiť**.
- Ak chcete upraviť skóre kartu, vyberte možnosť **Upraviť skóre**.

- Ak chcete vymazať hru a vrátiť sa do režimu hodín, vyberte položku **Odhodiť**.
- Ak chcete prerušiť hru a vrátiť sa k nej neskôr, vyberte položku **Pozastaviť**.

### **Golfové nastavenia**

Podržte displej počas zobrazenia hodín a vyberte položku

**Nastavenia > Aktivity a aplikácie > Golf > Golf Settings.**

**Skóre:** umožňuje nastavenie možnosti záznamu skóre (strana 54).

**Vzdialenosť drivera:** nastavenie priemernej vzdialenosti odpálenej loptičky.

**Veľké čísla:** zmena veľkosti čísel v zobrazení jamky.

## Nastavenia záznamu skóre

Podržte displej v zobrazení hodín a vyberte položku **Nastavenia** >

**Aktivity a aplikácie**

> **Golf** > **Golf Settings** > **Skóre**.

**Stav:** nastaví automatické zapnutie alebo vypnutie záznamu skóre pri spustení hry. Na začiatku hry sa zobrazí voľba Vždy sa pýtať.

**Sledovanie štatistík:** zapnutie sledovania štatistík počtu puttov, GIR a zasiahnutí farway počas hry.

**2 hráči:** nastavenie skóre karty na záznam skóre pre dvoch hráčov.

**POZNÁMKA:** toto nastavenie je dostupné len počas hry. Je potrebné zapnúť ho vždy po začatí hry.

**Spôsob bodovania:** zmena spôsobu, akým zariadenie zaznamenáva vaše skóre.

**Bodovanie s hendikepom:** nastavenie hendikepu hráča.

## Tréning

### Nastavenie vášho profilu používateľa

Môžete aktualizovať svoje nastavenie pohlavia, roku narodenia, výšky, hmotnosti, veľkosti zápästia a zóny srdcového tepu (strana 22). Zariadenie využíva tieto informácie na výpočet presných tréningových údajov.

- 1 Podržte dotykovú obrazovku.
- 2 Vyberte položku **Nastavenia** > **Profil používateľa**.
- 3 Vyberte možnosť.

## **Kondičné ciele**

Zóny vášho srdcového tepu vám môžu pomôcť zmerať kondíciu pochopením a aplikovaním týchto zásad.

- Váš srdcový tep je dobrým ukazovateľom intenzity cvičenia.
- Cvičenie v určitých zónach srdcového tepu vám môže pomôcť zlepšiť kardiovaskulárnu kapacitu a silu.
- Poznanie vašich zón srdcového tepu pomôže predísť presileniu a zníži riziko zranenia.

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (strana 23).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznáte, použite jednu z kalkulačiek dostupných na internete. Niektoré posilňovne a zdravotné strediská poskytujú test, ktorý odmeria maximálny srdcový tep. Predvolený maximálny tep je 220 mínus váš vek.

## **Cvičenia**

Zariadenie vás môže previesť cvičeniami pozostávajúcimi z viacerých častí vrátane cieľov pre každú časť cvičenia, ako sú vzdialenosť, čas, opakovania či iné merateľné údaje. Zariadenie obsahuje niekoľko vopred nahraných cvičení pre viaceré aktivity vrátane silového tréningu, kardio tréningu, behu a bicyklovania. Môžete vytvárať a vyhľadávať ďalšie cvičenia a tréningové plány pomocou aplikácie Garmin Connect

a odosielať ich do svojho zariadenia.

Pomocou kalendára v aplikácii Garmin Connect môžete vytvoriť tréningový plán s časovým harmonogramom a naplánované cvičenia môžete odoslať do svojho zariadenia.

### **Sledovanie cvičenia**

Zariadenie vás môže previesť viacerými krokmi v rámci cvičenia.

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Tréningy**.  
**POZNÁMKA:** táto možnosť sa zobrazí iba vtedy, keď máte na svojom zariadení načítané cvičenia pre vybranú aktivitu.
- 4 Vyberte cvičenie.
- 5 Stlačením tlačidla spustíte časovač aktivity.  
Zariadenie nakrátko zobrazí ciele pre prvú časť vášho cvičenia.
- 6 Po dokončení časti cvičenia stlačte tlačidlo.  
Zobrazí sa zhrnutie tejto časti cvičenia. Po niekoľkých sekundách sa zobrazia časovač oddychu a ciele pre nasledujúcu časť.
- 7 Počas oddychu potiahnite prstom nadol a zobrazia sa poznámky a ďalšie podrobné informácie o nasledujúcej časti cvičenia (voliteľné).
- 8 Ak ste pripravený začať ďalšiu časť cvičenia, stlačte tlačidlo.
- 9 Opakujte kroky 5 až 8, kým nedokončíte všetky časti cvičenia.




**TIP:** ak chcete zastaviť cvičenie skôr, môžete vybrať možnosť Stop v časovači oddychu.

### **Používanie tréningových plánov Garmin Connect**

Skôr než budete môcť prevziať a používať tréningový plán z aplikácie Garmin Connect, musíte si vytvoriť účet Garmin Connect (strana 64).


V aplikácii Garmin Connect môžete vyhľadať tréningový plán, naplánovať cvičenia a kurzy a prevziať plán do svojho zariadenia.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču.
- 2 Prejdite na stránku [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Vyberte a naplánujte tréningový plán.

- 4 Skontrolujte tréningový plán vo svojom kalendári.
- 5 Vyberte položku  a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

### **Začatie dnešného cvičenia**

Po odoslání tréningového plánu do svojho zariadenia môžete rýchlo spustiť dnešné naplánované cvičenie niektorej aktivity.

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte aktivitu.  
Ak je cvičenie tejto aktivity naplánované na dnešný deň, zariadenie zobrazí názov cvičenia a vyzve vás na jeho spustenie.
- 3 Vyberte ikonu .
- 4 Výberom možnosti **Zobraziť** zobrazte časti cvičenia a po dokončení prezerania častí

cvičenia potiahnite prstom doprava (voliteľné).

- 5 Cvičenie spustíte stlačením tlačidla.

### Zobrazenie naplánovaných cvičení

V kalendári tréningov si môžete prezrieť naplánované cvičenia a začať cvičenie.

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položku **Tréningy** >

**Tréningový kalendár.**  
Zobrazia sa naplánované cvičenia zoradené podľa dátumu.

- 4 Vyberte cvičenie.
- 5 Vyberte možnosť:

- Na zobrazenie krokov cvičenia vyberte položku **Zobraziť**.
- Na spustenie cvičenia vyberte položku **Cvičiť**.

### Osobné rekordy

Po ukončení aktivity sa na zariadení zobrazia nové osobné rekordy, ktoré ste počas tejto aktivity dosiahli. Medzi osobné rekordy patrí najrýchlejší čas na niekoľkých bežných súťažných vzdialenostiach a najdlhší beh alebo jazda.

### Zobrazenie vašich osobných rekordov

- 1 Podržte displej.
- 2 Vyberte položky **História** > **Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.

- 4 Vyberte rekord.
- 5 Vyberte položku **Zobrazit záznam**.

### **Obnova osobného rekordu**

Každý osobný rekord možno nastaviť na predošlý zaznamenaný údaj.

- 1 Podržte displej,
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord, ktorý chcete obnoviť.
- 5 Vyberte položku **Predchádzajúce > Áno**.

**POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

### **Vymazanie osobného rekordu**

- 1 Podržte displej.
- 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte rekord, ktorý chcete vymazať.
- 5 Vyberte položku **Vymazať záznam > Áno**.

**POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

### **Vymazanie všetkých osobných rekordov**

- 1 Podržte displej.
  - 2 Vyberte položky **História > Rekordy**.
- POZNÁMKA:** nevymažú sa tým žiadne uložené aktivity.

- 3 Vyberte šport.
- 4 Vyberte položku **Vymazať všetky záznamy** > **Áno**.  
Rekordy sa vymažú iba pre daný šport.


## Navigácia

Pomocou funkcií navigácie GPS môžete ukladať lokality, nechať sa navádzať do lokalít a nájsť cestu domov.

### Uloženie aktuálnej lokality

Lokalita je bod, ktorý si zaznamenáte a uložíte v zariadení. Ak si chcete zapamätať významné miesta alebo sa vrátiť na určité miesto, môžete lokalitu označiť.

- 1 Prejdite na miesto, kde chcete označiť lokalitu.
- 2 Stlačte tlačidlo.

- 3 Vyberte položku **Navigácia** > **Uložiť polohu**.  
**TIP:** na rýchle zaznačenie polohy môžete vybrať položku  z ponuky ovládacích prvkov (strana 4).

Keď zariadenie prijme signály GPS, zobrazia sa informácie o polohe.

- 4 Vyberte položku **Uložiť**.
- 5 Vyberte ikonu.

### Odstránenie lokality

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte položku **Navigácia** > **Uložené polohy**.
- 3 Vyberte polohu.
- 4 Vyberte položku **Odstrániť** > **Áno**.

## Navigácia do uloženej lokality

Vaše zariadenie musí najskôr určiť umiestnenie satelitov, až potom môžete využívať navigáciu do uloženej lokality.

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Uložené polohy**.
- 3 Vyberte lokalitu a vyberte položku **Prejsť na**.
- 4 Vyberte aktivitu.  
Zobrazí sa kompas.
- 5 Pohnite sa dopredu.  
Strelka kompasu smeruje na uloženú lokalitu.  
**TIP:** presnejšiu navigáciu získate otočením hornej časti displeja na smer pohybu.

- 6 Stlačením tlačidla spustíte časovač aktivity.

## Navigácia späť na štart

Vaše zariadenie musí najskôr určiť umiestnenie satelitov, musíte spustiť časovač a začať aktivitu, až potom môžete využívať navigáciu späť na štart.

Počas vykonávania aktivity sa môžete kedykoľvek vrátiť do svojej východiskovej polohy. Ak napríklad bežíte v neznámom meste a nie ste si istí, ako sa dostanete späť do hotela, môžete využiť navigáciu do svojej východiskovej polohy. Táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 Podržte displej.
- 2 Vyberte položku **Navigácia > Späť na štart**.  
Zobrazí sa kompas.

- 3** Pohnite sa dopredu.  
Strelka kompasu smeruje na vašu východiskovú polohu.  
**TIP:** presnejšiu navigáciu získate otočením zariadenia v smere trasy.

### Zastavenie navigácie

- Ak chcete zastaviť navigáciu a pokračovať v aktivite, podržte displej a vyberte položku **Zastaviť navigáciu**.
- Ak chcete zastaviť navigáciu a ukončiť aktivitu, stlačte tlačidlo a vyberte položku **Hotovo**.

### Kompas

Zariadenie obsahuje 3-osový kompas s automatickou kalibráciou. Funkcia a vzhľad kompasu sa menia v závislosti od vašej aktivity,

podľa stavu zapnutia systému GPS a podľa stavu navigácie do cieľa.

### *Manuálna kalibrácia kompasu*

#### OZNÁMENIE

Elektronický kompas kalibrujte vo vonkajšom prostredí. Ak chcete zlepšiť presnosť kurzu, nestojte v blízkosti objektov vplývajúcich na magnetické polia, ako sú napríklad vozidlá, budovy či elektrické vedenie.

Kalibráciu vášho zariadenia už vykonali vo výrobnom závode a zariadenie predvolene využíva automatickú kalibráciu. Ak zistíte chybnú činnosť kompasu, napríklad po prejení veľkej vzdialenosti alebo po extrémnych zmenách teploty, môžete kalibráciu kompasu vykonať manuálne.

- 1** Podržte displej.

2 Vyberte položku **Nastavenia** > **Snímače a doplnky** > **Kompas** > **Kalibrovať** > **Štart**.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

**TIP:** pohybuje zápästím do tvaru malej osmičky, kým sa nezobrazí správa.

## História

Zariadenie ukladá údaje o sledovaní aktivity a monitorovaní srdcového tepu za posledných 14 dní a až sedem časovaných aktivít. Na zariadení môžete zobraziť vašich sedem posledných časovaných aktivít. Môžete zosynchronizovať svoje údaje, aby ste mohli zobraziť neobmedzený počet aktivít, údaje o sledovaní aktivity a monitorovaní srdcového tepu na svojom konte Garmin Connect (strana 66).

Keď je pamäť zariadenia plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

## Využívanie histórie

1 Podržte displej.

2 Vyberte položku **História**.

3 Vyberte aktivitu.

4 Vyberte možnosť:

- Vyberte položku **Podrobnosti** a zobrazte dodatočné informácie o aktivite.
- Vyberte položku **Okruhy**, vyberte okruh a zobrazte dodatočné informácie o každom okruhu.
- Vyberte položku **Odstrániť** a odstráňte vybranú aktivitu.

## **Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu**

Pred zobrazením údajov zón srdcového tepu musíte dokončiť aktivitu s meraním srdcového tepu a túto aktivitu uložiť.

Zobrazenie času v každej zóne srdcového tepu vám môže pomôcť pri úprave intenzity tréningu.

- 1 Podržte displej.
- 2 Vyberte položku **História**.
- 3 Vyberte aktivitu.
- 4 Vyberte položku **Časová zóna**.

## **Garmin Connect**

Váš účet Garmin Connect vám umožňuje sledovať vaše výkony a spojiť sa s vašimi priateľmi. Poskytuje vám nástroje na vzájomné sledovanie,

analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Môžete zaznamenávať udalosti vášho aktívneho životného štýlu vrátane behu, prechádzok, jazdenia, plávania, golfu a ďalších aktivít. Zároveň slúži aj ako online štatistický nástroj na sledovanie aktivity, ktorý umožňuje analyzovať a podeliť sa o všetky vaše golfové hry.

Bezplatný účet Garmin Connect si môžete vytvoriť spárovaním zariadenia a telefónu pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile alebo prejdením na adresu [garminconnect.com](http://garminconnect.com).

**Ukladajte svoje aktivity:** po dokončení a uložení časovanej aktivity pomocou zariadenia môžete túto aktivitu nahráť na váš účet Garmin Connect



a ponechať si ju, ako dlho chcete.

**Analyzujte svoje údaje:** môžete zobraziť podrobnejšie údaje o vašom zdravotnom stave a vonkajších aktivitách vrátane času, vzdialenosti, srdcového tepu, spálených kalóriách, kadencii, prehľadné zobrazenie na mape a grafy tempa a rýchlosti. Môžete zobraziť podrobnejšie informácie o golfových hrách vrátane skóre, štatistických údajov a informácií o ihrisku. Tiež si môžete zobraziť prispôbitelné prehľady.

**POZNÁMKA:** na zobrazenie niektorých údajov musíte so zariadením spárovať voliteľný bezdrôtový snímač (strana 86).



**Sledujte svoj pokrok:** môžete sledovať denne svoje kroky, zapojiť sa do priateľskej súťaže so svojimi pripojenými priateľmi a plniť svoje ciele.

**Zdieľajte svoje aktivity:** môžete sa spojiť s priateľmi a sledovať si navzájom aktivity alebo zverejňovať prepojenia na vaše aktivity na vašich obľúbených sociálnych sieťach.

**Spravujte svoje nastavenia:** na vašom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia vášho zariadenia a nastavenia používateľa.

**Vstúpte do obchodu Connect IQ:** môžete stiahnuť aplikácie, vzhľady hodín, dátové polia a miniaplikácie.

### **Používanie služby Garmin Connect Mobile**

Po spárovaní zariadenia so smartfónom (strana 6) môžete pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile nahrať všetky údaje aktivít do svojho účtu Garmin Connect.

- 1** Skontrolujte, či je v smartfóne spustená aplikácia Garmin Connect Mobile.
- 2** Zariadenie umiestnite do vzdialenosti maximálne 10 m (30 stôp) od smartfónu.

Zariadenie automaticky synchronizuje údaje s aplikáciou Garmin Connect Mobile a vašim účtom Garmin Connect.

### **Používanie funkcie Garmin Connect na vašom počítači**

Aplikácia Garmin Express™ pripojí vaše zariadenie k účtu Garmin Connect pomocou počítača. Pomocou aplikácie Garmin Express môžete nahrať svoje údaje aktivít do účtu Garmin Connect a posielat' z webovej stránky Garmin Connect do zariadenia údaje, ako napríklad cvičenia alebo tréningové plány. Taktiež môžete inštalovať aktualizácie softvéru zariadenia a spravovať svoje aplikácie Connect IQ.

- 1** Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.

- 2 Prejdite na stránku [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Stiahnite a nainštalujte aplikáciu Garmin Express.
- 4 Otvorte aplikáciu Garmin Express a vyberte položku **Pridať zariadenie**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Prispobenie zariadenia

### Zmena vzhľadu hodín

Môžete si vybrať z niekoľkých predinštalovaných vzhľadov hodín alebo použiť vzhľad hodín Connect IQ, ktorý si stiahnete do zariadenia (strana 13). Predinštalované vzhľady hodín tiež môžete upraviť alebo si môžete vytvoriť nový vzhľad (strana 67).

- 1 Podržte displej.

- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Potiahnutím hore alebo dole prechádzajte cez vzhľady hodín, ktoré sú k dispozícii.
- 4 Ťuknite na displej a výberom **Použiť** aktivujete zobrazený vzhľad hodín.

### Vytvorenie vlastného vzhľadu hodín

Štýl a údajové polia na hodinkách si môžete prispôsobiť.

- 1 Podržte displej.
- 2 Vyberte položku **Obrázok pozadia**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Ak si chcete prispôsobiť existujúci vzhľad hodín, vyberte ho a potom položku **Prispôsobiť**.

- Ak chcete vytvoriť nový vzhľad hodín, posuňte sa na spodok zoznamu vzhľadov hodín a vyberte položku **Vytvoriť nový**.

**4** Vyberte položku **Vytočiť**.

**5** Potiahnutím hore alebo dole prechádzajte ponukou analógových a digitálnych číselníkov a poklepaním na obrazovku vyberte číselník na zobrazenie.

**6** Potiahnite doľava a prejdite na stránku **Údaje**.

Zelená obruba znamená, že polia údajov pre daný číselník je možné prispôbiť.

**7** Vyberte každé pole údajov, ktoré chcete prispôbiť, a

vyberte údaje, ktoré sa v ňom majú zobrazovať.

**8** Potiahnutím doľava vyberte položku **Ruky**.

**POZNÁMKA:** táto možnosť je k dispozícii iba pre analógové číselníky.

**9** Potiahnutím hore alebo dole prechádzajte cez štýly ručičiek a klepnutím na obrazovku vyberte ručičky na zobrazenie.

**10** Potiahnutím doľava vyberte položku **Zvýraznenie**.

**11** Vyberte farbu motívu a potom položku **✓**.

**12** Potiahnite doľava a vyberte možnosť **Hotovo**.


Zariadenie nastaví nový vzhľad hodín ako aktívny vzhľad hodín.

## Prispôbenie ponuky ovládacích prvkov

V ponuke ovládacích prvkov môžete pridávať, odstraňovať a meniť poradie možností ponuky s ikonami (strana 4).

- 1 Podržte tlačidlo.  
Zobrazí sa ponuka ovládacích prvkov.
- 2 Podržte displej.  
Ponuka ovládacích prvkov sa prepne do režimu upravovania.
- 3 Vyberte ikonu, ktorú chcete prispôbiť.
- 4 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete zmeniť umiestnenie ikony v ponuke ovládacích prvkov, vyberte miesto, kde sa má zobrazovať,

alebo ikonu potiahnite do nového umiestnenia.

- Ak chcete ikonu z ponuky ovládacích prvkov odstrániť, vyberte položku 

- 5 V prípade potreby pridajte ikonu do ponuky ovládacích prvkov pomocou položky 

**POZNÁMKA:** táto možnosť je k dispozícii len vtedy, keď z ponuky odstránite aspoň jednu ikonu.

## Nastavenia aktivít a aplikácie

Tieto nastavenia umožňujú prispôbiť aplikáciu každej predinštalovanej aktivity v závislosti od vašich potrieb. Napríklad môžete prispôbiť stránky s údajmi a povoliť upozornenia a tréningové funkcie. Nie všetky

nastavenia sú dostupné pre všetky typy aktivít.

Stlačte tlačidlo, vyberte aktivitu a vyberte položku Nastavenia.

**Obrazovky s údajmi:** umožňuje prispôbiť obrazovky s údajmi a pridať nové obrazovky s údajmi pre aktivitu (strana 71).

**Upozornenia:** nastaví tréningové upozornenia pre aktivitu (strana 72).

**Okruhy:** nastaví možnosti pre funkciu Auto Lap® (strana 75).

**Auto Pause:** nastaví zariadenie tak, aby prestalo zaznamenávať údaje, keď sa prestanete hýbať alebo vaša rýchlosť klesne pod stanovenú hodnotu (strana 76).

**Automatické rolovanie:** umožní automatické prechádzanie

všetkými obrazovkami s údajmi o aktivite, kým je spustený časovač (strana 77).

**GPS:** nastaví režim pre anténu GPS. Používanie možnosti GLONASS poskytuje zvýšený výkon v náročných podmienkach a rýchlejšie získanie polohy. Používanie možnosti GLONASS môže viesť k skráteniu výdrže batérie v porovnaní so situáciami, keď sa používa iba možnosť GPS.

**Veľkosť bazéna:** nastaví dĺžku bazéna pre plávanie v bazéne.

**Pozadie:** nastaví bielu alebo čiernu farbu pozadia každej aktivity.

**Dominantná farba:** nastaví dominantnú farbu pre každú aktivitu s cieľom ľahšie

identifikovať, ktorá aktivita je práve aktívna.

**Premenovať:** nastaví názov aktivity.

**Obnova predvolených nastavení:** umožňuje obnoviť predvolené nastavenia aktivity.

### **Prispôsobenie obrazoviek s údajmi**

Obrazovky s údajmi môžete prispôbiť svojim tréningovým cieľom alebo voliteľnému príslušenstvu. Jednu z obrazoviek s údajmi môžete prispôbiť napríklad na zobrazovanie tempa na okruh alebo zóny srdcového tepu.

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **Nastavenia > Obrazovky s údajmi**.

**4** Vyberte jednu alebo niekoľko možností:

- Ak chcete upraviť štýl a počet dátových polí na jednotlivých obrazovkách s údajmi, vyberte položku **Rozloženie**.
- Ak chcete prispôbiť polia na obrazovke s údajmi, vyberte danú obrazovku a následne položku **Upraviť dátové polia**.
- Obrazovku s údajmi môžete zobraziť alebo skryť pomocou prepínača vedľa obrazovky.
- Ak chcete zobraziť alebo skryť obrazovku s ukazovateľom zóny srdcového tepu, vyberte

položku **Meranie zóny tepu**.

### **Upozornenia**

Pre každú aktivitu môžete nastaviť upozornenia, ktoré vám pomôžu pri tréningu konkrétnych cieľov.

Niektoré upozornenia sú k dispozícii len na konkrétne aktivity. Niektoré upozornenia vyžadujú dodatočné príslušenstvo, napríklad monitor srdcového tepu alebo snímač kadencie. Existujú tri typy upozornení: upozornenia udalostí, upozornenia rozsahu a opakujúce sa upozornenia.

#### **Upozornenie na udalosť:**

upozornenie na udalosť vás upozorní raz. Udalosť má konkrétnu hodnotu. Napríklad môžete nastaviť, aby vás zariadenie upozornilo, keď spálite konkrétny počet kalórií.

#### **Upozornenie rozsahu:**

upozornenie rozsahu vás upozorní vždy, keď je zariadenie nad alebo pod stanoveným rozsahom hodnôt. Zariadenie môžete napríklad nastaviť, aby vás upozornilo, keď váš srdcový tep klesne pod 60 úderov za minútu (bpm) alebo stúpne nad 210 úderov za minútu.

#### **Opakujúce sa upozornenie:**

opakujúce sa upozornenie vás upozorní vždy, keď zariadenie zaznamená stanovenú hodnotu alebo interval. Zariadenie môžete napríklad nastaviť tak, aby vás upozorňovalo každých 30 minút.



Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis	Názov
kadencia	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu kadencie	
Kalórie	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť počet kalórií.	
Vlastné	Opakujúce sa	Môžete vybrať existujúcu správu alebo si vytvoriť novú vlastnú správu a vybrať typ upozornenia.	

upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Vzdialenosť	Opakujúce sa	Môžete nastaviť interval vzdialenosti.
Srdcový tep	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu srdcového tepu alebo vybrať zónu.
	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu tempa.

Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis	Názov upozornenia	Typ upozornenia	Popis
Beh/chôdza	Opakujúce sa	Môžete nastaviť časovú prestávku v chôdzi v pravidelných intervaloch.	Počet záberov	Rozsah	Môžete nastaviť najvyšší alebo najnižší počet záberov za minútu.
Rýchlosť	Rozsah	Môžete nastaviť minimálnu a maximálnu hodnotu rýchlosti.	Čas	Udalosť, opakujúce sa	Môžete nastaviť časový interval.

#### Nastavenie upozornenia

- 1 Stlačte tlačidlo.  
**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 2 Vyberte aktivitu.

**3** Vyberte položky **Nastavenia > Upozornenia**.

**4** Vyberte možnosť:

- Ak chcete pre aktivitu vybrať nové nastavenie, vyberte položku **Pridať nové**.
- Ak chcete upraviť existujúce upozornenie, vyberte názov upozornenia.

**5** V prípade potreby vyberte typy upozornenia.

**6** Vyberte zónu, zadajte minimálnu a maximálnu hodnotu, prípadne zadajte vlastnú hodnotu upozornenia.

**7** V prípade potreby upozornenie aktivujte.

Pre udalosť a opakujúce sa upozornenia sa zobrazí hlásenie

vždy, keď dosiahnete hodnotu upozornenia (strana 72). Pre rozsah upozornení sa zobrazí hlásenie vždy, keď prekročíte alebo klesnete mimo určeného rozsahu (minimálna a maximálna hodnota).

### **Auto Lap**

#### **Označovanie kôl pomocou funkcie Auto Lap**

Na zariadení môžete pomocou funkcie Auto Lap nastaviť automatické označovanie okruhu po určitej vzdialenosti. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity (napríklad po každej míli alebo po 5 kilometroch).

**1** Stlačte tlačidlo.

**2** Vyberte aktivitu.

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

**3** Vyberte položky **Nastavenia > Okruhy**.

**4** Vyberte možnosť:

- Pomocou prepínača zapnite alebo vypnite funkciu Auto Lap.
- Ak chcete upraviť vzdialenosť medzi jednotlivými okruhmi, vyberte položku **Auto Lap**.

Vždy, keď dokončíte okruh, zobrazí sa správa s časom daného okruhu. Zariadenie bude aj vibrovať, ak sú zapnuté vibrácie (strana 78).

#### **Používanie funkcie Auto Pause®**

Pomocou funkcie Auto Pause môžete nastaviť automatické pozastavenie časovača, keď sa prestanete pohybovať alebo keď vaše tempo alebo rýchlosť klesne pod určitú hodnotu. Táto funkcia je

užitočná pri aktivitách, ktorých súčasťou sú semaforey alebo iné miesta, kde musíte spomaliť alebo zastaviť.

**POZNÁMKA:** zariadenie nezaznamenáva údaje aktivít, keď je časovač zastavený alebo pozastavený.

**1** Stlačte tlačidlo.

**2** Vyberte aktivitu.

**3** Vyberte položky **Nastavenia > Auto Pause**.

**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.

**4** Vyberte možnosť:

**POZNÁMKA:** nie všetky možnosti sú k dispozícii pre všetky aktivity.

- Ak chcete, aby sa časovač automaticky

pozastavil, keď sa prestanete pohybovať, vyberte možnosť **Pri zastavení**.

- Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď vaše tempo klesne pod určitú hodnotu, vyberte možnosť **Tempo**.
- Ak chcete, aby sa časovač automaticky pozastavil, keď vaša rýchlosť klesne pod určitú hodnotu, vyberte možnosť **Rýchlosť**.

### **Používanie automatického rolovania**

Pomocou funkcie automatického rolovania sa automaticky zobrazujú všetky obrazovky s údajmi, keď beží časovač.

- 1 Stlačte tlačidlo.
- 2 Vyberte aktivitu.
- 3 Vyberte položky **Nastavenia > Automatické rolovanie**.  
**POZNÁMKA:** táto funkcia nie je dostupná pre všetky aktivity.
- 4 Vyberte rýchlosť zobrazovania.

### **Nastavenia telefónu a technológie Bluetooth**

Podržte displej a vyberte položky **Nastavenia > Telefón**.

**Stav:** zobrazuje aktuálny stav pripojenia Bluetooth a umožňuje zapnutie alebo vypnutie bezdrôtovej technológie Bluetooth.

**Upozornenia Smart:** zariadenie automaticky vypne alebo zapne smart notifikácie na

základe vášho výberu (strana 9).

**Spárovať telefón:** pripojenie zariadenia ku kompatibilnému smartfónu, ktorý je vybavený bezdrôtovou technológiou Bluetooth Smart.

**Upozornenia na pripojenie:** funkcia vás upozorní na pripojenie alebo odpojenie spárovaného smartfónu.

**Vypnúť funkciu LiveTrack:** umožňuje zastaviť prebiehajúcu reláciu služby LiveTrack.

## Nastavenia systému

Podržte displej a vyberte položky **Nastavenia > Systém**.

**Automaticky zamknúť:** dotyková obrazovka sa uzamkne a zabráni tak neúmyselnému

ovládaniu. Stlačením tlačidla displej odomknete.

**Jazyk:** umožňuje nastaviť jazyk rozhrania zariadenia.

**Čas:** umožňuje nastaviť formát času a zdroj miestneho času (strana 80).

**Orientácia:** umožňuje zmeniť orientáciu obrazovky. Hodinky tak môžete nosiť s tlačidlom na pravej alebo ľavej strane.

**Side Swipe:** umožňuje zapnúť, vypnúť alebo zmeniť smer rolovania ovládania pomocou funkcie Side Swipe.

**Podsvietenie:** umožňuje nastaviť režim podsvietenia, časový limit a jas (strana 81).

**Vibrácie:** slúži na zapnutie alebo vypnutie vibrovania

a nastavenie intenzity vibrovania.

**Nerušit:** slúži na zapnutie alebo vypnutie režimu nerušenia.

**Jednotky:** umožňuje nastaviť merné jednotky, ktoré sa použijú na zobrazenie údajov (strana 82).

**Záznam údajov:** umožňuje nastaviť, ako zariadenie zaznamenáva údaje aktivít. Možnosť Inteligentné záznamu (predvolená) umožňuje dlhšie zaznamenávanie aktivít. Záznam Každú sekundu vytvára podrobnejšie záznamy aktivít, no môže častejšie vyžadovať nabitie batérie.

**Režim USB:** umožňuje nastaviť zariadenie tak, aby po pripojení k počítaču používalo režim veľkokapacitného

úložného zariadenia alebo režim Garmin.

**Obnova predvolených nastavení:** umožňuje obnoviť všetky nastavenia zariadenia na predvolené výrobné hodnoty (strana 96).

**POZNÁMKA:** ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, obnovením predvolených nastavení sa zároveň táto peňaženka odstráni zo zariadenia.

**Aktualizácia softvéru:** umožňuje vyhľadať aktualizácie softvéru.

**Info:** zobrazenie ID jednotky, verzie softvéru, informácií o predpisoch a licenčnej zmluve.

## **Nastavenia času**

Podržte displej a vyberte položky

**Nastavenia > Systém > Čas.**

**Formát času:** umožňuje nastaviť

zariadenie, aby zobrazovalo čas v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte.

**Zdroj času:** umožňuje nastaviť čas manuálne alebo automaticky podľa spárovaného mobilného zariadenia.

## **Časové pásma**

Po každom zapnutí zariadenia a vyhľadani satelitov alebo po synchronizácii so smartfónom zariadenie automaticky zistí časové pásmo a aktuálny čas.

## **Manuálne nastavenie času**

V predvolenom nastavení sa čas nastaví automaticky po spárovaní

zariadenia vivoactive 3 s mobilným zariadením.

**1** Podržte displej.

**2** Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Čas > Zdroj času > Manuálne.**

**3** Vyberte položku **Čas** a zadajte aktuálny čas.

## **Nastavenie budíka**

**1** Podržte displej.

**2** Vyberte položky **Hodiny > Alarmy > Pridať nové.**

**3** Vyberte položku **Čas** a zadajte čas.

**4** Vyberte položku **Opakovať** a vyberte požadovanú možnosť.

## **Vymazanie budíka**

**1** Podržte displej.



- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Alarmy**.
- 3 Vyberte budík a vyberte položku **Odstrániť**.

### **Spustenie odpočítavania**

- 1 Podržte displej.
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Časovač**.
- 3 Zadajte čas.
- 4 Vyberte položku **Štart**.
- 5 V prípade potreby zobrazte ďalšie možnosti podržaním displeja.

### **Používanie stopiek**

- 1 Podržte displej.
- 2 Vyberte položky **Hodiny** > **Stopy**.
- 3 Stlačte tlačidlo.

**Nastavenia podsvietenia**  
Podržte displej a vyberte položky **Nastavenia** > **Systém** > **Podsvietenie**.

**Režim:** slúži na nastavenie zapnutia podsvietenia pri manipulácii so zariadením, napríklad pri prijatí upozornenia alebo použití tlačidla, dotykovej obrazovky alebo ovládania Side Swipe.

**Gesto:** slúži na nastavenie zapnutia podsvietenia, keď otočíte zápästie smerom k svojmu telu tak, aby ste sa na zariadenie mohli pozrieť. Pomocou možnosti **Len počas aktivity** môžete túto funkciu využívať len počas aktivít meraných na čas.

**Časový limit:** umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím podsvietenia.

**Jas:** umožňuje nastaviť úroveň jasu podsvietenia. Počas aktivity používa podsvietenie nastavenie najvyššej úrovne jasu.

### **Zmena merných jednotiek**

Môžete prispôbiť jednotky merania vzdialenosti, tempa a rýchlosti, nadmorskej výšky, hmotnosti, výšky a teploty.

- 1 Podržte displej.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Jednotky**.
- 3 Vyberte typ merania.
- 4 Vyberte mernú jednotku.

### **Nastavenia Garmin Connect**

Nastavenia zariadenia môžete zmeniť zo svojho účtu Garmin Connect pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile alebo na webovej stránke Garmin Connect. Niektoré nastavenia sú k dispozícii iba pri používaní účtu Garmin Connect a v zariadení ich nemožno meniť.

- V aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte obrázok svojho zariadenia a zvolte položku **Nastavenia zariadenia**.
- Na stránke Garmin Connect vyberte v miniaplikácii zariadení položku **Nastavenia zariadenia**.

Po prispôbení nastavení svoje údaje zosynchronizujte, aby sa zmeny aplikovali v zariadení (strana 66).

## **Nastavenia zariadenia v účte Garmin Connect**

V konte Garmin Connect vyberte položku **Nastavenia zariadenia**.

**POZNÁMKA:** niektoré nastavenia sa v ponuke nastavení zobrazujú v podkategórii. Aktualizácie aplikácie alebo webovej stránky sa v týchto ponukách nastavení môžu meniť.

**Sledovanie aktivity:** zapne alebo vypne funkcie sledovania aktivity.

**Alarmy:** umožňuje nastaviť časy a frekvencie budíkov v zariadení. Nastaviť môžete až päť samostatných budíkov.

**Automatické spustenie aktivity:** umožňuje zariadeniu automaticky vytvoriť a ukladať časované aktivity, keď funkcia Move IQ rozpozná, že ste

chodili alebo behali počas minimálnej časovej hranice. Minimálnu časovú hranicu behu alebo chôdze si môžete nastaviť.

**Automatické aktualizácie aplikácie:** umožňuje zariadeniu automaticky prijímať aktualizácie aplikácie Connect IQ.

**Záznam údajov:** nastaví, ako zariadenie zaznamenáva údaje o aktivitách. Možnosť záznamu Inteligentné (predvolená) umožňuje dlhšie záznamy aktivít. Možnosť záznamu Každú sekundu poskytuje podrobnejšie záznamy aktivít, ale môže vyžadovať častejšie nabitie batérie.

**Formát dátumu:** nastavuje formát mesiaca a dňa.

**Možnosti zobrazenia:** umožňuje zmeniť preferencie podsvietenia a upraviť ikony, ktoré sa zobrazujú v ponuke ovládacích prvkov (strana 69).

**Nerušiť:** nastaví zariadenie tak, aby sa automaticky preplo do režimu Nerušiť počas vášho spánku.

**Animácie cieľov:** umožňuje vám zapínať a vypínať animácie cieľov, prípadne ich vypnúť iba počas aktivít. Animácie cieľov sa zobrazujú pre ciele krokov za deň, prejdenných poschodí za deň a minút intenzívnej aktivity za týždeň.

**Jazyk:** nastaví jazyk zariadenia.

**Výzva na pohyb:** zobrazí správu a listu pohybu na

displeji digitálnych hodín a obrazovke krokov. Zariadenie tiež zavibruje, ak sú zapnuté vibrácie.

**Move IQ:** umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti Move IQ. Funkcia Move IQ automaticky sníma vzorce činností, akými sú napríklad chôdza, beh, bicyklovanie, plávanie a eliptický treňažer.

**Orientácia:** umožňuje zmeniť orientáciu obrazovky. To vám umožní nosiť hodinky s tlačidlom na pravej alebo na ľavej strane.

**Upozornenia z telefónu:** nastaví zariadenie na automatické zapnutie alebo vypnutie smart notifikácií na základe vášho výberu.

**Preferované zariadenie na sledovanie aktivity:** nastaví zariadenie ako primárne zariadenie na sledovanie aktivít, ak je k aplikácii pripojených viacero zariadení.

**Formát času:** nastaví zobrazovanie času na zariadení v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte.

**Jednotky:** nastaví zobrazovanie vzdialenosti na zariadení v kilometroch alebo míľach.

**Zápästie so zariad.:** umožňuje prispôbiť, na ktorom zápästí sa nosí zariadenie.

**POZNÁMKA:** toto nastavenie sa používa pri silovom tréningu a gestách.

### ***Nastavenia používateľa v účte Garmin Connect***

Na vašom účte Garmin Connect vyberte položku **Nastavenia používateľa**.

**Vlastná dĺžka kroku:** umožňuje zariadeniu presnejšie vypočítať prejdenú vzdialenosť pomocou vašej vlastnej dĺžky kroku. Môžete zadať známu vzdialenosť a počet krokov, ktoré sú potrebné na prejdenie vzdialenosti, a aplikácia Garmin Connect môže vypočítať vašu dĺžku kroku.

**Denne vyšliapané poschodia:** umožňuje zadať cieľ počtu poschodí prejdených za deň.

**Kroky počas dňa:** umožňuje zadávať cieľ počtu krokov prejdených za deň. Pomocou nastavenia Automatický cieľ

môžete zariadeniu umožniť automaticky určiť váš cieľ počtu krokov.

**Zóny srdcového tepu:** umožňuje vám odhadnúť váš maximálny srdcový tep a určiť vlastné zóny srdcového tepu.

**Osobné údaje:** umožňuje zadať osobné údaje, ako dátum narodenia, pohlavie, výšku a hmotnosť.

**Spánok:** umožňuje zadať obvyklý čas spánku.

**Minúty intenzívnej aktivity za týždeň:** umožňuje zadať týždenný cieľ počtu minút aktivít s miernou až silnou intenzitou.

## Bezdrôtové snímače

Vaše zariadenie môžete používať s bezdrôtovými snímačmi ANT+

alebo Bluetooth. Ďalšie informácie o kompatibilita a zakúpení voliteľných snímačov nájdete na webovej stránke [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk).

## Párovanie bezdrôtových snímačov

Pri prvom pripojení bezdrôtového snímača ANT+ alebo Bluetooth k zariadeniu Garmin musíte zariadenie a snímač spárovať. Po spárovaní sa zariadenie automaticky pripojí k snímaču, keď spustíte aktivitu a keď je snímač aktívny a v dosahu.

**TIP:** niektoré snímače ANT+ sa spárujú so zariadením automaticky, keď začnete aktivitu so zapnutým snímačom v blízkosti zariadenia.

- 1 Prejdite do vzdialenosti minimálne 10 m (33 ft.) od iných bezdrôtových snímačov.

- 2 Počas párovania monitora srdcového tepu si monitor srdcového tepu nasadíte.  
Monitor srdcového tepu odosiela alebo prijíma informácie až po jeho nasadení.
- 3 Podržte displej.
- 4 Vyberte položku **Nastavenia > Snímače a doplnky > Pridať nové.**
- 5 Zariadenia a snímač musia byť od seba vzdialenej menej 3 m (10 ft.) a počkajte, kým sa zariadenie spáruje so snímačom. Po pripojení zariadenia k snímaču sa vo vrchnej časti obrazovky zobrazí ikona.

## **Krokomer - FOOTPOD**

Vaše zariadenie je kompatibilné s krokomerom. Krokomer môžete použiť na zaznamenávanie tempa a vzdialenosti namiesto systému GPS, keď trénujete v interiéri alebo v prípade slabého signálu GPS. Krokomer je v pohotovostnom režime a je pripravený na odoslanie údajov (ako monitor srdcového tepu).

Krokomer sa po 30 minútach nečinnosti vypne, aby sa šetrila energia batérie. Keď je úroveň nabitia batérie nízka, v zariadení sa zobrazí správa. Zostávajúca výdrž batérie je približne päť hodín.

### ***Kalibrácia krokomera***

Pred kalibráciou krokomera je potrebné spárovať vaše zariadenie s krokomerom (strana 86).

Ak poznáte kalibračný faktor, odporúčame vykonať manuálnu kalibráciu. Ak ste vykonali kalibráciu krokometra pomocou iného výrobku Garmin, kalibračný faktor pravdepodobne poznáte.

- 1 Podržte displej.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky > Krokomer > Kalibračný faktor**.
- 3 Nastavte kalibračný faktor:
  - Ak je hodnota vzdialenosti príliš nízka, zvýšte kalibračný faktor.
  - Ak je hodnota vzdialenosti príliš vysoká, znížte kalibračný faktor.

### **Vylepšenie kalibrácie krokometra**

Pred kalibráciou zariadenia je potrebné vyhľadať signály GPS

a spárovať zariadenie s krokomerom (strana 86).

Krokomer je vybavený funkciou samokalibrácie. Presnosť údajov o rýchlosti a vzdialenosti môžete zdokonaľiť tak, že si niekoľkokrát zabeháte vonku a použijete systém GPS.

- 1 Vyjdite von na miesto s priamym výhľadom na oblohu a počkajte 5 minút.
- 2 Spustíte bežeckú aktivitu.
- 3 Bez prestávky bežte po trase po dobu 10 minút.
- 4 Zastavte aktivitu a uložte ju.  
V prípade potreby sa na základe zaznamenaných údajov zmení kalibračná hodnota krokometra. Krokomer by nemal vyžadovať opätovnú



kalibráciu, pokiaľ nezmeníte svoj štýl behu.

## Používanie voliteľného snímača rýchlosti alebo kadencie na bicykel

Na odoslanie údajov do zariadenia môžete použiť kompatibilný snímač rýchlosti alebo kadencie na bicykel.

- Spárujte snímač so zariadením (strana 86).
- Nastavte veľkosť kolesa (strana 89).
- Zajazdite si (strana 43).

### ***Kalibrácia snímača rýchlosti***

Pred kalibráciou snímača rýchlosti je potrebné spárovať vaše zariadenie s kompatibilným snímačom rýchlosti (strana 86).

Manuálna kalibrácia je voliteľná a môže zlepšiť presnosť údajov.

- 1 Podržte displej.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Snímače a doplnky > Rýchlosť/kadencia > Veľkosť kolesa**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Ak chcete automaticky vypočítať veľkosť kolesa a kalibrovať snímač rýchlosti, vyberte položku **Automatický**.
  - Ak chcete snímač rýchlosti kalibrovať manuálne, vyberte položku **Manuálne** a zadajte veľkosť kolesa (strana 108).

### **Prehľad o situácii**

Zariadenie vívoactive 3 môžete používať spolu so zariadením Varia Vision, inteligentnými cyklo-

svetlami Varia a zadným radarom na bicykel a zdokonaľiť tak svoj prehľad o situácii. Ďalšie informácie nájdete v príručke používateľa k vášmu zariadeniu Varia.

**POZNÁMKA:** pred spárovaním zariadení Varia bude pravdepodobne potrebné aktualizovať softvér vivoactive 3 (strana 91).

## tempe

Zariadenie tempe je bezdrôtový snímač teploty ANT+. Snímač môžete pripevniť na bezpečnostnú pásku alebo pútko, kde bude vystavený okolitému vzduchu a slúžiť ako stály zdroj poskytovania presných údajov o teplote. Ak chcete, aby sa zobrazovali údaje zo zariadenia tempe, je potrebné zariadenie

tempe spárovať s vaším zariadením.

## Informácie o zariadení

### Nabíjanie zariadenia

#### VAROVANIE

Toto zariadenie obsahuje lítium-iónovú batériu. Pozrite si príručku *Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte* v balení s produktom, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

#### OZNÁMENIE

Korózii zabránite tak, že pred nabíjaním a pripojením k počítaču dôkladne vyčistíte a vysušíte kontakty a ich okolie. Prečítajte si pokyny na čistenie uvedené v prílohe.

- 1 Menší koniec kábla USB zapojte do nabíjacieho portu na zariadení.



- 2 Väčší koniec kábla USB zapojte do portu USB na svojom počítači.
- 3 Úplne nabite zariadenie.

### **Aktualizácie produktov**

Do svojho počítača si nainštalujte aplikáciu Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Do svojho smartfónu si nainštalujte mobilnú aplikáciu Garmin Connect.

Získate tak jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin:

- Aktualizácie softvéru
- Údaje sa nahrávajú do aplikácie Garmin Connect
- Registrácia produktu

### **Aktualizácia softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect Mobile**

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom aplikácie Garmin Connect Mobile je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (strana 6).

Zosynchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile (strana 66).

Keď je k dispozícii nový softvér, aplikácia Garmin

Connect Mobile automaticky odošle aktualizáciu do zariadenia. Aktualizácia sa vykoná, keď zariadenie aktívne nepoužívate. Po dokončení aktualizácie sa zariadenie reštartuje.

### **Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express**

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia si musíte stiahnuť a nainštalovať Garmin Express aplikáciu a pridať zariadenie do aplikácie (strana 66).

**1** Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.

Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, aplikácia Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.

**2** Keď aplikácia Garmin Express dokončí odosielanie

aktualizácie, odpojte zariadenie od počítača.

Vaše zariadenie nainštaluje aktualizáciu.

### **Zobrazenie informácií o zariadení**

Môžete zobraziť ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch a licenčnú zmluvu.

**1** Podržte displej.

**2** Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Info**.

### **Technické údaje**

Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-polymérová batéria
-------------	--

Výdrž batérie	Až 7 dní v režime Smartwatch (so srdcovým tepom) Až 13 hodín v režime GPS
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -20 ° do 50 °C (od -4 ° do 122 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bezdrôtové frekvencie/protokoly	2,4 GHz pri menovitom výkone 0 dB ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie Bluetooth Smart bezdrôtová technológia

Odolnosť voči vode	Plávanie, 5 ATM*
--------------------	------------------

\*Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 50 m. Viac informácií nájdete na stránke [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Starostlivosť o zariadenie

### OZNÁMENIE

Zabráňte prudkým nárazom a so zariadením zaobchádzajte opatrne, v opačnom prípade sa môže skrátiť životnosť produktu.

Nestláčajte tlačidlá pod vodou.

Na čistenie zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

Nikdy na obsluhu dotykovej obrazovky nepoužívajte tvrdý ani ostrý predmet, pretože môže dôjsť k poškodeniu.

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá ani repelenty proti hmyzu, ktoré môžu poškodiť plastové súčasti a povrchovú úpravu.

Po kontakte zariadenia s chlóróm, slanou vodou, opaľovacím krémom, kozmetikou, alkoholom alebo inými agresívnymi chemikáliami zariadenie dôkladne opláchnite sladkou vodou. Pri dlhodobom vystavení zariadenia týmto látkam sa môže poškodiť kryt.

Zariadenie neskladujte na miestach, kde môže dôjsť k jeho dlhšiemu vystaveniu extrémnym teplotám, pretože to môže spôsobiť trvalé poškodenie.

### **Čistenie zariadenia**

#### **OZNÁMENIE**

Aj malé množstvo potu alebo vlhkosti môže pri pripojení

k nabíjačke spôsobiť koróziu elektrických kontaktov. Korózia môže brániť v nabíjaní a prenose údajov.

**1** Zariadenie čistite handričkou navlhčenou roztokom šetrného čistiaceho prostriedku.

**2** Utrite ho dosucha.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

**TIP:** viac informácií nájdete na webovej stránke [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### **Vmena remienkov**

Zariadenie je kompatibilné s remienkami širokými 20 mm. Informácie o voliteľnom príslušenstve nájdete na stránke [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk) alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.

- 1 Posuňte uvoľňovací kolíček  
① na pružinovej oske a odpojte remienok.



- 2 Zasuňte jednu stranu pružinovej osky nového remienka do zariadenia.
- 3 Posuňte uvoľňovací kolíček a zarovnajte pružinovú osku s náprotivnou stranou zariadenia.
- 4 Zopakujte kroky 1 až 3 a vymeňte aj druhú časť remienka.

## Riešenie problémov

### Maximalizovanie výdrže batérie

Existuje niekoľko spôsobov, ako môžete predĺžiť výdrž batérie.

- Znížte časový limit podsvietenia (strana 81).
- Znížte jas podsvietenia (strana 81).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 12).
- Vypnite funkciu sledovania aktivity (strana 26).
- Obmedzte upozornenia smartfónu, ktoré zariadenie zobrazuje (strana 11).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do

spárovaných zariadení Garmin (strana 20).

- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 21).

## Reštartovanie zariadenia

Ak zariadenie prestane reagovať, možno ho budete musieť reštartovať.

**POZNÁMKA:** reštartovanie zariadenia môže mať za následok vymazanie údajov alebo nastavení.

- 1 tlačidlo podržte stlačené 15 sekúnd.  
Zariadenie sa vypne.
- 2 Zariadenie zapnite podržaním tlačidla na jednu sekundu.

## Obnova všetkých predvolených nastavení

**POZNÁMKA:** vymažú sa tým všetky údaje zadané používateľom a história aktivity. Ak ste si vytvorili peňaženku Garmin Pay, obnovením predvolených nastavení sa zároveň táto peňaženka odstráni zo zariadenia.

Všetky nastavenia môžete obnoviť na pôvodné výrobné hodnoty.

- 1 Podržte displej.
- 2 Vyberte položky **Nastavenia > Systém > Obnova predvolených nastavení > Áno.**

## Zariadenie nezobrazuje správny čas

Zariadenia aktualizuje čas a dátum, keď ho zosynchronizujete so smartfónom alebo keď sa



zariadenie pripojí k signálu GPS. Ak chcete, aby zariadenie pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas zobrazovalo správny čas, mali by ste ho zosynchronizovať.

- 1 Podržte displej a vyberte položku **Nastavenia > Systém > Čas**
- 2 Overte, či je povolená možnosť **Automatický**.
- 3 Vyberte možnosť:
  - Uistite sa, že váš smartfón ukazuje správny miestny čas, a synchronizujte svoje zariadenie so smartfónom (strana 66).
  - Spustíte outdoorovú aktivitu, vyjdite von na otvorené priestranstvo s priamym výhľadom na

oblohu a počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelitné signály.

Čas a dátum sa automaticky aktualizujú.

## Vyhľadanie satelitných signálov

Toto zariadenie môže na vyhľadanie satelitných signálov vyžadovať priamy výhľad na oblohu.

- 1 Vyjdite na otvorené priestranstvo.  
Displej musí smerovať k oblohe.
- 2 Čakajte, kým zariadenie nájde satelity.  
Vyhľadanie satelitných signálov môže trvať 30 – 60 sekúnd.

## **Zlepšenie príjmu satelitného signálu GPS**

- Opakovane synchronizujte zariadenie so svojím kontom Garmin Connect:
  - Pomocou kábla USB a aplikácie Garmin Express pripojte zariadenie k počítaču.
  - Synchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile pomocou smartfónu s rozhraním Bluetooth.

Počas pripojenia ku kontu Garmin Connect zariadenie preberie satelitné údaje za niekoľko dní a umožní rýchle vyhľadanie satelitných signálov.

- Vyjdite na otvorené priestranstvo, kde sa

nenachádzajú vysoké budovy ani stromy.

- Zostaňte niekoľko minút bez pohybu.

## **Počet krokov prejdeneých za deň sa nezobrazuje**

Počet krokov sa vždy o polnoci vynuluje.

Ak sa namiesto počtu prejdeneých krokov zobrazia pomlčky, počkajte, kým zariadenie vyhľadá satelitné signály a automaticky nastaví čas.

## **Súčet prejdeneých poschodí je podľa všetkého nepresný**

Zariadenie využíva vstavaný barometer, ktorým meria zmeny nadmorskej výšky pri zdolávaní poschodí. Jedno zdolané

poschodie zodpovedá 3 m (10 ft) prevýšeníu.

- Pri vystupovaní po schodoch sa nepridŕžajte zábradlia a schody zdolávajte po jednom.

## Minúty intenzívnej aktivity blikajú

Minúty intenzívnej aktivity blikajú, keď cvičíte na stupni intenzity, pri ktorom sa vám cvičenie započítava do celkového počtu minút intenzívnej aktivity.

Cvičte súvisle minimálne 10 minút stredne alebo vysoko intenzívne.

## Spresenie počítania minút intenzívnej aktivity a kalórií

Presnosť týchto odhadov môžete zlepšiť 20-minútovou prechádzkou alebo behom vonku.

- 1 Potiahnutím prsta po displeji v zobrazení hodín zobrazíte miniaplikáciu **Môj deň**.
- 2 Vyberte položku ⓘ.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

## Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?

Zariadenie vivoactive 3 je kompatibilné so smartfónmi, ktoré používajú bezdrôtovú technológiu Bluetooth Smart.

Ďalšie informácie o kompatibilitě nájdete na webovej stránke [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

## Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke [support.garmin.com](http://support.garmin.com).
- Prejdite na stránku [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Prejdite na stránku [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.

## Príloha

### Dátové polia

Niektoré dátové polia vyžadujú na zobrazenie údajov príslušenstvo ANT+.

**%max. ST:** percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu.

**Čas intervalu:** čas odmeraný stopkami v rámci aktuálneho intervalu.

**Čas kola:** čas odmeraný stopkami pre aktuálny okruh.

**Časovač:** čas odmeraný stopkami pre aktuálnu aktivitu.

**Časová zóna:** čas uplynutý v každej zóne srdcového tepu alebo výkonnostnej zóne.

**Čas posledného okruhu:** čas odmeraný stopkami pre posledný dokončený okruh.

**Celkové klesanie:** vzdialenosť celkového klesania nadmorskej výšky počas aktivity alebo od posledného vynulovania.

**Celkové stúpanie:** vzdialenosť celkového stúpania nadmorskej výšky počas aktivity alebo od posledného vynulovania.

**Denný čas:** denný čas na základe aktuálnej polohy a nastavení času (formát, časové pásmo, letný čas).

**Dĺžky:** počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálnej aktivity.

**Dĺžky intervalu:** počet dĺžok bazéna dokončených počas aktuálneho intervalu.

**Frekvencia posledného intervalu:** celkový počet záberov v rámci

posledného dokončeného intervalu.

**Frekvencia poslednej dĺžky:** celkový počet záberov v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

**Interval záberu/dĺžka:** priemerný počet záberov na dĺžku počas aktuálneho intervalu.

**Kadencia:** bicyklovanie. Počet otáčok ramena kľuky. Ak chcete, aby sa zobrazovali tieto údaje, vaše zariadenie musí byť pripojené k príslušenstvu kadencie.

**Kadencia:** beh. Počet krokov za minútu (pravá a ľavá noha).

**Kadencia okruhu:** bicyklovanie. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

**Kadencia okruhu:** beh. Priemerná kadencia v rámci aktuálneho okruhu.

**Kadencia posledného okruhu:** bicyklovanie. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

**Kadencia posledného okruhu:** beh. Priemerná kadencia v rámci posledného dokončeného okruhu.

**Kalórie:** celkový počet spálených kalórií.

**Kroky:** celkový počet krokov v rámci aktuálnej aktivity.

**Kroky okruhu:** celkový počet krokov v rámci aktuálneho okruhu.

**Kurz:** smer vášho pohybu.

**Max. teplota za 24 hodín:** maximálna teplota

zaznamenaná za posledných 24 hodín.

**Maximálna rýchlosť:** maximálna rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

**Min. teplota za 24 hodín:** minimálna teplota zaznamenaná za posledných 24 hodín.

**Nadmorská výška:** nadmorská výška vašej aktuálnej polohy nad alebo pod morskou hladinou.

**Námorná rýchlosť:** aktuálna rýchlosť v uzloch.

**Námorná vzdialenosť:** prejdená vzdialenosť zobrazená v námorných metroch alebo námorných stopách.

**Okruhy:** počet okruhov dokončených v rámci aktuálnej aktivity.

**Počet záberov:** počet záberov za minútu (záb./min.).

**Počet záberov/interval:** priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas aktuálneho intervalu.

**Počet záberov posledného intervalu:** priemerný počet záberov za minútu (záb./min.) počas posledného dokončeného intervalu.

**Počet záberov poslednej dĺžky:** priemerný počet záberov za minútu (záb./min) počas poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

**Priemerná kadencia:** bicyklovanie.  
Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.

**Priemerná kadencia:** beh.  
Priemerná kadencia v rámci aktuálnej aktivity.

**Priemerná rýchlosť:** priemerná rýchlosť v rámci aktuálnej aktivity.

**Priemerná vertikálna rýchlosť za 30 s:** priemerná vertikálna rýchlosť pri 30-sekundovom pohybe.

**Priemerná vzdialenosť na záber:** priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálnej aktivity.

**Priemerné tempo:** priemerné tempo v rámci aktuálnej aktivity.

**Priemerný čas kola:** priemerný čas okruhu pre aktuálnu aktivitu.

**Priemerný počet záberov/dĺžka:** priemerný počet záberov na dĺžku počas aktuálnej aktivity.

**Priemerný počet záberov:** priemerný počet záberov za

minútu (záb./min.) počas aktuálnej aktivity.

**Priemerný srdcový tep:** priemerný srdcový tep v rámci aktuálnej aktivity.

**Priemerný srdcový tep % max.:** priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálnej aktivity.

**Priemer SWOLF:** priemerné Swolf skóre v rámci aktuálnej aktivity. Swolf skóre je súčet času, za ktorý ste odplávali jednu dĺžku, plus počet záberov na danú dĺžku (strana 46).

**Rýchlosť:** aktuálna rýchlosť jazdy.

**Rýchlosť okruhu:** priemerná rýchlosť v rámci aktuálneho okruhu.

**Rýchlosť posledného okruhu:** priemerná rýchlosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

**Srdcový tep:** váš srdcový tep v úderoch za minútu (bpm). Zariadenie musí byť pripojené ku kompatibilnému monitoru srdcového tepu.

**Srdcový tep okruhu:** priemerný srdcový tep v rámci aktuálneho okruhu.

**ST% max. okruhu:** priemerná percentuálna hodnota maximálneho srdcového tepu v rámci aktuálneho okruhu.

**SWOLF intervalu:** priemerné Swolf skóre v rámci aktuálneho intervalu.

**SWOLF poslednej dĺžky:** priemerné Swolf skóre v rámci



poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

**Tempo:** aktuálne tempo.

**Tempo intervalu:** priemerné tempo v rámci aktuálneho intervalu.

**Tempo okruhu:** priemerné tempo v rámci aktuálneho okruhu.

**Tempo posledného kola:** priemerné tempo v rámci posledného dokončeného okruhu.

**Tempo poslednej dĺžky:** priemerné tempo v rámci poslednej dokončenej dĺžky bazéna.

**Teplota:** teplota vzduchu. Teplota vášho tela ovplyvňuje teplotný snímač.

**Uplynutý čas:** celkový zaznamenaný čas. Napríklad: Ak spustíte časovač a bežíte

10 minút, potom časovač na 5 minút zastavíte a následne ho spustíte a bežíte 20 minút, váš uplynutý čas je 35 minút.

**Vertikálna rýchlosť:** rýchlosť stúpania alebo klesania v priebehu času.

**Východ slnka:** čas východu slnka na základe vašej GPS polohy.

**Vzdialenosť:** prejdená vzdialenosť v rámci aktuálnej trasy alebo aktivity.

**Vzdialenosť intervalu:** prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho intervalu.

**Vzdialenosť na záber:** prejdená vzdialenosť na záber.

**Vzdialenosť na záber posledného intervalu:** priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas

posledného dokončeného intervalu.

**Vzdialenosť na záber v intervale:**

priemerná prejdená vzdialenosť na záber počas aktuálneho intervalu.

**Vzdialenosť okruhu:** prejdená vzdialenosť v rámci aktuálneho okruhu.

**Vzdialenosť posledného okruhu:** prejdená vzdialenosť v rámci posledného dokončeného okruhu.

**Zábery:** celkový počet záberov v rámci aktuálnej aktivity.

**Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.**

V týchto tabuľkách je uvedená štandardizovaná klasifikácia odhadovaných hodnôt VO2 Max podľa veku a pohlavia.

**Zábery intervalu:** celkový počet záberov v rámci aktuálneho intervalu.

**Západ slnka:** čas západu slnka na základe vašej GPS polohy.

**Zóna srdcového tepu:** aktuálny rozsah vášho srdcového tepu (1 až 5). Predvolené zóny sú nastavené podľa vášho používateľského profilu a maximálneho srdcového tepu (220 mínus váš vek).



Muži	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Vynikajúce	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobré	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Priemerné	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slabé	0 – 40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Ženy	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nadpriemerné	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7

Ženy	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Vynikajúce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobré	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Priemerné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slabé	0 – 40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Údaje použité so súhlasom organizácie The Cooper Institute. Ďalšie informácie nájdete na webovej lokalite [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Veľkosť a obvod kolesa

Veľkosť kolesa je označená na oboch stranách pneumatiky kolesa. Toto nie je kompletný zoznam. Môžete použiť aj jednu z kalkulačiek dostupných na internete.

Veľkosť kolesa	D (mm)
12 x 1,75	935
14 x 1,5	1 020
14 x 1,75	1 055
16 x 1,5	1 185
16 x 1,75	1 195

Veľkosť kolesa	D (mm)
18 x 1,5	1 340
18 x 1,75	1 350
20 x 1,75	1 515
20 x 1 – 3/8	1 615
22 x 1 – 3/8	1 770
22 x 1 – 1/2	1 785
24 x 1	1 753
24 x 3/4 – tubulárna pneumatika	1 785
24 x 1 – 1/8	1 795
24 x 1 – 1/4	1 905
24 x 1,75	1 890
24 x 2,00	1 925
24 x 2,125	1 965
26 x 7/8	1 920

Veľkosť kolesa	D (mm)
26 x 1 (59)	1 913
26 x 1 (65)	1 952
26 x 1,25	1 953
26 x 1 – 1/8	1 970
26 x 1 – 3/8	2 068
26 x 1 – 1/2	2 100
26 x 1,40	2 005
26 x 1,50	2 010
26 x 1,75	2 023
26 x 1,95	2 050
26 x 2,00	2 055
26 x 2,10	2 068
26 x 2,125	2 070
26 x 2,35	2 083
26 x 3,00	2 170

Veľkosť kolesa	D (mm)
27 x 1	2 145
27 1 – 1/8	2 155
27 x 1 – 1/4	2 161
27 x 1 – 3/8	2 169
650 x 35A	2 090
650 x 38A	2 125
650 x 38B	2 105
700 x 18C	2 070
700 x 19C	2 080
700 x 20C	2 086
700 x 23C	2 096
700 x 25C	2 105
700 x 28C	2 136
700 x 30C	2 170
700 x 32C	2 155

Veľkosť kolesa	D (mm)
700C – tubulárna pneumatika	2 130
700 x 35C	2 168
700 x 38C	2 180
700 x 40C	2 200

### Licenčná zmluva o používaní softvéru

POUŽÍVANÍM ZARIADENIA SÚHLASÍTE, ŽE BUDETE ZAVIAZANÍ ZMLUVNÝMI PODMIENKAMI NASLEDUJÚCEJ LICENČNEJ ZMLUVY PRE SOFTVÉR. TÚTO ZMLUVU SI POZORNE PREČÍTAJTE.

Spoločnosť Garmin Ltd. a jej dcérske spoločnosti (ďalej len „Garmin“) vám udeľujú obmedzenú licenciu na používanie softvéru

vloženého do tohto zariadenia (ďalej len „softvér“) v binárnej vykonateľnej forme pri normálnej prevádzke produktu. Oprávnenie, vlastnícke práva a práva duševného vlastníctva v softvéri a voči softvéru zostávajú spoločnosti Garmin a/alebo jej externým dodávateľom.

Potvrďujete, že softvér je vlastníctvom spoločnosti Garmin a/alebo jej externých dodávateľov a je chránený autorskými právami Spojených štátov amerických a medzinárodnými zmluvami o autorských právach. Okrem toho potvrďujete, že štruktúra, organizácia a kód softvéru, ku ktorému sa neposkytuje zdrojový kód, sú cenné obchodné tajomstvá spoločnosti Garmin a/alebo jej externých dodávateľov a že softvér vo forme zdrojového kódu zostáva

cenným obchodným tajomstvom spoločnosti Garmin a/alebo jej externých dodávateľov. Súhlasíte, že softvér ani akúkoľvek jeho časť nebudete dekompilovať, rozoberať, upravovať, spätne skladať, spätne analyzovať ani meniť na čitateľnú formu pre človeka, prípadne vytvárať akékoľvek odvodené diela založené na softvéri. Súhlasíte, že nebudete vyvážať ani opätovne vyvážať tento softvér do žiadnej krajiny v rozpore so zákonmi Spojených štátov amerických alebo inej príslušnej krajiny o kontrole vývozu.

### **Licencia 3-Clause BSD**

Copyright © 2003 – 2010, Mark Borgerding

Všetky práva vyhradené.

Redistribúcia a používanie v zdrojovej či binárnej forme, či už

s úpravami, alebo bez nich, je dovolené v prípade splnenia nasledujúcich podmienok:

- Redistribúcie zdrojového kódu musia obsahovať vyššie uvedené oznámenie o autorských právach, tento zoznam podmienok a nasledujúce vyhlásenie.
- Redistribúcie v binárnej forme musia v rámci dokumentácie a/alebo materiálov poskytnutých s danou distribúciou reprodukovať vyššie uvedené oznámenie o autorských právach, tento zoznam podmienok a nasledujúce vyhlásenie.
- Meno autora ani žiadnych prispievateľov nemožno použiť na podporu alebo propagáciu produktov odvodených od

tohto softvéru bez predchádzajúceho konkrétneho písomného povolenia.

TENTO SOFTVÉR POSKYTUJÚ DRŽITELIA AUTORSKÝCH PRÁV A PRISPIEVATELIA VO FORME „TAK, AKO JE“, PRIČOM VŠETKY VÝSLOVNÉ ČI ODVODENÉ ZÁRUKY, NAJMÄ V SÚVISLOSTI S ODVODENÝMI ZÁRUKAMI PREDAJNOSTI A VHODNOSTI NA KONKRÉTNY ÚČEL, SA TÝMTO VYLUČUJÚ. DRŽITEĽ AUTORSKÝCH PRÁV ANI PRISPIEVATELIA NIE SÚ V ŽIADNOM PRÍPADE ZODPOVEDNÍ ZA PRÍPADNÉ PRIAME, NEPRIAME, NÁHODNÉ, OSOBITNÉ, EXEMPLÁRNE ALEBO NÁSLEDNÉ ŠKODY (VRÁTANE NAJMÄ OBSTARANIA NÁHRADNÉHO TOVARU ALEBO



SLUŽIEB, NEMOŽNOSTI  
POUŽÍVANIA, STRATY ÚDAJOV,  
UŠLÉHO ZISKU, RESP.  
PRERUŠENIA OBCHODNÝCH  
ČINNOSTÍ) BEZ OHĽADU NA  
PRÍČINU ICH VZNIKU, RESP.  
PRINCÍP ZODPOVEDNOSTI, ČI  
UŽ IDE O ZMLUVNÚ  
ZODPOVEDNOSŤ, STRIKTNÚ  
ZODPOVEDNOSŤ ALEBO  
TRESTNOPRÁVNÚ  
ZODPOVEDNOSŤ (VRÁTANE  
NEDBANLIVOSTI A PODOBNE)  
AKÝMKOL'VEK SPÔSOBOM  
VYPLÝVAJÚCE Z POUŽÍVANIA  
TOHTO SOFTVÉRU, A TO  
DOKONCA AJ V PRÍPADE  
INFORMOVANIA O MOŽNOSTI  
VZNIKU TAKÝCHTO ŠKÔD.

### **Definície symbolov**

Tieto symboly sa môžu nachádzať  
na štítkoch na zariadení alebo na  
príslušenstve.



Symbol likvidácie a recyk-  
klácie odpadu OEEZ.  
Symbol OEEZ sa nachádza  
na produkte v súlade so  
smernicou EÚ 2012/19/EÚ  
o odpade z elektrických  
a elektronických zariadení  
(OEEZ). Jeho účelom je  
zabrániť nesprávnej  
likvidácii tohto produktu  
a podporovať opätovné  
využívanie zdrojov a recy-  
kláciu.

© 2017 Garmin Ltd. alebo dcérske  
spoločnosti  
Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto  
Lap®, Auto Pause®, Edge®, VIRB®  
a vivoactive® sú ochranné známky  
spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej  
dcérskych spoločností registrované  
v USA a v iných krajinách. Connect

IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Side Swipe™, tempe™, Varia™ a Varia Vision™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto ochranné známky sa nesmú používať bez výslovného súhlasu spoločnosti Garmin.

American Heart Association® je registrovaná ochranná známka spoločnosti American Heart Association, Inc. Android™ je ochranná známka spoločnosti Google, Inc. Apple® a Mac® sú obchodné známky spoločnosti Apple Inc. registrované v USA a v iných krajinách. Slovnú známku a logá Bluetooth® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc. a každé použitie týchto známk spoločnosťou Garmin podlieha licencií.

Technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. Windows® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v Spojených štátoch a v iných krajinách. The Cooper Institute® a ďalšie súvisiace ochranné známky sú vlastníctvom organizácie The Cooper Institute. Technológiu pokročilej analýzy srdcovej frekvencie poskytuje spoločnosť Firstbeat. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov. Ostatné ochranné známky a obchodné mená sú vlastníctvom príslušných vlastníkov.

Tento produkt môže obsahovať knižnicu (Kiss FFT) licencovanú Markom Borgerdingom na základe licencie 3-Clause BSD

<http://opensource.org/licenses/BSD-3-Clause>.

Tento produkt je ANT+® certifikovaný. Na adrese [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.

Číslo modelu: A03190

**CONRAN**  
satelitná navigácia



**CONAN**  
satelitná navigácia

# ZÁRUČNÝ LIST

## Informácie o výrobku:

Názov - Typ - Model:

.....

sériové číslo:

.....

## Informácie o zákazníkovi:

Meno a priezvisko:

.....

Adresa:

.....

Telefón:

.....

Email:

.....

## Upozornenie:

Nie je potrebné, aby bol záručný list potvrdený predajcom. Za relevantný doklad, pre uplatnenie záruky, je stanovený nadobúdačský doklad. Záručný list však plní dôležitú sprievodnú funkciu počas reklamačného procesu, a preto je ho potrebné pri uplatnení reklamácie pozorne vyplniť a poslať spolu s dokladom o kúpe.



## Záručné podmienky

**Značka Garmin poskytuje na všetky svoje výrobky určené pre slovenský trh 24 mesačnú obmedzenú záruku.**

V rámci záručnej doby sa značka Garmin zaväzuje opraviť alebo vymeniť všetky poškodené diely, prípadne celé zariadenie, ktorých porucha sa prejavila pri ich bežnom používaní v súlade s určením zariadenia.

Počas záručnej doby si zákazník uplatňuje reklamáciu prostredníctvom svojho predajcu alebo priamo v servisnom stredisku, kde zasiela poškodené zariadenie na svoje náklady.

### Reklamácia musí obsahovať:

1. Poškodené zariadenie s viditeľným výrobným číslom (ak ho obsahuje)
  2. Nadobúdaci doklad (faktúra alebo pokladničný doklad - stačí kópia)
  3. Reklamačný protokol (meno, adresa a telefonický kontakt, popis závady a obsah zásielky) odporúčame používať elektronický formulár uvedený na [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk), ktorý je dostupný po prihlásení do systému v menu Moje dokumenty - Vytvorenie reklamácie
- Pred odoslaním zariadenia do servisu Vám odporúčame kontaktovať našu technickú podporu na bezplatnom čísle 0800 135 000 alebo prostredníctvom e-mailu: [podpora@garmin.sk](mailto:podpora@garmin.sk).

### Strata uvedených záruk nastáva v prípade:

1. Ak bol na prístroji vykonaný servisný zásah neoprávnenou osobou
2. Ak porucha vznikla následkom nehody alebo neprimeraného používania - mechanické poškodenie
3. Ak bol v prístroji nahraný nelegálny ovládací program alebo mapa

Miestna nedostupnosť signálu GPS, RDS-TMC alebo iných služieb, ako aj obmedzená podrobnosť, či aktuálnosť mapových podkladov pre špecifické územie, nie sú považované za chybu navigačného prístroja, a preto nemôžu byť predmetom záručnej opravy.

Podrobné a aktualizované znenie záručných podmienok je uvedené na [www.garmin.sk](http://www.garmin.sk).

Všetky ďalšie záručné podmienky sa riadia podľa príslušných ustanovení platných zákonov.

### Servisné stredisko pre Slovensko:

CONAN, s.r.o., Murgašova 18, 010 01 Žilina, tel: 041-700 29 00,  
[servis@garmin.sk](mailto:servis@garmin.sk)

bezplatná linka podpory  
HOT-LINE: 0800 135 000



**CONAN**  
satelitná navigácia

www.garmin.sk



September 2017  
I90-02270-44\_0A



CONAM  
satelitná navigácia