

GARMIN®

vivosmart® HR

Používateľská príručka



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.

Začíname

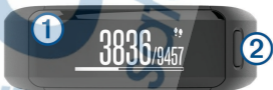
Pri prvom použití vášho zariadenia by ste mali vykonať nasledujúce kroky pre nastavenie zariadenia a oboznámenie sa s jeho základnými funkciami.

- 1 Nabite zariadenie (strana 20).
- 2 Vyberte možnosť nastavenia prostredníctvom vášho účtu Garmin Connect™:
 - Nastavenie zariadenia prostredníctvom kompatibilného smartfónu (strana 4).
 - Nastavenie zariadenia prostredníctvom počítača (strana 5).

POZNÁMKA: funkcie zariadenia budú až do dokončenia nastavovania obmedzené.

- 3 Synchronizujte svoje údaje s účtom Garmin Connect (strana 5) (strana 6).

Prehľad zariadenia



①	Dotyková obrazovka	Posúvaním doľava alebo doprava môžete prechádzať funkciami, obrazovkami s údajmi a ponukami. Požadovanú položku vyberiete ťuknutím.
---	--------------------	---

②	Tlačidlo zariadenia	Podržaním tohto tlačidla zariadenie zapnete a vypnete. Stlačením tohto tlačidla otvoríte alebo zatvoríte menu. Stlačením tohto tlačidla spustíte alebo zastavíte stopky.
---	---------------------	--

Tipy na používanie dotykovej obrazovky

Dotykovú obrazovku môžete používať na ovládanie mnohých funkcií zariadenia.

- Keď zo zobrazenia času potiahnete prstom doľava alebo doprava, môžete prechádzať údajmi a funkciami týkajúcimi sa sledovania aktivity.
- Stlačením tlačidla zariadenia a potiahnutím prstom doľava alebo doprava môžete prechádzať možnosťami menu.
- Keď počas aktivity meranej na čas potiahnete prstom doľava alebo doprava, zobrazíte obrazovky s údajmi.
- Ťuknutím na obrazovku uskutočníte výber.
- Výberom položky ← sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.
- Každý výber prostredníctvom dotykovej obrazovky musí predstavovať samostatný krok.

Používanie podsvietenia

- Podsvietenie môžete kedykoľvek zapnúť ťuknutím alebo potiahnutím prsta po dotykovej obrazovke.

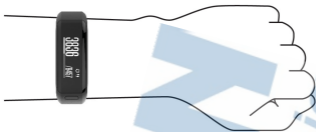
POZNÁMKA: upozornenia a správy aktivujú podsvietenie automaticky.

- Prispôsobenie nastavení podsvietenia (strana 16).

Nosenie zariadenia a srdcový tep

- Zariadenie vivosmart HR noste nad zápäšnou kosťou.

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



- Predchádzajte poškodeniu snímača pulzu na zadnej strane zariadenia.
- Ďalšie informácie o sledovaní tepovej frekvencie na zápästí nájdete na strane 22.

Párovanie a nastavenia

Párovanie smartfónu

Ak chcete získať prístup k všetkým funkciám zariadenia vivosmart HR, pripojte ho k smartfónu.


POZNÁMKA: na rozdiel od iných zariadení Bluetooth®, ktoré sa párujú pomocou nastavení funkcie Bluetooth v smartfóne, sa zariadenie vivosmart HR musí párovať priamo cez mobilnú aplikáciu Garmin Connect.

- 1 Prejdite na stránku www.garminconnect.com/vivosmartHR a podľa zobrazených pokynov prevezmite mobilnú aplikáciu Garmin Connect.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Počas úvodného nastavenia spárujte svoje zariadenie so smartfónom podľa zobrazených pokynov.
 - Ak ste zariadenie nespárovali počas úvodného nastavenia, stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu a vyberte položky ➤ **Spárovať Smartphone**.
- 3 Otvorte mobilnú aplikáciu Garmin Connect.
- 4 Vyberte možnosť pridania zariadenia do konta Garmin Connect:
 - Ak je toto prvé zariadenie, ktoré ste spárovali s mobilnou aplikáciou Garmin Connect, postupujte podľa zobrazených pokynov.

- Ak ste s mobilnou aplikáciou Garmin Connect už spárovali iné zariadenie, v ponuke nastavení vyberte položky **Zariadenia Garmin** > **+** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Synchronizácia údajov s mobilnou aplikáciou Garmin Connect

Zariadenie sa bude pravidelne synchronizovať s mobilnou aplikáciou Garmin Connect. Údaje môžete tiež kedykoľvek synchronizovať manuálne.

- 1 Zariadenie umiestnite do vzdialenosti max. 3 m (10 stôp) od smartfónu.
- 2 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte menu.
- 3 Vyberte položku .
- 4 Prezrite si svoje aktuálne údaje v mobilnej aplikácii Garmin Connect.

Nastavenie zariadenia prostredníctvom počítača

Ak ste zariadenie vivosmart HR nespárovali so smartfónom, na dokončenie postupu nastavenia s účtom Garmin Connect môžete použiť počítač.

POZNÁMKA: niektoré funkcie zariadenia vyžadujú pripojenie k smartfónu.

- 1 Nabijaciu svorku pevne pripojte k zariadeniu (strana 20).
- 2 Pripojte kábel USB do portu USB v počítači.
- 3 Prejdite na webovú stránku www.garminconnect.com/vivosmartHR.
- 4 Prevezmite a nainštalujte aplikáciu Garmin Express™:
 - Ak používate operačný systém Windows®, vyberte položky **Prevziať pre systém Windows**.
 - Ak používate operačný systém Mac®, vyberte položky **Prevziať pre počítač Mac**.
- 5 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Synchronizácia údajov s počítačom

Údaje by ste mali pravidelne synchronizovať, aby ste mohli sledovať svoj pokrok v aplikácii Garmin Connect.

- 1** Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Aplikácia Garmin Express synchronizuje vaše údaje.
- 2** Prezrite si svoje aktuálne údaje v aplikácii Garmin Connect.

Sledovanie aktivity a funkcie

Niektoré funkcie vyžadujú pripojenie k smartfónu.

Čas a dátum: Zobrazenie aktuálneho času a dátumu.

Čas a dátum sa v zariadení aktualizujú, keď zariadenie zosynchronizujete so smartfónom.

Sledovanie aktivity: táto funkcia sleduje počet krokov prejdenných za deň, počet zdolanných poschodí, prejdennú vzdialenosť, kalórie a minúty intenzívneho cvičenia. Výzva na pohyb predstavuje čas bez aktivity..

Ciele: táto funkcia zobrazuje priebeh plnenia cieľov aktivít. Zariadenie sa učí a každý deň vám navrhne nový cieľ krokov. Pomocou konta Garmin Connect si môžete určovať vlastné ciele počtu krokov prejdenných za deň, počtu poschodí vyšliapaných za deň a počtu minút intenzívneho cvičenia za týždeň.

Srdcový tep: táto funkcia zobrazuje aktuálny srdcový tep a priemernú srdcovú frekvenciu v pokoji za uplynulých sedem dní v úderoch za minútu (bpm).

Upozornenia: upozornia vás na oznámenia zo smartfónu vrátane hovorov, textových správ, aktualizácií na sociálnych sieťach a mnohého ďalšieho na základe nastavení oznámení smartfónu.







Ovládanie hudby: umožňuje ovládať hudobný prehrávač smartfónu.

Dial'kové ovládanie VIRB®: umožňuje dial'kovo ovládať spárovanú akčnú kameru VIRB.

Ikony

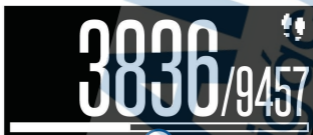
V hornej časti obrazovky sa zobrazujú ikony. Každá z ikon predstavuje inú funkciu. Potiahnutím prstom doľava alebo doprava môžete prechádzať jednotlivými funkciami zariadenia. Niektoré funkcie vyžadujú spárovaný smartfón.

POZNÁMKA: na prispôsobenie obrazoviek, ktoré sa zobrazujú vo vašom zariadení, môžete použiť účet Garmin Connect (strana 16).

	Celkový počet krokov za daný deň, cieľový počet krokov za daný deň a váš pokrok smerom k cieľu.
	Aktuálny srdcový tep a priemerná srdcová frekvencia v pokoji za uplynulých sedem dní v úderoch za minútu (bpm). Blikajúca ikona znamená, že vaše zariadenie vyhľadáva signál.
	Celkový počet kalórií spálených za aktuálny deň vrátane kalórií spálených aktivitou a v pokoji.
	Prejdená vzdialenosť za daný deň v kilometroch alebo v míľach.
	Celkový počet poschodí za daný deň, cieľový počet za daný deň a váš pokrok smerom k cieľu.
	Čas strávený stredne intenzívnymi až vysoko intenzívnymi aktivitami, váš týždenný cieľ v rámci minút intenzívnej aktivity a váš pokrok smerom k cieľu.
	Ovládanie prehrávača hudby pre spárovaný smartfón.
VIRB	Dialkové ovládanie spárovanej akčnej kamery VIRB.
	Oznámenia prijaté zo spárovaného smartfónu.

Automatický cieľ

Vaše zariadenie vytvára denný cieľ v rámci počtu krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovni 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.

Výzva na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Výzva na pohyb vám pripomenie, aby ste sa hýbali. Výzva na pohyb ① sa zobrazí po jednej hodine bez aktivity. Ďalšie segmenty ② sa budú zobrazovať každých 15 minút bez aktivity.



Výzvu na pohyb vynulujete prejdením krátkej vzdialenosti.

Minúty intenzívneho cvičenia




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. Svoj týždenný cieľ minút intenzívneho cvičenia môžete dosiahnuť najmenej 10 po sebe nasledujúcimi minútami stredne intenzívnej až vysoko intenzívnej aktivity denne.

Zaznamenanie kondičnej aktivity


Môžete zaznamenávať aktivitu meranú na čas, napríklad chôdzu alebo beh, ktoré možno uložiť a odoslať do účtu Garmin Connect.

- 1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položku .
- 3 Stlačením tlačidla zariadenia spustíte časovač.
- 4 Chodte si zabehať.
- 5 Potiahnutím prstom doľava alebo doprava zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi.
POZNÁMKA: na prispôsobenie obrazoviek s údajmi môžete použiť účet Garmin Connect (strana 17).
- 6 Po behu časovač zastavíte opätovným stlačením tlačidla zariadenia.
- 7 Vyberte možnosť:
 - Stlačením tlačidla zariadenia časovač znova spustíte.
 - Výberom položky  aktivitu uložíte a vynulujete časovač. Zobrazí sa súhrn.
 - Ak chcete vymazať aktivitu, vyberte položku .

Označovanie kôl

Zariadenie môžete nastaviť tak, aby využívalo funkciu Auto Lap®, ktorá automaticky označí kolo po každom kilometri alebo míli. Táto funkcia je užitočná pri porovnávaní výkonu v rámci jednotlivých úsekov aktivity.

- 1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte menu.


- 2 Výberom položiek  > **Auto Lap** funkciu Auto Lap zapnete.
- 3 Začnite aktivitu meranú na čas (strana 9).

Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin®

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete prenášať zo zariadenia vívosmart HR 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 skracuje výdrž batérie.


- 1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazíte ponuku.
- 2 Vyberte položky  > **Srdcový tep** > **Broadcast Mode** > .

Zariadenie vívosmart HR začne prenášať údaje o vašom srdcovom tepe a zobrazí sa symbol .

POZNÁMKA: počas prenosu údajov o pulze bude zobrazená na monitore len obrazovka monitorovania srdcového tepu.

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

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

TIP: prenos údajov o srdcovom tepe zastavíte ťuknutím na obrazovku monitorovania srdcového tepu a výberom položky .




VIRB diaľkové ovládanie

Funkcia diaľkového ovládania VIRB vám umožní ovládať vašu akčnú kameru VIRB pomocou vášho zariadenia. Na adrese www.garmin.sk si môžete zakúpiť VIRB akčnú kameru.

Ovládanie VIRB akčnej kamery

Pred použitím VIRB funkcie diaľkového ovládania musíte aktivovať diaľkové ovládanie na vašej VIRB

kamere. Ďalšie informácie nájdete v *príručke používateľa VIRB*. Zároveň je potrebné aktivovať obrazovku VIRB v zariadení vívosmart HR (strana 16).

- 1 Zapnite VIRB kameru.
- 2 Potiahnutím po zariadení vívosmart HR prstom doľava alebo doprava zobrazte obrazovku **VIRB**.
- 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí ku kamere VIRB.
- 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete nahrávať video, vyberte položku .
 - V zariadení vívosmart HR sa zobrazí počítadlo videa.
 - Ak chcete zastaviť nahrávanie videa, vyberte položku .
 - Ak chcete nasnímať fotografiu, vyberte položku .

Sledovanie spánku

Zariadenie monitoruje vaše pohyby počas spánku. Štatistiky spánku obsahujú údaje o celkovej dĺžke spánku v hodinách, úrovniach spánku a o pohyboch počas spánku. Svoje zvyčajné hodiny spánku môžete nastaviť v účte Garmin Connect. Svoje štatistiky spánku si môžete pozrieť vo svojom účte Garmin Connect.

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Zariadenie vívosmart HR disponuje niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný smartfón používajúci aplikáciu Garmin Connect Mobile.

Upozornenia: upozornia vás na upozornenia zo smartfónu vrátane hovorov, textových správ, aktualizácií na sociálnych sieťach a ďalších prvkov na základe nastavení upozornení smartfónu.





Nájsť môj telefón: pomôže vyhľadať stratený smartfón, ktorý je v dosahu a spárovaný pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth.

Upozornenie na pripojenie: umožní vám zapnúť upozornenie, ktoré vás bude informovať, že sa spárovaný smartfón už nenachádza v dosahu bezdrôtovej technológie Bluetooth.

Ovládanie hudby: umožňuje ovládanie prehrávača hudby pre spárovaný smartfón.

Nahrávanie aktivít na vaše konto Garmin Connect: umožní vám zosynchronizovať údaje o aktivitách s vaším spárovaným smartfónom. Svoje údaje môžete zobraziť v aplikácii Garmin Connect Mobile.

Zobrazenie upozornení

- Keď sa na zariadení zobrazí upozornenie, vyberte možnosť:
 - Ťuknite na dotykovú obrazovku a výberom položky  zobrazte celé upozornenie.
 - Vyberte položku  výberom možnosti zrušte upozornenie.
- Keď sa na zariadení zobrazí prichádzajúci hovor, vyberte možnosť:
 - Výberom položky  prijmite hovor na smartfóne.
 - Výberom položky  odmietnite hovor.
- Ak chcete zobraziť všetky upozornenia, potiahnutím prstom doľava alebo doprava zobrazte obrazovku s upozorneniami, ťuknite na dotykovú obrazovku a vyberte možnosť:
 - Potiahnutím prstom doľava alebo doprava prechádzajte upozorneniami.
 - Vyberte upozornenie a výberom položky **Prečítať** zobrazte celé upozornenie.
 - Vyberte upozornenie a výberom možnosti zrušte upozornenie.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na zariadení vívosmart HR.

Vyberte možnosť:

- Ak používate zariadenie iOS®, pomocou centra upozornení na smartfóne vyberte položky, ktoré sa majú zobrazit' na zariadení.
- Ak používate zariadenie Android™, vyberte pomocou nastavení aplikácií v aplikácii Garmin Connect Mobile položky, ktoré sa majú zobrazit' na zariadení.

Vyhľadanie strateného smartfónu


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

1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu.

2 Vyberte položku .

Zariadenie vívosmart HR začne hľadať spárovaný smartfón. Na smartfóne zaznie zvukové upozornenie a sila signálu technológie Bluetooth sa zobrazí na obrazovke zariadenia vívosmart HR. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k smartfónu.

Bluetooth Nastavenia

Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte ponuku a vyberte položku .

Bluetooth: zapína bezdrôtovú technológiu Bluetooth.

POZNÁMKA: ďalšie nastavenia technológie Bluetooth sa zobrazia len vtedy, ak je zapnutá bezdrôtová technológia Bluetooth.

Spárovať Smartphone: prepojí zariadenie s kompatibilným smartfónom s aktivovanou technológiou Bluetooth. Toto nastavenie vám umožňuje používať funkcie s pripojením cez Bluetooth pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile vrátane upozornení a nahrávania aktivít do aplikácie Garmin Connect.

Upozornenia: umožní vám zapnúť telefónne upozornenia z kompatibilného smartfónu. Pomocou možnosti Zobrazit' len hovory môžete

nastaviť zobrazenie len upozornení na prichádzajúce telefónne hovory.

Upoz. na prip.: umožní vám zapnúť upozornenie, ktoré vás bude informovať, že sa spárovaný smartfón už nenachádza v dosahu bezdrôtovej technológie Bluetooth.

Vypnutie bezdrôtovej technológie Bluetooth 1
Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu.

2 Výberom položiek **Bluetooth > Vypnúť** vypnete bezdrôtovú technológiu Bluetooth na zariadení vívosmart HR.

TIP: postup vypnutia bezdrôtovej technológie Bluetooth na vašom smartfóne nájdete v príručke používateľa k vášmu smartfónu.


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 vo svojom konte Garmin Connect (strana 5) (strana 6).

Keď je pamäť zariadenia plná, prepíšu sa najstaršie údaje.

Zobrazenie histórie

1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu.

2 Vyberte položku .

3 Vyberte aktivitu.

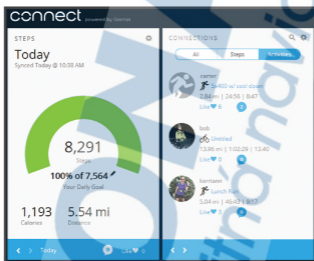
Garmin Connect

Vo vašom konte Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Garmin Connect vám poskytuje nástroje na vzájomné sledovanie, analyzovanie, zdieľanie a povzbudzovanie. Zaznamenávajte udalosti vášho aktívneho životného štýlu vrátane behu, jazdenia, plávania, triatlonu a ďalších aktivít. Ak si chcete vytvoriť bezplatný účet, navštívte stránku www.garminconnect.com/start.

Sledujte svoj pokrok: môžete sledovať svoje každodenné kroky, zapojiť sa do priateľskej súťaže s vašimi pripojeniami a plniť svoje ciele.

Ukladajte svoje aktivity: po dokončení a uložení časovanej aktivity pomocou zariadenia môžete túto aktivitu nahráť do vášho konta Garmin Connect a ponechať si ju, ako dlho chcete.

Analyzujte svoje údaje: môžete zobrazíť podrobnejšie informácie o svojej aktivite, vrátane času, vzdialenosti, srdcového tepu, spaľených kalórií a prispôbitel'ných správ.



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: vo vašom konte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia vášho zariadenia a nastavenia používateľa.

Prispôbenie zariadenia

Garmin Connect Nastavenia

Vo vašom konte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia zariadenia, možnosti spustenia a nastavenia používateľa. Niektoré nastavenia možno prispôbiť aj na zariadení vívosmart HR.

- V ponuke nastavení v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte zariadenie.
- V miniaplikácii zariadení v aplikácii Garmin Connect vyberte položku **Nastavenia zariadenia**.

Po prispôsobení nastavení zosynchronizovaním vašich údajov sa nastaví zmeny v zariadení (strana 5, 6).

Nastavenia zariadenia vo vašom konte Garmin Connect

Vo vašom konte Garmin Connect vyberte položku **Nastavenia zariadenia**.

Alarm: nastaví čas budíka a frekvenciu.

Viditeľné obrazovky: umožní vám prispôbovať obrazovky, ktoré sa zobrazujú na zariadení.

Predvolená obrazovka: nastaví obrazovku, ktorá sa zobrazí po dobe nečinnosti a po zapnutí zariadenia.

Automatické podsvietenie: umožní zariadeniu automaticky zapnúť podsvietenie, keď otočíte zápästie smerom k telu. Môžete prispôbiť zariadenie tak, aby sa táto funkcia používala kedykoľvek alebo len počas časovanej aktivity.

POZNÁMKA: toto nastavenie skracaje výdrž batérie.

Sledovanie aktivity: zapína a vypína sledovanie aktivity a upozornenie na pohyb.

Srdcový tep: zapína a vypína monitorovanie srdcového tepu na zápästí.

Zápästie so zariadením: umožní vám prispôbiť, na ktorom zápästí nosíte monitor aktivity. Toto nastavenie by ste mali prispôbiť kvôli orientácii obrazovky a pri používaní funkcie automatického podsvietenia.

Orientácia obrazovky: nastaví zobrazovanie údajov na zariadení vo formáte na šírku alebo na výšku.

POZNÁMKA: menu zariadenia a oznámenia sa vždy zobrazujú vo formáte na šírku.

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

Jazyk: nastaví jazyk zariadenia.

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

Možnosti spustenia vo vašom konte Garmin Connect

Vo vašom konte Garmin Connect vyberte položku **Možnosti behu**.

Auto Lap: Umožní zariadeniu automaticky označovať okruhy po každom kilometri (míľi) (strana 9).

Dátové políčka: umožní vám prispôbiť obrazovky s údajmi, ktoré sa zobrazujú počas časovanej aktivity.

Nastavenia používateľa vo vašom konte Garmin Connect

Vo vašom konte 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.

Kroky počas dňa: umožňuje zadávať cieľ počtu krokov prejdených za deň. Pomocou nastavenia Automatický cieľ môžete zariadeniu umožniť automaticky určiť váš cieľ počtu krokov.

Prejdené poschodia za deň: umožňuje zadať cieľ počtu poschodí prejdených za deň.

Počet minút intenzívneho cvičenia za týždeň: umožňuje zadať týždenný cieľ počtu minút aktivít s miernou až silnou intenzitou.

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

Nastavenia zariadenia

Niektoré nastavenia môžete prispôbiť na zariadení vivosmart HR. Ďalšie nastavenia môžete prispôbiť vo vašom konte Garmin Connect.

Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu a vyberte položku .

Jazyk: nastaví jazyk zariadenia.

Čas: nastaví zobrazenie času na zariadení v 12-hodinovom alebo 24-hodinovom formáte a umožní vám nastaviť čas manuálne, ak nie je zariadenie spárované so smartfónom (strana 18).

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

Auto Lap: umožní zariadeniu automaticky označovať okruhy po každom kilometri (míli) (strana 9).




Sledovanie aktivity: zapína a vypína sledovanie aktivity a upozornenie na pohyb.

Srdcový tep: zapína a vypína monitorovanie srdcového tepu na zápästí a vysielanie srdcového tepu.

Obnova predv. nastavení: umožní vám obnoviť všetky údaje a nastavenia (strana 23).

Manuálne nastavenie času




Predvolene sa čas nastaví automaticky po spárovaní zariadenia so smartfónom (strana 4). Ak nespárujete zariadenie so smartfónom, môžete nastaviť čas manuálne.

- 1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu.
- 2 Vyberte položku  > **Čas** > **Nastaviť čas**.
- 3 Vyberte položku  a nastavte čas a dátum.
- 4 Vyberte položku .


Používanie režimu nerušenia

Pomocou režimu nerušenia môžete vypnúť podsvietenie a vibračné upozornenia. Tento režim môžete napríklad použiť, keď spíte alebo pozeráte film.

POZNÁMKA: vo vašom konte Garmin Connect v nastaveniach používateľa môžete nastaviť svoje bežné hodiny spánku. Zariadenie automaticky prejde do režimu nerušenia počas vašich bežných hodín spánku.

- 1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu.
- 2 Vyberte položky  > **Zapnúť**.
Na obrazovke času sa zobrazí ikona .
TIP: režim nerušenia ukončíte stlačením tlačidla zariadenia a výberom položky  > **Vypnúť**.

Zobrazenie budíka

- 1 Vo vašom konte Garmin Connect môžete nastaviť čas a frekvenciu budíka (strana 16).
- 2 Na zariadení vívosmart HR stlačením tlačidla zariadenia zobrazte ponuku.
- 3 Vyberte položku .

Informácie o zariadení

Technické údaje vívosmart HR

Typ batérie	Nabíjateľná, vstavaná, lítium-iónová batéria
Výdrž batérie	Až 5 dní
Rozsah prevádzkovej teploty	Od -10 ° do 60 °C (od 14 ° do 140 °F)
Rozsah teploty pri nabíjaní	Od 0 ° do 40 °C (od 32 ° do 104 °F)
Rádiová frekvencia/protokol	2,4 GHz ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie Bluetooth Inteligentná bezdrôtová technológia
Stupeň vodotesnosti	5 ATM*

*Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 50 m.
Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

Zobrazenie informácií o zariadení

Môžete zobraziť ID jednotky, verziu softvéru, informácie o predpisoch a zostávajúcu úroveň nabitia batérie.

1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu.

2 Vyberte položku **i**.

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 Pripojte kábel USB do portu USB v počítači.

2 Zarovnajzte kontakty nabíjačky s kontaktami na zadnej strane zariadenia a nabíjačku **1** zatlačte, aby zacvakla.




3 Úplne nabite zariadenie.

Používanie zariadenia v režime nabíjania

Zariadenie možno ovládať aj počas nabíjania prostredníctvom počítača. Môžete napríklad používať

funkcie vyžadujúce pripojenie Bluetooth alebo meniť nastavenia zariadenia.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Výberom položky  ukončíte režim veľkokapacitného úložného zariadenia USB.

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.

Riešenie problémov

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.
- Kožu pod zariadením si nenatierajte ochranným krémom na opaľovanie.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
POZNÁMKA: zariadenie môžete skúsiť posunúť na predlaktí vyššie. Takisto môžete skúsiť zariadenie nasadiť na druhé predlaktie.
- 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.

Maximalizovanie výdrže batérie

- Vypnite nastavenie **Automatické podsvietenie** (strana 16).
- V nastaveniach centra oznámení svojho smartfónu obmedzte oznámenia zobrazované v zariadení vivosmart HR (strana 12).
- Vypnite inteligentné oznámenia (strana 13).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 14).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení Garmin (strana 10).
- Vypnite monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 18).
POZNÁMKA: monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia a spálených kalórií.

Reset zariadenia



Ak zariadenie prestane reagovať, pravdepodobne je potrebné reštartovať ho. Nevymažú sa tým žiadne vaše údaje ani nastavenia.

- 1 10 sekúnd držte stlačené tlačidlo zariadenia. Zariadenie sa vypne.
- 2 Zariadenie znova zapnete podržaním tlačidla zariadenia na jednu sekundu.

Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

POZNÁMKA: vymažú sa tým všetky údaje zadané používateľom a história aktivity.

- 1 Stlačením tlačidla zariadenia zobrazte menu.
- 2 Vyberte položky  > **Obnova predv. nastavení** > .

Aktualizácia softvéru prostredníctvom mobilnej aplikácie Garmin Connect

Pred aktualizáciou softvéru prostredníctvom mobilnej aplikácie Garmin Connect je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a spárovať zariadenie s kompatibilným smartfónom (strana 4).

- 1 Synchronizujte svoje zariadenie s mobilnou aplikáciou Garmin Connect (strana 5).
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, vaše zariadenie vás vyzve na jeho aktualizáciu.
- 2 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Aktualizácia softvéru prostredníctvom Garmin Express

Pred aktualizáciou softvéru zariadenia je potrebné disponovať účtom Garmin Connect a prevziať a nainštalovať aplikáciu Garmin Express.

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
Keď bude k dispozícii nová verzia softvéru, Garmin Express ju odošle do vášho zariadenia.
- 2 Zariadenie odpojte od počítača.

Zariadenie vás vyzve na aktualizáciu softvéru.

3 Vyberte možnosť.

Podpora a aktualizácie

Garmin Express (www.garmin.com/express) poskytuje jednoduchý prístup k týmto službám pre zariadenia Garmin.

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

Ako získať ďalšie informácie

- Prejdite na stránku www.garmin.sk.
- Prejdite na stránku www.garmin.com/learningcenter.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na stránke www.garmin.sk alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.

Príloha

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 25).

Ak svoj maximálny srdcový tep nepoznate, 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.

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.

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
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

Zóna	% maximálneho srdcového tepu	Vnímaná námaha	Výhody
5	90 – 100 %	Šprintovanie, dlhodobejšie neudržateľné tempo, namáhavé dýchanie	Anaeróbny tréning a odolnosť svalstva, zvyšovanie sily

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 binárne 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. DRŽITEL 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 OHLADU 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.

CONYA

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 nadobúdací 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, 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.

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.

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

bezplatná linka podpory

HOT-LINE: 0800 135 000





CONYAN

satelitná navigácia

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®, VIRB® a vivosmart® sú ochranné známky spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností, ktoré sú registrované v USA a v iných krajinách. Garmin Connect™ a Garmin Express™ 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. Slovná ochranná známka Bluetooth® a logá sú vlastníctvom spoločnosti Bluetooth SIG, Inc., pričom každé použitie týchto ochranných známk spoločnosťou Garmin podlieha licenci. iOS® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Cisco Systems, Inc., ktorú spoločnosť Apple Inc. používa na základe licencie. Mac® je ochranná známka spoločnosti Apple Inc. registrovaná v USA a iných krajinách. Windows® je registrovaná ochranná známka spoločnosti Microsoft Corporation v Spojených štátoch a v iných krajinách. 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 nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.

Číslo modelu: A02947



© 2015 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti
www.garmin.com/support

Október 2015