

GARMIN.



VÍVOSMART® 4

Príručka používateľa



COO satellitená navigácia

© 2018 Garmin Ltd. alebo dcérske spoločnosti
Všetky práva vyhradené. Táto príručka je
chránená zákonmi o autorských právach a nesmie
byť kopírovaná ani ako celok, ani čiastočne, bez
písomného súhlasu spoločnosti Garmin.

Spoločnosť Garmin si vyhradzuje právo na zmenu
alebo vylepšovanie svojich produktov a realizáciu
zmien v obsahu tejto príručky bez povinnosti o
týchto zmenách a vylepšeniach informovať
akékoľvek osoby alebo organizácie. Najnovšie
aktualizácie a doplňujúce informácie o používaní
tohto produktu nájdete na stránke
www.garmin.com.

Garmin®, logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Edge®,
VIRB® a vívosmart® sú ochranné známky
spoločnosti Garmin Ltd. alebo jej dcérske spoločnosti,
ktoré sú registrované v USA a v iných
krajinách. Body Battery™, Garmin Connect™,
Garmin Express™, Garmin Move IQ™ a Toe-to-
Toe™ sú ochranné známky spoločnosti Garmin
Ltd. alebo jej dcérske spoločnosti. 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® je obchodná
známka spoločnosti Apple Inc. registrovaná v USA
a v iných krajínach. Slovné označenie a logá
Bluetooth® vlastní spoločnosť Bluetooth SIG, Inc.
a používanie týchto známk spoločnosťou Garmin
podlieha licencií. 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.

Tento produkt je ANT+® certifikovaný. Na adrese www.thisisant.com/directory nájdete zoznam kompatibilných produktov a aplikácií.

Číslo modelu: A03430



COZYMA
satelitná navigácia



COMAN

satelitná navigácia

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.

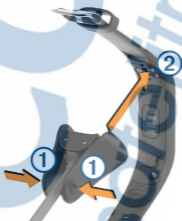
Pred zahájením alebo zmenou programu cvičenia sa zakaždým poraďte s lekárom.

Zapnutie a nastavenie zariadenia

Zariadenie musíte pred použitím zapojiť do zdroja napájania, aby sa zaplo.

Ak chcete používať zariadenie vívosmart 4, musíte ho nastaviť pomocou smartfónu alebo počítača. Počas používania smartfónu musí byť vaše zariadenie spárované priamo cez mobilnú aplikáciu Garmin Connect™, nie cez nastavenia Bluetooth® v smartfóne.

- 1 V smartfóne si z obchodu App Store nainštalujte aplikáciu Garmin Connect Mobile.
- 2 Stlačením strán nabijacej svorky ① roztvorte ramená svorky.



- 3 Svorku priložte presne na kontakty ② a ramená svorky uvoľnite.
- 4 Zapojte kábel USB do zdroja napájania a zariadenie sa zapne (strana 34).

Po zapnutí zariadenia sa zobrazí Hello!.



- 5 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, z ponuky ☰ alebo ••• vyberte položky **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** a postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Po úspešnom spárovaní sa zobrazí správa a vaše zariadenie sa automaticky zosynchronizuje so smartfónom.

Nosenie zariadenia

- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou.
POZNÁMKA: zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne. Aby boli merania srdcového tepu na zariadení vívosmart presnejšie, nemalo by sa počas behu alebo športovania pohybovať na zápästí. Na dosiahnutie presnejších hodnôt nameraných pulzovým oxymetrom na zariadení vívosmart, by ste mali zostať v pokoji.





POZNÁMKA: optický snímač sa nachádza na zadnej strane zariadenia.

- Viac informácií o monitorovaní srdcového tepu na zápästí nájdete v časti strana 39.
- Viac informácií o snímači pulzového oxymetra nájdete v časti strana 39.
- Ďalšie informácie o presnosti nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Používanie zariadenia



Dvojité ťuknutie	Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku ① prebudíte zariadenie. POZNÁMKA: keď sa obrazovka nepoužíva, vypne sa. Zariadenie je stále aktívne a zaznamenáva údaje, aj keď je obrazovka vypnutá. Počas časovanej aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte a zastavíte časovač.
Pohyb zápästím	Otočením a nadvihnutím zápästia smerom k telu zapnete obrazovku. Otočením zápästia smerom od tela obrazovku vypnete.
Stlačte	Stlačením  ② otvoríte a zavriete menu zo zobrazenia hodín. Stlačením položky  sa vrátite na predchádzajúcu obrazovku.






Potiahnutie prstom	Potiahnutím prstom nahor alebo nadol po dotykovej obrazovke môžete prechádzať cez miniaplikácie a možnosti ponuky.
Ťuknutie	Ťuknutím na dotykovú obrazovku uskutočnite výber.

Možnosti ponuky

Stlačením položky  zobrazíte menu.

TIP: potiahnutím prsta môžete predchádzať cez možnosti ponuky.



	Zobrazuje možnosti aktivity s meraním času.
	Zobrazuje funkcie srdcového tepu.
	Zobrazuje možnosti časovača, stopiek a alarmu.
	Zobrazuje možnosti pre váš spárovaný smartfón Bluetooth.
	Zobrazuje nastavenia zariadenia.

Zobrazenie stavu batérie

Na vašom zariadení si môžete zobrazit' aktuálny stav batérie.

Niekoľko sekúnd podržte obrazovku s časom a dátumom.

Aktuálny stav batérie sa zobrazí ako obrázok.




Miniaplikácie

Vaše zariadenie sa dodáva s vopred nahratými miniaplikáciami, ktoré poskytujú okamžité informácie. Miniaplikáciami môžete prechádzať potiahnutím

prstom po dotykovej obrazovke. Niektoré miniaplikácie vyžadujú spárovaný smartfón.

POZNÁMKA: pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile si môžete vybrať obrázok pozadia a pridať alebo odstrániť miniaplikácie, ako napríklad ovládanie hudby pre smartfón (strana 30).

	Aktuálny čas a dátum. Čas a dátum sa v zariadení aktualizujú pri jeho synchronizácii so smartfónom alebo počítačom.
	Celkový počet prejdenej krokov a váš cieľ na daný deň. Zariadenie sa učí a každý deň vám navrhne nový cieľ krokov.
	Celkový počet vyjdených poschodí a váš cieľ na daný deň.
	Celkový počet minút intenzívneho cvičenia a cieľ na daný týždeň.
	Celkový počet kalórií spálených za daný deň zahŕňajúci kalórie spálené pri aktivite aj v pokoji.
	Prejdená vzdialenosť za daný deň v kilometroch alebo v míľach.
VIRB	Ovládanie spárovanej akčnej kamery VIRB® (predáva sa samostatne).
	Ovládacie prvky hudobného prehrávača v smartfóne.
	Aktuálna teplota a predpoveď počasia zo spárovaného smartfónu.
	Upozornenia zo smartfónu vrátane upozornení na hovory, textové správy, aktualizácie na sociálnych sieťach a mnohých ďalších na základe nastavení upozornení smartfónu.
	Vlastná správa, ktorú si vytvoríte v aplikácii Garmin Connect Mobile.

	Váš aktuálny srdcový tep v úderoch za minútu (bpm) a priemerný srdcový tep v pokoji za posledných sedem dní.
	Aktuálna úroveň námahy. Zariadenie meria vašu variabilitu srdcového tepu počas nečinnosti, aby odhadlo vašu úroveň námahy. Nižšie číslo značí nižšiu úroveň námahy.
	Aktuálna úroveň Body Battery™ námahy. Zariadenie vypočíta vaše aktuálne zásoby energie na základe údajov o spánku, strese a aktivite. Vyšší údaj naznačuje vyššiu zásobu energie.

Cieľ krokov

Vaše zariadenie vytvára denný cieľ v počte krokov automaticky na základe vašich predchádzajúcich úrovni aktivity. Ako sa budete cez deň pohybovať, zariadenie bude zaznamenávať váš pokrok ① smerom k dennému cieľu ②. Vaše zariadenie je prednastavené na denný cieľ 7500 krokov.



Ak si zvolíte nevyužívať funkciu automatického určenia cieľa, môžete ju vypnúť a nastaviť si vlastný denný cieľ vo vašom Garmin Connect účte (strana 31).

Zobrazenie výzvy na pohyb

Dlhodobé sedenie môže mať za následok nežiaduce metabolické zmeny. Výzva na pohyb vám pripomenie, aby ste sa pohybovali.

Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu krokov.

Po jednej hodine neaktivity sa zobrazí výzva na pohyb ①.

POZNÁMKA: po uplynutí krátkeho časového limitu nahradí výzvu na pohyb váš cieľový počet krokov pre daný deň.



Ďalšie segmenty ② sa budú zobrazovať zakaždým po 15 minútach neaktivity.

POZNÁMKA: výzvu na pohyb vynulujete prejdením krátkej vzdialenosti.

Zobrazenie miniapikcie srdcovho tepu

Miniaplikácia srdcového tepu zobrazuje váš aktuálny srdcový tep v tepoch za minútu (bpm). Ďalšie informácie o presnosti výpočtu srdcového tepu nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Potiahnutím prstom zobrazíte miniaplikáciu srdcového tepu.

Miniaplikácia zobrazuje váš aktuálny srdcový tep ① a váš srdcový tep v pokoji ② (strana 44).



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 intenzívneho cvičenia 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.

Naberanie minút intenzívnej aktivity

Zariadenie vívosmart 4 vypočítava minúty intenzívnej aktivity porovnaním 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.

Zlepšenie presnosti výpočtu kalórií

Zariadenie zobrazuje odhadovaný výpočet z celkového počtu spálených kalórií za aktuálny deň. Presnosť tohto odhadovaného výpočtu môžete zvýšiť 15-minútovou svižnou prechádzkou.

1 Potiahnutím prsta zobrazíte obrazovku kalórií.

2 Vyberte ikonu ⓘ.

POZNÁMKA: ikona ⓘ sa zobrazí, keď je potrebné kalibrovať kalórie. Proces kalibrácie treba vykonať iba raz. Ak ste už zaznamenali chôdzu alebo beh na čas, ikona ⓘ sa nemusí zobraziť.

3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Variabilita srdcového tepu a úroveň námahy

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 vplyva na vašu úroveň námahy. 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 svojim účtom Garmin Connect a prezerať si svoju celodennú úroveň námahy, dlhodobé trendy a ďalšie podrobnosti.

Použitie časovača oddychu

Spustením časovača oddychu môžete použiť a vykonať asistované cvičenie dýchania.

1 Potiahnutím prstom zobrazíte prvok úrovne námahy.

2 Ťuknite na dotykovú obrazovku.

3 Výberom ikony ✓ spustíte časovač oddychu.

4 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Vibrácia zariadenia vám naznačuje, že sa máte nadýchnuť alebo vydýchnuť (strana 28).

Aktualizovaná úroveň námahy sa zobrazí, keď sa ukončí časovač oddychu.

Body Battery

Vaše zariadenie analyzuje variabilitu vášho srdcového tepu, úroveň stresu, kvalitu spánku a údaje o aktivite na účely určenia vašej celkovej úrovne Body Battery.

Označuje množstvo dostupnej zásoby energie ① rovnakým spôsobom ako ukazovateľ hladiny paliva vo vozidle. Úroveň Body Battery sa pohybuje v rozsahu od 0 do 100, pričom 0 až 25 označuje nízku zásobu energie, 26 až 50 označuje strednú zásobu energie, 51 až 75 označuje vysokú zásobu energie a 76 až 100 označuje veľmi vysokú zásobu energie.



Vaše zariadenie taktiež zobrazuje šípku vývoja, ktorá označuje, či sa vaša zásoba energie zvyšuje, znižuje alebo je stabilná ②.



Zariadenie môžete synchronizovať s vaším účtom Garmin Connect a zobraziť aktuálnu úroveň Body Battery, dlhodobé trendy a ďalšie podrobné informácie (strana 40).

Sedovanie spnku

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.


POZNÁMKA zdriemnutia sa do štatistík spánku nepočítajú. Pomocou režimu nerušená môžete vypnúť oznámenia a upozornenia okrem budíkov (strana 27).



VIRB diaľkové ovládanie

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

Ovládanie VIRB akčnej kamery

Pred použitím funkcie diaľkového ovládania VIRB musíte aktivovať diaľkové ovládanie na vašej VIRB kamere. Ďalšie informácie nájdete v *VIRB príručke používateľa*. Zároveň je potrebné aktivovať obrazovku VIRB v zariadení vívosmart 4 (strana 30).

- 1 Zapnite VIRB kameru.
 - 2 Potiahnutím prsta na zariadení vívosmart 4 zobrazte obrazovku **VIRB**.
 - 3 Počkajte, kým sa zariadenie pripojí ku kamere VIRB.
 - 4 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete nahrávať video, vyberte položku .
- Na zariadení vívosmart 4 sa zobrazí počítadlo videa.

- Ak chcete zastaviť nahrávanie videa, vyberte položku .
- Ak chcete nasnímať fotografiu, vyberte položku .

Funkcie s pripojením cez Bluetooth

Zariadenie vívosmart 4 disponuje niekoľkými funkciami s pripojením cez Bluetooth pre kompatibilný smartfón používajúci aplikáciu Garmin Connect Mobile.

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

Aktuálne správy o počasí: zobrazuje aktuálnu teplotu a predpoveď počasia z vášho smartfónu.

Ovládanie hudby: umožňuje ovládať hudobný prehrávač vo vašom smartfóne.

Nájsť môj telefón: vyhľadá váš stratený smartfón, ktorý je spárovaný s vaším zariadením vívosmart a nachádza sa v dosahu.

Vyhľadať moje zariadenie: vyhľadá vaše stratené zariadenie vívosmart, ktoré je spárované s vaším smartfónom a nachádza sa v dosahu.

Nahrávanie aktivity: automaticky odošle vašu aktivitu do aplikácie Garmin Connect Mobile hneď po jej otvorení.

Aktualizácie softvéru: vaše zariadenie prostredníctvom bezdrôtového pripojenia prevezme a nainštaluje najnovšiu aktualizáciu softvéru.

Zobrazenie upoznení

Keď je zariadenie pripojené k aplikácii Garmin Connect Mobile, môžete na ňom zobrazovať upoznenia zo smartfónu, ako sú napr. textové a e-mailové správy.

- 1 Posunutím zobrazte miniaplikáciu s upozneniami.

- 2 Vyberte položku **Zobr..**
Najaktuálnejšie upozornenie sa zobrazí v strede dotykovej obrazovky.
- 3 Ťuknutím na dotykovú obrazovku vyberiete príslušné upozornenie.
TIP: potiahnutím prstom zobrazíte staršie upozornenia.
Na zariadení sa zobrazí celá správa.
- 4 Upozornenie zrušíte ťuknutím na dotykovú obrazovku a výberom položky **X**.

Správa upozornení

Pomocou kompatibilného smartfónu môžete spravovať upozornenia, ktoré sa objavujú na zariadení vívosmart 4.

Vyberte možnosť:

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


Zobrazenie prichádzajúcich hovorov

Keď sa vaše zariadenie spáruje s aplikáciou Garmin Connect Mobile, na vašom zariadení si budete môcť zobrazit' prichádzajúce hovory z vášho smartfónu.

Keď sa na zariadení zobrazí prichádzajúci hovor, vyberte možnosť:

POZNÁMKA: dostupné možnosti sa líšia v závislosti od vášho smartfónu.

- Ak chcete prijať hovor z vášho smartfónu, ťuknite na dotykovú obrazovku a zvolte možnosť **✓**.
- Ťuknite na dotykovú obrazovku a výberom položky **X** odmietnete hovor.
- Ak chcete zrušiť upozornenie, vyberte položku **☐**.

- Zvoľte , ak máte smartfón s Android, na poslanie automatickej odpovede volajúcemu.

Vyhľadanie strateného smartfónu

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

1 Podržaním ikony  zobrazíte ponuku.

2 Vyberte ikonu  > .

Zariadenie vívosmart 4 vyhľadá spárovaný smartfón. Na smartfóne zaznie zvukové upozornenie a na obrazovke zariadenia sa zobrazí sila signálu technológie Bluetooth. Sila signálu technológie Bluetooth sa zvyšuje, ako sa približujete k smartfónu.

Ovnanie hudby

Miniaplikácia na ovládanie hudby vám umožňuje ovládať pomocou zariadenia vívosmart 4 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.

Hodiny


Používanie stopiek

1 Podržaním ikony  zobrazíte menu.

2 Vyberte ikonu  > .



3 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.

4 Časovač zastavíte dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku.


5 V prípade potreby časovač vynulujete stlačením položky .

Spustenie časovača odpočítavania





1 Podržaním ikony  zobrazíte menu.

2 Vyberte ikonu  > .

3 Potiahnutím prstom nastavte časovač.

- 4 Ťuknutím na stred dotykovej obrazovky vyberte čas a presuňte sa na ďalšiu obrazovku.
- 5 Dvojším ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.
- 6 V prípade potreby dvojším ťuknutím na dotykovú obrazovku pozastavíte a obnovíte časovač.
- 7 V prípade potreby časovač vynulujete stlačením položky .












Používanie budíka

- 1 Vo svojom konte Garmin Connect môžete nastaviť čas a frekvencie budíka (strana 30).
- 2 Podržaním ikony  zobrazíte menu.
- 3 Vyberte ikonu  > .
- 4 Potiahnutím prsta prechádzajte cez budíky.
- 5 Výberom budíka zapnete alebo vypnete požadovaný budík.
Po zapnutí budíka sa v miniaplikácii dátumu a času zobrazí ikona .

Tréning




Zaznamenanie aktivity s meraním času

Môžete zaznamenávať aktivitu s meraným časom a potom ju uložiť a odoslať do účtu Garmin Connect.

- 1 Podržaním ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte ikonu .
- 3 Posunutím prechádzajte cez zoznam aktivít a vyberte možnosť:
 - Pre chôdzu vyberte .
 - Pre beh vyberte .
 - Pre silový tréning vyberte .
 - Pre kardioaktivitu vyberte .
 - Pre tréning na eliptickom trenažéri vyberte .
 - Pre krokovú výzvu Toe-to-Toe™ vyberte .
 - Pre plávanie v bazéne vyberte .
 - Pre jogu vyberte .
 - Pre cvičenia na stepperi vyberte .





- Pre iný typ aktivity vyberte .

POZNÁMKA: aplikáciu Garmin Connect Mobile môžete použiť na pridanie alebo odstránenie aktivít s meraným časom (strana 30).







- 4 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač.
- 5 Začnite s aktivitou.
TIP: časovač zastavíte a znova spustíte dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku.
- 6 Ťuknutím zobrazíte ďalšie obrazovky s údajmi, ktoré sa zobrazia v hornej časti dotykovej obrazovky.
- 7 Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač.
- 8 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete uložiť aktivitu, vyberte položku .
 - Ak chcete vymazať aktivitu, vyberte položku .
 - Ak chcete znovu začať aktivitu, vyberte položku .

Zaznamenanie silového tréningu

Počas silového tréningu môžete zaznamenávať série. Séria znamená niekoľko opakovaní rovnakého pohybu.

- 1 Podržaním ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte ikonu  > .
- 3 Potiahnutím prejdete k nastaveniu počítania opakovaní.
- 4 Zvoľte možnosť **Počet opakovaní**.
- 5 Ak chcete zapnúť počítanie opakovaní, ťuknite na dotykovú obrazovku.
- 6 Stlačte  pre návrat na obrazovku časovača aktivity.
- 7 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
- 8 Spustite prvú sériu.

Zariadenie bude počítat' opakovania a zobrazí aktuálny srdcový tep a počet opakovaní (strana 31).

- 9 Stlačením  ukončíte sériu.
Zobrazí sa časovač oddychu.
- 10 Počas oddychu vyberte niektorú možnosť:
 - Ak si chcete zobrazit' ďalšie obrazovky s údajmi, ťuknite na hornú časť dotykovej obrazovky.
 - Ak chcete upraviť počítanie opakovaní, ťuknite na .
 - Ak chcete zobrazit' čas a dátum alebo prvky ovládania hudby, potiahnite smerom nahor alebo nadol.
 - Ak chcete prerušiť aktivitu, dvakrát ťuknite na dotykovú obrazovku.
- 11 Stlačením  začnete sériu.
- 12 Opakujte kroky 8 až 10, kým aktivitu nedokončíte.
- 13 Po skončení aktivity dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač.
- 14 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete uložiť aktivitu, vyberte položku .
 - Ak chcete vymazať aktivitu, vyberte položku .
 - Ak chcete znovu začať aktivitu, vyberte položku .

Tipy na zaznamenávanie silových tréningov

- Počas vykonávania opakovaní sa nepozerajte na zariadenie.
So zariadením by ste mali manipulovať na začiatku a na konci každej série a počas prestávok na oddych.
- Počas vykonávania opakovaní sa sústreďte na správne prevedenie cvikov.
- Cvičte s vlastnou váhou alebo cviky bez závažia.
- Opakovania vykonávajte dôsledne v plnom rozsahu pohybu.









Každé opakovanie sa započíta, keď sa paža, na ktorej máte zariadenie, vráti do východiskovej polohy.

POZNÁMKA: cviky na nohy sa nemusia započítať.

- Zapnite automatické rozpoznanie sérií, aby sa série spúšťali a zastavovali.
- Silový tréning uložte a odošlite do svojho účtu Garmin Connect.
Pomocou nástrojov v účte Garmin Connect môžete zobraziť a upraviť podrobnosti aktivity.

Zaznamenanie plaveckej aktivity

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

- 1 Podržaním ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte ikonu  > .
- 3 Vyberte **Veľk. baz..**
- 4 Vyberte **Úrov. zruč..**
- 5 Dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
Zariadenie zaznamenáva údaje o aktivite iba vtedy, keď je spustený časovač aktivít.
- 6 Začnite s aktivitou.
Zariadenie automaticky zaznamená intervaly plávania alebo dĺžky bazéna, ktoré sa zobrazia v hornej časti dotykovej obrazovky.
- 7 Po skončení aktivity dvojitém ťuknutím na dotykovú obrazovku zastavte časovač.
- 8 V prípade potreby upravíte počet dĺžok výberom položky .
- 9 Stlačte položku .
- 10 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete upraviť počet dĺžok, vyberte položku .
 - Ak chcete uložiť aktivitu, vyberte položku .
 - Ak chcete vymazať aktivitu, vyberte položku .




- Ak chcete znovu začať aktivitu, vyberte položku ►.

Tipy na zaznamenávanie plávania

- Časovač zapnite pred vstupom do bazéna.
- Na dosiahnutie najlepších výsledkov počas činnosti nemeňte štýl plávania.
- Pred úpravou počtu dĺžok vysušte displej.
- Upravte počet dĺžok, aby zariadenie mohlo v budúcnosti presnejšie počítať preplávané dĺžky.
- Ak nepotrebuje upravovať počet dĺžok preplávaných v bazéne, počkajte, kým sa časovač s funkciou automatického ukladania automaticky zapne na konci meraného plávania.

Začať Toe-to-Toe výzvu

Môžete začať 2-minútovú Toe-to-Toe výzvu s priateľom, ktorý má kompatibilné zariadenie.


- 1 Podržaním ikony  zobrazíte menu.
- 2 Výberom ikony  >  vyzvite iného hráča v dosahu (3 m).

POZNÁMKA: obaja hráči musia začať výzvu na svojich zariadeniach.

Ak zariadenie nenájde žiadnych hráčov do 30 sekúnd, výzva sa ukončí.



- 3 Ťuknite na meno hráča.
- 4 Dvojitým ťuknutím na dotykovú obrazovku spustíte časovač aktivity.
Zariadenie bude pred spustením časovača odpočítavať 3 sekundy.
- 5 Snažte sa za 2 minúty prejsť čo najviac krokov.
Zariadenie bude posledné 3 sekundy až do uplynutia časového limitu bzučať.
- 6 Umiestnite zariadenia do vzájomného dosahu (3 m).

Na zariadeniach sa zobrazia počty krokov jednotlivých hráčov a informácia, či obsadili prvé alebo druhé miesto.

Hráči môžu ťuknutím na  spustiť ďalšiu výzvu alebo ukončiť výzvu.

Funkcie srdcového tepu

Zariadenie vívosmart má funkcie srdcového tepu, ktoré umožňujú prezerat' si údaje o srdcovom tepe na základe merania zo zápästia.

	Monitoruje saturáciu vašej krvi kyslíkom. Keď budete vedieť, aká je saturácia vašej krvi kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako váš organizmus zvláda športovanie a záťaž. POZNÁMKA: snímač pulzového oxymetra sa nachádza na zadnej strane zariadenia.
VO₂	Ukazuje vašu aktuálnu hodnotu VO ₂ max., ktorá je ukazovateľom športovej výkonnosti a so zlepšujúcou sa úrovňou kondície by sa mala zvyšovať.
	Prenáša údaje o vašom aktuálnom srdcovom tepe na spárované zariadenie Garmin®.

Pulzový oxymeter




Zariadenie vívosmart je vybavené pulzovým oxymetrom na zápästí na meranie nasýtenia vašej krvi kyslíkom. Keď budete vedieť, aká je saturácia vašej krvi kyslíkom, pomôže vám to určiť, ako váš organizmus zvláda športovanie a záťaž. Zariadenie meria hladinu kyslíka v krvi tak, že do kože vysiela svetlo a meria, koľko svetla sa absorbuje. Nazýva sa to SpO₂.

Údaje z pulzového oxymetra sa na zariadení objavajú v percentách SpO₂. Vo vašom konte Garmin Connect si môžete pozrieť ďalšie podrobnosti o vašich údajoch z pulzového oxymetra vrátane trendov počas viacerých dní. (strana 21). Bližšie informácie o presnosti pulzového oxymetra nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Ako získať údaje z pulzového oxymetra

Odčítanie hodnôt pulzového oxymetra môžete na zariadení kedykoľvek spustiť manuálne. Presnosť týchto údajov sa môže líšiť v závislosti od vášho

prietoku krvi, umiestnenia zariadenia na zápästí a od toho, či sa nehýbate.

- 1 Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- 2 Podržaním ikony  zobrazíte menu.
- 3 Vyberte ikonu  > .
- 4 Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku so zariadením na úrovni srdca.
- 5 Nehýbte sa.

Zariadenie zobrazuje nasýtenie krvi kyslíkom v percentách.



POZNÁMKA: vo vašom konte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia pulzového oxymetra (strana 31).

Ako aktivovať sledovanie pulzového oxymetra počas spánku




Zariadenie môžete nastaviť tak, aby vám počas spánku neprestajne meralo hladinu kyslíka v krvi alebo hodnotu SpO₂ (strana 39).

- 1 V nastaveniach menu Garmin Connect aplikácie Mobile vyberte položku **Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie.
- 3 Vyberte položky **Sledovanie aktivity > Pulzový oxymeter**.
- 4 Vyberte položku **Sledovanie hladiny kyslíka v krvi počas spánku**.

POZNÁMKA: nezvyčajné polohy spánku by mohli spôsobiť neobyčajne nízke hodnoty SpO₂ počas spánku.

Nastavenie upozornenia na nezvyčajný srdcový tep

V zariadení môžete nastaviť, aby vás upozornilo, keď hodnota vášho srdcového tepu prekročí určitý počet tepov za minútu (bpm) po dobe nečinnosti. Hodnotu prahu vášho srdcového tepu môžete nastaviť vo vašom Garmin Connect účte (strana 30).

- 1 Podržaním ikony  zobrazíte menu.
- 2 Zvoľte  >  > **Upozorn. na nezvyč. srdc. tep.**
- 3 Jedným ťuknutím na obrazovku zapnete upozornenia.

Vždy, keď prekročíte nastavenú hodnotu, zobrazí sa hlásenie a zariadenie bude vibrovať.

POZNÁMKA: upozornenia musíte zapnúť vo vašom zariadení a vo vašom Garmin Connect účte.

Prenos údajov o srdcovom tepe do zariadení Garmin

Údaje o svojom srdcovom tepe môžete zo zariadenia vívosmart 4 prenášať 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 Podržaním ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte ikonu  >  > .

Zariadenie vívosmart 4 začne prenášať údaje o vašom srdcovom tepe.

POZNÁMKA: počas prenosu údajov o vašom srdcovom tepe môžete potiahnuť prstom na zobrazenie obrazovky s časom a dátumom.

- 3 Spárujte zariadenie vívosmart 4 so zariadením kompatibilným s kľúčom Garmin ANT+®.

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

- 4 Ťknite na obrazovku monitorovania srdcového tepu a výberom ikony ✓ zastavte prenos údajov o srdcovom tepe.

Informácie o odhadovaných hodnotách VO2 max.

Hodnota VO2 max. označuje maximálny objem kyslíka (v mililitroch), ktorý dokážete spotrebovať za minútu na kilogram telesnej váhy pri maximálnom výkone. Jednoducho povedané, hodnota VO2 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 a popis. V účte Garmin Connect môžete zobraziť ďalšie podrobnosti o svojej odhadovanej hodnote VO2 max. vrátane vášho kondičného veku. Kondičný vek vyjadruje, ako ste na tom s kondíciou v porovnaní s osobou rovnakého pohlavia a iného veku. Keď budete cvičiť, váš kondičný vek sa môže časom znížiť.

Údaje VO2 max. poskytuje FirstBeat. Analýza hodnôt VO2 max. sa poskytuje so súhlasom organizácie The Cooper Institute®. Ďalšie informácie nájdete v prílohe (strana 45) a na webovej lokalite www.CooperInstitute.org.

Získanie odhadovanej hodnoty VO2 Max.

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

- 1 Podržaním ikony  zobrazíte menu.

- 2 Vyberte ikonu  > VO₂.

Ak ste už zaznamenali 15-minútovú rýchlu chôdzu alebo beh, môže sa zobraziť vaša odhadovaná hodnota VO2 Max. Zariadenie aktualizuje vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max. vždy, keď dokončíte chôdzu alebo beh merané na čas.

- 3 Svoju odhadovanú hodnotu VO2 Max. získate postupovaním podľa pokynov na obrazovke. Po dokončení testu sa zobrazí správa.
- 4 Ak chcete manuálne spustiť test hodnoty VO2 Max. a získať aktualizovanú odhadovanú hodnotu, ťuknite na vaše aktuálne údaje a postupujte podľa pokynov.
Zariadenie aktualizuje vašu odhadovanú hodnotu VO2 Max.

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, prechádzok, jazdenia, plávania, turistiky a ďalších aktivít.

Bezplatný účet Garmin Connect si môžete vytvoriť spárovaním zariadenia a telefónu pomocou aplikácie Garmin Connect Mobile alebo prejdением na adresu connect.garmin.com.

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

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

Analyzujte svoje údaje: môžete zobrazit' podrobnejšie informácie o svojej aktivite, vrátane času, vzdialenosti, srdcového tepu, spálených kalórií a prispôsobiteľných 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 svojom účte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia svojho zariadenia a nastavenia používateľa.

Garmin Move IQ™



Keď vaše pohyby zodpovedajú známym vzorom cvičení, funkcia Move IQ automaticky rozpozná príslušnú udalosť a zobrazí ju na vašej časovej osi. Udalosti funkcie Move IQ zobrazujú typ a trvanie aktivity, ale nezobrazujú sa v zozname aktivít ani v kanále s novinkami.

Funkcia Move IQ môže automaticky spustiť časovanú aktivitu pre chôdzu a beh s použitím časových hraníc, ktoré ste nastavili v aplikácii Garmin Connect. Tieto aktivity sa pridajú do zoznamu aktivít.

Synchronizácia údajov s aplikáciou Garmin Connect Mobile

Zariadenie automaticky synchronizuje dáta s aplikáciou Garmin Connect Mobile vždy pri otvorení aplikácie. Zariadenie pravidelne automaticky synchronizuje dáta s aplikáciou Garmin Connect

Mobile. Údaje môžete taktiež kedykoľvek synchronizovať manuálne.

- 1 Umiestnite zariadenie do blízkosti smartfónu.
- 2 Otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile.
TIP: aplikácia môže byť otvorená alebo spustená na pozadí.
- 3 Podržaním ikony  zobrazíte menu.
- 4 Vyberte ikonu .
- 5 Počkajte, kým sa dokončí synchronizácia údajov.
- 6 Prezrite si svoje aktuálne údaje v mobilnej aplikácii Garmin Connect.

Synchronizácia údajov s počítačom

Ak chcete synchronizovať údaje s aplikáciou Garmin Connect vo svojom počítači, musíte najskôr nainštalovať aplikáciu Garmin Express™ (strana 26).

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.
- 2 Otvorte aplikáciu Garmin Express.
Zariadenie sa prepne do režimu veľkokapacitného úložného zariadenia.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.
- 4 Zobrazte údaje vo svojom konte Garmin Connect.

Nastavenie aplikácie Garmin Express

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou USB kábla.
- 2 Prejdite na stránku www.garmin.com/express.
- 3 Postupujte podľa pokynov na obrazovke.

Prispôbenie zariadenia

Nastavenia zariadenia

Niektoré nastavenia môžete prispôbiť na zariadení vivosmart 4. Ďalšie nastavenia môžete prispôbiť vo vašom konte Garmin Connect.

Stlačením  zobrazte menu a vyberte položku .

: zapne alebo vypne režim Nerušiť (strana 27).

☀: umožňuje nastaviť úroveň jasov obrazovky (strana 27).

POZNÁMKA: vyššia úroveň jasov znižuje výdrž batérie.

🌀: nastaví úroveň vibrácie (strana 28).




POZNÁMKA: vyššia úroveň vibrácií znižuje výdrž batérie.

📍: nastaví režim merania srdcového tepu a zapne alebo vypne upozornenia na neobvyklý srdcový tep (strana 28).

📄: zobrazí informácie o zariadení a umožní obnoviť zariadenie (strana 28).


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, stlačte 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 položky **Zvuky a upozornenia** > **Nerušiť počas spánku**.

Nastavenie jasov obrazovky

1 Podržaním ikony  zobrazíte menu.




2 Vyberte ikonu  > .

3 Vyberte možnosť:

- Ak chcete ručne nastaviť jas, zvolte číslo medzi 1 až 7.
- Ak chcete, aby snímač svetla v okolí vášho zariadenia automaticky nastavil jas podľa prostredia, v ktorom sa nachádzate, zvolte možnosť **Auto**.

POZNÁMKA: jas obrazovky ovplyvňuje výdrž batérie.

Nastavenie úrovne vibrácie

- 1 Podržaním ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte ikonu  > .
- 3 Ťuknutím na obrazovku zvolíte úroveň vibrácie.

POZNÁMKA: vyššia úroveň vibrácií znižuje výdrž batérie.


Nastavenia monitora srdcového tepu na zápästí

Stlačením  zobrazte menu a vyberte položku  > .

Režim srdcového tepu: umožňuje zapnúť alebo vypnúť monitor srdcového tepu na zápästí. Pomocou možnosti Len aktivita môžete používať monitor srdcového tepu na zápästí len počas aktivít meraných na čas.

Upozorn. na nezvyč. srdc. tep: umožňuje nastaviť možnosť upozornenia zariadenia, keď váš aktuálny srdcový tep prekročí nastavený prah po dobe nečinnosti (strana 30).

Nastavenia systému

Stlačením  zobrazte menu a vyberte položku  > .

Softvér: zobrazí verziu softvéru.


Regulačné: zobrazí informácie o predpisoch.


Vynulovať: umožní vám vymazať všetky údaje a obnoviť nastavenia (strana 41).


ID jednotky a licencie: zobrazí ID jednotky a informácie o licenciách.

Nastavenia Bluetooth

Stlačením  zobrazte menu a vyberte položku .

: umožní vám lokalizovať stratený smartfón, ktorý je spárovaný pomocou bezdrôtovej technológie Bluetooth a momentálne sa nachádza v dosahu.

: umožňuje vám spárovať alebo zosynchronizovať vaše zariadenie s kompatibilným smartfónom s podporou Bluetooth.

: zapnutie a vypnutie bezdrôtovej technológie 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.

Nastavenia Garmin Connect

Vo vašom konte Garmin Connect môžete prispôbiť nastavenia zariadenia, možnosti činnosti a nastavenia používateľa. Niektoré nastavenia možno prispôbiť aj na zariadení vívosmart 4.

- V menu nastavení v aplikácii Garmin Connect Mobile vyberte položku **Zariadenia Garmin** a vyberte zariadenie.
- V miniaplikácii zariadení v aplikácii Garmin Connect vyberte vaše zariadenie a zvolte možnosť **Nastavenia zariadenia**.

Po prispôbení nastavení musíte svoje údaje zosynchronizovať tak, aby sa zmeny aplikovali v zariadení (strana 25) (strana 26).

Nastavenia vzhľadu

V menu vášho Garmin Connect zariadenia zvolte možnosť Vzhľad.

Miniaplikácie: umožní vám prispôbiť si miniaplikácie zobrazené na vašom zariadení a upraviť ich poradie.

Domovská miniaplikácia: umožňuje nastaviť, ktorá miniaplikácia sa zobrazí po určitej dobe nečinnosti.

Vlastná miniaplikácia: umožňuje vstúpiť do správy, ktorá sa zobrazí v ponuke miniaplikácií.

Vzhľad hodín: umožňuje vybrať obrázok pozadia.

Možnosti zobrazenia: umožňuje prispôbiť si displej.

Časový limit: umožňuje nastaviť dĺžku času pred vypnutím podsvietenia.

POZNÁMKA: pri dlhšom časovom limite sa znižuje výdrž batérie.

Gesto: slúži na nastavenie zapnutia podsvietenia, keď otočíte zápästie smerom k svojmu telu tak, aby ste sa na zariadenie mohli pozrieť.

Nastavenia zvuku a upozornení

V menu vášho Garmin Connect zariadenia zvolte možnosť Zvuky a upozornenia.

Pripomienky: umožňuje nastaviť časy a frekvencie budíkov v zariadení.

Upozornenia z telefónu umožní vám zapnúť a konfigurovať telefónne upozornenia z kompatibilného smartfónu. Upozornenia môžete filtrovať podľa funkcie Počas aktivity alebo Nie počas aktivity.

Upozornenie na nezvyčajný srdcový tep: umožňuje nastaviť upozornenia na zariadení, keď hodnota vášho srdcového tepu prekročí nastavený prah po dobe nečinnosti. Môžete nastaviť možnosť Prah upozornenia.

Pripomenutia oddychu: umožňuje nastaviť upozornenia zariadenia, keď je vaša úroveň námahy alebo stresu neobvykle vysoká. Upozornenie slúži na to, aby ste si na chvíľku oddýchli. Zariadenie bude od vás chcieť, aby ste vykonali asistované dychové cvičenia.

Upozornenie pripojenia Bluetooth: umožní vám zapnúť upozornenie, ktoré vás bude informovať, kedy spárovaný smartfón nebude viac pripojený použitím bezdrôtovej technológie Bluetooth.

Nerušiť počas spánku: nastaví zariadenie tak, aby sa počas vášho spánku automaticky preplo do režimu Nerušiť (strana 33).

Prispôsobenie položky Možnosti aktivity

Môžete zvoliť aktivity, ktoré sa budú zobrazovať na vašom zariadení.

- 1 V menu zariadenia Garmin Connect vyberte položku **Možnosti aktivity**.
- 2 Vyberte položku **Upraviť**.
- 3 Vyberte aktivity, ktoré sa majú zobrazovať na vašom zariadení.

POZNÁMKA: aktivity Chôdza a Beh nie je možné odstrániť.

- 4 V prípade potreby vyberte aktivitu a prispôbte jej nastavenia (napr. upozornenia a dátové polia).

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.

POZNÁMKA: funkcia Auto Lap nie je dostupná pre všetky aktivity.

- 1 V nastaveniach pmenu aplikácie Garmin Connect Mobile vyberte položku **Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie.
- 3 Zvoľte **Možnosti aktivity**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Vyberte položku **Auto Lap**.

Prispôsobenie dátových polí

Kombinácie dátových polí pre stránky, ktoré sa zobrazujú, keď je zapnutý časovač činnosti, môžete meniť.

POZNÁMKA: pole Plávanie v bazéne nie je možné meniť.

- 1 V menu nastavení aplikácie Garmin Connect Mobile vyberte položku **Zariadenia Garmin**.
- 2 Vyberte zariadenie.
- 3 Vyberte položku **Možnosti aktivity**.
- 4 Vyberte aktivitu.
- 5 Vyberte položku **Dátové políčka**.
- 6 Vyberte pole, ktoré chcete zmeniť.

Nastavenia sledovania aktivity

V menu vášho Garmin Connect zariadenia zvoľte možnosť Sledovanie aktivity.

Sledovanie aktivity: zapne alebo vypne funkcie sledovania aktivity.

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.

Vlastná dĺžka kroku: umožňuje zariadeniu presnejšie vypočítať prejdenu vzdialenosť pomocou dĺžky vášho bežného kroku. Môžete zadať známu vzdialenosť a počet krokov, ktoré sú potrebné na prejdenu vzdialenosti, a aplikácia Garmin Connect môže vypočítať vašu dĺžku kroku.

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

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

Upozornenie na pohyb: umožňuje zobraziť na zariadení správu a lištu s pripomienkou pohybu na obrazovke času, ak ste dlhšiu dobu bez činnosti. Ak sú zapnuté zvukové tóny, zariadenie zároveň pípa alebo vibruje.

POZNÁMKA: toto nastavenie znižuje výdrž batérie.

Move IQ: umožňuje zapnúť a vypnúť udalosti funkcie Move IQ. Funkcia Move IQ automaticky rozoznáva vzorce činnosti, ako napríklad vzorec chôdze alebo behu.

Sledovanie hladiny kyslíka v krvi počas spánku: umožňuje vášmu zariadeniu zaznamenať až štyri hodiny údajov z pulzového oxymetra počas vášho spánku.

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

Počet minút intenzívnej aktivity za deň:

umožňuje zadať týždenný cieľ počtu minút účasti na aktivitách s miernou až vysokou intenzitou. Toto zariadenie tiež umožňuje nastaviť zónu srdcového tepu pre minúty mierne intenzívneho cvičenia a vyššiu zónu srdcového tepu pre minúty

vysoko intenzívneho cvičenia. Môžete tiež použiť prednastavený algoritmus.

Nastavenia používateľa

V menu Garmin Connect vášho zariadenia zvolte možnosť Nastavenia používateľa.

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

Spánok: umožňuje zadať obvyklý čas spánku.

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

Všeobecné nastavenia

V menu vášho Garmin Connect zariadenia zvolte možnosť Všeobecne.

Názov zariadenia možní vám nastaviť názov zariadenia.

Zápästie so zariadením umožňuje prispôbiť, na ktorom zápästí sa nosí zariadenie.

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

Automaticky nahraté aktivity: zapne alebo vypne funkciu automatického posielania uložených aktivít a údajov z monitorovania dennej činnosti na váš Garmin Connect účet.

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

Formát dátumu: nastaví zobrazenie dátumu vo formáte mesiac/deň alebo deň/mesiac.

Jazyk: nastaví jazyk zariadenia.

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

Informácie o zariadení

Technické údaje




Typ batérie	Nabíjateľná zabudovaná lítium-polymérová batéria
Výdrž batérie	Až 7 dní

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 dBm <ul style="list-style-type: none"> • ANT+ protokol bezdrôtovej komunikácie • Bezdrôtová technológia
Odolnosť voči vode	Plávanie*

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

Zobrazenie informácií o ariadení

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

- 1 Podržaním ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte ikonu  > .
- 3 Informácie zobrazíte potiahnutím prstom.

Nabíjanie ariadenia

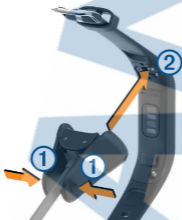
VAROVANIE

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 Stlačením strán nabíjacej svorky  roztvorte ramená svorky.



- 2 Svorku priložte presne na kontakty ② a ramená svorky uvoľnite.
- 3 Zapojte kábel USB do zdroja napájania.
- 4 Úplne nabite zariadenie.

Tipy na nabíjanie zariadenia

- Ak chcete zariadenie nabiť, pomocou kábla USB bezpečne pripojte nabíjačku k zariadeniu (strana 34).

Zariadenie môžete nabíjať zapojením kábla USB do sieťového adaptéra schváleného spoločnosťou Garmin so štandardnou stenovou zásuvkou alebo do portu USB na počítači.

- Zostávajúcu úroveň nabitia batérie nájdete na obrazovke informácií o zariadení (strana 4).

Starostlivosť o zariadenie

OZNÁMENIE

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

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.

Neumiestňujte do prostredia s vysokou teplotou, ako je napríklad sušička.

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.

Riešenie problémov






Je môj smartfón kompatibilný s mojím zariadením?

Zariadenie vívosmart 4 je kompatibilné so smartfónmi, ktoré používajú bezdrôtovú technológiu Bluetooth Smart.

Ďalšie informácie o kompatibilite nájdete na webovej stránke www.garmin.com/ble.

Môj telefón sa nepripojí k zariadeniu

- Zariadenie umiestnite do dosahu smartfónu.
- Ak sú zariadenia už spárované, vypnite rozhranie Bluetooth na oboch zariadeniach a potom ho znova zapnite.

- Ak zariadenia nie sú spárované, na smartfóne povoľte bezdrôtovú technológiu Bluetooth.
- V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile, vyberte ikonu  alebo  a výberom položiek **Zariadenia Garmin > Pridať zariadenie** prejdite do režimu párovania.
- Na vašom zariadení stlačte  pre zobrazenie ponuky a potiahnutím prstom zvolte  >  pre vstup do režimu spárovania.

Sledovanie aktivity

Ďalšie informácie o presnosti sledovania aktivity nájdete na stránke garmin.com/ataccuracy.

Môj krokomer sa javí nepresný

Ak sa vám zdá byť počet krokov nepresný, vyskúšajte tieto tipy.

- Nasadte si zariadenie na ľavé zápästie.
- Pri tlačení kočíka, vozíka alebo kosačky noste zariadenie vo vrecku.
- Zariadenie noste vo vrecku, len ak máte zamestnané ruky.

POZNÁMKA: zariadenie môže aj niektoré opakované pohyby interpretovať ako kroky (napr. umývanie riadu, skladanie bielizne alebo tleskanie).

Počty krokov na zariadení a v mojom účte Garmin Connect sa nezhodujú.

Počet krokov vo vašom účte Garmin Connect sa aktualizuje po synchronizácii so zariadením.

- 1 Vyberte možnosť:
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect (strana 26).
 - Zosynchronizujte počet krokov s aplikáciou Garmin Connect Mobile (strana 25).
 - 2 Počkajte, kým zariadenie zosynchronizuje údaje. Synchronizácia môže trvať niekoľko minút.
- POZNÁMKA:** obnovením aplikácie Garmin Connect Mobile alebo aplikácie Garmin Connect

sa údaje nezosynchronizujú, ani sa tým neaktualizuje počet krokov.

Nezobrazuje sa mi úroveň námahy

Zariadenie dokáže zisťovať úroveň námahy až po zapnutí monitorovania srdcového tepu na zápsti.

Zariadenie priebežne počas dňa v dobách nečinnosti zaznamenáva vašu variabilitu srdcového tepu pre účely určenia vašej úrovne námahy. Zariadenie neurčuje vašu úroveň námahy počas časovaných aktivít.

Ak sa namiesto vašej úrovne námahy zobrazia pomlčky, zostaňte bez pohnutia a počkajte, kým zariadenie odmeria vašu variabilitu srdcového tepu.

Minúty inintenzívnej 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.

Súčet prejdených 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) prevýšeniu.

- Nájdite malé dierky barometra na zadnej strane zariadenia pri nabíjacích kontaktoch a vyčistite plochu okolo nabíjacích kontaktov.

Ak sú dierky upchaté, barometer nemusí fungovať správne. Na vyčistenie upchatých dierok môžete použiť stlačený vzduch v spreji. Túto plochu môžete vyčistiť aj tak, že zariadenie opláchnete vodou.

Po vyčistení nechajte zariadenie úplne vyschnúť.

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

- Vo veterných podmienkach zakryte zariadenie rukávom alebo bundou, pretože silné poryvy vetra môžu zapríčiniť chybné merania.

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.
- 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.

Tipy v prípade chybných meraní pulzového oxymetra

Ak sú údaje pulzového oxymetra chybné alebo sa nezobrazujú, môžete vyskúšať tieto tipy.

- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, ostaňte bez pohybu.
- Zariadenie noste nad zápästnou kosťou. Zariadenie by malo sedieť tesne, ale pohodlne.
- Kým zariadenie meria nasýtenie vašej krvi kyslíkom, držte ruku so zariadením na úrovni srdca.
- Pred nasadením zariadenia si umyte a osušte predlaktie.
- Pod zariadením nemajte nanesený krém na opaľovanie, telové mlieko ani repelent.

- Zabráňte poškrabaniu optického snímača na zadnej strane zariadenia.
- Po každom cvičení zariadenie opláchnite pod tečúcou vodou.

Tipy pre vylepšené Body Battery údaje

- Vaša Body Battery úroveň sa aktualizuje, keď zosynchronizujete vaše zariadenie s vaším Garmin Connect účtom.
- Presnejšie výsledky dosiahnete, ak budete zariadenie používať aj počas spánku.
- Oddych a dobrý spánok nabijú vašu Body Battery.
- Namáhavá aktivita, veľa stresu a slabý spánok môžu spôsobiť, že sa vám miňa Body Battery.
- Príjem potravy alebo stimulantov, ako napríklad kávy, nemá žiadny vplyv na váš Body Battery.

Zariadenie nezobrazuje správny čas

Čas a dátum sa v zariadení aktualizujú, keď zariadenie zosynchronizujete s počítačom alebo mobilným zariadením. Ak chcete, aby zariadenie pri prechode do iného časového pásma alebo pri zmene zimného času na letný čas prijímalo správny čas, mali by ste ho zosynchronizovať.

- 1 Overte, či sa na počítači alebo mobilnom zariadení zobrazuje správny miestny čas.
- 2 Vyberte možnosť:
 - Synchronizovať zariadenie s počítačom (strana 26).
 - Synchronizovať zariadenie s mobilným zariadením (strana 25).

Čas a dátum sa automaticky aktualizujú.

Moje zariadenie je v nesprávnom jazyku

Výber jazyka zariadenia môžete zmeniť v prípade, ak ste na zariadení neúmyselne vybrali nesprávny jazyk.

- 1 V smartfóne otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile, vyberte ikonu  alebo  a vyberte položku **Zariadenia Garmin**.

- 2 Vyberte zariadenie.
- 3 Zvoľte **Všeobecne > Jazyk**.
- 4 Vyberte jazyk.
- 5 Zosynchronizujte svoje zariadenie.




Maximalizácia výdrže batérie

- Znížte jas a časový limit displeja (strana 27).
- Vypnite pohyby zápästím (strana 29).
- V nastaveniach centra oznámení smartfónu obmedzte oznámenia, ktoré sa zobrazujú na zariadení vívosmart 4 (strana 13).
- Vypnite Smart upozornenia (strana 30).
- Ak nepoužívate funkcie vyžadujúce pripojenie, vypnite bezdrôtovú technológiu Bluetooth (strana 28).
- Vypnite Sledovanie počas spánku pomocou pulzového oxymetra (strana 31).
- Zastavte prenos údajov o srdcovom tepe do spárovaných zariadení Garmin (strana 22).
- Vypnite Monitorovanie srdcového tepu na zápästí (strana 28).

POZNÁMKA: monitorovanie srdcového tepu na zápästí sa používa na výpočet minút vysoko intenzívneho cvičenia, hodnoty VO₂ max., úrovne námahy a spálených kalórií.

Obnova všetkých predvolených nastavení

Môžete obnoviť výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia.

- 1 Podržaním ikony  zobrazíte menu.
- 2 Vyberte položku  >  > **Vynulovať**.
- 3 Vyberte možnosť:
 - Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a uchať všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Obnoviť predv. nastavenia**.

- Ak chcete obnoviť predvolené výrobné hodnoty všetkých nastavení zariadenia a odstrániť všetky používateľom zadané informácie a históriu aktivity, vyberte položku **Odstrán. údajov a obnov. nastavení**.

Na zariadení sa zobrazí informatívna správa.

4 Stlačte tlačidlo .

5 Vyberte ikonu .

Aktualizácie produktov

Do svojho počítača si nainštalujte aplikáciu Garmin Express (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 nahrajú 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 1).

Zosynchronizujte zariadenie s aplikáciou Garmin Connect Mobile (strana 25).

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 (strana 26).

- 1 Zariadenie pripojte k počítaču pomocou kábla USB.

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

- Keď aplikácia Garmin Express dokončí odosielanie aktualizácie, odpojte zariadenie od počítača.

Vaše zariadenie nainštaluje aktualizáciu.

Ako získať ďalšie informácie

- Ďalšie príručky, články a aktualizácie softvéru nájdete na webovej stránke **support.garmin.com**.
- Prejdite na stránku **www.garmin.com/intosports**.
- Prejdite na stránku **www.garmin.com/learningcenter**.
- Informácie o voliteľnom príslušenstve a náhradných dieloch nájdete na webovej stránke **www.garmin.sk** alebo vám ich poskytne predajca produktov značky Garmin.
- Prejdite na stránku **www.garmin.com/ataccuracy**.

Toto nie je medicínske zariadenie. Funkcia pulzového oxymetra nie je dostupná vo všetkých krajinách.

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.

Ak poznáte svoj maximálny srdcový tep, na stanovenie tej najlepšej zóny na vaše kondičné ciele môžete použiť tabuľku (strana 44).

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.

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	Počiatočná 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

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

Štandardná klasifikácia na základe hodnoty VO2 Max.

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

Muži	Perc entil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nad priemerné	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

Muži	Perc entil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Prie merné poča sie	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Slab é	0 – 40	<41, 7	<40, 5	<38, 5	<35, 6	<32, 3	<29, 4

Žen y	Perc entil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Nad prie merné	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Vyni kajú ce	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobr é	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Prie merné	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Slab é	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.

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 nadobúdaci 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

www.garmin.sk

COMA!

satelitná navigácia



CE



September 2018
I90-024I4-00_OA

