

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2025 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logotips, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ® un vivoactive® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™ sērija, Index™, tempe™ un Varia™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google LLC preču zīme. Apple®, iPhone® un iTunes® ir Apple Inc. preču zīme, kas reģistrēta ASV un citās valstīs. Vārdiskā preču zīme BLUETOOTH® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin visos gadījumos šīs zīmes izmanto saskaņā ar licenci. The Cooper Institute®, kā arī visas saistītās preču zīmes ir The Cooper Institute īpašums. iOS® ir Cisco Systems, Inc. reģistrēta preču zīme, ko saskaņā ar licenci izmanto Apple Inc. Iridium® ir Iridium Satellite LLC reģistrēta preču zīme. USB-C® ir USB Implementers Forum reģistrēta preču zīme. Wi-Fi® ir reģistrēta Wi-Fi Alliance Corporation preču zīme. Windows® ir Microsoft Corporation Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs reģistrēta preču zīme. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

Šis produkts ir ANT+® sertificēts. Sarakstu ar savietojamiem produktiem un lietotnēm skatiet tīmekļa vietnē www.thisisant.com/directory.

M/N: A04951

Saturs

Ievads.....	1	Spraudītes atrašanās vietas maiņa.....	13
Darba sākšana.....	1	Layup un krasu pagriezienu attālumu skatīšana.....	13
Pārskats.....	1	Apdraudējumu skatīšana.....	14
Ieteikumi skārienekrānam.....	2	Sitiena mērīšana, izmantojot Garmin AutoShot™.....	14
Skārienekrāna bloķēšana un atbloķēšana.....	2	Sitiena pievienošana manuāli... ..	15
Ikonas.....	3	Rezultātu saglabāšana.....	15
Lietotnes un aktivitātes.....	3	Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana.....	15
Aktivitātes.....	4	Sekošana golfa statistikai.....	15
Aktivitātes sākšana.....	5	Golfa statistikas ierakstīšana... ..	16
Padomi aktivitāšu reģistrēšanai....	5	Sitienu vēstures skatīšana.....	16
Aktivitātes beigšana.....	5	Posma kopsavilkuma skatīšana... ..	16
Aktivitātes novērtēšana.....	5	Posma pabeigšana.....	16
Skriešana.....	6	Golfa nūju saraksta pielāgošana.. ..	16
Dodoties skrējienā.....	6	Golfa iestatījumi.....	17
Dodoties skrējienā pa celiņu.....	6	Ziemas sporta veidi.....	17
Skrējiena pa celiņu ierakstīšana.....	6	Nobraucienu skatīšana.....	17
Dodoties virtuālā skrējienā.....	6	Citas aktivitātes.....	17
Trenažiera attāluma kalibrēšana....	7	Elpošanas tehnikas aktivitātes ierakstīšana.....	17
Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana.....	7	Meditācijas aktivitātes ierakstīšana.....	18
Riteņbraukšana.....	7	Lietotnes.....	18
Došanās velobraucienā.....	7	Garmin Pay.....	20
Peldēšana.....	7	Garmin Pay maka iestatīšana.....	20
Peldot baseinā.....	8	Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni.....	20
Peldēšana atklātos ūdeņos.....	8	Kartes pievienošana Garmin Pay makam.....	20
Peldbaseina lieluma iestatīšana....	8	Garmin Pay karšu pārvaldība....	21
Peldēšanas terminoloģija.....	8	Garmin Pay ieejas koda maiņa....	21
Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta.....	8	Health Snapshot.....	21
Sporta zāles aktivitātes.....	9	Fizisko vingrojumu sērijas.....	21
Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....	9	Darbību un lietotņu pielāgošana.....	21
Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai.....	9	Lietotņu saraksta pielāgošana.....	22
HIIT aktivitātes ierakstīšana.....	10	Savu izlases aktivitāšu saraksta pielāgošana.....	22
Mobilitātes aktivitātes ierakstīšana.....	10	Iecienītākās darbības piespraušana sarakstam.....	22
Trenažiera attāluma kalibrēšana.. ..	10	Datu ekrānu pielāgošana.....	23
Golfa spēle.....	11	Pielāgotas aktivitātes izveide.....	23
Golfa spēle.....	11	Aktivitāšu iestatījumi.....	24
Golfa izvēlne.....	13	Aktivitātes brīdinājumi.....	25
Virziena uz spraudīti skatīšana....	13	Brīdinājuma iestatīšana.....	26
		Satelīta iestatījumi.....	27

Izskats.....	27	Fizisko vingrojumu sērijas.....	40
Pulksteņa skata iestatījumi.....	27	Vingrojumu sērijas sākšana.....	40
Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana...	27	No Garmin Connect lejupielādētas	
Pārskati.....	28	fizisko vingrojumu sērijas izpilde.....	41
Pārskatu skatīšana.....	30	Garmin Connect treniņa plānu	
Pārskatu kopas pielāgošana.....	30	izmantošana.....	41
Body Battery.....	31	Pielāgoti treniņu plāni.....	41
Pārskata Body Battery		Šodienas fizisko vingrojumu sērijas	
skatīšana.....	31	sākšana.....	41
Padomi uzlabotiem Body Battery		Plānoto fizisko vingrojumu sēriju	
datiem.....	31	skatīšana.....	41
Sirdsdarbības ritma mainīguma		Intervālu fizisko vingrojumu sērijas.....	42
statuss.....	32	Intervālu fizisko vingrojumu sērijas	
Stresa līmeņa pārskata lietošana.....	33	sākšana.....	42
Sieviešu veselība.....	33	Intervālu fizisko vingrojumu sērijas	
Sekošana menstruālajam		pielāgošana.....	42
ciklam.....	33	Intervāla treniņa apturēšana.....	42
Menstruālā cikla informācijas		Sacensību kalendārs un primārās	
reģistrēšana.....	33	sacensības.....	43
Sekošana grūtniecībai.....	33	Treniņš pirms sacensībām.....	43
Grūtniecības informācijas		PacePro Treniņš.....	43
reģistrēšana.....	34	PacePro plāna lejupielāde no Garmin	
Laikapstākļu pārskata		Connect.....	44
pielāgošana.....	34	PacePro plāna sākšana.....	45
Alternatīvu laika joslu		Iepriekšējās aktivitātes rezultātu	
pievienošana.....	34	pārspēšana.....	46
Varia kameras vadības ierīču		Atgūšanās laiks.....	46
izmantošana.....	35	Atgūšanās laika skatīšana.....	46
Vadīklas.....	35	Atgūšanās sirdsdarbības ritms.....	46
Vadības izvēlnes pielāgošana.....	37	žurnāli.....	47
Netraucēšanas režīma lietošana.....	37	Vēstures izmantošana.....	47
Saīsnas iestatīšana.....	37	Personīgie rekordi.....	47
Treniņi.....	38	Personīgo rekordu skatīšana.....	47
Aktivitātes izsekošana.....	38	Personīgā rekorda atjaunošana.....	47
Automātisks mērķis.....	38	Personīgo rekordu dzēšana.....	48
Kustības brīdinājums.....	38	Kopējo datu skatīšana.....	48
Kustības brīdinājuma		Paziņojumu un brīdinājumu	
ieslēgšana.....	38	iestatījumi.....	48
Kustības brīdinājumu		Veselības un labsajūtas brīdinājuma	
pielāgošana.....	38	signāli.....	48
Sekošana miegā.....	39	Sirdsdarbības ritma novirzes no	
Automatizētas miega izsekošanas		normas iestatīšana.....	49
lietošana.....	39	Kustības brīdinājums.....	49
Intensitātes minūtes.....	39	Kustības brīdinājuma	
Intensitātes minūšu pelnīšana.....	39	ieslēgšana.....	49
Move IQ®.....	39		
Pašvērtējuma iespējošana.....	39		

Kustības brīdinājumu pielāgošana.....	49	GPS darbības sākšana no koplietotās atrašanās vietas.....	56
Rīta pārskats.....	49	Navigēšana uz koplietotu atrašanās vietu aktivitātes laikā.....	56
Rīta pārskata pielāgošana.....	50	Navigēšana uz galapunktu.....	57
Laika brīdinājumu iestatīšana.....	50	Navigācija atpakaļ uz sākumu.....	57
Tālrūņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana.....	50	Navigācijas apturēšana.....	57
Vibrācija iestatījumi.....	50	Kursi.....	57
Displeja un spilgtuma iestatījumi....	50	Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect.....	58
Veselības un labsajūtas iestatījumi.....	51	Kursa nosūtīšana uz ierīci.....	58
Plauksta locītavas sirdsdarbības ritms.....	51	Sekošana kursam ierīcē.....	58
Pulksteņa valkāšana.....	51	Kursa informācijas skatīšana vai redīgēšana.....	58
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	52	Kompas.....	58
Plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi.....	52	Kompasa manuāla kalibrēšana.....	59
Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana.....	52	Ziemeļu norādes iestatīšana.....	59
Pulsa oksimetrs.....	53	Karte.....	59
Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana.....	54	Kartes datu ekrāna pievienošana.....	59
Pulsa oksimetra režīma iestatīšana.....	54	Kartes panoramēšana un tālummaiņa.....	59
Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā.....	54	Kartes iestatījumi.....	60
Automātisks mērķis.....	54	Savienojamība.....	60
Intensitātes minūtes.....	55	Sensori un piederumi.....	60
Intensitātes minūšu pelnīšana.....	55	Bezvadu sensori.....	60
Sekošana miegā.....	55	Bezvadu sensoru savienošana pārī.....	61
Automatizētas miega izsekošanas lietošana.....	55	Sirdsdarbības ritma piederums Skriešanas temps un attālums....	62
Navigācija.....	55	Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai.....	62
Atrašanās vietu saglabāšana.....	55	Skriešanas dinamika.....	62
Jūsu atrašanās vietas saglabāšana.....	55	Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem...	63
Saglabāto atrašanās vietu skatīšana un redīgēšana.....	56	Skriešanas spēks.....	63
Atrašanās vietas dzēšana.....	56	Varia kameras vadības ierīču izmantošana.....	64
Atrašanās vietas kopīgošana kartē, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	56	inReach® tālvadība.....	64
		inReach tālvadības izmantošana.....	64
		Tālrūņa savienojamības iespējas.....	65
		Tālrūņa pāra savienojuma izveidošana.....	65
		Tālrūņa paziņojumu iespējošana....	65
		Paziņojumu skatīšana.....	66

lenākoša tālruņa zvana saņemšana.....	66	Ratiņkrēsla režīms.....	73
Atbilde uz teksta ziņojumu.....	66	Savas fiziskās formas vecuma skatīšana.....	74
Paziņojumu pārvaldība.....	66	Par sirdsdarbības ritma zonām.....	74
Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana.....	67	Fiziskās formas mērķi.....	74
Mana tālruņa meklēšanas brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana.....	67	Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana.....	75
GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālruņa atrašanās vietas noteikšana.....	67	Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas.....	75
Wi-Fi Savienojamības funkcijas.....	67	Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini... ..	75
Pievienošana Wi-Fi tīklam.....	67	Savu spēka zonu iestatīšana.....	76
Garmin Share.....	67	Izpildes mērījumu automātiska noteikšana.....	76
Datu kopīgošana ar Garmin Share... ..	68	Mūzika.....	76
Datu saņemšana ar Garmin Share... ..	68	Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana.....	76
Garmin Share iestatījumi.....	68	Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja.... ..	77
Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas.....	68	Personīgā audio satura lejupielāde.....	77
Garmin Connect.....	69	Mūzikas klausīšanās.....	77
Lietotnes Garmin Connect lietošana.....	69	Mūzikas atskaņošanas pārvaldība.....	78
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	69	Bluetooth austiņu pievienošana.....	78
Vienotais treniņu statuss.....	70	Audio režīma maiņa.....	78
Garmin Connect lietošana datorā.....	70	Drošības un izsekošanas funkcijas.....	79
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express.....	70	Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana.....	79
Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect.....	70	Kontaktpersonu pievienošana.....	79
Connect IQ funkcijas.....	71	Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana.....	80
Connect IQ funkciju lejupielāde.... ..	71	Palīdzības pieprasīšana.....	80
Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru.....	71	Pulksteņi.....	80
Lietotne Garmin Messenger.....	71	Modinātāja iestatīšana.....	80
Messenger funkcijas lietošana.....	72	Modinātāja rediģēšana.....	81
Lietotne Garmin Golf.....	72	Viedais modinātājs.....	81
Fokusēšanas režīmi.....	72	Atpakaļskaitīšanas taimera lietošana.....	81
Miega fokusa režīma pielāgošana.....	72	Hronometra lietošana.....	82
Aktivitātes fokusa režīma pielāgošana.....	73	Alternatīvu laika joslu pievienošana.... ..	82
Lietotāja profils.....	73	Alternatīvās laika joslas rediģēšana.....	83
Lietotāja profila iestatīšana.....	73	Atpakaļskaitīšanas notikuma pievienošana.....	83
Dzimuma iestatījumi.....	73	Atpakaļskaitīšanas notikuma rediģēšana.....	83

Jaudas pārvaldnieka iestatījumi..... 84

- Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana..... 84

Sistēmas iestatījumi..... 84

- Pogu īsceļu pielāgošana..... 85
- Pulksteņa ieejas koda iestatīšana..... 85
 - Pulksteņa ieejas koda nomaiņa..... 85
- Kompass..... 85
 - Kompasa virziena iestatīšana..... 85
 - Kompasa iestatījumi..... 86
- Laika iestatījumi..... 86
 - Laika sinhronizēšana..... 86
- Papildu sistēmas iestatījumi..... 86
 - Mērvienību mainīšana..... 86
- Iestatījumu atjaunošana un atiestatīšana..... 87
 - Iestatījumu un datu atjaunošana no Garmin Connect..... 87
 - Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana..... 87
- Ierīces informācijas skatīšana..... 87
 - E-etiķeti reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana... 88

Informācija par ierīci..... 88

- Par AMOLED tehnoloģijas displeju..... 88
- Pulksteņa uzlāde..... 88
- Specifikācijas..... 89
 - Akumulatora informācija..... 89
- Ierīces apkope..... 89
 - Pulksteņa tīrīšana..... 90
 - Pulksteņa siksnīņu maiņa..... 90

Traucējummeklēšana..... 90

- Produkta atjauninājumi..... 90
- Papildu informācijas iegūšana..... 91
- Mana ierīce ir nepareizā valodā..... 91
- Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai..... 91
- Pulksteņa restartēšana..... 91
- Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?..... 91
- Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni..... 92
- Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?..... 92

- Manas austiņas neveido savienojumu ar pulksteni..... 92
- Mūzika pārtrauc skanēt vai austiņas zaudē savienojumu..... 92
- Kā atcelt distances pogas nospiešanu?..... 93
- Satelīta signālu iegūšana..... 93
 - GPS satelīta uztveršanas uzlabošana..... 93
- Sirdsdarbības ritms manā pulkstenī nav precīzs..... 93
- Aktivitātes temperatūras rādītājs nav precīzs..... 93
- Izņemšana no demonstrācijas režīma..... 93
- Aktivitāšu izsekošana..... 93
 - Mans soļu skaits nešķiet precīzs..... 94
 - Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst..... 94

Pielikums..... 94

- Datu lauki..... 94
- Par VO2 Max. aplēsēm..... 97
 - VO2 Max. standarta parametri..... 97
- Riteņu lielums un apkārtmērs..... 98

Ievads


⚠ BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Pirms sākat vai pārveidojat jebkuru treniņu programmu, vienmēr konsultējieties ar ārstu.




Darba sākšana

Izmantojot pulksteni pirmo reizi, jums ir jāizpilda šīs darbības, lai iestatītu ierīci un iepazītos ar pamata funkcijām.


- 1 Turiet nospiestu , lai ieslēgtu pulksteni.
- 2 Lai veiktu sākotnējo iestatīšanu, izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
Sākotnējās iestatīšanas laikā varat savienot tālruni pārī ar pulksteni, lai saņemtu paziņojumus, sinhronizētus savas aktivitātes un veiktu citas darbības (*Tālruna pāra savienojuma izveidošana, 65. lappuse*).
- 3 Uzlādējiet pulksteni (*Pulksteņa uzlāde, 88. lappuse*).
- 4 Meklējiet programmatūras atjauninājumus (*Sistēmas iestatījumi, 84. lappuse*).
Lai nodrošinātu labāko pieredzi, programmatūra ierīcē ir regulāri jāatjaunina. Programmatūras atjauninājumi nodrošina izmaiņas un privātuma, funkciju un darbības uzlabojumus.
- 5 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 5. lappuse*).

Pārskats




 <p>START poga</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nospiediet un turiet 2 sekundes, lai ieslēgtu pulksteni. Nospiediet, lai atvērtu aktivitāšu un lietotņu izvēlni, tostarp pulksteņa iestatījumus. Nospiediet un turiet 2 sekundes, lai skatītu pārvaldības funkciju izvēlni, tostarp barošanas funkcijas. Nospiediet un turiet, līdz pulkstenis vibrē 3 reizes, lai lūgtu palīdzību (<i>Drošības un izsekošanas funkcijas, 79. lappuse</i>).
 <p>BACK poga</p>	<ul style="list-style-type: none"> Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā lapā; šo darbību nevar veikt aktivitātes laikā. Aktivitātes laikā nospiediet, lai atzīmētu jaunu apli, sāktu jaunu kompleksu vai pozu vai pārietu uz nākamo vingrojumu posmu. Turiet nospiektu, lai skatītu pielāgotās saīsnas funkciju (<i>Saīsnas iestatīšana, 37. lappuse</i>).
 <p>Skārienekrāns</p>	<ul style="list-style-type: none"> Pārvelciet uz augšu, uz leju, pa kreisi vai pa labi, lai ritinātu pārskatus, funkcijas un izvēlnes (<i>Ieteikumi skārienekrānam, 2. lappuse</i>). Pieskarieties, lai atlasītu opciju izvēlnē. Pavelciet pa labi, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.

Ieteikumi skārienekrānam

- Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa sarakstiem vai izvēlnēm.
- Pavelciet uz augšu vai uz leju, lai ātri ritinātu.
- Pieskarieties, lai atlasītu vienumu.
- Pieskarieties, lai pamodinātu pulksteni.
- Pulksteņa ciparnīcā pavelciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa pulksteņa pārskatiem.
- Atlasiet pārskatu, lai skatītu papildu informāciju, ja pieejama.
- Pavelciet pa labi, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.
- Pieskarieties vienumam pulksteņa ciparnīcā un turiet to, lai parādītu kontekstuālo informāciju, piemēram, pārskatus vai izvēlnes, ja pieejamas.
- Aktivitātes laikā pavelciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu nākamo datu ekrānu.
- Aktivitātes laikā pavelciet pa labi, lai skatītu pulksteņa ciparnīcu un pārskatus, un pavelciet pa kreisi, lai atgrieztos aktivitātes datu laukos.
- Pēc aktivitātes atlasīšanas pārvelciet uz augšu, lai skatītu šīs aktivitātes iestatījumus un opcijas.
- Ja pieejams, atlasiet  vai pavelciet uz augšu, lai skatītu papildu izvēlnes opcijas.
- Katru izvēlnes atlasīšanu veiciet kā atsevišķu darbību.

Skārienekrāna bloķēšana un atbloķēšana

Jūs varat bloķēt skārienekrānu, lai novērstu nejaušus pieskārienus ekrānam.

1 Turiet nospiektu , lai skatītu vadības izvēlni.

2 Atlasiet .









Skārienekrāns ir bloķēts un neatbild uz pieskārieniem, līdz jūs to atbloķējat.

3 Lai atbloķētu skārienekrānu, turiet nospiektu jebkuru pogu.

Ikonas

Mirgojoša ikona nozīmē, ka pulkstenis meklē signālu. Vienmērīgi izgaismota ikona nozīmē, ka signāls ir atrasts vai ka sensors ir pievienots. Pārsvītrotā ikona nozīmē, ka funkcija ir izslēgta.

Pilnu saderīgo sensoru sarakstu skatiet [Bezvadu sensori, 60. lappuse](#).

	Tālruņa savienojuma statuss
	Sirdsdarbības ritma monitora statuss
	LiveTrack statuss
	Ātruma sensora statuss
	Kadences sensora statuss
	Varia™ velosipēda gaismu statuss
	Varia velosipēda radara statuss
	tempe™ sensora statuss

Lietotnes un aktivitātes

Jūsu pulkstenī ir dažādas sākotnēji ielādētas lietotnes un aktivitātes.


Lietotnes: lietotnes nodrošina interaktīvas pulksteņa funkcijas, piemēram, atrašanās vietas saglabāšanu vai ekrāna izmantošanu kā luktuŗīti ([Lietotnes, 18. lappuse](#)).

Aktivitātes: jūsu pulkstenī ir sākotnēji ielādētas iekštelpām un āram piemērotas aktivitāšu lietotnes, tostarp skriešanas, riteņbraukšanas, spēka vingrojumu, golfa un citas lietotnes. Kad sākat aktivitāti, pulkstenis parāda un ieraksta sensora datus, ko varat saglabāt un koplietot ar Garmin Connect™ kopienu.

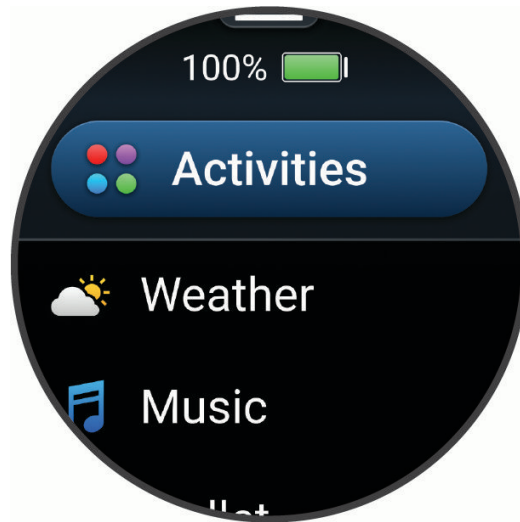
Vairāk informācijas par aktivitāšu izsekošanu un fiziskās formas mērījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ lietotnes: lai savam pulkstenim pievienotu funkcijas, instalējiet lietotnes no Connect IQ lietotnes ([Connect IQ funkciju lejupielāde, 71. lappuse](#)).

Aktivitātes

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , atlasiet **Aktivitātes** un velciet uz augšu, lai rītinātu aktivitātes. Jūsu iecienītāko aktivitāšu saraksts tiek parādīts saraksta augšpusē (*Savu izlases aktivitāšu saraksta pielāgošana, 22. lappuse*).



PIEZĪME. dažas aktivitātes ir iekļautas vairāk nekā vienā kategorijā.




Kategorijas	Aktivitātes
Skriešana	Skrejceliņš telpā, Skriešana, Skrējieni pa ceļiņu, Kalnu skrējieni, Skrejceļš, Šķēršļu sacīkstes, , Virtuāls skrējieni
Riteņbraukšana	Velosipēds, Turp/atpakaļ ar velosipēdu, Riteņbraukšana telpā, Apskate ar velosipēdu, Velokross, eBike, eMTB, Grants velosipēds, Kalnu riteņbraukšana, Šosejas velosipēds
Peldēšana	Atklāti ūdeņi, Peldēšana baseinā
Sporta zāle	Bokss, Kardioslodze, Kombinētais treniņieris, HIIT, Lēkšana ar lecamauklu, Jaukto cīņu māksla, Mobilitāte, Pilates, Airēšana telpā, Stepers, Izturība, lešana telpā, Joga
Ārpus telpām	Jāšana, Disku golfs, , Golfs, Pārgājiens, Jāšana, Slidošana ar skrituļslidām, Kalnu tūrisms, lešana
Ziemas sporta veidi	Slidošana, Slēpošana, Braukšana ar sniega dēli, Sniega motocikls, Sniega inventārs, Klasiskā distanču slēpošana, Slēpošana slidsolī
Ūdens sporta veidi	Kajaks, Airēšana, Akvalanga caurule, SUP
Komandu sports	Amerikāņu futbols, Beisbols, Basketbols, Krikets, Lauka hokejs, Ledus hokejs, Lakross, Regbijs, Futbols, Softbols, Volejbols, Ultimate d.
Rakešu sporta veidi	Badmintons, Padel teniss, Piklbols, Teniss uz platformas, Raketbols, Skvošs, Teniss
Motosports	ATV, Motokross, Motocikls, Sauszemes
Cits	Elpošanas tehnika, Meditācija

Aktivitātes sākšana





Sākot aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet aktivitāti no savas izlases.
 - Atlasiet ●●● un paplašinātajā aktivitāšu sarakstā atlasiet aktivitāti.
- 3 Ja aktivitātei ir nepieciešami GPS signāli, izejiet ārpus telpām uz vietu, kur ir atklāts skats uz debesīm, un gaidiet, līdz pulkstenis ir gatavs.
Pulkstenis ir gatavs, kad tas ir noteicis jūsu pulsu, ieguvis GPS signālus (ja nepieciešams) un izveidojis savienojumu ar bezvadu sensoriem (ja nepieciešams).
- 4 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimerī.
Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

Padomi aktivitāšu reģistrēšanai

- Pirms aktivitātes sākšanas uzlādējiet pulksteni (*Pulksteņa uzlāde, 88. lappuse*).
- Nospiediet , lai ierakstītu distances, sāktu jaunu vingrojumu kopu vai pozu vai pārietu uz nākamo fizisko vingrojumu sērijas posmu.
- Pavelciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu papildu datu ekrānus.


Aktivitātes beigšana

- 1 Nospiediet .
 - 2 Atlasiet opciju:
 - Lai atsāktu aktivitāti, atlasiet **Turpināt**.
 - Lai saglabātu aktivitāti un skatītu detalizētu informāciju, atlasiet **Saglabāt**, nospiediet  un atlasiet opciju.
PIEZĪME. pēc aktivitātes saglabāšanas varat ievadīt pašnovērtējuma datus (*Aktivitātes novērtēšana, 5. lappuse*).
 - Lai aizturētu aktivitāti un vēlāk to atsāktu, atlasiet **Atsākt vēlāk**.
 - Lai atzīmētu distanci, atlasiet **Aplis**.
Varat atlasīt , lai atteiktos no distances noteiktām darbībām (*Kā atcelt distances pogas nospiešanu?, 93. lappuse*).
 - Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa to pašu ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā > TracBack**.
PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.
 - Lai mērītu atšķirības starp sirdsdarbības ritmu aktivitātes beigās un divas minūtes vēlāk, atlasiet **Atgūšanās sirdsdarbības ritms** un gaidiet, līdz taimeris veic atpakaļskaitīšanu (*Atgūšanās sirdsdarbības ritms, 46. lappuse*).
 - Lai atmestu aktivitāti, atlasiet .
- PIEZĪME.** pēc aktivitātes beigšanas pulkstenis automātiski to saglabā pēc 30 minūtēm.

Aktivitātes novērtēšana

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

Varat pielāgot pašnovērtēšanas iestatījumu noteiktām aktivitātēm (*Pašvērtējuma iespējošana, 39. lappuse*).





- 1 Kad pabeidzat aktivitāti, atlasiet **Saglabāt** (*Aktivitātes beigšana, 5. lappuse*).
- 2 Atlasiet ciparu, kas atbilst jūsu uztvertajiem pūliņiem.
PIEZĪME. lai izlaistu pašvērtējumu, varat atlasīt .
- 3 Atlasiet, kā jutāties aktivitātes laikā.

Novērtējumus varat skatīt lietotnē Garmin Connect.

Skriešana

Dodoties skrējienā




Lai bezvadu sensoru izmantotu skriešanai, vispirms ir jāizveido sensora pāra savienojums ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 61. lappuse*).

- 1 Uzlieciet bezvadu sensorus, piemēram, sirdsdarbības ritma monitoru (izvēles piederumi).
- 2 Nospiediet .
- 3 Atlasiet **Aktivitātes > Skriešana**.
- 4 Ja izmantojat papildu izvēles bezvadu sensorus, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar sensoriem.
- 5 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 6 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeris.
Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai tad, kad darbojas aktivitātes taimeris.
- 7 Sāciet aktivitāti.
- 8 Nospiediet , lai ierakstītu apļus (pēc izvēles).
- 9 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa datu ekrāniem.
- 10 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Dodoties skrējienā pa celiņu

Pirms dodaties skrējienā pa celiņu, pārliecinieties, ka skrienat pa standarta 400 m celiņu.

Jūs varat izmantot skriešanas pa celiņu aktivitāti, lai ierakstītu skriešanas pa āra sporta laukuma celiņu datus, tostarp attālumu metros un apļu dalījumu.




- 1 Nostājieties uz āra sporta laukuma celiņa.
- 2 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 3 Atlasiet **Aktivitātes > Skrējieni pa celiņu**.
- 4 Pagaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 5 Ja skrienat pa 1. celiņu, izlaidiet darbības līdz 8. darbībai.
- 6 Atlasiet **Celiņa numurs**.
- 7 Atlasiet celiņa numuru.
- 8 Nospiediet .
- 9 Skrieniet pa celiņu.
- 10 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Skrējiena pa celiņu ierakstīšana

- Pirms skrējiena pa skrejceliņu uzsākšanas pagaidiet, kamēr pulkstenis iegūst satelīta signālus.
- Kad pirmo reizi skrienat pa nepazīstamu celiņu, noskrieniet vismaz četrus apļus, lai kalibrētu celiņa attālumu.
Lai pabeigtu apli, ir jāpaskrien nedaudz garām sākuma punktam.
- Katru apli skrieniet pa to pašu celiņu.
PIEZĪME. noklusējuma Auto Lap® attālums ir 1600 m vai četri apļi pa celiņu.
- Ja skrienat pa citu celiņu, nevis 1. celiņu, iestatiet celiņa numuru aktivitātes iestatījumos.



Dodoties virtuālā skrējienā

Jūs varat izveidot sava pulksteņa pāra savienojumu ar saderīgu trešās personas lietotni, lai pārsūtītu tempa, sirdsdarbības ritma vai soļu skaita ciklā datus.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Virtuāls skrējieni**.
- 3 Planšetdatorā, klēpj datorā vai tālrunī atveriet lietotni Zwift™ vai citu virtuāla treniņa lietotni.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai sāktu skriešanas aktivitāti un izveidotu ierīču pāra savienojumu.
- 5 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeris.
- 6 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.





Trenažiera attāluma kalibrēšana

Lai ierakstītu precīzus attālumus skrējieniem uz trenažiera, jūs varat kalibrēt trenažiera attālumu pēc tam, kad veicat uz trenažiera vismaz 2,4 km (1,5 jūdži). Ja izmantojat dažādus trenažierus, varat manuāli kalibrēt trenažiera attālumu uz katra trenažiera vai pēc katra skrējiena.

- 1 Sāciet trenažiera aktivitāti (*Aktivitātes sākšana*, 5. lappuse).
- 2 Skrieniet uz trenažiera, līdz pulkstenis ir ierakstījis vismaz 2,4 km (1,5 jūdži).
- 3 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet , lai apturētu aktivitātes taimerī.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu trenažiera attālumu pirmo reizi, atlasiet **Saglabāt**. Ierīce aicinās jūs pabeigt trenažiera kalibrēšanu.
 - Lai manuāli kalibrētu trenažiera attālumu pēc pirmreizējās kalibrēšanas, atlasiet **Kalibrēt un saglabāt** > .
- 5 Pārbaudiet trenažiera displejā redzamo veikto attālumu un ievadiet to savā pulkstenī.

Šķēršļu sacīkšu aktivitātes reģistrēšana




Kad piedalāties šķēršļu trases sacensībās, varat izmantot aktivitāti Šķēršļu sacīkstes, lai reģistrētu savu laiku, kas pavadīts pie katra šķēršļa, un laiku, kas pavadīts, skrienot starp šķēršļiem.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** > **Šķēršļu sacīkstes**.
- 3 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimerī.
- 4 Nospiediet , lai manuāli atzīmētu katra šķēršļa sākumu un beigas.
PIEZĪME. varat konfigurēt iestatījumu **Šķēršļu izsekošana**, lai saglabātu šķēršļu atrašanās vietas no pirmā trases apļa. Atkārtotot trases cilpas, pulkstenis izmanto saglabātās atrašanās vietas, lai pārslēgtos starp šķēršļu un skriešanas intervāliem.
- 5 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Riteņbraukšana

Došanās velobraucienā




Lai bezvadu sensoru izmantotu riteņbraukšanai, vispirms ir jāizveido sensora pāra savienojums ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī*, 61. lappuse).

- 1 Izveidojiet savu bezvadu sensoru, piemēram, sirdsdarbības ritma monitora, ātruma sensora vai kadences sensora (izvēles), pāra savienojumu.
- 2 Nospiediet .
- 3 Atlasiet **Velosipēds**.
- 4 Ja izmantojat papildu izvēles bezvadu sensorus, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar sensoriem.
- 5 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 6 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimerī.
Pulkstenis reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.
- 7 Sāciet aktivitāti.
- 8 Velciet uz augšu vai uz leju, lai ritinātu pa datu ekrāniem.
- 9 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Peldēšana

PIEZĪME. pulkstenim ir plauksta locītavas sirdsdarbības ritma novērošanas funkcija, kas piemērota peldēšanas aktivitātēm.




Peldot baseinā

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Peldēšana baseinā**.
- 3 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.
- 4 Nospiediet .
Ierīce ieraksta peldēšanas datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.
- 5 Sāciet peldēt.
Ierīce automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus. Funkcija **Autom. atpūta** ir ieslēgta pēc noklusējuma (*Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta*, 8. lappuse).
- 6 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Peldēšana atklātos ūdeņos


Jūs varat ierakstīt peldējuma datus, tostarp attālumu, tempu un vēzienu ātrumu.

PIEZĪME. skārienekrāns nav pieejams peldēšanas aktivitāšu laikā.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Atklāti ūdeņi**.
- 3 Dodieties ārā un gaidiet, līdz pulkstenis atrod satelītus.
- 4 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 5 Sāciet peldēt.
- 6 Kad pabeidzat aktivitāti, turiet nospiestu .

Peldbaseina lieluma iestatīšana

Lai rādītu precīzu attālumu, peldbaseina lielumam ir jābūt pareizam.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Peldēšana baseinā**.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet **Peldbaseina lielums**.
- 5 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.

IETEIKUMS. varat atlasīt **Tūlītējs**, lai atlasītu baseina lielumu katru reizi, kad sākat peldēšanas aktivitāti baseinā.

Peldēšanas terminoloģija

Garums: viens peldējums baseina garumā.

Intervāls: viens vai vairāki secīgi garumi. Jauns intervāls sākas pēc atpūtas.


Vēziens: vēziens tiek skaitīts katru reizi, kad roka, uz kuras ir pulkstenis, pabeidz pilnu ciklu.

Swolf: swolf rezultāts ir viena baseina garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam. Piemēram, 30 sekundes plus 15 vēzieni ir Swolf rezultāts 45. Atklātos ūdeņos Swolf tiek rēķināts uz 25 metriem.. Swolf ir peldēšanas efektivitātes mērījums, kurā, tāpat kā golfā, labāks ir zemāks rezultāts.

Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta

Automātiskā atpūtas funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Pulkstenis automātiski nosaka, kad jūs atpūšaties, un tiek parādīts atpūtas ekrāns. Ja jūs atpūšaties ilgāk par 15 sekundēm, pulkstenis automātiski izveido atpūtas intervālu. Kad atsākat peldēt, pulkstenis automātiski sāk jaunu peldēšanas intervālu.

IETEIKUMS. lai iegūtu vislabākos rezultātus, izmantojot automātisko atpūtas funkciju, samaziniet atpūtas laikā rokas kustības.

Lai tā vietā izmantotu manuālo atpūtu, aktivitātes opcijās varat izslēgt automātiskās atpūtas funkciju (*Aktivitāšu iestatījumi*, 24. lappuse). Peldēšanas aktivitātes laikā baseinā vai atklātā ūdenī varat manuāli atzīmēt atpūtas intervālu, nospiežot . Peldēšanas dati netiek reģistrēti atpūtas intervāla laikā.

IETEIKUMS. ja atpūšaties īsu brīdi vai vēlaties ļoti precīzi noteikt peldēšanas intervālu laiku, izmantojiet manuālo atpūtu.

Sporta zāles aktivitātes

Pulksteni var izmantot treniņiem iekštelpās, piemēram, skriešanai pa iekštelpu celiņu vai izmantojot stacionāru velosipēdu. Aktivitātēm telpā GPS tiek izslēgts (*Aktivitāšu iestatījumi, 24. lappuse*).

Skrienot vai staigājot ar izslēgtu GPS, ātrums un attālums tiek aprēķināti, izmantojot pulkstenī esošo akselerometru. Akselerometrs kalibrēšanu veic pats. Ātruma un attāluma datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem vai pastaigām brīvā dabā, ja tiek izmantota GPS sistēma.

IETEIKUMS. turēšanās pie slīdošā celiņa trenāžiera margām pazemina precizitāti.

Braucot ar velosipēdu, kad GPS ir izslēgts, ātruma un attāluma dati nav pieejami, ja vien jums nav izvēles sensora, kas nosūta ātruma un attāluma datus pulkstenim (piemēram, ātruma vai kadences sensors).

Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana

Jūs varat reģistrēt piegājienu spēka treniņa aktivitātes laikā. Piegājiens ir vienas kustības vairāki atkārtojumi.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Aktivitātes > Izturība**.


Pirmo reizi reģistrējot spēka treniņa aktivitāti, jums jāatlasa, uz kuras plaukstas locītavas ir pulkstenis.

3 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeris.

4 Sāciet pirmo piegājienu.


Pēc noklusējuma pulkstenis skaita atkārtojumus. Atkārtojumu skaits parādās, kad esat izpildījis vismaz četrus atkārtojumus. Atkārtojumu skaitīšanu varat atspējot aktivitātes iestatījumos (*Aktivitāšu iestatījumi, 24. lappuse*).

IETEIKUMS. katram piegājenam pulkstenis var skaitīt tikai vienas kustības atkārtojumus. Kad vēlaties mainīt kustības, beidziet piegājienu un sāciet jaunu.

5 Nospiediet , lai pabeigtu piegājienu.

Pulkstenis parāda atkārtojumu kopējo skaitu šajā piegājenā. Pēc dažām sekundēm parādās atpūtas taimeris.

IETEIKUMS. nospiediet  un atlasiet Rediģēt pēdējo iestatījumu, kad parādās atpūtas taimeris.

6 Ja vajadzīgs, rediģējiet atkārtojumu skaitu un atlasiet , lai pievienotu kopai izmantojamo svaru.

7 Pēc atpūtas nospiediet , lai sāktu nākamo piegājienu.

8 Atkārtojiet to katram spēka treniņa piegājenam, līdz aktivitāte ir pabeigta.

9 Kad pabeidzat aktivitāti, nospiediet  un atlasiet **Beigt vingrojumu sēriju**.

Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai

• Laikā, kad veicat atkārtojumus, pulkstenī neskatieties.

Jūs varat mijiedarboties ar pulksteni katras vingrojumu kopas sākumā un beigās, kā arī atpūtas laikā.

• Vingrojumu atkārtojumu izpildes laikā koncentrējieties uz savu fizisko formu.

• Veiciet vingrojumus, izmantojot sava ķermeņa svaru vai papildu svaru.

• Veiciet vingrojumu atkārtojumus, izpildot saskaņīgas, daudzveidīgas kustības.

Katrs atkārtojums tiek uzskaitīts, kad roka, uz kuras ir pulkstenis, atgriežas sākuma pozīcijā.

PIEZĪME. kāju vingrojumi, iespējams, netiks uzskaitīti.





• Lai sāktu un beigtu vingrojumu kopas, ieslēdziet automātisku kopu noteikšanu.

• Saglabājiet un nosūtiet savu izturības treniņa aktivitāti uz savu Garmin Connect kontu.

Lai skatītu un rediģētu aktivitātes detaļas, varat izmantot rīkus savā Garmin Connect kontā.



HIIT aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat izmantot speciālus taimerus, lai ierakstītu augstas intensitātes intervāla treniņa (HIIT) aktivitāti.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **HIIT**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu HIIT aktivitāti.
 - Atlasiet **HIIT taimeri > AMRAP**, lai iestatītajā laikposmā ierakstītu iespējami daudz posmu.
 - Atlasiet **HIIT taimeri > EMOM**, lai katru minūti minūtes laikā ierakstītu iestatīto kustību skaitu.
 - Atlasiet **HIIT taimeri > Tabata**, lai 20 sekunžu maksimālas piepūles intervālus mainītu ar 10 sekundēm atpūtas.
 - Atlasiet **HIIT taimeri > Pielāgots**, lai iestatītu savu kustību laiku, atpūtas laiku, kustību skaitu un posmu skaitu.
 - Atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas**, lai ievērotu saglabāto vingrojumu sēriju.
- 4 Ja vajadzīgs, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Nospiediet , lai sāktu pirmo posmu.
Pulkstenis rāda atpakaļskaitīšanas taimeri un jūsu pašreizējo pulsu.
- 6 Ja nepieciešams, nospiediet , lai manuāli pārietu uz nākamo posmu vai atpūtu.
- 7 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet , lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 8 Atlasiet **Saglabāt**.


Mobilitātes aktivitātes ierakstīšana

Varat ierakstīt mobilitātes aktivitāti, izmantojot aktīvos un atpūtas intervālus, vai varat lejupielādēt mobilitātes vingrojumu sērijas no Garmin Connect.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Mobilitāte**.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet **Treniņš**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu aktīvos un atpūtas intervālus, atlasiet **Intervāli**.
 - Lai lejupielādētu un pabeigtu vingrojumu sēriju no Garmin Connect, atlasiet **Vingrojumu sēriju bibliotēka > Pārlūkot Manas fizisko vingrojumu sērijas** un izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
- 6 Nospiediet .
- 7 Ritiniet, lai skatītu papildu datu ekrānus, tostarp nākamo kustību.

Trenažiera attāluma kalibrēšana

Lai ierakstītu precīzus attālumus skrējieniem uz trenažiera, jūs varat kalibrēt trenažiera attālumu pēc tam, kad veicat uz trenažiera vismaz 2,4 km (1,5 jūdži). Ja izmantojat dažādus trenažierus, varat manuāli kalibrēt trenažiera attālumu uz katra trenažiera vai pēc katra skrējiena.


- 1 Sāciet trenažiera aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 5. lappuse*).
- 2 Skrieniet uz trenažiera, līdz vivoactive 6 pulkstenis ir ierakstījis vismaz 2,4 km (1,5 jūdži).
- 3 Kad pabeidzat skrējieni, nospiediet .
- 4 Pārbaudiet trenažiera displejā redzamo veikto attālumu.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu pirmo laiku, pulkstenī ievadiet trenažiera displejā redzamo attālumu.
 - Lai veiktu manuālu kalibrēšanu pēc pirmā laika kalibrēšanas velciet uz augšu, atlasiet **Kalibrēt un saglabāt** un pulkstenī ievadiet trenažiera displejā redzamo attālumu.

Golfa spēle

Golfa spēle

Pirms pirmo reizi spēlējat golfu, savā tālrunī no lietotņu veikala lejupielādējiet Garmin Golf™ lietotni ([Lietotne Garmin Golf, 72. lappuse](#)).

Pirms spēlējat golfu, jums ir jāuzlādē pulkstenis ([Pulksteņa uzlāde, 88. lappuse](#)).

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Golfs**.

Ierīce meklē satelītus, aprēķina jūsu atrašanās vietu un atlasa laukumu, ja tuvumā ir tikai viens golfa laukums.

3 Ja tiek rādīts golfa laukumu saraksts, atlasiet laukumu sarakstā.

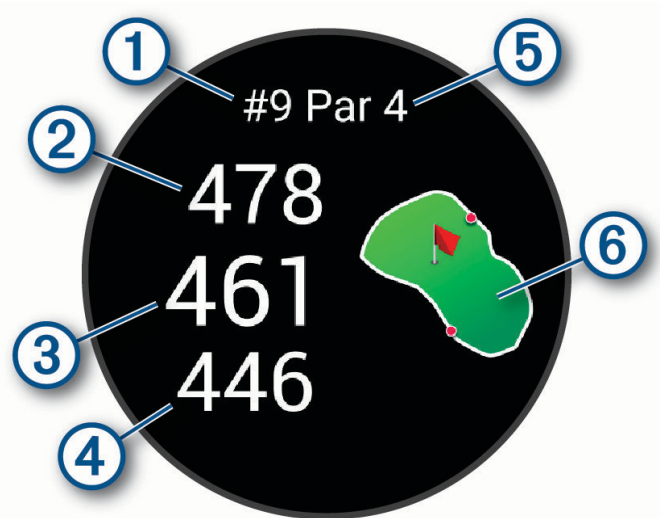
Laukumi tiek automātiski atjaunināti.

4 Nospiediet .

5 Atlasiet , lai reģistrētu rezultātu.

6 Atlasiet starta vietu.



Tiek parādīts bedrītes informācijas ekrāns.



①	Pašreizējās bedrītes numurs
②	Attālums līdz zonas Green aizmugurējai daļai
③	Attālums līdz zonas Green vidējai daļai
④	Attālums līdz zonas Green priekšējai daļai
⑤	Par bedrītei
⑥	Zonas Green karte

PIEZĪME. spraudītes izvietojuma izmaiņu dēļ pulkstenis aprēķina attālumu līdz Green laukuma priekšējai daļai, vidum un aizmugurējai daļai, bet ne faktisko spraudītes atrašanās vietu.

7 Atlasiet opciju:

- Pieskarieties kartei, lai skatītu sīkāku informāciju vai mainītu spraudītes atrašanās vietu (*Spraudītes atrašanās vietas maiņa, 13. lappuse*).
- Nospiediet , lai atvērtu golfa izvēlni (*Golfa izvēlne, 13. lappuse*).
- Turiet nospiestu , lai atvērtu golfa iestatījumus (*Golfa iestatījumi, 17. lappuse*).

Pārejot uz nākamo bedrīti, pulkstenis automātiski pāriet, lai parādītu informāciju par jauno bedrīti.

Golfa izvēlne

Posma laikā varat nospiegt , lai skatītu papildu funkcijas golfa izvēlnē.

Bīstamība: tiek parādīti pašreizējās bedrītes bunkuri un ūdens apdraudējumi.

Layups: tiek parādītas pašreizējā bedrītes layup un attāluma iespējas (tikai par 4 un par 5 bedrītēm).

Mainīt bedrīti: ļauj manuāli mainīt bedrīti.

Rezultātu karte: atver rezultātu karti posmam (*Rezultātu saglabāšana, 15. lappuse*).

Spraudītes rādītājs: pinPointer funkcija ir kompass, kas sniedz palīdzību virziena noteikšanā, kad jūs nevarat redzēt zonu Green. Šī funkcija var palīdzēt jums virzīt sitienu, pat ja esat mežā vai iegrimis dziļi smiltīs.

PIEZĪME. neizmantojiet funkciju PinPointer, kamēr esat golfa mobilī. Golfa mobija radīti traucējumi var ietekmēt kompassa precizitāti.

Posma kopsavilkums: posma laikā skatiet savu rezultātu, statistiku un posma informāciju.

Pēd. sit.: skatiet informāciju par pēdējo sitienu.

PIEZĪME. varat apskatīt visu kārtējā posma laikā noteikto sitienu attālumus. Ja nepieciešams, sitienu varat pievienot manuāli (*Sitienu pievienošana manuāli, 15. lappuse*).


Pabeigt posmu: beidz pašreizējo posmu.

Virziena uz spraudīti skatīšana

Funkcija PinPointer ir kompass, kas sniedz palīdzību virziena noteikšanā, kad jūs nevarat redzēt zonu Green. Šī funkcija var palīdzēt jums virzīt sitienu, pat ja esat mežā vai iegrimis dziļi smiltīs.

PIEZĪME. neizmantojiet funkciju PinPointer, kamēr esat golfa mobilī. Golfa mobija radīti traucējumi var ietekmēt kompassa precizitāti.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet .

Bultiņa norāda uz spraudītes atrašanās vietu.

Spraudītes atrašanās vietas maiņa

Spēles laikā jūs varat iegūt sīkāku pārskatu par zonu Green un pārvietot spraudītes atrašanās vietu.

1 Atlasiet karti.

Redzams lielāks zonas Green skats.

2 Pieskarieties un velciet spraudīti uz pareizo atrašanās vietu.

 norāda atlasīto spraudītes atrašanās vietu.

3 Nospiediet , lai apstiprinātu spraudītes atrašanās vietu.

Attālumi bedrīšu informācijas ekrānā tiek atjaunināti, lai atspoguļotu jaunu spraudītes atrašanās vietu. Spraudītes atrašanās vieta tiek saglabāta vienīgi pašreizējam posmam.

Layup un krasu pagriezienu attālumu skatīšana

Layup un krasu pagriezienu attālumu sarakstu varat skatīt Par 4 un 5 bedrītēm.

1 Nospiediet .

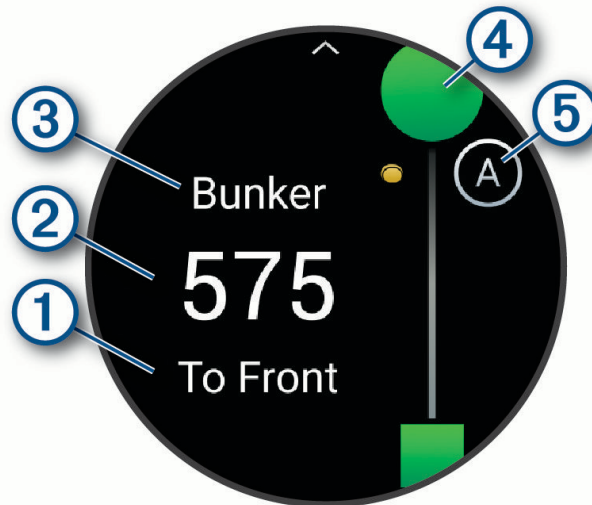
2 Atlasiet **Layups**.

PIEZĪME. kad jūs attālumus un atrašanās vietas veicat, tie tiek noņemti no saraksta.

Apdraudējumu skatīšana

Jūs varat apskatīt attālumus līdz apdraudējumiem pa ceļu par 4 un 5 bedrītēm. Apdraudējumi, kas ietekmē metiena izvēli, tiek parādīti atsevišķi vai grupās, lai palīdzētu noteikt attālumu līdz izmešanai vai nešanai.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Bīstamība**.

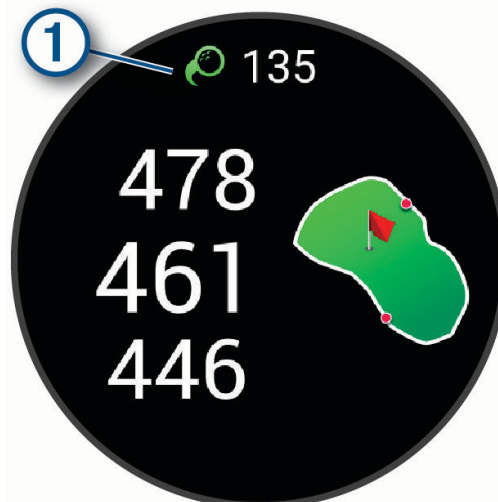


- Ekrānā virziens ① un attālums ② līdz tuvākā apdraudējuma priekšpusei un aizmugurei.
- Hazarda veids ③ ir norādīts ekrāna augšdaļā.
- Zona Green tiek atspoguļota kā pusaplis ④ ekrāna augšdaļā. Līnija zem zonas Green atspoguļo fairway centru.
- Apdraudējumi ⑤ tiek norādīti ar burtu, kas apzīmē apdraudējumu secību bedrītē, un tie ir redzami zem grīna aptuvenā izvietojumā attiecībā pret ceļu.

Sitienu mērīšana, izmantojot Garmin AutoShot™

Katru reizi, kad veicat sitienu pa Fairway, pulkstenis ieraksta jūsu sitienu attālumu, ko varat skatīt vēlāk ([Sitienu vēstures skatīšana, 16. lappuse](#)). Putts netiek noteikti.

- 1 Golfa spēles laikā valkājiert pulksteni uz vadošās rokas plauksta locītavas, lai labāk noteiktu sitienu. Kad pulkstenis nosaka sitienu, attālums no sitienu atrašanās vietas ir redzams joslā ① ekrāna augšdaļā.






IETEIKUMS. varat pieskarties joslai, lai paslēptu to uz 10 sekundēm.




- 2 Trāpiet nākamo sitienu.
Pulkstenis ieraksta jūsu pēdējā sitienu attālumu.

Sitienu pievienošana manuāli

Varat manuāli pievienot sitienu, ja ierīce to nenosaka. Jums jāpievieno sitiens no garām palaistā sitienu atrašanās vietas.


- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pēd. sit.** >  > **Pievienot sitienu**.
- 3 Atlasiet , lai sāktu jaunu sitienu no pašreizējās atrašanās vietas.

Rezultātu saglabāšana

- 1 Kad spēlējat golfu, nospiediet .
- 2 Atlasiet **Rezultātu karte**.
- 3 Atlasīt bedrīti.
- 4 Atlasiet  vai , lai iestatītu rezultātu.
- 5 Atlasiet **Saglabāt**.

Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana

Jūs varat mainīt metodi, kādu pulkstenis izmanto rezultātu saglabāšanai.

- 1 Raunda laikā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Golf iestatījumi** > **Punktu skaitīšana** > **Punktu skaitīšanas metode**.
- 3 Atlasiet punktu skaitīšanas metodi.

Par punktu skaitīšanu pēc Steiblforda sistēmas



Ja jūs izvēlaties Steiblforda punktu skaitīšanas metodi ([Punktu skaitīšanas metodes iestatīšana, 15. lappuse](#)), punkti tiek piešķirti, pamatojoties uz attiecībā pret PAR. Posma beigās uzvar vislielākais punktu skaits. Ierīce piešķir punktus saskaņā ar ASV Golfa asociācijas norādēm.

Spēlē, kurā punkti tiek skaitīti, izmantojot Steiblforda sistēmu, rezultātu kartē ir redzami punkti, nevis sitienu.

Punkti	Attiecībā pret Par veiktie sitienu
0	2 vai vairāk virs
1	1 virs
2	Par
3	1 zem
4	2 zem
5	3 zem

Sekošana golfa statistikai

Kad pulkstenī iespējojat sekošanu statistikai, varat skatīt savu statistisku pašreizējam posmam ([Posma kopsavilkuma skatīšana, 16. lappuse](#)). Izmantojot lietotni Garmin Golf, varat salīdzināt posmus un sekot uzlabojumiem.




- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Golfs**.
Ierīce meklē satelītus, aprēķina jūsu atrašanās vietu un atlasa laukumu, ja tuvumā ir tikai viens golfa laukums.
- 3 Ja tiek rādīts golfa laukumu saraksts, atlasiet laukumu sarakstā.
Laukumi tiek automātiski atjaunināti.
- 4 Atlasiet  > **Iestatījumi** > **Punktu skaitīšana** > **Sekošana statusam**.

Golfa statistikas ierakstīšana


Lai ierakstītu statistiku, ir jāiespējo statistiskas sekošana (*Sekošana golfa statistikai*, 15. lappuse).

- 1 Rezultātu kartē atlasiet bedrīti.
- 2 Iestatiet veikto vēzienu skaitu, ietverot putts, un atlasiet **Saglabāt**.
- 3 Iestatiet veikto putts skaitu un atlasiet **Saglabāt**.

PIEZĪME. veikto putts skaits tiek izmantots vienīgi statistikas izsekošanai un nepalielina jūsu rezultātu.


- 4 Atlasiet opciju:
 - Ja bumbiņa trāpīja fairway, atlasiet .
 - Ja bumbiņa netrāpīja fairway, atlasiet  vai .
- 5 Atlasiet **Saglabāt**.

Sitienu vēstures skatīšana


- 1 Pēc bedrītes izspēles nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pēd. sit.**, lai skatītu informāciju par pēdējo sitienu.

Posma kopsavilkuma skatīšana

Posma laikā varat skatīt savu rezultātu, statistiku un posma informāciju.



- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Posma kopsavilkums**.
- 3 Velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu vairāk informācijas.

Posma pabeigšana



- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pabeigt posmu**.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu posmu un atgrieztos pulksteņa režīmā, atlasiet **Saglabāt**.
 - Lai rediģētu rezultātu karti, atlasiet **Rediģēt rezultātu**.
 - Lai atmestu posmu un atgrieztos pulksteņa režīmā, atlasiet **Atmest**.
 - Lai apturētu posmu un turpinātu to vēlāk, atlasiet **Apturēt**.

Golfa nūju saraksta pielāgošana

Pēc saderīgas golfa ierīces savienošanas pārī ar viedtālruni, izmantojot Garmin Golf lietotni, varat lietotni izmantot, lai pielāgotu noklusējuma golfa nūju sarakstu.

- 1 Atveriet Garmin Golf lietotni viedtālrunī.
- 2 Izvēlnē  vai  atlasiet **Mana soma**.
- 3 Atlasiet opciju, lai pievienotu, rediģētu, noņemtu vai izslēgtu nūju.
- 4 Sinhronizējiet saderīgo Garmin® golfa ierīci ar Garmin Golf lietotni.
Atjauninātais golfa nūju saraksts tiek parādīts jūsu golfa ierīcē.

Golfa iestatījumi

Nospiediet , atlasiet **Golfs**, atlasiet savu golfa laukumu un atlasiet  > **Iestatījumi**, lai pielāgotu golfa iestatījumus un funkcijas.

Pārraidīt sirdsdarbības ritmu: ļauj sākt sirdsdarbības ritma datu pārraidīšanu pārī savienotā ierīcē.

Punktu skaitīšana: ļauj iestatīt vērtēšanas preferences un ieslēgt statistikas izsekošanu.

Attāluma mērvienība: iestata attālumiem izmantoto mērvienību.

Pirmā tālā sitienu attālums: iestata vidējo bumbiņas lidojuma attālumu no tee box pirmajā tālajā sitienā.

Turnīra režīms: atspējo PinPointer un PlaysLike attāluma funkcijas. Šīs funkcijas nav atļautas sankcionētu turnīru laikā vai handicap aprēķināšanas posmos.

Nūjas uzvedne: rāda uzvedni, kas ļauj jums ievadīt izmantojamo nūju pēc katra noteiktā sitienu.

Reģistrēt aktivitāti: iespējo aktivitātes FIT failu golfa aktivitāšu reģistrēšanai. FIT faili reģistrē fiziskās formas informāciju, kas ir pielāgota Garmin Connect lietotnei.

Pārsaukt: iestata aktivitātes nosaukumu.

Ziemas sporta veidi





Nobraucienu skatīšana

Izmantojot automātiskas palaišanas funkciju, pulkstenis ieraksta informāciju par katru nobraucienu no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Šī funkcija pēc noklusējuma tiek ieslēgta braucienam no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Tas automātiski reģistrē jaunus slēpošanas nobraucienus, kad sākat doties lejup pa kalnu.

- 1 Sāciet nobrauciena ar slēpēm vai sniega dēli aktivitāti.
- 2 Pavelciet pa labi.
- 3 Atlasiet **Skatīt skrējienus**.
- 4 Velciet uz augšu, lai skatītu sava pēdējā un pašreizējā nobrauciena un kopējo nobraucienu informāciju. Nobraucienu ekrāni ietver laiku, veikto attālumu, maksimālais ātrums, vidējais ātrums un kopējais kritums.





Citas aktivitātes

Elpošanas tehnikas aktivitātes ierakstīšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Cits > Elpošanas tehnika**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Koherence**, lai sasniegtu mierīgas modrības stāvokli.
 - Atlasiet **Atslābināties un koncentrēties**, lai atslābinātu ķermeni un koncentrētu prātu.
 - Atlasiet **Atslābināties un koncentrēties (īsi)**, lai īsākā laika posmā atslābinātu ķermeni un koncentrētu prātu.
 - Atlasiet **Miers**, lai samazinātu stresa līmeni un sagatavotos miegam.
- 4 Nospiediet , lai palaistu aktivitāti.
- 5 Sekojiet ekrānā redzamajiem norādījumiem, kad pulkstenis vada jūs elpošanas vingrinājumu veikšanā.
- 6 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**. Tiek parādīta vidējā elpošanas intensitāte un sirdsdarbības ritms.
- 7 Nospiediet .
- 8 Atlasiet **Visa statistika**. Tiek parādīts vidējais sirdsdarbības ritms, maksimālais sirdsdarbības ritms, vidējā elpošanas intensitāte un stresa izmaiņas.

Meditācijas aktivitātes ierakstīšana

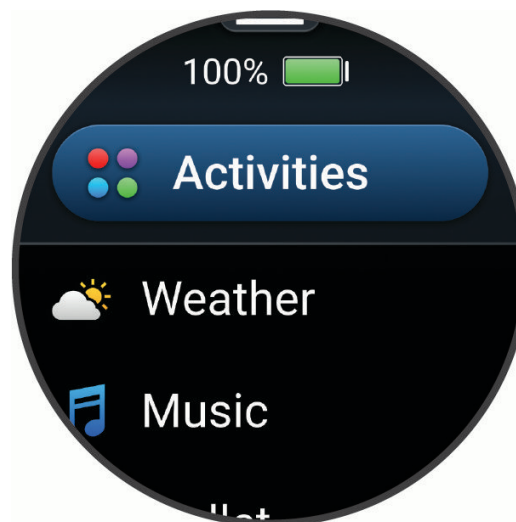
Jūs varat izmantot vadītu sesiju vai izveidot savu meditācijas aktivitāti.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Meditācija**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu meditācijas aktivitāti.
 - Atlasiet **Sesija**, lai sekotu vadītai sesijai ar audio.
 - Atlasiet **Pielāgots**, lai izveidotu pielāgotu sesiju ar audio.
- 4 Ja nepieciešams, nospiediet  vai izpildiet ekrānā sniegtos norādījumus.
- 5 Pievienojiet austiņas, lai klausītos meditācijas audio (*Bluetooth austiņu pievienošana, 78. lappuse*).
PIEZĪME. meditācijas aktivitātes laikā paziņojumi ir atspējoti.
- 6 Nospiediet , lai palaistu aktivitātes taimeru.
Pulkstenis parāda atpakaļskaitīšanas taimeru vai nodomu.
- 7 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Lietotnes

Varat pielāgot savu pulksteni, izmantojot lietotņu izvēlni, kas ļauj ātri piekļūt pulksteņa funkcijām un opcijām. Dažām lietotnēm nepieciešams Bluetooth® savienojums ar saderīgu tālruni. Daudzas lietotnes var atrast arī pārskatos (*Pārskati, 28. lappuse*) vai vadīklās (*Vadīklas, 35. lappuse*).

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un velciet uz augšu, lai ritinātu lietotnes.



Nosaukums	Vairāk informācijas
Modinātāji	Atlasiet, lai iestatītu modinātāju.
Mainīt laika joslas	Parāda pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās.
Pārraidīt sirdsdarbības ritmu	Atlasiet, lai pārraidītu sirdsdarbības ritma datus uz pārī savienotu ierīci (<i>Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 52. lappuse</i>).
Kalendārs	Atlasiet, lai skatītu gaidāmos notikumus no tālruņa kalendāra.
Pulksteņi	Atlasiet, lai iestatītu modinātāju, taimeru, hronometru, alternatīvo laika joslu vai atpakaļskaitīšanas notikumu (<i>Pulksteņi, 80. lappuse</i>).
Kompass	Parāda elektronisku kompasu.
Atpakaļskaitīšanas	Rāda gaidāmos atpakaļskaitīšanas notikumus.
Connect IQ Store	Atlasiet, lai izmantotu Connect IQ Store veikalu savā pulkstenī (<i>Connect IQ funkcijas, 71. lappuse</i>).
Garmin Share	Atlasiet, lai nosūtītu vai saņemtu datus ar citām Garmin ierīcēm (<i>Garmin Share, 67. lappuse</i>).
Health Snapshot™	Atlasiet, lai reģistrētu vairākus galvenos veselības rādītājus, piemēram, vidējo sirdsdarbības frekvenci, stresa līmeni un elpošanas ātrumu, kamēr divas minūtes nekustīgi stāvat. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli.
Vēsture	Atlasiet, lai skatītu savu ierakstīto aktivitāšu vēsturi, ierakstus un kopsomas (<i>Vēstures izmantošana, 47. lappuse</i>).
Messenger	Atlasiet, lai skatītu un sūtītu ziņojumus no Garmin Messenger™ tālruņa lietotnes (<i>Lietotne Garmin Messenger, 71. lappuse</i>).
Mēness fāze	Atlasiet, lai skatītu mēness lēkta un mēness rieta laikus, kā arī mēness fāzi, balstoties uz jūsu GPS pozīciju.
Mūzika	Atlasiet, lai vadītu audio atskaņošanu, izmantojot pulksteni (<i>Mūzikas klausīšanās, 77. lappuse</i>).
Paziņojumi	Atlasiet, lai skatītu tālruņa paziņojumus (<i>Paziņojumu skatīšana, 66. lappuse</i>).
Pulse Ox	Atlasiet, lai veiktu pulsa oksimetra lasījumus (<i>Pulsa oksimetrs, 53. lappuse</i>).
Iestatījumi	Atlasiet, lai atvērtu iestatījumu izvēlni.
Hronometrs	Atlasiet, lai izmantotu hronometru.
Saullēkts un saulriets	Atlasiet, lai skatītu saullēkta, saulrieta un krēslas laiku.
Taimeris	Atlasiet, lai iestatītu taimeru.
Maks	Atlasiet, lai atvērtu savu Garmin Pay™ maku (<i>Garmin Pay, 20. lappuse</i>).
Pulksteņa ciparnīca	Atlasiet, lai pielāgotu pulksteņa ciparnīcu.
Laikapstākļi	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo laika prognozi un laikapstākļus.
Fizisko vingrojumu sērijas	Atlasiet, lai skatītu saglabātās vingrojumu sērijas (<i>Fizisko vingrojumu sērijas, 21. lappuse</i>).

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay ļauj jums izmantot pulksteni, lai maksātu par pirkumiem iesaistītajos veikalos, izmantojot kredītkarti vai debetkarti, ko izdevusi iesaistītā finanšu iestāde.

Garmin Pay maka iestatīšana



Jūs varat pievienot Garmin Pay makam vienu vai vairākas kredītkartes vai debetkartes. Lai meklētu iesaistītās finanšu iestādes, dodieties uz vietni garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay > Sākt**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni

Lai maksājumiem par pirkumiem izmantotu pulksteni, jums ir jāiestata vismaz viena maksājumu karte.

Jūs varat izmantot pulksteni pirkumiem līdzdalības veikalā.

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet .
- 3 Ievadiet savu četru ciparu ieejas kodu.

PIEZĪME. ja ieejas kodu ievadīsiet nepareizi trīs reizes, maks tiks bloķēts, un jums lietotnē Garmin Connect būs jāveic ieejas koda atiestatīšana.

Ir redzama jūsu pēdējā izmantotā maksājumu karte.




- 4 Ja Garmin Pay makam pievienojāt vairākas kartes, atlasiet , lai mainītu uz citu karti (izvēles).
- 5 60 sekunžu laikā turiet pulksteni maksājumu lasītāja tuvumā, pavēršot pulksteņa ciparnīcu pret lasītāju. Kad pulkstenis ir pabeidzis sakarus ar lasītāju, tas vibrē un rāda kontrolatziņi.
- 6 Ja vajadzīgs, izpildiet karšu lasītāja norādes, lai pabeigtu transakciju.

IETEIKUMS. pēc sekmīgi ievadīta ieejas koda jūs varat veikt maksājumus bez ieejas koda ievadīšanas 24 stundas, kamēr turpināt valkāt pulksteni. Ja jūs noņemsit pulksteni no plauksta locītavas vai atspējosiet sirds darbības ritma uzraudzību, jums atkal būs jāievada ieejas kods, lai varētu veikt maksājumu.

Kartes pievienošana Garmin Pay makam

Jūs varat pievienot savam Garmin Pay makam līdz 10 kredītkartēm vai debetkartēm.


- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay >  > Pievienot karti**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kartes pievienošanas pulkstenī, veicot maksājumu, varat atlasīt karti.

Garmin Pay karšu pārvaldība

Karti varat īslaicīgi apturēt vai dzēst.

PIEZĪME. dažās valstīs iesaistītās finanšu iestādes var ierobežot Garmin Pay funkcijas.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay**.
- 3 Atlasiet karti
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai īslaicīgi apturētu karti vai atjaunotu piekļuvi, atlasiet **Apturēt karti**.
Lai veiktu pirkumus, izmantojot vívoactive 6 pulksteni, kartei ir jābūt aktīvai.
 - Lai dzēstu karti, atlasiet .

Garmin Pay ieejas koda maiņa

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina savs pašreizējais ieejas kods. Ja aizmirsāt savu piekļuves kodu, ir jāatjauno Garmin Pay funkcija jūsu vívoactive 6 pulkstenī, jāizveido jauns piekļuves kods un atkārtoti jāievada kartes informācija.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin Pay > Mainīt ieejas kodu**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kad nākamreiz maksāsiet, izmantojot vívoactive 6 pulksteni, jums ir jāievada jaunais kods.

Health Snapshot

Health Snapshot funkcija reģistrē vairākus galvenos veselības rādītājus, kamēr divas minūtes nekustieties. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli. Pulkstenis ieraksta tādus mērījumus kā jūsu vidējais pulss, stresa līmenis un elpošanas temps. Varat pievienot Health Snapshot funkciju iecienītāko lietotņu sarakstam (*Darbību un lietotņu pielāgošana, 21. lappuse*).

Fizisko vingrojumu sērijas

Pulkstenis var vadīt jūs daudzu darbību izpildē fizisko vingrojumu sērijās, kas ietver mērķus katrai vingrojumu sērijas darbībai, piemēram, attālumu, laiku, atkārtojumus vai citus mērījumus. Pulkstenis ietver vairākas iepriekš ielādētas fizisko vingrojumu sērijas dažādām aktivitātēm, tostarp spēka un kardiotreniņiem, skriešanai un riteņbraukšanai. Jūs varat izveidot vēl citas fizisko vingrojumu sērijas un atrast papildu vingrojumus un treniņu plānus, izmantojot Garmin Connect lietotni, un pārsūtīt uz savu tālruni.

Ja jūsu pulkstenis ir ratiņkrēsla režīmā, pulkstenī ir iekļauti treniņi grūšanas aktivitātēm, braukšanai ar rokām un citiem treniņiem (*Lietotāja profils, 73. lappuse*).

Jūsu pulkstenī: varat atvērt fizisko vingrojumu lietotni no aktivitāšu saraksta, lai parādītu visas šobrīd pulkstenī ielādētās fizisko vingrojumu sērijas (*Darbību un lietotņu pielāgošana, 21. lappuse*).

Varat arī apskatīt savu treniņu vēsturi.

Lietotnē: jūs varat izveidot un meklēt fizisko vingrojumu sērijas, vai atlasīt treniņu plānu, kurā ir iebūvētas fizisko vingrojumu sērijas, un pārsūtīt uz savu pulksteni (*No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 41. lappuse*).




Fizisko vingrojumu sērijas varat plānot.

Varat atjaunināt un rediģēt pašreizējās fizisko vingrojumu sērijas.

Darbību un lietotņu pielāgošana




Varat pielāgot darbību un lietotņu sarakstu, datu ekrānus, datu laukus un citus iestatījumus.

Lietotņu saraksta pielāgošana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Rediģēt**.
- 3 Atlasiet **Pievienot** un atlasiet vienu vai vairākas lietotnes, ko pievienot lietotņu sarakstam.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu lietotnes atrašanās vietu sarakstā, ritiniet uz augšu vai uz leju, lai pārvietotu lietotni, un nospiediet , lai atlasītu jauno atrašanās vietu.
 - Lai noņemtu lietotni no saraksta, atlasiet lietotni un atlasiet .
- 5 Atlasiet **Pabeigts**.



Savu izlases aktivitāšu saraksta pielāgošana

Jūsu izlases aktivitāšu saraksts nodrošina ātru piekļuvi visbiežāk izmantotajām aktivitātēm.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes**.
Ja esat jau atlasījis izlases aktivitātes, tās parādās saraksta augšpusē.
- 3 Atlasiet **Rediģēt**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu aktivitātes atrašanās vietu sarakstā, atlasiet aktivitāti, ritiniet uz augšu vai uz leju, lai pārvietotu aktivitāti, un nospiediet , lai atlasītu jauno atrašanās vietu.
 - Lai noņemtu izlases aktivitāti, atlasiet aktivitāti un atlasiet .
 - Lai pievienotu iecienītākās aktivitātes, atlasiet **Pievienot** un atlasiet vienu vai vairākas aktivitātes.

Iecienītākās darbības piespraūšana sarakstam



Lietotnes un aktivitāšu sarakstu augšpusē varat piespraust līdz pat trim iecienītākajām aktivitātēm.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Rediģēt**.
- 3 Ritiniet uz iecienītāko aktivitāti (*Savu izlases aktivitāšu saraksta pielāgošana, 22. lappuse*).
- 4 Atlasiet  blakus iecienītākajai aktivitātei.



Nākamreiz, kad pulksteņa ciparnīcā nospiedīsiet , lai atvērtu lietotņu un aktivitāšu sarakstu, piespraudes aktivitāte tiks parādīta saraksta augšpusē.

Datu ekrānu pielāgošana

Katrai aktivitātei jūs varat rādīt, paslēpt un mainīt datu ekrānu izkārtojumu un saturu.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni**.
- 6 Ritiniet līdz datu ekrānam, kuru vēlaties pielāgot.
- 7 Atlasiet .
- 8 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Izkārtojums**, lai pielāgotu datu lauku skaitu datu ekrānā.
 - Atlasiet **Datu lauki** un atlasiet lauku, lai mainītu laukā redzamos datus.
IETEIKUMS. lai skatītu visu pieejamo datu lauku sarakstu, dodieties uz [Datu lauki, 94. lappuse](#). Ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami.
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu datu ekrāna atrašanās vietu cilpā.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu datu ekrānu no cilpas.
- 9 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu datu ekrānu kopai.
Jūs varat pievienot pielāgotu datu ekrānu vai atlasīt kādu no iepriekš definētajiem datu ekrāniem.

Pielāgotas aktivitātes izveide

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes > Rediģēt > Pievienot**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet , lai izveidotu pielāgotu aktivitāti no kādas saglabātas aktivitātes.
 - Atlasiet **Cits > Cits**, lai izveidotu jaunu pielāgotu aktivitāti.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet aktivitātes veidu.
- 5 Atlasiet nosaukumu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.
Dubulti aktivitāšu nosaukumi ietver numuru, piemēram, Velosipēds(2).
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat pielāgot datu ekrānus vai automātiskas funkcijas.
 - Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un lietotu pielāgoto aktivitāti.

Aktivitāšu iestatījumi

Šie iestatījumi ļauj pielāgot katru iepriekš ielādēto aktivitāti, pamatojoties uz jūsu vajadzībām. Piemēram, varat pielāgot datu ekrānus un iespējot brīdinājumus un treniņu funkcijas. Ne visi iestatījumi ir pieejami visiem aktivitāšu veidiem. Dažu veidu aktivitātēm ir atsevišķi iestatījumu saraksti.

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , atlasiet **Aktivitātes**, atlasiet aktivitāti un aktivitāšu iestatījumus.

3D attālums: aprēķina jūsu veikto attālumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas kā arī horizontālo kustību virs zemes.

3D ātrums: aprēķina jūsu ātrumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas kā arī horizontālo kustību virs zemes.

Akcenta krāsa: iestata aktivitātes ikonās akcenta krāsu.

Brīdinājumi: iestata aktivitātes treniņa vai navigācijas brīdinājumus (*Aktivitātes brīdinājumi, 25. lappuse*).

Audio izvide: iespējo savienotās audio ierīces balss brīdinājumiem.

Auto Lap: iestata opcijas Auto Lap funkcijai, lai automātiski atzīmētu apļus. Opcija Automātisks attālums atzīmē apļus noteiktā distancē. Pabeidzot apli, tiek parādīts pielāgojams apļa brīdinājuma ziņojums. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildi dažādās aktivitātes daļās.

Automātiskā pauze: iestata opcijas Auto Pause® funkcijai, lai apturētu datu ierakstīšanu, kad jūs pārtraucat kustību vai kad samazināt ātrumu zem noteiktā ātruma. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitāte ietver apstāšanos pie sarkanās gaismas signāla vai citās vietās, kur ir jāapstājas.

Autom. atpūta: automātiski izveido atpūtas intervālu, kad pārtraucat kustēties peldēšanas laikā baseinā (*Peldēšanas automātiskā atpūta un manuālā atpūta, 8. lappuse*).

Automātiska palaišana: automātiski nosaka slēpošanas vai ūdens sporta braucienus, izmantojot iebūvēto akselerometru (*Nobraucieni skatīšana, 17. lappuse*).

Automātiska ritināšana: automātiski ritina visus aktivitāšu datu ekrānus, kamēr darbojas aktivitāšu taimeris.

Automātiski iestatīt: automātiski sāk un aptur vingrinājumu kopas spēka treniņa aktivitātes laikā.

Automātiska palaide: automātiski sāk motokrosa vai BMX aktivitāti, kad sākat kustēties.

Pārraidīt sirdsdarbības ritmu: automātiski pārraida sirdsdarbības ritma datus no pulksteņa uz pārī savienotajām ierīcēm, kad sākat aktivitāti (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 52. lappuse*).

Atpakaļskaitīšana sākta: iespējo atpakaļskaitīšanas taimeri peldēšanas baseinā intervāliem.

Datu ekrāni: pielāgo datu ekrānus un pievieno aktivitātei jaunus datu ekrānus (*Datu ekrānu pielāgošana, 23. lappuse*).

Redīgēt svaru: aicina pievienot svaru, kas izmantots fizisko vingrojumu kopai izturības treniņa vai kardio aktivitātes laikā.

Beigu brīdinājumi: iestata brīdinājumu divas vai piecas minūtes pirms meditācijas aktivitātes beigām.

Lēcienu režīms: iestata lēkšanas ar lecamauklu aktivitātes mērķi uz noteiktu laiku, atkārtojumu skaitu vai atklātu mērķi.

Celiņa numurs: iestata jūsu celiņa numuru skriešanai pa skrejceļiņu.

Distances: konfigurē opciju Auto Lap, Distances taustiņš un Distances brīdinājums iestatījumus.

Distances brīdinājums: iestata datu laukus, kas tiks rādīti distancēm.

Distances taustiņš: iespējo pogu  apla vai atpūtas ierakstīšanai aktivitātes laikā.

Skārienu bloķēšana: bloķē skārienekrānu un pogas aktivitātes laikā, lai novērstu netīšu pogu nospiešanu un pavilkšanu skārienekrānā.

Pelbaseina lielums: iestata pelbaseina garumu.

Energijas taupīšanas noildze: iestata laika ierobežojumu, līdz pulksteņa aktivitātes režīmā tiek gaidīts, līdz sāksiet aktivitāti, piemēram, gaidot, kad sāksies skrējieni. Opcija Parasts iestata pulksteni pārī mazjaudas pulksteņa režīmā pēc 5 minūtēm bezdarbības. Opcija Pagarināts iestata maza enerģijas patēriņa pulksteņa režīma ieslēgšanos pēc 25 neaktivitātes minūtēm. Izmantojot pagarinātu režīmu, akumulatora darbības laiks starp uzlādēm var būt īsāks.

Ierakstīt temperatūru: ieraksta apkārtējās vides temperatūru ap pulksteni vai no pārī savienotā temperatūras sensora.

Ierakstīt VO2 Max.: ieraksta VO2 maks. aplēsi kalnu skrējiena un ultramaratona aktivitātēm.

Pārsaukt: iestata aktivitātes nosaukumu.

Atk. skaitīšana: ieraksta atkārtojumu skaitu vingrojumu sērijas laikā. Opcija Tikai vingrojumu sērijas ieraksta atkārtojumu skaitīšanu tikai vadītu fizisko vingrojumu sēriju laikā.

Atjaunot noklusējuma iestatījumus: atiestata aktivitātes iestatījumus.

Skriešanas spēks: ieraksta skriešanas spēka datus un pielāgo iestatījumus.

Skrējieni: konfigurē Automātiska palaišana, Distances taustiņš un Distances brīdinājums iestatījumus.

Satelīti: iestata satelītsistēmu, lai izmantotu aktivitātei (*Satelīta iestatījumi, 27. lappuse*).

Pašvērtējums: iestata, cik bieži jūs novērtējat savu piepūli darbībai (*Aktivitātes novērtēšana, 5. lappuse*).

Vēzienu noteikšana: automātiski nosaka vēziena veidu peldēšanai baseinā.

Skārienu bloķēšana: iespējo ekrāna augšdaļas pārvilkšanu uz leju, lai atbloķētu skārienekrānu.

Vienības: iestata augstumam izmantoto mērvienību.

Vibrācijas brīdinājumi: norāda jums ieelpot vai izelpot elpošanas aktivitātes laikā.

Aktivitātes brīdinājumi

Jūs varat iestatīt brīdinājumus katrai aktivitātei, kas var palīdzēt jums trenēties, lai sasniegtu noteiktus mērķus, uzlabot informāciju par konkrēto vidi un navigēt uz galapunktu. Daži brīdinājumi ir pieejami tikai noteiktām aktivitātēm. Ir trīs veidu brīdinājumi: notikumu, diapazona un atkārtotās brīdinājumi.

Notikuma brīdinājums: notikuma brīdinājums atskaņo brīdinājumu vienu reizi. Notikums ir noteikta vērtība.


Piemēram, varat iestatīt, lai pulkstenis brīdina jūs tad, kad esat sadedzinājis noteiktu kaloriju skaitu.

Diapazona brīdinājums: diapazona brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ir virs vai zem noteikta vērtību diapazona. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms ir zem 60 sirdspukstiem minūtē (sirdsp./min.) vai virs 210 sirdsp./min.

Atkārtotās brīdinājums: atkārtotās brīdinājums brīdina katru reizi, kad pulkstenis ieraksta noteiktu vērtību vai intervālu. Piemēram, varat iestatīt pulksteni, lai tas brīdina jūs ik pēc 30 minūtēm.

Brīdinājuma nosaukums	Brīdinājuma veids	Apraksts
Kadence	Diapazons	Jūsu varat iestatīt kadences minimālo un maksimālo vērtību.
Kalorijas	Notikums, atkārtošānās	Jūs varat iestatīt kaloriju skaitu.
Attālums	Notikums, atkārtošānās	Jūs varat iestatīt attāluma intervālu.
Augstums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt augstuma minimālo un maksimālo vērtību.
Sirdsdarbības ritms	Diapazons	Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma minimālo un maksimālo vērtību vai atlasīt zonu maiņu. Skatiet <i>Par sirdsdarbības ritma zonām, 74. lappuse</i> un <i>Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 75. lappuse</i> .
Temps	Diapazons	Jūsu varat iestatīt tempa minimālo un maksimālo vērtību.
Tuvums	Notikums	Jūs varat iestatīt saglabātās atrašanās vietas rādiusu.
Skriešana/iešana	Atkārtošānās	Jūs ar regulāriem intervāliem varat iestatīt laiknoteiktus iešanas pārtraukumus.
Ātrums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt ātruma minimālo un maksimālo vērtību.
Vēziena ātrums	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu vēzienu skaitu minūtē.
Laiks	Notikums, atkārtošānās	Jūs varat iestatīt laika intervālu.
Treka taimeris	Atkārtošānās	Jūs varat iestatīt treka laika intervālu sekundēs.


Brīdinājuma iestatīšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 4 Atlasiet **Brīdinājumi**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu jaunu brīdinājumu aktivitātei.
 - Atlasiet brīdinājuma nosaukumu, lai rediģētu esošu brīdinājumu.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet brīdinājuma veidu.
- 7 Atlasiet zonu, ievadiet minimālo un maksimālo vērtību vai ievadiet pielāgotu vērtību brīdinājumam.
- 8 Ja nepieciešams, ieslēdziet brīdinājumu.

Notikuma un periodisku brīdinājumu gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad sasniedzat brīdinājuma vērtību. Diapazona brīdinājuma gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad rādījums ir virs vai zem noteiktā diapazona (minimālā un maksimālā vērtības).

Satelīta iestatījumi

Varat mainīt satelīta iestatījumus, lai pielāgotu katrai darbībai izmantotās satelītu sistēmas. Papildu informāciju par satelītu sistēmām skatiet vietnē garmin.com/aboutGPS.

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , atlasiet **Aktivitātes**, atlasiet aktivitāti, ritiniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus, atlasiet **Satelīti**.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

Izslēgts: atspējo satelītu sistēmas darbībai.

Lietot noklusējuma izvēlni: iespējo pulksteņi izmantot noklusējuma darbības fokusa režīma iestatījumu satelītiem (*Aktivitātes fokusa režīma pielāgošana, 73. lappuse*).

Tikai GPS: iespējo GPS satelītu sistēmu.

Visas sistēmas: iespējo vairākas satelītu sistēmas. Vairāku satelītu sistēmu izmantošana kopā piedāvā labāku darbību sarežģītos vides apstākļos un ātrāku pozīcijas ieguvu nekā tikai GPS izmantošana. Taču vairāku sistēmu izmantošana var ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS.

Izskats


Varat pielāgot ciparnīcas izskatu un ātrās piekļuves funkcijas logrīku pārskatā un vadīklu izvēlnē.

Pulksteņa skata iestatījumi

Jūs varat pielāgot pulksteņa skatu, izvēloties izkārtojumu, krāsas un papildu datus. Jūs varat arī lejupielādēt pielāgotus pulksteņa skatus no Connect IQ veikala.

Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana


Jūs varat pielāgot pulksteņa ciparnīcas informāciju un izskatu vai aktivizēt instalētu Connect IQ pulksteņa ciparnīcu (*Connect IQ funkciju lejupielāde, 71. lappuse*).

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .

2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.

3 Ritiniet uz augšu, lai priekšskatītu pulksteņa ciparnīcu opcijas.

4 Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai izveidotu pielāgotu digitālo vai analogo pulksteņa ciparnīcu.

5 Ritiniet līdz pulksteņa ciparnīcai, nospiediet  un atlasiet **Rediģēt**.

6 Atlasiet opciju:

PIEZĪME. ne visas opcijas visām pulksteņa ciparnīcām ir pieejamas.

- Lai aktivizētu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **Piemērot**.
- Lai mainītu datus, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Dati**.
- Lai pievienotu vai mainītu pulksteņa ciparnīcas akcenta krāsu, atlasiet **Akcenta krāsa**.
- Lai mainītu krāsu datiem, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Datu krāsa**.
- Lai noņemtu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **Dzēst**.

Pārskati

Pulkstenī ir sākotnēji ielādēti pārskati, kas nodrošina ātru piekļuvi informācijai (*Pārskatu skatīšana, 30. lappuse*). Dažiem pārskatiem nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu tālruni.

Daži pārskati pēc noklusējuma nav redzami. Varat tos pievienot pārskatu sarakstam manuāli (*Pārskatu kopas pielāgošana, 30. lappuse*).

Nosaukums	Apraksts
Mainīt laika joslas	Parāda pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās.
Body Battery™	Valkājot ierīci visu dienu, parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā (<i>Body Battery, 31. lappuse</i>).
Kalendārs	Parāda gaidāmās tikšanās no jūsu tālruņa kalendāra.
Kalorijas	Parāda jūsu kaloriju informāciju pašreizējai dienai.
Izaicinājumi	Parāda jūsu pašreizējo vietu reitingu tabulā, ja piedalāties Garmin Connect izaicinājumā.
Kompass	Parāda elektronisku kompasu.
Atpakaļskaitīšanas	Rāda gaidāmos atpakaļskaitīšanas notikumus.
Garmin treneris	Parāda plānotos treniņus, ja esat atlasījis Garmin trenera pielāgoto treniņu plānu savā Garmin Connect kontā. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam.
Health Snapshot	Pulkstenī sāk Health Snapshot sesiju, kas ieraksta vairākus galvenos veselības mērījumus, kamēr jūs saglabājat miera stāvokli divas minūtes. Tā sniedz īsu ieskatu par jūsu vispārējo sirds un asinsvadu stāvokli. Pulkstenis ieraksta tādus mērījumus kā jūsu vidējais pulss, stresa līmenis un elpošanas temps. Parāda jūsu saglabāto Health Snapshot sesiju (<i>Health Snapshot, 21. lappuse</i>) kopsavilkumus.
Pulss	Parāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu pēc sitienu skaita minūtē (sirdsp./min.) un vidējo sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SRA).
Vēsture	Parāda jūsu aktivitāšu vēsturi un reģistrēto aktivitāšu diagrammu (<i>Vēstures izmantošana, 47. lappuse</i>).
HRV statuss	Parāda jūsu diennakts sirdsdarbības frekvences mainīguma septiņu dienu vidējo rādītāju (<i>Sirdsdarbības ritma mainīguma statuss, 32. lappuse</i>).
Intensitātes minūtes	Izseko laiku, ko esat pavadījis, piedaloties mērenās līdz enerģiskās aktivitātēs, jūsu nedēļas intensitātes minūšu mērķi un progresu ceļā uz mērķi.
Pēdējā aktivitāte	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu.
Pēdējais golfs Pēdējais brauciens Pēdējais skrējiens Pēdējā izturība Pēdējais peldējums Pēdējais grūdiens	Rāda pēdējās reģistrētās aktivitātes īsu kopsavilkumu un norādītā sporta veida vēsturi.
Lampas	Nodrošina velosipēda lampu pārvaldību, ja Varia lampa ir savienota pārī ar jūsu vīvoactive 6 pulksteni.
Messenger	Rāda jūsu Garmin Messenger lietotnes sarunas un ļauj atbildēt uz ziņojumiem no pulksteņa (<i>Lietotne Garmin Messenger, 71. lappuse</i>).
Mēness fāze	Parāda mēness lēkta un mēness rieta laikus, kā arī mēness fāzi, balstoties uz jūsu GPS pozīciju.
Mūzika	Nodrošina mūzikas atskaņotāja vadīklas jūsu tālruņa vai pulksteņa mūzikai.
Snaudieni	Parāda kopējo snaudiena laiku un Body Battery līmeņa pieaugumu. Jūs varat iedarbināt snaudiena taimeri un iestatīt modinātāju, kas jūs pamodinās.

Nosaukums	Apraksts
Paziņojumi	Brīdina par ienākošiem zvaniem, īsziņām, sociālo tīklu jaunumiem utt., ņemot vērā tālruņa paziņojumu iestatījumus (<i>Tālruņa paziņojumu iespējošana, 65. lappuse</i>).
Izpilde	Parāda izpildes mērījumus, kas palīdz jums sekot un gūt izpratni par savām treniņu aktivitātēm un sacensību sasniegumiem.
Primārās sacensības	Rāda sacensību notikumu, ko norādāt kā galveno savā Garmin Connect kalendārā.
Pulsa oksimētrs	Ļauj veikt manuālus pulsa oksimētra lasījumus (<i>Pulsa oksimētra rādījumu iegūšana, 54. lappuse</i>). Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu pulsa oksimētru, mērījums netiek reģistrēts.
Atspiedieni	Ratiņkrēsla režīmā seko jūsu ikdienas ratiņkrēsla stumšanu skaitam, stumšanas mērķim un iepriekšējo dienu datiem (<i>Ratiņkrēsla režīms, 73. lappuse</i>).
Sacensību kalendārs	Rāda gaidāmos sacensību notikumus, kas iestatīti jūsu Garmin Connect kalendārā.
Atgūšanās	Rāda jūsu atgūšanās laiku. Maksimālais laiks ir četras dienas.
Elpošana	Jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.
Miega mērījumi	Rāda iepriekšējās nakts kopējo miega laiku, miega datus un miega posmu informāciju.
Miega treneris	Sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz miega un aktivitāšu vēsturi, HRV statusu un snaudieniem.
Soļi	Izseko jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu mērķi un datus par iepriekšējām dienām.
Stress	Parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un jūsu stresa līmeņa diagrammu. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties. Ja esat pārāk aktīvs, lai pulkstenis noteiktu jūsu stresa līmeni, mērījumi netiek reģistrēti (<i>Stresa līmeņa pārskata lietošana, 33. lappuse</i>).
Saules lēkts un riets	Parāda saules lēkta, saules rieta un civilās krēslas laikus.
Laikapstākļi	Parāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi.
Sieviešu veselība	Parāda jūsu pašreizējā cikla vai sekošanas grūtniecībai statusu. Jūs varat skatīt un reģistrēt savus ikdienas simptomus.

Pārskatu skatīšana

- Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu.
Pulkstenis ritina pa pārskatu kopu.
- Atlasiet pārskatu, lai skatītu papildu informāciju.
- Velciet pa kreisi, lai skatītu pārskata papildu opcijas un funkcijas.

Pārskatu kopas pielāgošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu.
Pulkstenis ritina pa pārskatu kopu.
- 2 Atlasiet **Rediģēt**.
- 3 Atlasiet pārskatu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai no kopas noņemtu pārskatu, atlasiet **X**.
 - Lai mainītu pārskata atrašanās vietu kopā, atlasiet pārskatu un velciet to uz vēlamo vietu ekrānā.
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet **+**, lai pievienotu pārskatu kopai.

Body Battery

Pulkstenis analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, stresa līmeni, miega kvalitāti un aktivitātes datus, lai noteiktu jūsu vispārējo Body Battery līmeni. Tāpat kā mērinstruments automašīnā, ierīce norāda jūsu pieejamās enerģijas rezerves apjomu. Body Battery līmeņa diapazons ir no 5 līdz 100, kur 5 līdz 25 ir ļoti zems, 26 līdz 50 zems, 51 līdz 75 ir vidējs, bet 76 līdz 100 ir augsts enerģijas rezerves līmenis.

Jūs varat sinhronizēt pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju (*Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 31. lappuse*).

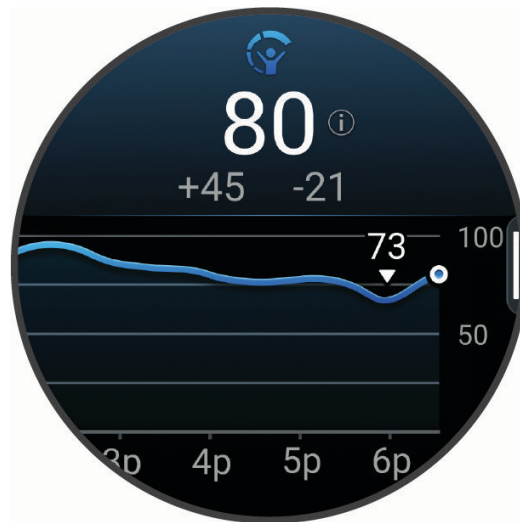
Pārskata Body Battery skatīšana

Pārskats Body Battery rāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni.

- 1 Velciet uz augšu, lai skatītu Body Battery pārskatu.

PIEZĪME. iespējams, ka pārskats būs jāpievieno pārskatu kopai (*Pārskatu kopas pielāgošana, 30. lappuse*).

- 2 Atlasiet pārskatu, lai skatītu savu jaunāko Body Battery datu diagrammu.



- 3 Velciet uz augšu, lai skatītu sava Body Battery un stresa līmeņa apvienoto diagrammu.

- 4 Velciet uz leju, lai skatītu to faktoru sarakstu, kas ietekmē jūsu Body Battery līmeni.

PIEZĪME. atlasiet katru faktoru, lai skatītu sīkāku informāciju.

Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, valkājiet pulksteni, kamēr guļat.
- Labs miegs uzlādē jūsu Body Battery.
- Fiziskā slodze un augsts stresa līmenis var veicināt ātrāku Body Battery līmeņa samazināšanos.
- Uzņemtais uzturs, kā arī tādi stimulējoši līdzekļi kā kofeīns, neietekmē jūsu Body Battery.

Sirds darbības ritma mainīguma statuss

Pulkstenis analizē jūsu plaukstu sirds darbības ritma rādījumus miega laikā, lai noteiktu jūsu sirds darbības frekvences mainīgumu (HRV). Treniņi, fiziskās aktivitātes, miegs, uzturs un veselīgi ieradumi - tas viss ietekmē jūsu sirds darbības frekvences mainīgumu. HRV vērtības var ievērojami atšķirties atkarībā no dzimuma, vecuma un fiziskās sagatavotības līmeņa. Līdzsvarots HRV statuss var norādīt pozitīvas veselības iezīmes, piemēram, labi līdzsvarotu treniņu un atgūšanos, labāku sirds un asinsvadu fizisko stāvokli un noturību pret stresu. Nesabalansēts vai slikts stāvoklis var liecināt par nogurumu, lielākām atveseļošanās vajadzībām vai paaugstinātu stresu. Lai iegūtu vislabākos rezultātus, pulkstenis ir jāvalkā miega laikā. Lai pulkstenis parādītu jūsu sirds darbības frekvences mainīguma statusu, pulkstenim nepieciešami trīs nedēļas pastāvīgi miega dati.



Krāsu zona	Statuss	Apraksts
Zaļa	Līdzsvarots	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir bāzes diapazonā.
Oranža	Nelīdzsvarots	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir virs vai zem bāzes diapazona.
Sarkana	Zems	Jūsu septiņu dienu vidējais HRV ir ievērojami zemāks par bāzes diapazonu.
Nav krāsas	Vāji Nav statusa	Jūsu HRV vidējās vērtības ir ievērojami zemākas par jūsu vecumam atbilstošo normu. Nav statusa nozīmē, ka nav pietiekamu datu, lai aprēķinātu septiņu dienu vidējo rādītāju.

Varat sinhronizēt savu pulksteni ar savu Garmin Connect kontu, lai redzētu savu pašreizējo sirds darbības frekvences mainīguma statusu, tendences un izglītojošas atsauksmes.

Stresa līmeņa pārskata lietošana

Stresa līmeņa pārskats rāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un stresa līmeņa diagrammu. Tas var instruēt jūs veikt elpošanas aktivitāti, lai palīdzētu atslābināties.

1 Kamēr sēžat vai esat miera stāvoklī, ritiniet, lai skatītu stresa līmeņa pārskatu.

IETEIKUMS. ja būsit pārāk aktīvs, lai pulkstenis varētu noteikt jūsu stresa līmeni, stresa līmeņa rādījuma vietā tiks parādīts ziņojums. Savu stresa līmeni atkal varat pārbaudīt pēc vairākām miera stāvoklī pavadītām minūtēm.

2 Pieskarieties pārskatam, lai skatītu sava stresa līmeņa diagrammu pēdējām četrām stundām.

Zilās joslas norāda atpūtas periodus. Dzeltenās joslas norāda stresa periodus. Pelēkās joslas norāda laiku, kad esat bijis pārāk aktīvs, lai noteiktu jūsu stresa līmeni.

3 Pavelciet uz augšu, lai skatītu stresa rādītāja informāciju un ikdienas vidējo stresa rādītāju pēdējām septiņām dienām.

4 Lai sāktu elpošanas aktivitāti, velciet pa kreisi un atlasiet ✓.

Sieviešu veselība

Sekošana menstruālajam ciklam

Menstruālais cikls ir svarīga veselības daļa. Varat izmantot savu pulksteni, lai reģistrētu fiziskos simptomus, seksuālo dziņu, seksuālo aktivitāti, ovulācijas dienas un citus datus ([Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana, 33. lappuse](#)). Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Ves. stat. lietotnē Garmin Connect.

- Sekošana menstruālajam ciklam un informācija par to
- Fiziskie un emocionālie simptomi
- Menstruāciju un auglības prognozes
- Veselības stāvokļa un uztura informācija

PIEZĪME. lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai pievienotu un noņemtu pārskatus.

Menstruālā cikla informācijas reģistrēšana

Lai savā vívoactive 6 pulkstenī varētu reģistrēt menstruālā cikla informāciju, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata menstruālā cikla izsekošana.

1 Velciet, lai skatītu sieviešu veselības izsekošanas pārskatu.

2 Pieskarieties skārienekrānam.

3 Atlasiet +.

4 Ja šodien ir menstruāciju diena, atlasiet **Menstruāciju diena** > ✓.

5 Atlasiet opciju:

- Lai novērtētu plūsmu no vieglas līdz stiprai, atlasiet **Menstruācija**.
- Lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, piemēram, akni, muguras sāpes un nogurumu, atlasiet **Simptomi**.
- Lai reģistrētu savu garastāvokli, atlasiet **Garastāvoklis**.
- Lai reģistrētu savus izdalījumus, atlasiet **Izdalījumi**.
- Lai šodienas datumu norādītu kā ovulācijas dienu, atlasiet **Ovulācijas diena**.
- Lai reģistrētu savu seksuālo aktivitāti, atlasiet **Seksuālā aktivitāte**.
- Lai novērtētu savu seksuālo dziņu no zemas līdz augstai, atlasiet **Seksuālā dziņa**.
- Lai šodienas datumu norādītu kā menstruāciju dienu, atlasiet **Menstruāciju diena**.

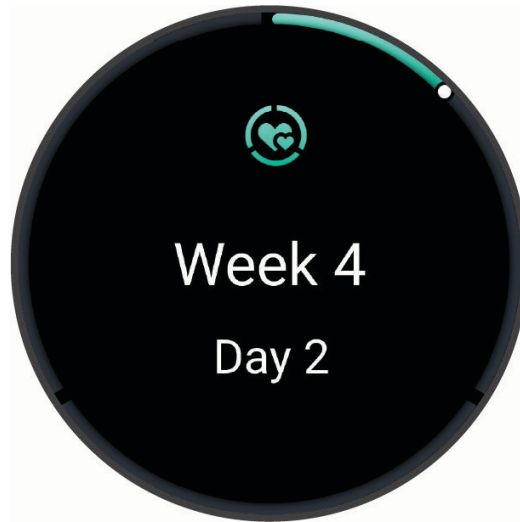
Sekošana grūtniecībai

Sekošanas grūtniecībai funkcija rāda iknedēļas atjauninājumus jūsu grūtniecībai un veselības un uztura informāciju. Pulksteni varat izmantot, lai reģistrētu fiziskus un emocionālus simptomus, glikozes līmeņa asinīs rādījumus un mazuļa kustības ([Grūtniecības informācijas reģistrēšana, 34. lappuse](#)). Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Ves. stat. lietotnē Garmin Connect.

Grūtniecības informācijas reģistrēšana

Lai reģistrētu savu informāciju, jums ir jāiestata grūtniecības izsekošana lietotnē Garmin Connect.

1 Velciet, lai skatītu sieviešu veselības izsekošanas pārskatu.



2 Pieskarieties skārienekrānam.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Simptomi**, lai reģistrētu savus fiziskos simptomus, garastāvokli un citu informāciju.
- Atlasiet **Glikoze asinīs**, lai reģistrētu glikozes līmeni pirms un pēc maltītēm un pirms ejat gulēt.
- Atlasiet **Kustība**, lai izmantotu hronometru vai taimeru un reģistrētu mazuļa kustības.

4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Laikapstākļu pārskata pielāgošana

1 Velciet uz augšu, lai skatītu laikapstākļu pārskatu.

2 Atlasiet pārskatu, lai skatītu pašreizējos laikapstākļus savā atrašanās vietā.

3 Pavelciet pa kreisi.

4 Atlasiet opciju:

- Lai atjauninātu laikapstākļu informāciju savai GPS atrašanās vietai, atlasiet **Laikapstākļu opcijas > Atjaunināt pašreizējo atrašanās vietu**.
IETEIKUMS. jums jāpagaida, līdz pulkstenis nosaka satelītus (*Satelīta signālu iegūšana, 93. lappuse*).
- Lai mainītu temperatūras mērvienību, atlasiet **Laikapstākļu opcijas > Temperatūra** un atlasiet mērvienību.

Alternatīvu laika joslu pievienošana

Varat parādīt pašreizējo diennakts laiku papildu laika joslās citu laika joslu pārskatā.

PIEZĪME. alternatīvo laika joslu pārskats, iespējams, būs jāpievieno pārskatu kopai (*Pārskatu kopas pielāgošana, 30. lappuse*).

1 Velciet uz augšu, lai skatītu alternatīvo laika joslu pārskatu.

2 Atlasiet pārskatu, lai pievienotu laika joslu.

3 Atlasiet **Pievienot zonu**.

4 Atlasiet reģionu.

5 Nospiediet .

6 Atlasiet laika joslu.

7 Atlasiet .

Varia kameras vadības ierīču izmantošana

IEVĒRĪBAI




Dažas jurisdikcijas var aizliegt vai reglamentēt video, audio vai fotogrāfiju ierakstīšanu, vai arī var pieprasīt, lai visas puses būtu informētas par ierakstīšanu un dotu savu piekrišanu. Jūsu pienākums ir zināt un ievērot visus likumus, noteikumus un citus ierobežojumus jurisdikcijās, kurās plānojat izmantot šo ierīci.

Pirms varat izmantot Varia kameras vadības ierīces, piederums ir jāsavieno pāri ar pulksteni ([Bezvadu sensoru savienošana pāri](#), 61. lappuse).

1 Pievienojiet **Lampas** pārskatu savam pulkstenim ([Pārskati](#), 28. lappuse).


Kad pulkstenis konstatē Varia kameru, pārskata virsraksts mainās uz KAMERAS VADĪBA.

2 No **Lampas** pārskata atlasiet opciju:



















- Atlasiet , lai mainītu ierakstīšanas režīmu.
- Atlasiet , lai uzņemtu fotoattēlu.
- Lai saglabātu klipus, atlasiet .







Vadīklas

Vadības izvēlnē varat ātri piekļūt pulksteņa funkcijām un opcijām. Vadības izvēlnē varat pievienot, pārkārtot un noņemt opcijas ([Vadības izvēlnes pielāgošana](#), 37. lappuse).

Jebkurā ekrānā turiet nospiestu .






Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Lidmašīnas režīms	Atlasiet, lai iespēju vai atspējotu lidmašīnas režīmu un izslēgtu visus bezvadu sakarus.
	Palīdzība	Atlasiet, lai nosūtītu palīdzības pieprasījumu (<i>Palīdzības pieprasīšana, 80. lappuse</i>).
	Enerģijas taupītājs	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu enerģijas taupītāja funkciju (<i>Vadīklas, 35. lappuse</i>).
	Spilgtums	Atlasiet, lai koriģētu ekrāna spilgtumu (<i>Displeja un spilgtuma iestatījumi, 50. lappuse</i>).
	Pārraidīt sirdsdarbības ritmu	Atlasiet, lai ieslēgtu sirdsdarbības ritma apraidi uz pārī savienotu ierīci (<i>Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 52. lappuse</i>).
	Kompass	Atlasiet, lai atvērtu kompassa ekrānu.
	Netraucēt	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu netraucēšanas režīmu, aptumšotu ekrānu un izslēgtu brīdinājumus un paziņojumus. Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr skatāties filmu.
	Meklēt manu tālruni	Atlasiet, lai pārī savienotā tālrunī atskaņotu dzirdamu signālu, ja tālrunis atrodas Bluetooth diapazonā. Bluetooth signāla stiprums ir redzams vivoactive 6 pulksteņa ekrānā, un tas palielinās, kad tuvojaties savam tālrunim. Atlasiet, lai virzītos uz pazaudēto tālruni GPS aktivitātes laikā (<i>GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālruņa atrašanās vietas noteikšana, 67. lappuse</i>).
	Signāllampiņa	Atlasiet, lai ieslēgtu ekrānu un pulksteni izmantotu kā signāllampiņu.
	Garmin Share	Izvēlieties, lai atvērtu lietotni Garmin Share (<i>Garmin Share, 67. lappuse</i>).
	Bloķēt ekrānu	Atlasiet, lai bloķētu pogas un skārienekrānu un novērstu nejaušu nospiešanu un pavilkšanu.
	Messenger	Atlasiet, lai atvērtu lietotni Messenger (<i>Messenger funkcijas lietošana, 72. lappuse</i>).
	Paziņojumi	Brīdina, lai skatītu zvanus, īsziņas, sociālo tīklu jaunumus utt., ņemot vērā tālruņa paziņojumu iestatījumus (<i>Tālruņa paziņojumu iespējošana, 65. lappuse</i>).
	Tālruņa savienojums	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Bluetooth tehnoloģiju un savienojumu ar savu pārī savienoto tālruni.
	Izslēgt	Atlasiet, lai izslēgtu pulksteni.
		Atlasiet, lai ekrānu ieslēgtu sarkanā tonī, lai izmantotu pulksteni vājā apgaismojumā.
	Saglabāt atrašanās vietu	Atlasiet, lai saglabātu savu pašreizējo atrašanās vietu un navigētu uz to vēlāk.
	Miega režīms	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Miega režīms, iestatītu miega taimeri un manuāli izsekotu snaidienus.
	Hronometrs	Atlasiet, lai palaistu hronometru.

Ikona	Nosaukums	Apraksts
	Sinhronizācija	Atlasiet, lai pulksteni sinhronizētu ar pārī savienoto tālruni.
	Laika sinhronizācija	Atlasiet, lai pulkstenī sinhronizētu laiku ar tālruņa laiku vai ar satelītiem.
	Taimeris	Atlasiet, lai iestatītu atpakaļskaitīšanas taimeri.
	Maks	Atlasiet, lai atvērtu Garmin Pay maku un maksātu par pirkumiem ar savu pulksteni (<i>Garmin Pay</i> , 20. lappuse).
	Laikapstākļi	Atlasiet, lai skatītu pašreizējo laika prognozi un pašreizējos laika apstākļus.
	Wi-Fi	Atlasiet, lai iespējotu vai atspējotu Wi-Fi® sakarus.



Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē varat pievienot vai noņemt saīsnes vai mainīt to secību (*Vadīklas*, 35. lappuse).

- 1 Turiet nospiestu .
Ir redzama vadības izvēlne.
- 2 Pavelciet uz leju.
- 3 Atlasiet **Rediģēt**.
- 4 Atlasiet saīsni:
 - Lai mainītu saīsnes atrašanās vietu vadības izvēlnē, velciet to uz vēlamo atrašanās vietu ekrānā un atlasiet .
 - Lai noņemtu saīsni no vadības izvēlnes, atlasiet .
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot**, lai pievienotu saīsni vadības izvēlnē.


Netraucēšanas režīma lietošana

Jūs varat izmantot netraucēšanas režīmu, lai izslēgtu vibrācijas un displeju brīdinājumiem un paziņojumiem (*Displeja un spilgtuma iestatījumi*, 50. lappuse). Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr guļat vai skatāties filmu.

- Lai manuāli ieslēgtu vai izslēgtu netraucēšanas režīmu, turiet nospiestu  un atlasiet .
- Lai netraucēšanas režīmu automātiski ieslēgtu miega laikā, lietotnē Garmin Connect atveriet ierīces iestatījumus un atlasiet **Paziņojumi un brīdinājumi > Viedie paziņojumi > Miega laikā**.

Saīsnes iestatīšana

Jūs varat iestatīt saīsni savai iemīļotajai lietotnei, pārskatam vai vadībai, piemēram, savam Garmin Pay makam vai mūzikas pārvaldībai.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Saīsne**.
- 3 Atlasiet pogu vai pogu kombināciju, lai pielāgotu.

Treniņi

Aktivitātes izsekošana

Aktivitātes izsekošanas funkcija reģistrē jūsu ikdienas soļu skaitu, mēroto attālumu, intensitātes minūtes, sadedzinātās kalorijas un miega statistiku katrai reģistrētajai dienai. Sadedzinātās kalorijas ietver pamata vielmaiņu, ko papildina aktivitātes kalorijas.

Dienā veikto soļu skaits ir redzams soļu pārskatā. Soļu skaits periodiski tiek atjaunināts.

Ja ir ieslēgts ratiņkrēsla režīms, pulkstenis reģistrē atšķirīgus rādītājus, piemēram, grūšanas soļu vietā (*Ratiņkrēsla režīms, 73. lappuse*).

Vairāk informācijas par aktivitāšu izsekošanu un fiziskās formas mērījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Automātisks mērķis

Pulkstenis automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, pulkstenis rāda jūsu virzību uz dienas mērķi ①.



Ja ir iespējots ratiņkrēsla režīms, pulksteņa ekrānā tiek uzskaitīti grūdieni, nevis soļi, un tiek izveidots ikdienas grūdienu mērķis (*Ratiņkrēsla režīms, 73. lappuse*).

Ja izvēlaties neizmantot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētus mērķus savā Garmin Connect kontā.

Kustības brīdinājums

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas bez aktivitātēm tiek parādīts ziņojums. Varat pielāgot, lai kustības brīdinājums tiktu noraidīts, ejot vai veicot citu veidu kustības.

Kustības brīdinājuma ieslēgšana

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Paziņojumi un brīdinājumi** > **Veselība un labsajūta** > **Kustības brīdinājums** > **Ieslēgts**.

Kustības brīdinājumu pielāgošana

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Paziņojumi un brīdinājumi** > **Veselība un labsajūta** > **Kustības brīdinājums** > **Ieslēgts**.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Brīdinājuma veids**, lai iestatītu brīdinājumu, pamatojoties uz soļiem vai cita veida kustību.
- Atlasiet **Kustības**, lai atļautu kustības sēdus vai brīvas kustības, lai izdzēstu brīdinājumu.
- Atlasiet **Kustības ilgums**, lai iestatītu, ka brīdinājums tiek dzēsts pēc 30, 45 vai 60 sekundēm.

Sekošana miegā

Kamēr jūs gulat, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Savas parastās miega stundas varat iestatīt lietotnē Garmin Connect vai pulksteņa iestatījumos. Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes, kustības miegā un miega rezultātu. Jūsu miega treneris sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz jūsu miega un aktivitāšu vēsturi, HRV statusu un snaudieniem (*Pārskati, 28. lappuse*). Snaudieni tiek pievienoti jūsu miega statistikai, un tie var ietekmēt arī jūsu atgūšanos. Detalizētu miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus (*Netraucēšanas režīma lietošana, 37. lappuse*).

Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkājiet pulksteni miega laikā.
- 2 Augšupielādējiet miega izsekošanas datus savā Garmin Connect kontā (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 69. lappuse*).

Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

Informāciju par miegu, tostarp snaudieniem, varat skatīt savā vivoactive 6 pulkstenī (*Pārskati, 28. lappuse*).

Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu veselību, tādas organizācijas kā Pasaules Veselības organizācija iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā veltīt vidējas intensitātes aktivitātei, piemēram, pastaigai ātrā gaitā, vai 75 minūtes nedēļā veltīt enerģiskas intensitātes aktivitātei, piemēram, skriešanai.

Pulkstenis seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Pulkstenis enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Intensitātes minūšu pelnīšana

vivoactive 6 pulkstenis aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu pulsa datus ar vidējo pulsu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, pulkstenis aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet laiktoteiktu aktivitāti.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet pulksteni visu dienu un nakti.

Move IQ

Kad jūsu kustības atbildīs pazīstamiem vingrojumu paraugiem, Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā.

Move IQ funkcija var automātiski sākt laikkontrolētu aktivitāti iešanai un skriešanai, izmantojot laika sliedzvērtības, kuras iestatāt lietotnē Garmin Connect vai pulksteņa aktivitāšu iestatījumos. Šīs aktivitātes ir pievienotas jūsu aktivitāšu sarakstam.

Pašvērtējuma iespējošana

Kad saglabājat aktivitāti, jūs varat novērtēt uztverto piepūli un to, kā jutāties aktivitātes laikā. Pašnovērtējuma informāciju varat apskatīt savā Garmin Connect kontā.

- 1 Nospiediet .

- 2 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 3 Atlasiet  > **Iestatījumi** > **Pašvērtējums**.

- 4 Atlasiet opciju:

- Lai veiktu pašnovērtējumu tikai pēc fizisko vingrojumu sērijas, atlasiet **Tikai vingrojumu sērijas**.
- Lai veiktu pašnovērtējumu pēc katras aktivitātes, atlasiet **Vienmēr**.

Fizisko vingrojumu sērijas

Pulkstenis var vadīt jūs daudzu darbību izpildē fizisko vingrojumu sērijās, kas ietver mērķus katrai vingrojumu sērijas darbībai, piemēram, attālumu, laiku, atkārtojumus vai citus mērījumus. Pulkstenis ietver vairākas iepriekš ielādētas fizisko vingrojumu sērijas dažādām aktivitātēm, tostarp spēka un kardiotreniņiem, skriešanai un riteņbraukšanai. Jūs varat izveidot vēl citas fizisko vingrojumu sērijas un atrast papildu vingrojumus un treniņu plānus, izmantojot Garmin Connect lietotni, un pārsūtīt uz savu tālruni.

Ja jūsu pulkstenis ir ratiņkrēsla režīmā, pulkstenī ir iekļauti treniņi grūšanas aktivitātēm, braukšanai ar rokām un citiem treniņiem (*Lietotāja profils, 73. lappuse*).

Jūsu pulkstenī: varat atvērt fizisko vingrojumu lietotni no aktivitāšu saraksta, lai parādītu visas šobrīd pulkstenī ielādētās fizisko vingrojumu sērijas (*Darbību un lietotņu pielāgošana, 21. lappuse*).

Varat arī apskatīt savu treniņu vēsturi.


Lietotnē: jūs varat izveidot un meklēt fizisko vingrojumu sērijas, vai atlasīt treniņu plānu, kurā ir iebūvētas fizisko vingrojumu sērijas, un pārsūtīt uz savu pulksteni (*No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 41. lappuse*).

Fizisko vingrojumu sērijas varat plānot.


Varat atjaunināt un rediģēt pašreizējās fizisko vingrojumu sērijas.

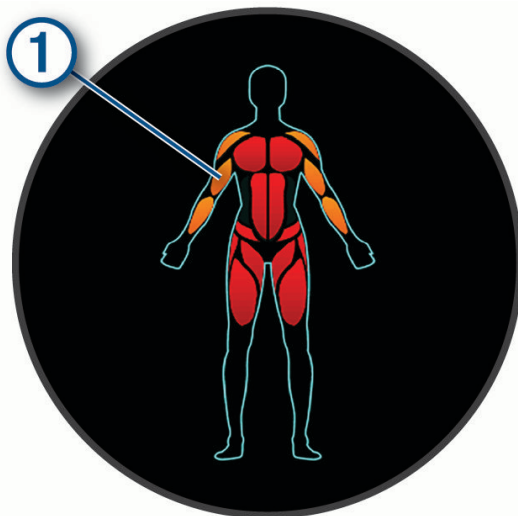
Vingrojumu sērijas sākšana

Pulkstenis fizisko vingrojumu sērijas laikā var vadīt jūs daudzu darbību izpildē.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet **Treniņš** > **Ātra fizisko vingrojumu sērija** **Fizisko vingrojumu sērijas**.
- 5 Atlasiet vingrojumu sēriju.

PIEZĪME. sarakstā parādās tikai vingrojumu sērijas, kas ir saderīgas ar atlasīto aktivitāti.

IETEIKUMS. ja pieejams, pieskarieties muskuļu kartei , lai skatītu mērķa muskuļu grupas.




6 Velciet augšup, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus (izvēles).

7 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeri.

Pēc tam, kad sākat fizisko vingrojumu sēriju, pulkstenis rāda katru fizisko vingrojumu sērijas posmu, posma piezīmes (izvēles), mērķi (izvēles) un pašreizējos vingrojumu sērijas datus.

No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Lai lejupielādētu fizisko vingrojumu sēriju no lietotnes Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts (*Garmin Connect*, 69. lappuse).

- 1 Atlasiet opciju:
 - Atveriet Garmin Connect lietotni un atlasiet ●●●.
 - Dodieties uz connect.garmin.com.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Fizisko vingrojumu sērijas**.
- 3 Meklējiet fizisko vingrojumu sēriju vai izveidojiet un saglabājiet jaunu fizisko vingrojumu sēriju.
- 4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Garmin Connect treniņa plānu izmantošana

Pirms lejupielādēt un izmantot treniņa plānu, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts (*Garmin Connect*, 69. lappuse), kā arī jums ir jāizveido pāra savienojums starp vivoactive 6 pulksteni un saderīgu tālruni.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Garmin Coach plāni**.
- 3 Atlasiet un izstrādājiet treniņa plānu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Skatiet treniņa plānu savā kalendārā.

Pielāgoti treniņu plāni

Jūsu Garmin Connect kontā ir pielāgoti treniņu plāni un Garmin treneris, lai pielāgotu jūsu treniņu mērķus. Piemēram, jūs varat atbildēt uz dažiem jautājumiem un atrast plānu, kas palīdzēs jums veikt 5 km sacensības. Plāns pielāgojas jūsu pašreizējam fiziskās sagatavotības līmenim, treniņu un grafika izvēlēm, kā arī sacensību datumam. Kad sākat plānu, Garmin trenera pārskats tiek pievienots pārskatu sarakstam jūsu vivoactive 6 pulkstenī.

Šodienas fizisko vingrojumu sērijas sākšana


Kad nosūtāt trenera treniņu plānu uz savu pulksteni, Garmin trenera pārskats ir redzams jūsu pārskatu kopā.


- 1 Pulksteņa ciparnīcā velciet, lai skatītu Garmin trenera pārskatu.
- 2 Atlasiet pārskatu.

Ja fizisko vingrojumu sērija šai aktivitātei ir plānota šodienai, pulkstenis rāda fizisko vingrojumu sērijas nosaukumu un aicina jūs sākt šo sēriju.
- 3 Atlasiet vingrojumu sēriju.
- 4 Atlasiet **Skatīt**, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus, un pavelciet pa labi, kad pabeidzat skatīt posmu (izvēles).
- 5 Atlasiet **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Plānoto fizisko vingrojumu sēriju skatīšana

Jūs varat skatīt plānotās fizisko vingrojumu sērijas savā treniņu kalendārā un sākt fizisko vingrojumu sēriju.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet **Treniņu kalendārs**.

Jūsu plānotās fizisko vingrojumu sērijas ir redzamas, kārtotas pēc datuma.
- 5 Atlasiet vingrojumu sēriju.
- 6 Ritiniet, lai skatītu vingrojumu sērijas posmus.
- 7 Nospiediet , lai sāktu vingrojumu sēriju.







Intervālu fizisko vingrojumu sērijas

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas var atvērt vai strukturēt. Strukturētos atkārtojumus var balstīt uz attālumu vai laiku. Ierīce saglabā jūsu pielāgoto intervālu fizisko vingrojumu sēriju, līdz jūs vēlreiz rediģējat fizisko vingrojumu sēriju.

IETEIKUMS. visas intervālu fizisko vingrojumu sērijas ietver atvērtu atsildīšanās soli.


Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju.
- 4 Atlasiet **Treniņš** > **Ātra fizisko vingrojumu sērija** > **Intervāli**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Atvērt Atkārtojumi**, lai atzīmētu intervālus un atpūtas periodus manuāli, nospiežot .
 - Atlasiet **Strukturēti atkārtojumi**, **Izpildīt fizisko vingrojumu sēriju**, lai izmantotu intervālu fizisko vingrojumu sēriju, pamatojoties uz attālumu vai laiku.
- 6 Ja nepieciešams, atlasiet , lai iekļautu iesildīšanos pirms fizisko vingrojumu sērijas.
- 7 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeri.
- 8 Ja intervālu fizisko vingrojumu sērijai ir iesildīšanās, nospiediet , lai sāktu pirmo intervālu.
- 9 Izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
- 10 Jebkura laikā nospiediet , lai apturētu pašreizējo intervālu vai atpūtas periodu un pārietu uz nākamo intervālu vai atpūtas periodu (pēc izvēles).




Kad pabeigsit visus intervālus, tiks parādīts ziņojums.

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas pielāgošana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet **Treniņš** > **Ātra fizisko vingrojumu sērija** > **Intervāli** > **Strukturēti atkārtojumi**.
- 5 Velciet augšup.
- 6 Atlasiet **Vairāk** > **Rediģēt fizisko vingrojumu sēriju**
- 7 Atlasiet vienu vai vairākas opcijas:
 - Lai iestatītu intervāla ilgumu un veidu, atlasiet **Intervāls**.
 - Lai iestatītu atpūtas ilgumu un veidu, atlasiet **Atpūta**.
 - Lai iestatītu atkārtojumu skaitu, atlasiet **Atkārtot**.
 - Lai pievienotu atvērtu iesildīšanos savam treniņam, atlasiet **Iesildīšanās** > **Ieslēgts**.
- 8 Velciet pa kreisi, lai atgrieztos pie aktivitātes.

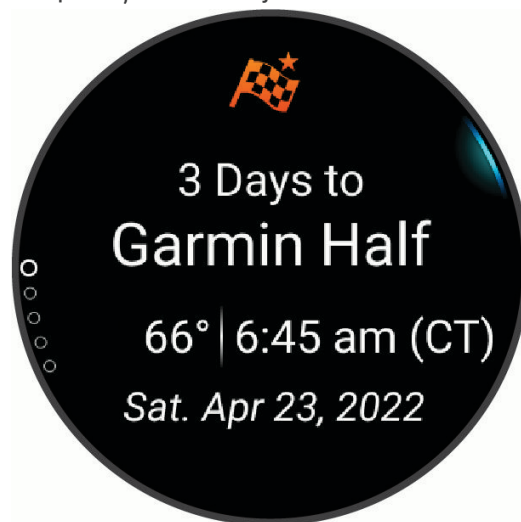
Pulkstenis saglabā jūsu pielāgoto intervālu fizisko vingrojumu sēriju, līdz jūs vēlreiz rediģējat fizisko vingrojumu sēriju.

Intervāla treniņa apturēšana

- Lai pārtrauktu pašreizējo intervālu vai atiestatītu periodu un pāreju uz nākamo intervālu vai atpūtas periodu, jebkurā brīdī atlasiet .
- Kad visi intervāli un atpūtas periodi ir pabeigti, atlasiet , lai beigtu intervāla treniņu un pārietu uz taimeri, ko var izmantot atpūtas laikā.
- Lai apturētu taimeri, jebkurā brīdī atlasiet . Varat atsākt taimera darbību vai beigt intervāla treniņu.

Sacensību kalendārs un primārās sacensības

Kad pievienojat sacensību notikumu Garmin Connect kalendāram, varat to apskatīt savā pulkstenī, pievienojot primāro sacensību pārskatu ([Pārskati, 28. lappuse](#)). Notikuma datumam jābūt nākamajās 365 dienās. Pulksteņa displejā tiek rādīts atpakaļskaitīšanas rādītājs līdz notikumam, jūsu mērķa laiks vai paredzamais finiša laiks (tikai skriešanas notikumiem) un laikapstākļu informācija.




PIEZĪME. vēsturiskā laikapstākļu informācija par atrašanās vietu un datumu ir pieejama uzreiz. Vietējās prognozes dati parādās aptuveni 14 dienas pirms notikuma.

Ja pievienojat vairāk nekā vienu skrējiena notikumu, jums tiek piedāvāts izvēlēties primāro notikumu.

Atkarībā no notikumam pieejamajiem trases datiem, varat skatīt augstuma datus, trases karti un pievienot PacePro™ plānu ([PacePro Treniņš, 43. lappuse](#)).

Treniņš pirms sacensībām

Jūsu pulkstenis var ieteikt fizisko vingrojumu sērijas, lai palīdzētu jums trenēties skriešanas vai riteņbraukšanas notikumam, ja jums ir VO2 maks. aplēse ([Par VO2 Max. aplēsēm, 97. lappuse](#)).

- 1 Tālrunī vai datorā atveriet Garmin Connect kalendāru.
- 2 Atlasiet notikuma dienu un pievienojiet sacensību notikumu.
Jūs varat meklēt notikumu savā apvidū vai izveidot savu notikumu.
- 3 Pievienojiet informāciju par notikumu un pievienojiet kursu, ja tas ir pieejams.
- 4 Sinhronizēt pulksteni ar Garmin Connect kontu.
- 5 Savā pulkstenī ritiniet līdz notikuma pārskatam, lai redzētu laika atskaiti līdz jūsu primāro sacensību notikumam.
- 6 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet skriešanas vai riteņbraukšanas aktivitāti.

PIEZĪME. ja esat veikuši vismaz vienu skrējienu ar pulsa datiem ārpus telpām vai vienu braucienu ar pulsa un jaudas datiem, jūsu pulkstenī tiks attēlotas ikdienas fizisko vingrojumu sērijas.


PacePro Treniņš

Daudziem skrējējiem sacensību laikā patīk valkāt tempa saiti, kas palīdz sasniegt to sacensību mērķi. PacePro funkcija ļauj izveidot pielāgotu tempa saiti, pamatojoties uz attālumu un tempu vai attālumu un laiku. Varat arī izveidot tempa saiti zināmam kursam, lai maksimāli optimizētu tempa sasniegumus, pamatojoties uz augstuma izmaiņām.

Varat izveidot PacePro plānu, izmantojot lietotni Garmin Connect. Pirms dodaties kursa skrējienā, jūs varat priekšskatīt intervālu un augstuma diagrammu.



PacePro plāna lejupielāde no Garmin Connect

Lai lejupielādētu PacePro plānu no Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), 69. lappuse).



- 1 Atlasiet opciju:
 - Atveriet Garmin Connect lietotni un atlasiet ●●●.
 - Dodieties uz connect.garmin.com.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > PacePro tempa stratēģijas**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai izveidotu un saglabātu PacePro plānu.
- 4 Atlasiet  vai **Sūtīt uz ierīci**.

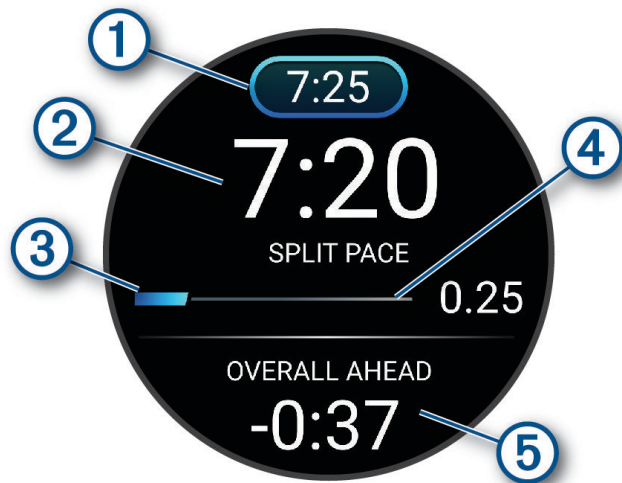
PacePro plāna sākšana






Lai varētu sākt PacePro plānu, jums ir jāveic plāna lejupielāde no sava Garmin Connect konta.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet skriešanas brīvā dabā aktivitāti.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet **Treniņš > PacePro plāni**.
- 5 Atlasiet plānu.
- 6 Nospiediet .

IETEIKUMS. varat priekšskatīt sadalījumus, augstuma grafiku un karti pirms PacePro plāna pieņemšanas.

- 7 Atlasiet **Izmantot plānu**, lai sāktu plānu.
- 8 Ja nepieciešams, atlasiet , lai iespējotu kursa navigāciju.
- 9 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeru.






	Mērķa intervāla temps
	Pašreizējais intervāla temps
	Intervāla izpildes norise
	Intervālā atlikušais attālums
	Kopējais laiks, kas pārsniedz jūsu mērķa laiku vai atpaliek no tā.

IETEIKUMS. varat turēt nospiestu  un atlasīt **Apturēt PacePro > **, lai apturētu PacePro plānu. Aktivitātes taimeris turpina darboties.

Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana

Jūs varat censties pārspēt iepriekš reģistrētas vai lejupielādētas aktivitātes rezultātus.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet aktivitāti.
- 3 Velciet augšup.
- 4 Atlasiet **Treniņš > Sacensties ar sevi**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **No vēstures**, lai atlasītu iepriekš ierakstītu aktivitāti no savas ierīces.
 - Atlasiet **Lejupielādēts**, lai atlasītu aktivitāti, ko esat lejupielādējis no Garmin Connect konta.
- 6 Atlasiet aktivitāti.
Parādās ekrāns, kura norādīts aptuvenais finiša laiks.
- 7 Nospiediet , lai sāktu aktivitātes taimeri.
- 8 Pēc aktivitātes pabeigšanas nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Atgūšanās laiks

Lai apskatītu, cik daudz laika atlicis, līdz jūs pilnībā atgūsieties un būsit gatavs nākamajam grūtajam treniņam, Garmin ierīci varat izmantot ar plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru.




PIEZĪME. atgūšanās laika ieteikšanai tiek izmantots jūsu VO2 Max aprēķins, un sākumā tas var šķist neprecīzs. Ierīcei ir nepieciešams, lai jūs vispirms izpildāt dažas aktivitātes un tā var gūt informāciju par jūsu veiktspēju.

Atgūšanās laiks tiek parādīts uzreiz pēc aktivitātes. Laika atskaite tiek veikta tikmēr, kamēr tas ir optimāls, lai jūs varētu mēģināt sākt nākamo grūto treniņu. Ierīce atjaunina jūsu atgūšanās laiku dienas gaitā, pamatojoties uz miega, stresa, relaksācijas un fizisko aktivitāšu izmaiņām.

Atgūšanās laika skatīšana

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana, 73. lappuse*) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 75. lappuse*).

- 1 Sāciet skriešanas aktivitāti.
- 2 Pēc skrējiena atlasiet **Saglabāt**.
Tiek parādīts atgūšanās laiks. Maksimālais laiks ir 4 dienas.

PIEZĪME. pulksteņa ciparnīcā atlasiet  vai , lai skatītu treniņa statusa pārskatu, un atlasiet , lai ritinātu pa rādītājiem un skatītu savu atgūšanās laiku.

Atgūšanās sirdsdarbības ritms

Ja jūs trenējaties, izmantojot plaukstas locītavas vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, varat pārbaudīt sava atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību pēc katras aktivitātes. Atgūšanās sirdsdarbības ritms ir starpība starp sirdsdarbības ritmu treniņa laikā un to, kas tiek mērīts divas minūtes pēc treniņa pabeigšanas. Piemēram, pēc tipiska treniņa skrējiena jūs apturat taimeri. Sirdsdarbības ritms ir 140 sirdsp./min. Divas minūtes pēc aktivitātes vai atsildīšanās sirdsdarbības ritms ir 90 sirdsp./min. Jūsu atgūšanās sirdsdarbības ritms ir 50 sirdsp./min. (140 mīnus 90). Daži pētījumi ir saistījuši atgūšanās sirdsdarbības ritmu ar sirds veselību. Augstāki rādītāji kopumā liecina par veselīgāku sirdi.

IETEIKUMS. lai iegūtu labākus rezultātus, uz divām minūtēm ir jāpārtrauc kustības, kamēr ierīce mēra atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību.

PIEZĪME. jūsu atgūšanās sirdsdarbības ritms netiek aprēķināts mazas slodzes aktivitātēm, piemēram, jogas nodarbībām.

Žurnāli

Vēsturē tiek iekļauts laiks, attālums, kalorijas, vidējais temps vai ātrums, distances dati un sensoru informācija (neobligāti).

PIEZĪME. kad ierīces atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

Vēstures izmantošana

Vēsture satur saglabātos aktivitātes datus, ierakstus un kopsummas.




Lai ātri piekļūtu aktivitāšu datiem, pulkstenim ir vēstures logrīks (*Pārskati, 28. lappuse*).

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Vēsture**.

Tiek parādīta nesen veikto aktivitāšu joslu diagramma.

3 Atlasiet opciju:

- Lai mainītu joslu diagrammas laika periodu, nospiediet  un atlasiet **Diagrammas opcijas**.
- Lai skatītu personīgos rekordus pa sporta veidiem, nospiediet  un atlasiet **Rekordi** (*Personīgie rekordi, 47. lappuse*).
- Lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas, nospiediet  un atlasiet **Kopsumas** (*Kopējo datu skatīšana, 48. lappuse*).
- Lai skatītu aktivitāšu vēsturi, nospiediet un atlasiet aktivitāti.

Personīgie rekordi

Kad jūs pabeidzat aktivitāti, pulkstenis rāda visus jaunus personīgos rekordus, kurus sasniedzāt šīs aktivitātes laikā. Personīgie rekordi ietver jūsu ātrāko laiku vairākās tipiskās sacensību distancēs, lielāko spēka aktivitātes svaru galvenajām kustībām un garāko skrējieni, braucieni vai peldēšanu. Ratiņkrēslu aktivitātēs personīgie rekordi ietver atspiedienus, rokas riteņbraukšanu un mērķa posmus.

Personīgo rekordu skatīšana

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Vēsture**.

3 Nospiediet  un atlasiet **Rekordi**.

4 Atlasiet sporta veidu.

5 Atlasiet rekordu.

6 Atlasiet **Skatīt ierakstu**.

Personīgā rekorda atjaunošana

Jūs varat atjaunot jebkuru personīgo rekordu uz iepriekš reģistrētu personīgo rekordu.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Vēsture**.

3 Nospiediet  un atlasiet **Rekordi**.



4 Atlasiet sporta veidu.

5 Atlasiet rekordu, ko atjaunot.

6 Atlasiet **Iepriekšējais** > .



PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Personīgo rekordu dzēšana


- 1 Nospiediet .
 - 2 Atlasiet **Vēsture**.
 - 3 Nospiediet  un atlasiet **Rekordi**.
 - 4 Atlasiet sporta veidu.
 - 5 Atlasiet opciju:
 - Lai izdzēstu vienu rekordu, atlasiet rekordu un atlasiet **Notīrīt ierakstu** > ✓.
 - Lai izdzēstu visus sporta rekordus, atlasiet **Notīrīt visus ierakstus** > ✓.
- PIEZĪME.** šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Kopējo datu skatīšana

Jūs varat skatīt pulkstenī saglabātā kopējā attāluma un laika datus.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Nospiediet  un atlasiet **Kopsumas**.
- 4 Atlasiet aktivitāti.
- 5 Atlasiet opciju, lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas.

Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Iestatījumi** > **Paziņojumi un brīdinājumi**.

Viedie paziņojumi: pielāgo viedos paziņojumus, kas tiek rādīti jūsu pulkstenī (*Tālruņa paziņojumu iespējošana*, 65. lappuse).


Veselība un labsajūta: pielāgo veselības un labsajūtas brīdinājumus, kas parādās jūsu pulkstenī (*Veselības un labsajūtas brīdinājuma signāli*, 48. lappuse).

Rīta pārskats: rāda rīta pārskatu un pielāgo pārskatā iekļautos datus (*Rīta pārskata pielāgošana*, 50. lappuse).

Sistēmas brīdinājumi: iestata laika (*Laika brīdinājumu iestatīšana*, 50. lappuse), barometra vai tālruņa savienojuma brīdinājumus (*Tālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana*, 50. lappuse).

Paziņojumu centrs: iespējo paziņojumu centru jaunu paziņojumu skatīšanai (*Paziņojumu skatīšana*, 66. lappuse).

Veselības un labsajūtas brīdinājuma signāli

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu  un atlasiet **Iestatījumi** > **Paziņojumi un brīdinājumi** > **Veselība un labsajūta**.

Dienas kopsavilkums: Body Battery ikdienas kopsavilkums tiek parādīts dažas stundas pirms miega loga sākuma. Dienas kopsavilkums sniedz ieskatu par to, kā jūsu ikdienas stresa un aktivitāšu vēsture ir ietekmējusi jūsu Body Battery līmeni (*Body Battery*, 31. lappuse).

Stresa brīdinājumi: paziņo, kad stresa periodi ir izsmēluši jūsu Body Battery līmeni.

Atpūtas brīdinājumi: paziņo jums pēc atpūtas perioda un tā ietekmi uz jūsu Body Battery līmeni.

Sirds novirzes no normas brīdin.: brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms pārsniedz mērķa vērtību vai krītas zem tās (*Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana*, 49. lappuse).

Kustības brīdinājums: atgādina, ka jāturpina kustēties.


Mērķa brīdinājumi: brīdina, kad jūs sasniedzat dienas soļu mērķi un nedēļas intensitātes minūšu mērķi.

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

⚠ UZMANĪBU

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem šī lietotāja atlasītā rādītāja. Šī funkcija nepaziņo jums, ja jūsu sirdsdarbības ritms jūsu atlasītajā miega laikā, kas konfigurēts Garmin Connect lietotnē, nokrītas zem izvēlētas robežvērtības. Šī funkcija nepaziņo jums par iespējamiem sirdsdarbības traucējumiem un nav paredzēta medicīnisku traucējumu vai slimību ārstēšanai vai diagnosticēšanai. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Veselība un labsajūta > Sirds novirzes no normas brīdin..**
- 3 Atlasiet **Augsts brīdinājums** vai **Zems brīdinājums**.
- 4 Iestatiet sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

Katru reizi, kad sirdsdarbības ritms pārsniegs sliekšņvērtību vai kritīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums un pulkstenis vibrēs.


Kustības brīdinājums

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas bez aktivitātēm tiek parādīts ziņojums. Varat pielāgot, lai kustības brīdinājums tiktu noraidīts, ejot vai veicot citu veidu kustības.

Kustības brīdinājuma ieslēgšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Veselība un labsajūta > Kustības brīdinājums > Ieslēgts**.

Kustības brīdinājumu pielāgošana


- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Veselība un labsajūta > Kustības brīdinājums > Ieslēgts**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Brīdinājuma veids**, lai iestatītu brīdinājumu, pamatojoties uz soļiem vai cita veida kustību.
 - Atlasiet **Kustības**, lai atļautu kustības sēdus vai brīvas kustības, lai izdzēstu brīdinājumu.
 - Atlasiet **Kustības ilgums**, lai iestatītu, ka brīdinājums tiek dzēsts pēc 30, 45 vai 60 sekundēm.

Rīta pārskats


Jūsu pulkstenis parāda rīta pārskatu, ņemot vērā jūsu ierasto celšanās laiku. Ritiniet, lai skatītu pārskatu, kurā iekļauti laikapstākļi, miegs, nakts sirdsdarbības ritma mainīguma statuss un citi dati (*Rīta pārskata pielāgošana*, 50. lappuse).

Rīta pārskata pielāgošana

PIEZĪME. šos iestatījumus varat pielāgot savā pulkstenī vai Garmin Connect kontā.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Pārskata iestatījumi > Rīta pārskats.**
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iespējotu vai atspējotu rīta pārskatu, atlasiet **Rādīt pārskatu.**
 - Lai pielāgotu rīta pārskatā redzamo datu secību un veidu, atlasiet **Rediģēt pārskatu.**
 - Lai rakstītu un pievienotu pielāgotus ziņojumus rīta pārskatā, atlasiet **Pielāgot ikdienas ziņojumus > Rediģēt ziņojumus.**
- 4 Atlasiet **Izvēlēties tēmu.**
- 5 Izvēlieties tēmu.
Tēma tiek parādīta kā rīta pārskata fons.

Laika brīdinājumu iestatīšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Sistēmas brīdinājumi > Laiks.**
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saulrieta, atlasiet **Līdz saulrietam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta, atlasiet **Līdz saullēktam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan katru stundu, atlasiet **Katru stundu > Ieslēgts.**

Tālrūņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana

Varat iestatīt pulksteni brīdināt, kad savienojas un atvienojas jūsu pārī savienotais tālrunis, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi un brīdinājumi > Sistēmas brīdinājumi > Tālrunis.**

Vibrācija iestatījumi


Nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Vibrācija.**

Sistēma: ieslēdz vai izslēdz pulksteņa vibrāciju.

Brīdinājuma vibrācija: iestata pulksteņa vibrācijas brīdinājumu gadījumā.

Pogas nospiešana: iestatiet pulksteņa vibrāciju brīdinājumiem un pogu nospiedumiem.

Displeja un spilgtuma iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Displejs & Spilgtums.**

Spilgtums: iestata ekrāna spilgtuma līmeni.

Vienmēr ieslēgts displejs: iestata pulksteņa ciparnīcas datus, lai tie paliktu redzami, un samazina spilgtumu un fonu. Šī opcija ietekmē akumulatora un displeja darbības laiku (*Par AMOLED tehnoloģijas displeju, 88. lappuse*).

Teksta izmērs: regulē teksta lielumu ekrānā.

: pārslēdz ekrānu uz sarkaniem, zaļiem vai oranžiem toņiem, kas ļauj lietot pulksteni vājā apgaismojumā un palīdz saglabāt nakts redzamību.

Kustība: aktivizē ekrānu, kad paceļat roku un pagriežat to, lai apskatītu plaukstas locītavu.

Noildze: iestata laika periodu, pēc kāda tiek izslēgts ekrāns.

Veselības un labsajūtas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi** > **Veselība un labsajūta**.

Plauksta locītavas sirdsdarbības ritms: pielāgo plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumus (*Plauksta locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi, 52. lappuse*).

Pulsa oksimetrija: iestata pulsa oksimetra režīmu (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana, 54. lappuse*).

Move IQ: iespējo Move IQ notikumus. Kad jūsu kustības atbildīs pazīstamiem vingrojum paraugiem, Move IQ funkcija automātiski noteiks notikumu un rādīs to jūsu laika skalā. Move IQ notikumi rāda aktivitātes veidu un ilgumu, bet nav redzami jūsu aktivitāšu sarakstā vai jaunumu plūsmā. Lai iegūtu detalizētākus un precīzākus datus, ieīcē reģistrējiet darbību ar taimerī.

Plauksta locītavas sirdsdarbības ritms

Pulkstenim ir plauksta locītavas sirdsdarbības monitors, un sirdsdarbības ritma datus varat skatīt sirdsdarbības ritma logrīkā (*Pārskatu skatīšana, 30. lappuse*).

Pulkstenis ir saderīgs arī ar krūšu sirdsdarbības ritma monitoriem. Ja, aktivitāti sākot, ir pieejams gan plauksta locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, pulkstenis izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

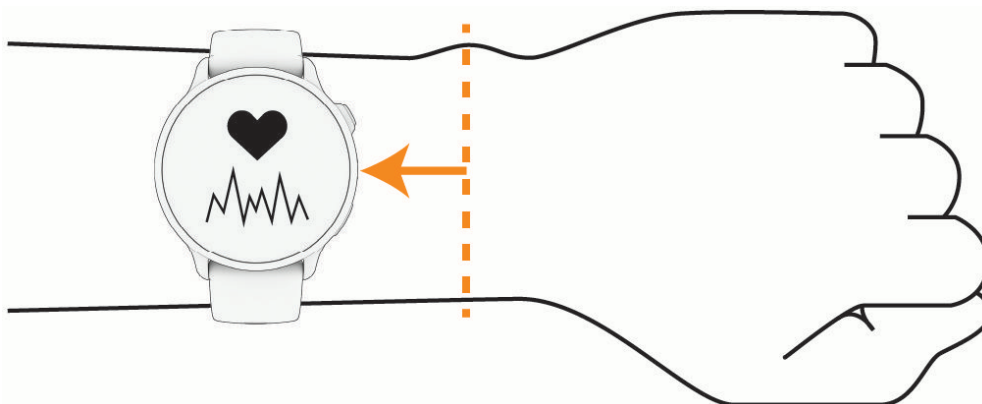
Pulksteņa valkāšana

UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plauksta locītavas pārāk stingri. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Valkājiet pulksteni virs plauksta locītavas kaula.

PIEZĪME. pulkstenim ir jāpieguļ rocai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, pulkstenis skriešanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties. Lai iegūtu pulsa oksimetra lasījumus, jums ir jāsauglabā nekustīgs stāvoklis.




PIEZĪME. optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plauksta locītavas, skatiet *Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā, 52. lappuse*.
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet *Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā, 54. lappuse*.
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par pulksteņa valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Nepieļaujiet pulksteņa aizmugurē esošā sirdsdarbības ritma monitora saskrāpēšanu.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Pirms sākat aktivitāti, pagaidiet, līdz ikona  nepārtraukti deg.
- Pirms sākat aktivitāti, iesildieties 5–10 minūtes un iegūstiet sirdsdarbības ritma rādījumu.
PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Veselība un labsajūta > Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms**.

Statuss: iespējo plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru. Noklusējuma vērtība ir Automātiski, kas automātiski izmanto plaukstu sirdsdarbības monitoru, ja vien nesavienojat pārī ar ārēju sirdsdarbības ritma monitoru.

PIEZĪME. atspējot plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, tiek atspējots arī plaukstu locītavas pulsa oksimetra sensors. Jūs varat veikt manuālu lasījumu pulsa oksimetra logrīkā.

Avota pārslēgšana: atlasa labāko sirdsdarbības ritma datu avotu, ja valkājat pulksteni un ārējo sirdsdarbības monitoru. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz garmin.com/dynamicsourceswitching/.




Pārraidīt sirdsdarbības ritmu: pārraidiet sirdsdarbības ritma datus uz pārī savienoto ierīci (*Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana, 52. lappuse*).

Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana

Varat pārraidīt savus sirdsdarbības ritma datus no pulksteņa un skatīt tos pārī savienotās ierīcēs. Sirdsdarbības ritma datu pārraidīšana samazina akumulatora darbības laiku.

IETEIKUMS. varat pielāgot aktivitātes iestatījumus, lai automātiski pārraidītu sirdsdarbības ritma datus, kad sākat kādu aktivitāti (*Aktivitāšu iestatījumi, 24. lappuse*). Piemēram, riteņbraukšanas laikā jūs varat pārraidīt sirdsdarbības ritma datus uz Edge® velosipēda datoru.

1 Atlasiet opciju:

- Turiet nospiestu  un atlasiet **Iestatījumi > Veselība un labsajūta > Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritms > Pārraidīt sirdsdarbības ritmu**.
- Turiet nospiestu , lai atvērtu vadības izvēlni un atlasiet .


PIEZĪME. vadības izvēlnei varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 37. lappuse*).

2 Nospiediet .

Pulkstenis sāk pārraidīt jūsu sirdsdarbības ritma datus.

3 Savienojiet pārī pulksteni ar saderīgu ierīci.

PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. ģpašnieka rokasgrāmatā.

4 Nospiediet , lai apturētu sirdsdarbības ritma datu pārraidi.

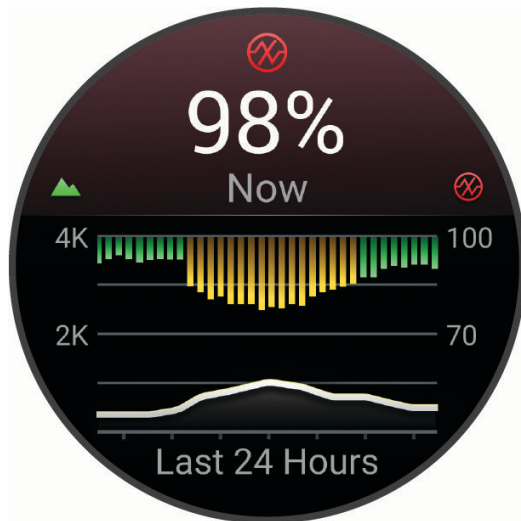
Pulsa oksimētrs

Pulkstenim ir plaukstas locītavas pulsa oksimētrs, lai mēritu skābekļa līmeni asinīs perifērajos asinsvados (SpO₂). Jūsu augstumam pieaugot, skābekļa līmenis asinīs var samazināties.

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimētra rādījumu, skatot pulsa oksimētra logrīkā (*Pulsa oksimētra rādījumu iegūšana*, 54. lappuse). Varat arī ieslēgt visas dienas rādījumus (*Pulsa oksimētra režīma iestatīšana*, 54. lappuse). Kad skatāties pulsa oksimētra pārskatu, kamēr neesat kustībā, jūsu pulkstenis analizē jūsu skābekļa līmeni asinīs un jūsu augstumu. Augstuma profils palīdz noteikt, kā jūsu pulsa oksimētra rādījumi mainās saistībā ar augstumu.

Pulkstenī pulsa oksimētra rādījumi ir redzami kā skābekļa līmenis asinīs procentos un krāsu atspoguļojums diagrammā. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par pulsa oksimētra rādījumiem, tostarp tendencēm vairāku dienu laikā.

Papildu informāciju par pulsa oksimētra rādījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.



①	Augstuma skala.
②	Jūsu vidējā skābekļa līmeņa asinīs rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām.
③	Jūsu pēdējais skābekļa līmeņa asinīs rādījums.
④	Skābekļa līmeņa asinīs procentuālā skala.
⑤	Jūsu augstuma rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām.

Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā. Logrīks rāda jaunāko informāciju par skābekļa līmeni jūsu asinīs procentos – tā ir jūsu katras stundas vidējo rādītāju diagramma pēdējām 24 stundām, kā arī jūsu augstuma diagramma vismaz pēdējām 24 stundām.

PIEZĪME. kad pirmo reizi skatāt pulsa oksimetra logrīku, pulkstenim ir jāsaņem satelīta signāli, lai noteiktu jūsu augstumu. Jums ir jānododas ārā un jāgaida, līdz pulkstenis atrod satelītus.

1 Kamēr sēžat vai neveicat aktivitātes, pavelciet uz augšu pulksteņa ciparnīcā.

2 Ritiniet līdz pulsa oksimetra pārskatam.

3 Atlasiet pulsa oksimetra pārskatu.

Pulkstenis uzsāk pulsa oksimetra lasījumu.

4 Palieciet nekustīgā stāvoklī līdz 30 sekundēm.

PIEZĪME. ja būsiet pārāk aktīvs, lai pulkstenis varētu iegūt pulsa oksimetra lasījumu, procentuālā rādītāja vietā tiks parādīts ziņojums. Pārbaudi atkal varat veikt pēc vairākām miera stāvoklī pavadītām minūtēm. Labāku rezultātu iegūšanai roku, uz kuras valkājat ierīci, turiet sirds līmenī, kamēr ierīce nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.

5 Ritiniet uz leju, lai skatītu savus pulsa oksimetrijas rādījumus pēdējām septiņām dienām.

Pulsa oksimetra režīma iestatīšana

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Veselība un labsajūta > Pulsa oksimetrija.**

3 Atlasiet opciju:

- Lai ieslēgtu mērījumu laikā, kad dienas gaitā neesat aktīvs, atlasiet **Visa diena.**

PIEZĪME. **Visa diena** režīma ieslēgšana saīsina akumulatora darbības laiku.

- Lai ieslēgtu pastāvīgus mērījumus laikā, kad guļat, atlasiet **Miega laikā.**

PIEZĪME. neparastas pozas guļot var veicināt ārkārtīgi zemus SpO2 rādījumus miega laikā.

- Lai izslēgtu automātiskus mērījumus, atlasiet **Pēc pieprasījuma.**

Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

Ja pulsa oksimetra dati ir neparasti vai neparādās, varat izmantot sniegtos padomus.

- Palieciet nekustīgs, kamēr pulkstenis nolasa jūsu skābekļa piesātinājumu asinīs.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- Izmantojiet silikona vai neilona siksnīņu.
- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Izvairieties radīt skrāpējumus optiskajam sensoram, kas atrodas pulksteņa aizmugurē.
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Automātisks mērķis

Ierīce automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, ierīce rāda jūsu virzību uz dienas mērķi.

Ja izvēlaties neizmantot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect kontā.

Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu veselību, tādās organizācijās kā Pasaules Veselības organizācija iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā veltīt vidējas intensitātes aktivitātei, piemēram, pastaigai ātrā gaitā, vai 75 minūtes nedēļā veltīt enerģiskas intensitātes aktivitātei, piemēram, skriešanai.

Pulkstenis seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Pulkstenis enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Intensitātes minūšu pelnīšana

vivoactive 6 pulkstenis aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu pulsa datus ar vidējo pulsu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, pulkstenis aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet laiktoteiktu aktivitāti.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet pulksteni visu dienu un nakti.

Sekošana miegā

Kamēr jūs guļat, pulkstenis automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Savas parastās miega stundas varat iestatīt lietotnē Garmin Connect vai pulksteņa iestatījumos. Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes, kustības miegā un miega rezultātu. Jūsu miega treneris sniedz ieteikumus par vajadzību pēc miega, pamatojoties uz jūsu miega un aktivitāšu vēsturi, HRV statusu un snaudieniem (*Pārskati, 28. lappuse*). Snaudieni tiek pievienoti jūsu miega statistikai, un tie var ietekmēt arī jūsu atgūšanos. Detalizētu miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus (*Netraucēšanas režīma lietošana, 37. lappuse*).

Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkājiet pulksteni miega laikā.
- 2 Augšupielādējiet miega izsekošanas datus savā Garmin Connect kontā (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 69. lappuse*).
Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.
Informāciju par miegu, tostarp snaudieniem, varat skatīt savā vivoactive 6 pulkstenī (*Pārskati, 28. lappuse*).


Navigācija

GPS navigācijas funkcijas savā pulkstenī varat izmantot, lai saglabātu atrašanās vietas, navigētu uz atrašanās vietām un atrastu ceļu mājup.

Atrašanās vietu saglabāšana

Jūsu atrašanās vietas saglabāšana

Jūs varat saglabāt savu pašreizējo atrašanās vietu, lai navigētu uz to vēlāk.

- 1 Turiet nospiešu .


- 2 Atlasiet **Saglabāt atrašanās vietu**.

PIEZĪME. iespējams, jums būs jāpievieno šis vienums vadības izvēlnei (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 37. lappuse*).


- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Saglabāto atrašanās vietu skatīšana un rediģēšana

IETEIKUMS. varat saglabāt atrašanās vietu no vadības izvēlnes (*Vadīklas, 35. lappuse*).

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet **Navigēt > Saglabātās atrašanās vietas**.
- 4 Atlasiet saglabāto atrašanās vietu.
- 5 Atlasiet opciju, lai skatītu vai rediģētu atrašanās vietas informāciju.

Atrašanās vietas dzēšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet aktivitāti, kas izmanto GPS, piemēram, **Skriešana**.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet **Navigēt > Saglabātās atrašanās vietas**.
- 4 Atlasiet saglabāto atrašanās vietu.
- 5 Atlasiet **Dzēst**.



Atrašanās vietas kopīgošana kartē, izmantojot lietotni Garmin Connect

IEVĒRĪBAI

Jūsu pienākums ir ievērot piesardzību, koplietojot atrašanās vietas informāciju ar citiem. Vienmēr pārliecinieties, ka esat informēts par personu, ar kuru koplietojat informāciju par savu atrašanās vietu, un, ka varat šim cilvēkam uzticēties.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai tad, ja ar kursu saderīga Garmin ierīce ir savienota ar iPhone® ierīci, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.


Varat kopīgot atrašanās vietas informāciju un datus no Apple® Maps uz saderīgu Garmin ierīci.

- 1 Apple Maps atlasiet atrašanās vietu.
- 2 Atlasiet  > .
- 3 Ja nepieciešams, lietotnē Garmin Connect atlasiet Garmin ierīci.

Lietotnē Garmin Connect tiek parādīts paziņojums, kas norāda, ka atrašanās vieta tagad ir pieejama jūsu ierīcē (*GPS darbības sākšana no koplietotās atrašanās vietas, 56. lappuse*).

GPS darbības sākšana no koplietotās atrašanās vietas

Varat izmantot Garmin Connect lietotni, lai kopīgotu atrašanās vietu no Apple Maps ar savu pulksteni un navigētu uz šo atrašanās vietu (*Atrašanās vietas kopīgošana kartē, izmantojot lietotni Garmin Connect, 56. lappuse*).


- 1 Kad pulkstenī saņemat paziņojumu par atrašanās vietu, atlasiet .
Pulkstenis parāda atrašanās vietas informāciju.
IETEIKUMS. atrašanās vieta tiek saglabāta Saglabāta lietotnē.
- 2 Atlasiet **Doties uz** un izvēlieties darbību.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai dotos uz galapunktu.

Navigēšana uz koplietotu atrašanās vietu aktivitātes laikā

Šī funkcija ir paredzēta vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS. Ja aktivitātei ir izslēgts GPS, atrašanās vietu varat apskatīt vēlāk.



IETEIKUMS. atrašanās vieta tiek saglabāta Saglabāta lietotnē.

Varat saņemt kopīgotās atrašanās vietas pulkstenī GPS aktivitātes laikā un virzīties uz šīm vietām (*Atrašanās vietas kopīgošana kartē, izmantojot lietotni Garmin Connect, 56. lappuse*).

- 1 Ja GPS aktivitātes laikā tiek parādīts paziņojums par koplietošanas vietu, atlasiet , lai virzītos uz koplietošanas vietu.
- 2 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai dotos uz galapunktu.

Navigēšana uz galapunktu


Ierīci varat izmantot, lai navigētu uz iepriekšēju galapunktu vai saglabātu atrašanās vietu.

- 1 Nospiediet .
 - 2 Atlasiet GPS aktivitāti.
 - 3 Ritiniet uz leju un atlasiet **Navigēt**.
 - 4 Atlasiet opciju.
 - Atlasiet **Iepriekšējās aktivitātes**, atlasiet aktivitāti un atlasiet **Sākt!**.
 - Atlasiet **Saglabātās atrašanās vietas**, atlasiet atrašanās vietu un atlasiet **Doties uz**.
- IETEIKUMS.** varat saglabāt atrašanās vietu no vadības izvēlnes (*Vadīklas, 35. lappuse*).
- 5 Nospiediet , lai sāktu navigāciju.



Navigācija atpakaļ uz sākumu

Lai navigētu atpakaļ uz sākumu, ir jāatrod satelīti, jāpalaiž taimeris un jāsāk aktivitāte.

Jebkurā brīdī aktivitātes laikā jūs varat atgriezties savā sākuma vietā. Piemēram, ja jūs skrienat nepazīstamā pilsētā un nejutaties droši par to, kā atgriezties atpakaļ trases sākumā vai viesnīcā, jūs varat navigēt atpakaļ uz sākuma vietu. Šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet aktivitāti, kas izmanto GPS, piemēram, **Skriešana**.
- 3 Aktivitātes laikā velciet pa labi.
- 4 Atlasiet **Navigēt > Atgriezties sākumā**.
- 5 Atlasiet **TracBack** vai **Taisna līnija**.
Ir redzams navigācijas ekrāns.
- 6 Dodieties uz priekšu
Bultiņa norāda uz jūsu sākuma punktu.
IETEIKUMS. lai navigācija būtu precīzāka, vērsiet pulksteni tajā virzienā, kurā navigējat.

Navigācijas apturēšana

- Lai apturētu navigāciju un turpinātu aktivitāti, velciet pa labi no jebkura datu ekrāna, atlasiet pirmo opciju, nospiediet  un atlasiet **Apturēt navigāciju** vai **Apturēt kursu**.
Aktivitātes taimeris turpina reģistrēšanu.
- Lai apturētu navigāciju un saglabātu aktivitāti, nospiediet  un atlasiet **Saglabāt**.

Kursi

BRĪDINĀJUMS

Šī funkcija ļauj lietotājiem lejupielādēt citu lietotāju izveidotos kursus. Garmin negalvo par trešo personu veidotu kursu precizitāti, uzticamību, pilnīgumu vai savlaicīgumu. Trešo personu kursus varat izmantot vai pajauties uz tiem, pats uzņemoties atbildību.

No savas ierīces varat nosūtīt kursu uz savu Garmin Connect kontu. Kad tas ir saglabāts ierīcē, varat navigēt pa kursu savā ierīcē.

Varat sekot saglabātajam kursam vienkārši tāpēc, ka tas ir labs maršruts. Piemēram, varat saglabāt riteņbraucējiem labvēlīgu ceļu, lai dotos pa to uz darbu.

Turklāt varat izmantot saglabāto kursu, mēģinot sasniegt vai pārsniegt iepriekš iestatītos izpildes mērķus. Piemēram, ja sākotnēji kurss tika veikts 30 minūtēs, jūs varat sacensties ar Virtual Partner[®], mēģinot veikt kursu ātrāk nekā 30 minūtēs.

Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect


Lai izveidotu kursu lietotnē Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), 69. lappuse).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi > Izveidot kursu**.
- 3 Atlasiet kursa veidu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Atlasiet **Izpildīts**.




PIEZĪME. šo kursu varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa nosūtīšana uz ierīci](#), 58. lappuse).

Kursa nosūtīšana uz ierīci

Kursu, kuru izveidojāt, izmantojot lietotni Garmin Connect, varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect](#), 58. lappuse).



- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Treniņš & Plānošana > Kursi**.
- 3 Atlasiet kursu.
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet saderīgu ierīci.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Sekošana kursam ierīcē

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet GPS aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet **Navīgēt > Kursi**.
- 4 Atlasiet kursu.
- 5 Nospiediet .
- 6 Atlasiet **Izpildīt kursu** vai **Izpildīt kursu pretējā secībā**.
- 7 Nospiediet , lai sāktu navigāciju.

Kursa informācijas skatīšana vai rediģēšana

Pirms navigācijas pa kursu varat skatīt vai rediģēt kursa detaļas.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet GPS aktivitāti.
- 3 Ritiniet uz leju un atlasiet **Navīgēt > Kursi**.
- 4 Atlasiet kursu.
- 5 Nospiediet .
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigāciju, atlasiet **Izpildīt kursu**.
 - Lai skatītu kursu kartē un veiktu kartē panoramēšanu vai tālummaiņu, atlasiet **Karte**.
 - Lai sāktu kursu pretējā secībā, atlasiet **Izpildīt kursu pretējā secībā**.
 - Lai skatītu kursa augstuma grafisko attēlojumu, atlasiet **Augstuma diagramma**.
 - Lai mainītu kursa nosaukumu, atlasiet **Nosaukums**.
 - Lai dzēstu kursu, atlasiet **Dzēst**.

Kompass


Tālrūnim ir 3 asu kompass ar automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un izskats mainās atkarībā no jūsu aktivitātes un tā, vai GPS ir iespējots un vai jūs navigējat uz galapunktu. Jūs varat mainīt kompasa iestatījumus manuāli ([Kompasa iestatījumi](#), 86. lappuse).

Kompasa manuāla kalibrēšana

IEVĒRĪBAI


Kalibrējiet elektronisko kompasu ārpus telpām. Lai uzlabotu kursa precizitāti, nestāviet tādu objektu tuvumā, kuri ietekmē magnētiskos laukus, piemēram, transportlīdzekļu, ēku un virszemes elektropārvades līniju tuvumā.

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu pēc noklusējuma. Ja jūs novērojat neparastu kompasu darbību, piemēram, pēc garu distanču veikšanas vai krasām temperatūras maiņām, jūs varat kalibrēt kompasu manuāli.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Kompass > Kalibrēt**.
- 3 Ar nelielām cipara "astoņi" kustībām kustīniet plaukstas locītavu, līdz parādās ziņojums.

Ziemeļu norādes iestatīšana

Jūs varat iestatīt virziena norādi, ko izmanto kursa informācijas aprēķināšanā.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Kompass > Ziemeļu atsauce**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu ģeogrāfiskos ziemeļus kā kursa norādi, atlasiet **Patiess**.
 - Lai iestatītu magnētiskos ziemeļus kā kursu bez novirzes, atlasiet **Magnētisks**.
 - Lai iestatītu tīkla ziemeļus (000°) kā kursa norādi, atlasiet **Tīkls**.
 - Lai manuāli iestatītu magnētiskās variācijas vērtību, atlasiet **Lietotājs > Mag. novirze**, ievadiet magnētisko variāciju un atlasiet **Pabeigts**.


Karte

↖ rāda kartē jūsu atrašanās vietu. Kartē ir redzami atrašanās vietu nosaukumi un simboli. Kad jūs naviģējat uz galapunktu, jūsu maršruts ir atzīmēts kartē ar līniju.


- Kartes naviģēšana (*Kartes panoramēšana un tālummaiņa, 59. lappuse*)
- Kartes iestatījumi (*Kartes iestatījumi, 60. lappuse*)

Kartes datu ekrāna pievienošana

Jūs varat pievienot karti datu ekrānu kopai kādai GPS aktivitātei.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes** un atlasiet GPS aktivitāti.
- 3 Ritīniet uz leju un atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 4 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot jaunu > Karte**.

Kartes panoramēšana un tālummaiņa

- 1 Navigācijas laikā velciet uz augšu vai uz leju, lai skatītu karti.
PIEZĪME. iespējams, aktivitātei būs jāpievieno kartes datu ekrāns (*Datu ekrānu pielāgošana, 23. lappuse*).
- 2 Velciet pa labi.
- 3 Atlasiet **Karšu pārvaldība**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai pārslēgtos starp panoramēšanu uz augšu un uz leju, panoramēšanu pa kreisi un pa labi vai tālummaiņu, nospiediet .
 - Lai izietu, velciet uz augšu vai uz leju.

Kartes iestatījumi

Jūs varat pielāgot, kā karte parādīsies kartes datu ekrānos.

Nospiediet  atlasiet **Iestatījumi > Karte un navigācija**.

Orientācija: iestata kartes orientāciju. Opcija Ziemeļi augšup rāda ziemeļus ekrāna augšdaļā. Opcija Izsekot rāda jūsu kustības pašreizējo virzienu ekrāna augšdaļā.

Lietotāja atrašanās vietas: rāda vai paslēpj lietotāja atrašanās vietas kartē.

Automātiska tālummaiņa: automātiski atlasa tālummaiņas līmeni optimālai kartes lietošanai. Ja tā ir atspējota, tālummaiņa ir jāpalielina vai jāsamazina manuāli.

Savienojamība

Jūsu pulkstenim ir pieejamas savienojamības funkcijas, kad savienojat to pārī ar saderīgu tālruni (*Tālruna pāra savienojuma izveidošana, 65. lappuse*). Papildu funkcijas ir pieejamas, kad savienojat pulksteni ar Wi-Fi tīklu (*Pievienošana Wi-Fi tīklam, 67. lappuse*).

Sensori un piederumi

vivoactive 6 pulkstenim ir vairāki iekšējie sensori, un jūs varat savienot pārī papildu bezvadu sensorus savām aktivitātēm.

Bezvadu sensori


Pulksteni var savienot pārī un izmantot ar bezvadu sensoriem, izmantojot ANT+® vai Bluetooth tehnoloģiju (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 61. lappuse*). Kad ierīces ir savienotas pārī, izvēles datu laukus varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana, 23. lappuse*). Ja jūsu pulksteņa komplektācijā ietilpst sensors, ierīces jau ir savienotas pārī.

Lai iegūtu informāciju par konkrētu Garmin sensoru saderību, iegādi vai skatītu īpašnieka rokasgrāmatu, dodieties uz buy.garmin.com.

Sensora veids	Apraksts
Golfa Nūjas sensori	Jūs varat izmantot Approach® CT10 golfa nūjas sensorus, lai automātiski sekotu nūjas sitieniem, tostarp atrašanās vietai, attālumam un nūjas veidam.
eBike	Varat izmantot pulksteni ar savu eBike un skatīt velosipēda datus, piemēram, informāciju par akumulatoru un diapazonu, braucienu laikā.
Sirdsdarbības ritms	Varat izmantot ārējo sensoru, piemēram, HRM 200, HRM-Fit™ vai HRM-Pro™ sērijas sirdsdarbības monitoru, lai aktivitāšu laikā skatītu sirdsdarbības datus.
Soļu mērītājs	Jūs varat lietot kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu un attālumu, neizmantojot GPS, kad trenējaties iekštelpās vai kad GPS signāls ir vājš.
Austiņas	Varat izmantot Bluetooth austiņas, lai klausītos mūziku, kas ielādēta jūsu vivoactive 6 pulkstenī (<i>Bluetooth austiņu pievienošana, 78. lappuse</i>).
Lampas	Varat izmantot Varia viedās velosipēda gaismas, lai uzlabotu situācijas apzināšanos.
Radars	Varat izmantot Varia atpakaļskata velosipēda radaru, lai uzlabotu situācijas izpratni un nosūtītu brīdinājumus par tuvojošiem transportlīdzekļiem. Ar Varia radara kameras aizmugurējo lukturi varat arī fotografēt un ierakstīt video braukšanas laikā (<i>Varia kameras vadības ierīču izmantošana, 35. lappuse</i>).
Ātr./ped. gr. ātr.	Varat savam velosipēdam pievienot ātruma vai pedāļu griešanās ātruma sensorus un skatīt datus brauciena laikā. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru (<i>Riteņu lielums un apkārtmērs, 98. lappuse</i>). Savam ratiņkrēslam varat pievienot arī ātruma vai pedāļu griešanās ātruma sensorus un apskatīt datus aktivitātes laikā. Kad sensors ir pievienots, pulkstenis izveido un saglabā aktīvtāti jūsu Garmin Connect kontā katru reizi, kad atspiežat krēslu.
tempe	tempe temperatūras sensoru varat piestiprināt pie drošības siksnas vai cilpas, kur tas ir pakļauts apkārtējās vides gaisam, tādēļ ir pastāvīgs precīzas temperatūras datu avots.

Bezvadu sensoru savienošana pārī

Pirmo reizi savienojot bezvadu sensoru ar pulksteni, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju, pulkstenis un sensors ir jāsavieno pārī. Pēc savienojuma pārī izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā. Papildu informāciju par savienojumu veidiem skatiet vietnē garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Uzvelciet sirdsdarbības ritma monitoru, uzstādiet sensoru vai nospiediet pogu, lai pamodinātu sensoru.
PIEZĪME. informāciju par savienošanu pārī skatiet bezvadu sensora īpašnieka rokasgrāmatā.
- 2 Pārvietojiet pulksteni 3 m (10 pēdu) attālumā no sensora.
PIEZĪME. veidojot savienojumu pārī, uzturieties 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem bezvadu sensoriem.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Pulksteņa sensori > Pievienot jaunu**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Meklēt visus**.
 - Atlasiet sensora veidu.

Kad sensors ir savienots pārī ar jūsu pulksteni, sensora statuss mainās no Meklē uz Savienots. Sensora dati parādās datu ekrāna kopā vai pielāgotā datu laukā. Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana, 23. lappuse*).

Sirdsdarbības ritma piederums Skriešanas temps un attālums

HRM-Fit un HRM-Pro sērijas piederumi aprēķina jūsu skriešanas tempu un distanci, pamatojoties uz jūsu lietotāja profilu un kustību, ko nosaka sensors katrā jūsu solī. Sirdsdarbības ritma monitors nosaka skriešanas tempu un distanci, ja GPS nav pieejams, piemēram, skriešanas laikā uz skrejceļiņa. Jūs varat aplūkot savu skriešanas tempu un distanci savā saderīgajā vivoactive 6 pulkstenī, ja tā ir savienota, izmantojot ANT+ tehnoloģiju. Turklāt jūs to varat aplūkot arī saderīgās trešo personu treniņu lietotnēs, kas pieslēgtas, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Kalibrējot uzlabojas tempa un attāluma precizitāte.

Automātiskā kalibrēšana: jūsu pulksteņa noklusējuma iestatījums ir **Automātiska kalibrēšana**. Sirdsdarbības ritma piederums kalibrējas ikreiz, kad skrienat ārā, pieslēdzot to savietojamam vivoactive 6 pulkstenim.

PIEZĪME. automātiskā kalibrēšana nedarbojas iekšstelpu, taku vai ultra skriešanas aktivitāšu profiliem (*Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai, 62. lappuse*).

Manuālā kalibrēšana: varat atlasīt **Kalibrēt un saglabāt** pēc skrejceļiņa skriešanas ar pievienoto sirdsdarbības ritma piederumu (*Trenažiera attāluma kalibrēšana, 10. lappuse*).

Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai

- Atjauniniet vivoactive 6 pulksteņa programmatūru (*Produkta atjauninājumi, 90. lappuse*).
- Veiciet vairākus āra skrējienus, izmantojot GPS un pievienoto HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederumu. Svarīgi, lai jūsu āra skrējiena tempu diapazons atbilstu jūsu skrējiena tempu diapazonam uz skrejceļiņa.
- Ja jūsu skrējienā ir smiltis vai dziļš sniegs, dodieties uz sensora iestatījumiem un izslēdziet funkciju **Automātiska kalibrēšana**.
- Ja iepriekš esat pievienojis kāju paliktņi, izmantojot ANT+ tehnoloģiju, iestatiet kāju paliktņa statusu uz **Izslēgts** vai noņemiet to no pievienoto sensoru saraksta.
- Veiciet skrejceļiņa skrējienus ar manuālu kalibrēšanu (*Trenažiera attāluma kalibrēšana, 10. lappuse*).
- Ja automātiskā un manuālā kalibrēšana nešķiet precīza, dodieties uz sensora iestatījumiem un atlasiet **SRM temps un attālums > Atiestatīt kalibrēšanas datus**.

PIEZĪME. varat mēģināt izslēgt funkciju **Automātiska kalibrēšana** un pēc tam kalibrēt vēlreiz manuāli (*Trenažiera attāluma kalibrēšana, 10. lappuse*).

Skriešanas dinamika

Skriešanas dinamika ir reāllaika atgriezeniskā saite par jūsu skriešanas formu. Jūsu vivoactive 6 pulkstenī ir akselerometrs, kas ļauj aprēķināt piecus skriešanas formas rādītājus. Lai iegūtu visus sešus skriešanas formas rādītājus, vivoactive 6 pulkstenis ir jāsavieno pārī ar HRM-Fit, HRM-Pro sērijas piederumu vai citu skriešanas dinamikas piederumu, kas mēra rumpja kustības. Papildinformāciju skatiet vietnē garmin.com/performance-data/running.

Metrisks	Sensora veids	Apraksts
Kadence	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Soļu skaits ciklā ir soļu skaits minūtē. Tas rāda kopējo soļu skaitu (kreisā un labā kāja kopā).
Vertikālās svārstības	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Vertikālās svārstības ir jūsu elastīgums skriešanas laikā. Šis rādītājs atspoguļo jūsu ķermeņa vertikālo kustību, mērītu centimetros.
Saskares ar zemi laiks	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Saskares ar zemi laiks rāda, cik ilgu laiku katrā spertajā solī skrienot kāja ir pie zemes. Tas tiek mērīts milisekundēs. PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss nav pieejami iešanas laikā.
Saskares ar zemi laika balanss	Tikai saderīgs piederums	Saskares ar zemi laika balanss atspoguļo kreisās/labās kājas saskares ar zemi laika balansu skrienot. Tas tiek rādīts procentos. Piemēram, 53,2 un pa kreisi vai pa labi vērsta bultiņa.
Soļa garums	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Soļa garums ir garums no viena soļa līdz nākamajam. Tas tiek mērīts metros.
Vertikālais koeficients	Pulkstenis vai saderīgs piederums	Vertikālais koeficients ir vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu. Tas tiek rādīts procentos. Zemāks skaitlis parasti rāda labāku skriešanas formu.

Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem

Šajā tēmā sniegti padomi, kā izmantot saderīgu skriešanas dinamikas piederumu. Ja piederums nav savienots ar pulksteni, pulkstenis automātiski pārslēdzas uz plaukstas locītavas balstītu skriešanas dinamiku.

- Pārliecinieties, ka jums ir skriešanas dinamikas piederums, piemēram, HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederums.
- No jauna savienojiet pārī skriešanas dinamikas piederumu un pulksteni saskaņā ar norādījumiem.
- Ja izmantojat HRM-Fit vai HRM-Pro sērijas piederumu, izveidojiet tā pāra savienojumu ar pulksteni, izmantojot ANT+ nevis Bluetooth tehnoloģiju.
- Ja skriešanas dinamikas datu displejā ir redzamas tikai nulles, pārliecinieties, vai piederums ir uzvilkt ar pareizo pusi uz augšu.

PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss tiek rādīts tikai skriešanas laikā. Šie rādītāji netiek aprēķināti iešanas laikā.

Remembersaskares ar zemi laika balanss netiek aprēķināts, izmantojot uz plaukstas locītavas balstītu skriešanas dinamiku.

Skriešanas spēks

Garmin skriešanas spēku aprēķina, izmantojot noteikto skriešanas dinamikas informāciju, lietotāja ķermeņa svaru, apkārtējās vides datus un citus sensora datus. Spēka mērījums aprēķina spēka, ko skrējējs izmanto attiecībā pret ceļa virsmu, apmēru un tas tiek attēlots vatos. Atsevišķiem skrējējiem piepūles mērīšanai vairāk var būt piemērots skriešanas spēka mērījums, nevis temps vai pulss. Skriešanas spēks labāk nekā pulss rāda piepūles līmeni, turklāt tas ņem vērā skriešanu kalnā, lejup no kalna un vēju, ko nedara tempa mērījums. Lai iegūtu vairāk informācijas, apmeklējiet tīmekļa vietni garmin.com/performance-data/running.

Skriešanas spēku var mērīt, izmantojot saderīgu skriešanas dinamikas piederumu vai pulksteņa sensorus. Varat pielāgot skriešanas spēka datu laukus, lai apskatītu savu spēka atdevi un veiktu treniņa korekcijas (*Datu lauki, 94. lappuse*). Varat iestatīt jaudas brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu spēka zonu (*Aktivitātes brīdinājumi, 25. lappuse*).

Skriešanas spēka zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

Skriešanas jaudas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , atlasiet **Aktivitātes**, atlasiet skriešanas aktivitāti, nospiediet , atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Skriešanas spēks**.

Statuss: iespējo vai atspējo Garmin skriešanas jaudas datu reģistrēšanu. Šo iestatījumu varat izmantot, ja vēlaties izmantot trešo pušu darbības jaudas datus.

Avots: ļauj izvēlēties, kuru ierīci izmantot skriešanas jaudas datu reģistrēšanai. Opcija Viedais režīms automātiski nosaka un izmanto skriešanas dinamikas piederumu, ja tāds ir pieejams. Ja piederums nav pievienots, pulkstenis izmanto uz rokas balstītus skriešanas jaudas datus.

: iespējo vai atspējo vēja datu izmantošanu, aprēķinot skriešanas jaudu. Vēja dati ir pulksteņa ātruma, kursa un barometra datu un pieejamo vēja datu no jūsu tālruņa kombinācija.

Varia kameras vadības ierīču izmantošana

IEVĒRĪBAI




Dažas jurisdikcijas var aizliegt vai reglamentēt video, audio vai fotogrāfiju ierakstīšanu, vai arī var pieprasīt, lai visas puses būtu informētas par ierakstīšanu un dotu savu piekrišanu. Jūsu pienākums ir zināt un ievērot visus likumus, noteikumus un citus ierobežojumus jurisdikcijās, kurās plānojat izmantot šo ierīci.

Pirms varat izmantot Varia kameras vadības ierīces, piederums ir jāsavieno pārī ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī*, 61. lappuse).

1 Pievienojiet **Lampas** pārskatu savam pulkstenim (*Pārskati*, 28. lappuse).

Kad pulkstenis konstatē Varia kameru, pārskata virsraksts mainās uz KAMERAS VADĪBA.

2 No **Lampas** pārskata atlasiet opciju:

- Atlasiet , lai mainītu ierakstīšanas režīmu.
- Atlasiet , lai uzņemtu fotoattēlu.
- Lai saglabātu klipus, atlasiet .

inReach[®] tāl vadība


inReach tāl vadības funkcija ļauj jums kontrolēt inReach satelīta komunikatoru, izmantojot jūsu vivoactive 6 pulksteni. Lai iegūtu vairāk informācijas par saderīgām ierīcēm, apmeklējiet vietni buy.garmin.com.

inReach tāl vadības izmantošana

Pirms inReach tāl vadības pults funkcijas izmantošanas ir jāpievieno inReach pārskats pārskatu sarakstam (*Pārskatu kopas pielāgošana*, 30. lappuse).

1 Ieslēdziet inReach satelīta komunikatoru.

2 Savā vivoactive 6 pulksteņa ciparnīcā nospiediet , lai skatītu inReach pārskatu.

3 Nospiediet , lai meklētu savu inReach satelīta komunikatoru.

4 Nospiediet , lai savienotu pārī inReach satelīta komunikatoru.

5 Nospiediet  un atlasiet opciju:

- Lai nosūtītu SOS ziņojumu, atlasiet **Iniciēt SOS**.

PIEZĪME. sOS funkcija ir jāizmanto vienīgi reālā ārkārtas situācijā.

- Lai nosūtītu īsziņu, atlasiet **Ziņojumi** > **Jauns ziņojums**, atlasiet ziņojuma kontaktpersonas un ievadiet ziņojuma tekstu vai atlasiet ātro teksta opciju.
- Lai nosūtītu iepriekš iestatītu ziņu, atlasiet **Sūtīšanas iepriekšēja iestatīšana** un sarakstā atlasiet ziņu.
- Lai skatītu taimeri un aktivitātes laikā nobraukto attālumu, atlasiet **Sekošana**.

Tālruņa savienojamības iespējas



Tālruņa savienojamības iespējas ir pieejamas jūsu vivoactive 6 pulkstenim, kad savienojat to pārī, izmantojot Garmin Connect lietotni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 65. lappuse*).

- Garmin Connect lietotnes funkcijas (*Garmin Connect, 69. lappuse*)
- Connect IQ lietotnes funkcijas un citas funkcijas (*Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas, 68. lappuse*)
- Logrīki (*Pārskati, 28. lappuse*)
- Vadības izvēlnes funkcijas (*Vadītklas, 35. lappuse*)
- Drošības un izsekošanas funkcijas (*Drošības un izsekošanas funkcijas, 79. lappuse*).
- Tālruņa mijiedarbība, piemēram, paziņojumi (*Tālruņa paziņojumu iespējošana, 65. lappuse*)

Tālruņa pāra savienojuma izveidošana

Lai lietotu pulksteņa pievienotās funkcijas, ir jāizveido tiešs tā savienojums pārī, izmantojot lietotni Garmin Connect, nevis Bluetooth iestatījumus viedtālrunī.

1 Atlasiet opciju:

- Sākotnējās iestatīšanas laikā pulkstenī atlasiet ✓, kad tiek prasīts izveidot pāra savienojumu ar tālruni.
- Ja iepriekš izlaidāt savienojuma pārī izveides procesu, pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**.
- Ja vēlaties savienot pārī jaunu tālruni, pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Tālrunis > Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**.

2 Noskenējiet QR kodu ar tālruni un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus, lai pabeigtu pārī savienošanas un iestatīšanas procesu.

Tālruņa paziņojumu iespējošana

Varat pielāgot, kā parastas lietošanas laikā pulksteņa ekrānā skan un parādās paziņojumi no pārī savienotā tālruņa.

PIEZĪME. paziņojumus miega vai aktivitāšu laikā varat konfigurēt Fokusēšanas režīmi iestatījumos (*Fokusēšanas režīmi, 72. lappuse*).

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Tālrunis > Paziņojumi**.

3 Atlasiet opciju:



- Lai iespējotu tālruņa paziņojumus, atlasiet **Statuss > Ieslēgts**.
- Lai iespējotu tālruņa zvanu paziņojumus, atlasiet **Zvani** un atlasiet statusa, toņa un vibrācijas preferences.
- Lai iespējotu īsziņu paziņojumus, atlasiet **Īsziņas** un atlasiet statusa, toņa un vibrācijas preferences.
- Lai iespējotu tālruņa lietotņu paziņojumus, atlasiet **Lietotnes** un atlasiet statusa, toņa un vibrācijas preferences.
- Lai paslēptu paziņojuma informāciju, līdz veicat kādu darbību, atlasiet **Privātums** un atlasiet opciju.
- Lai mainītu, cik ilgi pulksteņa displejā tiek rādīti paziņojumi, atlasiet **Noildze**.
- Lai pievienotu parakstu īsziņu atbildēm no pulksteņa, atlasiet **Paraksts**.

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai saderīgiem Android™ viedtālruniem.

Paziņojumu skatīšana

Tālruņa paziņojumus pulkstenī varat skatīt vairākās izvēlnes vietās.

1 Atlasiet opciju:

- Pulksteņa ciparnīcā velciet uz leju, lai skatītu paziņojumu centru.
- Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu, lai skatītu paziņojumu pārskatu.
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Paziņojumi**, lai skatītu paziņojumu lietotni.
- Turiet nospiestu  un atlasiet **Paziņojumi**, lai skatītu paziņojumu vadību.


2 Atlasiet paziņojumu.

3 Nospiediet , lai iegūtu vairāk opciju.

4 Ritiniet uz paziņojumu saraksta sākumu un atlasiet **Izlaist visu**, lai atmestu visus paziņojumus.

Ienākoša tālruņa zvana saņemšana

Kad savienojumā esošā tālrunī saņemat tālruņa zvanu, vivoactive 6 pulkstenis rāda zvanītāja vārdu vai tālruņa numuru.

- Lai pieņemtu zvanu, atlasiet .

PIEZĪME. lai runātu ar zvanītāju, jums ir jāizmanto savienojumā esošs tālrunis.

- Lai noraidītu zvanu, atlasiet .

- Lai noraidītu zvanu un tūlīt nosūtītu teksta ziņojuma atbildi, atlasiet  un sarakstā atlasiet ziņojumu.

PIEZĪME. lai nosūtītu atbildes īsziņu, jābūt izveidotam savienojumam ar saderīgu Android tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Atbilde uz teksta ziņojumu

PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama tikai saderīgiem Android viedtālruniem.

Kad jūs savā pulkstenī saņemat teksta ziņojumu, varat nosūtīt ātru atbildi, atlasot to ziņojumu sarakstā. Ziņojumus varat pielāgot lietotnē Garmin Connect.

PIEZĪME. šī funkcija sūta teksta ziņojumus, izmantojot jūsu tālruni. Var tikt piemēroti regulāri īsziņu ierobežojumi un maksas no jūsu mobilo sakaru operatora un tālruņa plāna. Sazinieties ar savu mobilo sakaru operatoru, lai iegūtu plašāku informāciju par īsziņu maksām vai ierobežojumiem.

1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet , lai skatītu paziņojumu centru.

2 Atlasiet teksta ziņojuma paziņojumu.

3 Nospiediet .

4 Atlasiet **Atbildēt**.

5 Atlasiet sarakstā ziņojumu.

Jūsu tālrunis sūta atlasīto ziņojumu kā SMS teksta ziņojumu.

Paziņojumu pārvaldība

Varat izmantot saderīgu tālruni, lai pārvaldītu paziņojumus, kas ir redzami jūsu vivoactive 6 pulkstenī.

Atlasiet opciju:

- Ja izmantojat iPhone, dodieties uz iOS® paziņojumu iestatījumiem un atlasiet paziņojumus, kas tiks rādīti tālrunī un pulkstenī.



PIEZĪME. visi paziņojumi, kurus iespējojat savā iPhone, tiek parādīti arī jūsu pulkstenī.

- Ja izmantojat Android tālruni, Garmin Connect lietotnē atlasiet **••• > Iestatījumi > Paziņojumi > Lietotnes paziņojumi** un atlasiet paziņojumus, kurus vēlaties parādīt savā pulkstenī.

Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana

Bluetooth tālruņa savienojumu varat izslēgt vadības izvēlnē.

PIEZĪME. vadības izvēlnei varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 37. lappuse*).



- 1 Turiet nospiestu , lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet , lai izslēgtu Bluetooth tālruņa savienojumu savā vívoactive 6 pulkstenī.
Skatiet sava tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā, kā izslēgt Bluetooth tehnoloģiju tālrunī.

Mana tālruņa meklēšanas brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Tālrunis > Mana tālruņa meklēšanas brīdinājumi**.

GPS aktivitātes laikā pazaudēta tālruņa atrašanās vietas noteikšana

Jūsu vívoactive 6 pulkstenis automātiski saglabā GPS atrašanās vietu, ja GPS aktivitātes laikā pāri savienotais tālrunis tiek atvienots. Šo funkciju varat izmantot, lai palīdzētu atrast aktivitātes laikā pazaudētu tālruni.

- 1 Sākt GPS aktivitāti.
- 2 Kad tiek piedāvāts virzīties uz ierīces pēdējo zināmo atrašanās vietu, atlasiet .
- 3 Virzieties uz atrašanās vietu kartē.
- 4 Nospiediet , lai skatītu kompasa rādījumu uz atrašanās vietu (pēc izvēles).
- 5 Kad pulkstenis ir tālruņa Bluetooth darbības zonā, ekrānā tiek parādīts Bluetooth signāla stiprums.
Signāla stiprums palielinās, jums tuvojoties tālrunim.

Wi-Fi Savienojamības funkcijas

Aktivitāte tiek augšupielādēta jūsu Garmin Connect kontā: automātiski sūta jūsu aktivitāti uz jūsu Garmin Connect kontu, tikko pabeidzat ierakstīt aktivitāti.


Audio saturs: ļauj sinhronizēt audio saturu no trešo personu pakalpojumu sniedzējiem.

Programmatūras atjauninājumi: jūs varat lejupielādēt un instalēt jaunāko programmatūru.

Fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plāni: fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plānus jūs varat pārlūkot un atlasīt savā Garmin Connect kontā. Kad nākamreiz pulkstenim būs Wi-Fi savienojums, faili tiks nosūtīti uz jūsu pulksteni.

Pievienošana Wi-Fi tīklam

Jums ir jāizveido pulksteņa savienojums ar lietotni Garmin Connect savā tālrunī vai lietojumprogrammu Garmin Express™ savā datorā, lai pievienotos Wi-Fi tīklam.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Wi-Fi > Mani tīkli > Meklēt tīklus**.
Pulkstenis rāda tuvumā esošo Wi-Fi tīklu sarakstu.

3 Atlasiet tīklu.

4 Ja vajadzīgs, ievadiet tīkla paroli.

Pulkstenis pievienojas tīklam, un tīkls tiek pievienots saglabāto tīklu sarakstam. Pulkstenis automātiski atkārtoti pievienojas tīklam, kad ir tā diapazonā.

Garmin Share

IEVĒRĪBAI



Jūsu pienākums ir ievērot piesardzību, koplietojot informāciju ar citiem. Vienmēr pārliecinieties, ka esat informēts par personu, ar kuru koplietojat informāciju, un, ka varat šim cilvēkam uzticēties.

Garmin Share funkcija ļauj izmantot Bluetooth tehnoloģiju, lai bezvadu režīmā kopīgotu datus ar citām saderīgām Garmin ierīcēm. Ja ir iespējota funkcija Garmin Share un saderīgas Garmin ierīces atrodas viena otras darbības zonā, varat atlasīt saglabātās atrašanās vietas, kursus un treniņus, lai tos pārsūtītu uz citu ierīci, izmantojot tiešu, drošu savienojumu starp ierīcēm, bez nepieciešamības izmantot tālruni vai Wi-Fi savienojumu.

Datu kopīgošana ar Garmin Share




Lai varētu izmantot šo funkciju, abās saderīgajās ierīcēs jābūt iespējotai Bluetooth tehnoloģijai un tām jāatrodas 3 m (10 pēdu) attālumā vienai no otras. Pēc pieprasījuma jums ir arī jāpiekrīt datu kopīgošanai ar citām Garmin ierīcēm, izmantojot Garmin Share.

Jūsu vivoactive 6 pulkstenis var sūtīt un saņemt datus, kad tas ir savienots ar citu saderīgu Garmin ierīci ([Datu saņemšana ar Garmin Share, 68. lappuse](#)). Varat arī pārsūtīt datus starp dažādām ierīcēm. Piemēram, varat kopīgot iecienītāko kursu no sava Edge velosipēda datora uz saderīgu Garmin pulksteni.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Garmin Share > Koplietot**.
- 3 Atlasiet kategoriju un atlasiet vienu vienumu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Koplietot**.
 - Atlasiet **Pievienot vairāk > Koplietot**, lai atlasītu vairāk nekā vienu koplietojamo vienumu.
- 5 Pagaidiet, līdz ierīce atrod saderīgas ierīces.
- 6 Atlasiet ierīci.
- 7 Apstipriniet, ka sešciparu PIN kods sakrīt abās ierīcēs, un atlasiet .
- 8 Pagaidiet, līdz ierīces pārsūta datus.
- 9 Atlasiet **Atkārtoti kopīgot**, lai kopīgotu tos pašus vienumus ar citu lietotāju (nav obligāti).
- 10 Atlasiet **Pabeigts**.

Datu saņemšana ar Garmin Share

Lai varētu izmantot šo funkciju, abās saderīgajās ierīcēs jābūt iespējotai Bluetooth tehnoloģijai un tām jāatrodas 3 m (10 pēdu) attālumā vienai no otras. Pēc pieprasījuma jums ir arī jāpiekrīt datu kopīgošanai ar citām Garmin ierīcēm, izmantojot Garmin Share.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Garmin Share**.
- 3 Pagaidiet, līdz ierīce atrod saderīgas ierīces uztveršanas diapazonā.
- 4 Atlasiet .
- 5 Apstipriniet, ka sešciparu PIN kods sakrīt abās ierīcēs, un atlasiet .
- 6 Pagaidiet, līdz ierīces pārsūta datus.
- 7 Atlasiet **Pabeigts**.

Garmin Share iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Savienojamība > Garmin Share**.

Statuss: iespējo pulkstenim sūtīt un saņemt vienumus, izmantojot Garmin Share.

Aizmirst ierīces: noņem visas ierīces, ar kurām pulkstenis iepriekš ir kopīgojis vienumus.

Tālruņa lietotnes un datoru lietojumprogrammas

Varat savienot savu pulksteni ar vairākām Garmin tālruņa lietotnēm un datora lietojumprogrammām, izmantojot to pašu Garmin kontu.

Garmin Connect

Jūs varat veidot savienojumu ar saviem draugiem, izmantojot Garmin Connect. Garmin Connect piedāvā rīkus, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplietot tos un atbalstīt cits citu. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus, peldējumus, pārgājienu, triatlona aktivitātes u. c. Lai reģistrētos bezmaksas kontam, varat lejupielādēt lietotni no sava tālruņa lietotņu veikala (garmin.com/connectapp) vai dodieties uz connect.garmin.com.

Saglabājiet savas aktivitātes: pēc aktivitātes pabeigšanas un saglabāšanas savā pulkstenī jūs varat augšupielādēt šo aktivitāti savā Garmin Connect kontā un saglabāt to, cik ilgi vēlaties.

Analizējiet savus datus



Plānojiet savu treniņu: jūs varat izvēlēties fiziskās formas mērķi un ielādēto to ikdienas treniņu plānos.

Sekoiet savam progresam: jūs varat sekot ikdienas soļu skaitam, iesaistīties draudzīgās sacensībās ar pievienotajām personām un sasniegt savus mērķus.

Kopīgojiet savas aktivitātes: jūs varat veidot savienojumu ar draugiem, lai sekotu cits cita aktivitātēm, kopīgotu saites uz savām aktivitātēm.

Pārvaldiet savus iestatījumus: jūs varat pielāgot savu pulksteni un lietotāja iestatījumus savam Garmin Connect kontam.

Lietotnes Garmin Connect lietošana

Kad ir izveidots pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 65. lappuse*), lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai augšupielādētu visus savus aktivitāšu datus savā Garmin Connect kontā.

1 Pārbaudiet, vai lietotne Garmin Connect tālrunī darbojas.

2 Novietojiet pulksteni 10 m (30 pēdu) attālumā no tālruņa.

Pulkstenis automātiski sinhronizē jūsu datus ar lietotni Garmin Connect un jūsu Garmin Connect kontu.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai pulksteņa programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un pulkstenis ir jāsavieno pārī ar saderīgu tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana, 65. lappuse*).

Sinhronizējiet pulksteni ar Garmin Connect lietotni (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 69. lappuse*).

Kad ir pieejama jauna programmatūra, lietotne Garmin Connect to automātiski nosūta uz jūsu pulksteni.

Vienotais treniņu statuss

Ja izmantojat vairāk nekā vienu Garmin ierīci savā Garmin Connect kontā, varat izvēlēties, kura ierīce ir galvenais datu avots ikdienas lietošanai un apmācībai.

Lietotnē Garmin Connect atlasiet **••• > Iestatījumi**.

Primārā treniņu ierīce: iestata prioritāro datu avotu treniņa rādītājiem, piemēram, treniņa statusam un slodzes fokusam.

PIEZĪME. Garmin ierīces, kurām nav treniņa statusa funkcijas, nevar iestatīt kā Primārā treniņu ierīce, taču tās joprojām var izmantot treniņa datu reģistrēšanai.

Primārā walkājamā ierīce: iestata prioritāro datu avotu ikdienas veselības rādītājiem, piemēram, soļiem un miegam. Šim pulkstenim vajadzētu būt visbiežāk walkātajam pulkstenim.

LETEIKUMS. lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin, iesaka bieži sinhronizēt ar Garmin Connect kontu.

Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi

Jūs varat sinhronizēt aktivitātes un izpildes mērījumus no citām Garmin ierīcēm ar savu vivoactive 6 pulksteni, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Tas ļauj jūsu pulkstenim precīzāk atspoguļot jūsu treniņu un fizisko formu. Piemēram, jūs varat ierakstīt braucienu, izmantojot Edge velosipēda datoru, un skatīt aktivitātes informāciju un atgūšanās laiku savā vivoactive 6 pulkstenī.

Sinhronizējiet vivoactive 6 pulksteni un citas Garmin ierīces ar savu Garmin Connect kontu.

LETEIKUMS. Garmin Connect lietotnē varat iestatīt primāro treniņierīci un primāro walkājamo ierīci (*Vienotais treniņu statuss, 70. lappuse*).

Pēdējās aktivitātes un veiktspējas mērījumi no citām Garmin ierīcēm tiek parādīti jūsu vivoactive 6 pulkstenī.

Garmin Connect lietošana datorā

Garmin Express lietotne savieno jūsu pulksteni ar Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express lietotni, lai augšupielādētu aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā un nosūtītu datus, piemēram, vingrojumu vai treniņu plānus, no Garmin Connect tīmekļa vietnes uz savu ierīci. Jūs varat pievienot pulkstenī arī mūziku (*Personīgā audio satura lejupielāde, 77. lappuse*). Jūs varat arī instalēt programmatūras atjauninājumus un pārvaldīt savas Connect IQ lietotnes.

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz garmin.com/express.
- 3 Lejupielādējiet un instalējiet Garmin Express lietotni.
- 4 Atveriet Garmin Express lietotni un atlasiet **Pievienot ierīci**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express


Lai varētu atjaunināt ierīces programmatūru, ir nepieciešams Garmin Connect konts, kā arī ir jālejupielādē Garmin Express lietotne.

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, Garmin Express nosūta to uz jūsu ierīci.
- 2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 3 Atjaunināšanas laikā neatvienojiet ierīci no datora.

PIEZĪME. ja ierīcē jau tika iestatīta Wi-Fi savienojamība, Garmin Connect var automātiski lejupielādēt pieejamos programmatūras atjauninājumus jūsu ierīcē, ja savienojums tika izveidots, izmantojot Wi-Fi.

Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect

PIEZĪME. vadības izvēlei jūs varat pievienot opcijas (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 37. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu , lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet **Sinhronizācija**.

Connect IQ funkcijas

Jūs varat pievienot Connect IQ lietotnes, pārskatus, mūzikas pakalpojumu sniedzējus, pulksteņa ciparnīcas un vairāk savam pulkstenim, izmantojot Connect IQ veikalu savā pulkstenī vai tālrunī (garmin.com/connectiqapp).

Pulksteņa ciparnīcas: pielāgojiet pulksteņa izskatu.

Ierīces lietotnes: pievienojiet savam pulkstenim interaktīvas funkcijas, piemēram, pārskatus un jaunus ārpustelpu un fitnesa aktivitāšu veidus.

Datu lauki: lejupielādējiet jaunus datu laukus, kas attēlo sensora, aktivitātes un vēstures datus jaunos veidos. Jūs varat pievienot Connect IQ datu laukus iebūvētām funkcijām un lapām.

Mūzika: pievienojiet savam pulkstenim mūzikas pakalpojumu sniedzējus.

Connect IQ funkciju lejupielāde

Lai lejupielādētu funkcijas no lietotnes Connect IQ, ir jāizveido vivoactive 6 pulksteņa pāra savienojums ar tālruni (*Tālruņa pāra savienojuma izveidošana*, 65. lappuse).

- 1 No tālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Connect IQ.
- 2 Ja nepieciešams, atlasiet savu pulksteni.
- 3 Atlasiet funkciju Connect IQ.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

- 1 Savienojiet pulksteni ar datoru, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz apps.garmin.com un pierakstieties.
- 3 Atlasiet Connect IQ funkciju un lejupielādējiet to.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Lietotne Garmin Messenger

⚠ BRĪDINĀJUMS

inReach lietotnes Garmin Messenger funkcijas, tostarp SOS, izsekošana un inReach™ laikapstākļi, nav pieejamas, ja nav pievienots inReach satelīta komunikators un aktīvs satelīta abonements. Pirms lietotnes izmantošanas ceļojuma laikā to vienmēr izmēģiniet ārpus telpām.

⚠ UZMANĪBU

Tikai uz Garmin Messenger lietotnes ne-satelītu ziņojumapmaiņas funkcijām nevajadzētu paļauties kā uz primāro metodi ārkārtas palīdzības saņemšanai.

IEVĒRĪBAI

Lietotne darbojas gan internetā (izmantojot bezvadu savienojumu vai mobilos datus tālrunī), gan Iridium® satelītu tīklā. Ja izmantojat mobilos datus, jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Ja atrodaties apgabalā bez tīkla pārklājuma, ir jābūt aktīvam satelīta abonementam, lai jūsu inReach satelīta komunikators varētu izmantot Iridium satelīta tīklu.

Izmantojot lietotni, varat sūtīt ziņojumus citiem Garmin Messenger lietotnes lietotājiem, tostarp draugiem un ģimenes locekļiem, kuriem nav Garmin ierīču. Ikviens var lejupielādēt lietotni un pieslēgt savu viedtālruni, lai, izmantojot internetu, varētu sazināties ar citiem lietotnes lietotājiem (nav vajadzīga pieteikšanās). Lietotnes lietotāji var izveidot arī grupas ziņojumapmaiņas pavedienus ar citiem SMS viedtālruņa numuriem. Grupas ziņojumapmaiņai pievienotie jaunie dalībnieki var lejupielādēt lietotni, lai redzētu, ko saka citi.

Ziņojumi, kas nosūtīti, izmantojot bezvadu savienojumu vai mobilos datus jūsu viedtālrunī, nerada datu pārraides izmaksas vai papildu maksu par jūsu satelīta abonementu. Saņemtie ziņojumi var radīt izmaksas, ja ziņojumu piegādi mēģina veikt gan Iridium satelīta tīklā, gan internetā. Jūsu mobilo datu plānam tiek piemērotas standarta teksta ziņojumapmaiņas likmes.

Lietotni Garmin Messenger varat lejupielādēt savā tālrunī (garmin.com/diveapp) no lietotņu veikala.

Messenger funkcijas lietošana

⚠ UZMANĪBU

Tikai uz Garmin Messenger lietotnes ne-satelītu ziņojumapmaiņas funkcijām nevajadzētu paļauties kā uz primāro metodi ārkārtas palīdzības saņemšanai.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu Messenger funkciju, jūsu vivoactive 6 pulksteņim jābūt savienotam ar Garmin Messenger lietotni saderīgā tālrunī, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Izmantojot pulksteņa Messenger funkciju, varat skatīt, veidot un atbildēt uz ziņojumiem no Garmin Messenger tālruņa lietotnes.

1 Pulksteņa ciparnīcā velciet uz augšu, lai skatītu **Messenger** pārskatu.

IETEIKUMS. Messenger funkcija ir pieejama kā pārskata, lietotnes vai pulksteņa vadības izvēlnes opcija.

2 Atlasiet pārskatu.

3 Ja **Messenger** funkciju izmantojat pirmo reizi, noskenējiet QR kodu ar tālruni un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus, lai pabeigtu pārī savienošanas un iestatīšanas procesu.

4 Savā pulkstenī atlasiet opciju:

- Lai izveidotu jaunu ziņojumu, atlasiet **Jauns ziņojums**, atlasiet saņēmēju un atlasiet iepriekš noteiktu ziņojumu vai izveidojiet savu.
- Lai skatītu sarunu, ritiniet uz leju un atlasiet sarunu.
- Lai atbildētu uz ziņojumu, atlasiet sarunu, atlasiet **Atbildēt** un atlasiet iepriekš sagatavotu ziņojumu vai izveidojiet savu.

Lietotne Garmin Golf

Lietotne Garmin Golf ļauj augšupielādēt rezultātu kartes no saderīgas vivoactive 6 ierīces, lai skatītu sīku statistiku un sitienu analīzi. Golfa spēlētāji var savstarpēji sacensties dažādos laukumos, izmantojot lietotni Garmin Golf. Vairāk nekā 43 000 golfa laukumu ir reitingu tabulas, kurām ikviens var pievienoties. Jūs varat iestatīt turnīra notikumu un uzaicināt spēlētājus sacensties.

Lietotne Garmin Golf sinhronizē jūsu datus ar jūsu Garmin Connect kontu. Lietotni Garmin Golf varat lejupielādēt savā tālrunī (garmin.com/golfapp) no lietotņu veikala.

Fokusēšanas režīmi

Fokusēšanas režīmi pielāgo pulksteņa iestatījumus un uzvedību dažādām situācijām, piemēram, miegam un aktivitātēm. Ja maināt iestatījumus, kad ir iespējots fokusa režīms, iestatījumi tiek atjaunināti tikai šim fokusa režīmam.

Miega fokusa režīma pielāgošana


1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Fokusēšanas režīmi > Miegas**.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Grafiks**, atlasiet dienu un ievadiet parastās miega stundas.
- Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai izmantotu miega pulksteņa ciparnīcu.
- Atlasiet **Paziņojumi un brīdinājumi**, lai konfigurētu tālruņa paziņojumus, veselības un labsajūtas brīdinājumus un sistēmas brīdinājumus (*Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi*, 48. lappuse).
- Atlasiet **Vibrācija**, lai konfigurētu brīdinājuma toņus un vibrāciju (*Vibrācija iestatījumi*, 50. lappuse).
- Atlasiet **Displejs & Spilgtums**, lai konfigurētu ekrāna iestatījumus (*Displeja un spilgtuma iestatījumi*, 50. lappuse).

Aktivitātes fokusa režīma pielāgošana


- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Fokusēšanas režīmi > Aktivitāte**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Satelīti**, lai iestatītu satelītu sistēmas, kas tiks izmantotas visām aktivitātēm. **IETEIKUMS.** varat pielāgot **Satelīti** iestatījumu atsevišķām aktivitātēm (*Aktivitāšu iestatījumi, 24. lappuse*).
 - Atlasiet **Balss brīdinājumi**, lai aktivitāšu laikā iespējotu balss brīdinājumus.
 - Atlasiet **Paziņojumi un brīdinājumi**, lai konfigurētu tālruņa paziņojumus, veselības un labsajūtas brīdinājumus un sistēmas brīdinājumus (*Paziņojumu un brīdinājumu iestatījumi, 48. lappuse*).
 - Atlasiet **Displejs & Spilgtums**, lai konfigurētu ekrāna iestatījumus (*Displeja un spilgtuma iestatījumi, 50. lappuse*).
 - Atlasiet **Vibrācija**, lai konfigurētu brīdinājuma signālus un vibrācijas iestatījumus (*Vibrācija iestatījumi, 50. lappuse*).

Lietotāja profils

Varat atjaunināt savu lietotāja profilu pulkstenī vai Garmin Connect lietotnē.

Lietotāja profila iestatīšana

Varat atjaunināt savu dzimumu, dzimšanas datumu, augumu, svaru, plaukstas locītavu, sirdsdarbības zonu un jaudas zonu. Pulkstenis izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu precīzus treniņu datus.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils**.
- 3 Atlasiet opciju.

Dzimuma iestatījumi

Pirmo reizi iestatot pulksteni, ir jāizvēlas dzimums. Lielākā daļa fiziskās formas un treniņu algoritmu ir bināri. Lai iegūtu visprecīzākos rezultātus, Garmin iesaka izvēlēties dzimumu, kas jums piešķirts dzimšanas brīdī. Pēc sākotnējās iestatīšanas varat pielāgot profila iestatījumus savā Garmin Connect kontā.

Profils un privātums: ļauj pielāgot publiskā profila datus.

Lietotāja iestatījumi: iestata jūsu dzimumu. Ja atlasāt Nav norādīts, algoritmi, kuriem nepieciešama bināra ievade, izmantos dzimumu, ko norādījāt, pirmo reizi iestatot pulksteni.

Ratiņkrēsla režīms

Ratiņkrēsla režīms atjaunina pārskatus, lietotnes un pieejamās aktivitātes. Piemēram, ratiņkrēsla režīmā skriešanas un soļošanas aktivitāšu vietā ir iekštelpu un āra stumšanas un roku braukšanas aktivitātes, piemēram, stumšanas – skriešanas ātrums un stumšanas – iešanas ātrums. Kad ir ieslēgts ratiņkrēsla režīms, jūsu vivoactive 6 pulkstenis jūsu kustības izseko nevis kā soļus, bet gan kā grūdienus. Tāpat tiek atjauninātas ikonas, lai attēlotu ratiņkrēsla lietotāju. Ratiņkrēsla režīmā pulkstenis neatjaunina jūsu VO2 max. aplēsi. Negadījuma noteikšana arī ir atspējota.

Pirmo reizi iespējot ratiņkrēsla režīmu savā pulkstenī, varat atlasīt savu vingrinājumu biežumu, lai iestatītu savu aktivitātes līmeni atbilstoši pareizajam algoritmam. Kad ratiņkrēsla režīms ir ieslēgts, varat savienot kadences sensoru, lai saņemtu informāciju par attālumu un ātrumu, piemēram, braucot ar roku. Veicot aktivitātes iekštelpās, tiek piedāvāts savienot ātruma sensoru, lai iegūtu ātruma datus, taču, lai reģistrētu aktivitāti, ātruma sensors nav nepieciešams. Lai iegūtu informāciju par konkrētu Garmin sensoru saderību, iegādi vai skatītu īpašnieka rokasgrāmatu, dodieties uz buy.garmin.com.

Ratiņkrēsla režīmu var ieslēgt vai izslēgt lietotāja profila iestatījumos (*Lietotāja profila iestatīšana, 73. lappuse*).

Lai iegūtu vairāk informācijas par ratiņkrēslu fizioloģiju, apmeklējiet garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

Savas fiziskās formas vecuma skatīšana

Fiziskās formas vecums nodrošina jums ieskatu par to, kāda ir jūsu fiziskā forma salīdzinājumā ar citām tā paša dzimuma personām. Jūsu pulkstenis izmanto tādu informāciju kā jūsu vecums, ķermeņa masas indekss (KMI), pulsa dati miera stāvoklī un enerģisku aktivitāšu vēsture, lai nodrošinātu jums fiziskās formas vecumu. Ja jums ir Index™ svāri, pulkstenis jūsu fiziskās formas vecuma noteikšanai izmanto ķermeņa tauku procentuālās daļas mērījumu, nevis KMI. Vingrojumi un dzīvesveida maiņa var ietekmēt jūsu fiziskās formas vecumu.

PIEZĪME. lai iegūtu precīzāku savu fiziskās formas vecumu, pabeidziet lietotāja profila iestatīšanu ([Lietotāja profila iestatīšana, 73. lappuse](#)).

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Lietotāja profils > Fiz. formas vec..**

Par sirdsdarbības ritma zonām

Daudzi sportisti sirdsdarbības ritma zonas izmanto, lai izmērītu un palielinātu savu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Sirdsdarbības ritma zona ir iestatītais sirdspukstu minūtē diapazons. Piecas vispārpieņemtās sirdsdarbības ritma zonas tiek numurētas no 1 līdz 5 atbilstoši pieaugošajai intensitātei. Parasti sirdsdarbības ritma zonas tiek aprēķinātas, ņemot vērā maksimālās sirdsdarbības ritma procentuālās daļas.

Fiziskās formas mērķi

Informācija par sirdsdarbības ritma zonām var palīdzēt jums mērīt un uzlabot savu fizisko formu, izprotot un piemērojot šos principus.


- Sirdsdarbības ritms ir labs treniņa intensitātes mērs.
- Treniņš noteiktās sirdsdarbības ritma zonās var palīdzēt uzlabot sirds un asinsvadu spēju un izturību.

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu ([Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 75. lappuse](#)), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

Ja nezināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem aprēķiniem. Dažas sporta zāles un veselības centri var piedāvāt testu, lai izmērītu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums.

Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai noteiktu jūsu noklusējuma sirdsdarbības ritma zonas. Jūs varat nodalīt sirdsdarbības ritma zonas sporta veidu profiliem, piemēram, skriešanai, riteņbraukšanai un peldēšanai. Lai aktivitātes laikā iegūtu visprecīzākos kaloriju datus, iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Varat arī iestatīt katru sirdsdarbības ritma zonu un manuāli ievadīt savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Lietotāja profils > Sirdsdarbības ritma un jaudas zonas > Sirdsdarbības ritms**.
- 3 Atlasiet **Maks. SR** un ievadiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu.
- 4 Atlasiet **Atpūtas SR > Iestatīt pielāgotu** un ievadiet savu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.
Jūs varat izmantot pulksteņa mērīto vidējo sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī vai arī iestatīt pielāgotu sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī.
- 5 Atlasiet **Zonas > Pamatojoties uz**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **SIRDSPUKSTI/MIN.**, lai skatītu un rediģētu zonas sirdspukstos minūtē.
 - Atlasiet **%Maks. SR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā maksimālā sirdsdarbības ritma procentuālo daļu.
 - Atlasiet **%SRR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) procentuālo daļu.
- 7 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 8 Atlasiet **Sporta veida sirdsdarbības ritms** un sporta veida profilu, lai pievienotu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).
- 9 Atkārtojiet šīs darbības, lai pievienotu sporta veidu sirdsdarbības ritma zonas (izvēles).

Atļauja pulkstenim iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas

Noklusējuma iestatījumi ļauj pulkstenim noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas kā procentus no maksimālā sirdsdarbības ritma.


- Pārbaudiet, vai jūsu lietotāja profila iestatījumi ir pareizi ([Lietotāja profila iestatīšana, 73. lappuse](#)).
- Bieži skrieniet, izmantojot plauksta locītavas vai krūšu sirdsdarbības ritma monitoru.
- Skatiet savu sirdsdarbības ritma tendences un laiku zonās, izmantojot savu Garmin Connect kontu.

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

Zona	% no maksimālā sirdsdarbības ritma	Noteiktā izpilde	Ieguvumi
1	50–60%	Brīvs, viegls temps, ritmiska elpošana	Sākuma līmeņa aerobais treniņš, mazina stresu
2	60–70%	Ērts temps, nedaudz dziļāka elpošana, iespējams sarunāties	Pamata treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, labs atgūšanās temps
3	70–80%	Mērens temps, grūtāk sarunāties	Uzlabota aerobā spēja, optimāls treniņš sirds un asinsvadu sistēmai
4	80–90%	Ātrs un nedaudz neērts temps, spēcīga elpošana	Uzlabota anaerobā spēja un sliekšņvērtība, uzlabots ātrums
5	90–100%	Sprinta temps, nav uzturams ilgu laiku, apgrūtināta elpošana	Anaerobā un muskuļu izturība, uzlabota jauda


Savu spēka zonu iestatīšana

Spēka zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Ja jūs zināt savu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) vai sliekšņvērtības jaudas (TP) vērtību, varat ievadīt to un atļaut programmatūrai automātiski aprēķināt jūsu spēka zonas. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Lietotāja profils** > **Sirdsdarbības ritma un jaudas zonas**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet **Pamatojoties uz**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Vati**, lai skatītu un rediģētu zonas vatos.
 - Atlasiet **% no FSJ** vai **% no TP**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sliekšņvērtības jaudas procentuālo daļu.
- 6 Atlasiet **FTP** vai **Spēka robeža** un ievadiet savu vērtību.
- 7 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 8 Ja vajadzīgs, atlasiet **Minimālais** un ievadiet minimālo jaudas vērtību.

Izpildes mērījumu automātiska noteikšana

Funkcija Automātiska noteikšana ir ieslēgta pēc noklusējuma.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Lietotāja profils** > **Automātiska noteikšana**.
- 3 Atlasiet opciju.

Mūzika

PIEZĪME. jūsu vivoactive 6 pulkstenim ir trīs dažādas mūzikas atskaņošanas iespējas


- Trešās personas nodrošināta mūzika
- Personīgs audio saturs
- Tālrunī saglabāta mūzika


vivoactive 6 pulkstenī varat lejupielādēt audio saturu no datora vai trešās puses pakalpojumu sniedzēja, lai to klausītos, kad tālrunis nav tuvumā. Lai klausītos pulkstenī saglabāto audio saturu, varat pievienot Bluetooth austiņas.

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana

Lai savā pulkstenī no trešās personas pakalpojumu sniedzēja lejupielādētu mūziku vai citus audio failus, pakalpojumu sniedzējs ir jāpievieno pulkstenim.



Lai iegūtu vairāk opciju, savā tālrunī varat lejupielādēt lietotni Connect IQ ([Connect IQ funkciju lejupielāde](#), 71. lappuse).

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Connect IQ™ veikals**.
- 3 Lai instalētu trešās puses mūzikas pakalpojumu sniedzēju, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 4 Pulksteņa vadības izvēlnē atlasiet **Mūzika**.
- 5 Atlasiet mūzikas pakalpojumu sniedzēju.

PIEZĪME. ja vēlaties atlasīt citu pakalpojumu sniedzēju, turiet nospiestu , atlasiet **Iestatījumi** > **Mūzika** > **Mūzikas nodrošinātāji** un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja

Lai lejupielādētu audio saturu no trešās personas pakalpojumu sniedzēja, jums ir nepieciešams savienojums ar Wi-Fi tīklu (*Pievienošana Wi-Fi tīklam, 67. lappuse*).


- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Mūzika > Mūzikas nodrošinātāji**.
- 3 Atlasiet pieslēgto pakalpojumu sniedzēju vai atlasiet **Pievienot mūzikas lietotnes**, lai pievienotu mūzikas pakalpojumu sniedzēju no Connect IQ veikala.
- 4 Atlasiet atskaņošanas sarakstu vai citu vienumu, lai lejupielādētu pulkstenī.
- 5 Ja nepieciešams, nospiediet , līdz jūs aicina veikt sinhronizāciju ar pakalpojumu.

PIEZĪME. audio satura lejupielāde var patērēt daudz akumulatora enerģijas. Ja akumulatora uzlādes līmenis ir zems, iespējams, pulkstenis būs jāpievieno pie ārēja barošanas avota.


Personīgā audio satura lejupielāde


Lai uz pulksteni varētu nosūtīt personisko mūziku, datorā ir jāinstalē lietotne Garmin Express (garmin.com/express).

No datora vīvoactive 6 pulkstenī varat ielādēt personiskos audio failus, piemēram, .mp3 un .m4a failus. Papildu informāciju skatiet vietnē garmin.com/musicfiles.

- 1 Pievienojiet pulksteni datoram, izmantojot komplektā iekļauto USB kabeli.
- 2 Datorā atveriet lietotni Garmin Express, atlasiet pulksteni un pēc tam atlasiet **Mūzika**.
IETEIKUMS. Windows® datoriem varat atlasīt  un pārlūkot mapi ar saviem audio failiem. Apple datoriem lietojumprogramma Garmin Express izmanto jūsu iTunes® bibliotēku.
- 3 Sarakstā **Mana mūzika** vai **iTunes bibliotēka** atlasiet audio faila kategoriju, piemēram, dziesmas vai atskaņošanas saraksti.
- 4 Atzīmējiet izvēles rūtiņas audio failiem un atlasiet **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Ja nepieciešams, vīvoactive 6 sarakstā atlasiet kategoriju, atzīmējiet izvēles rūtiņas un atlasiet **Noņemt no ierīces**, lai noņemtu audio failus.

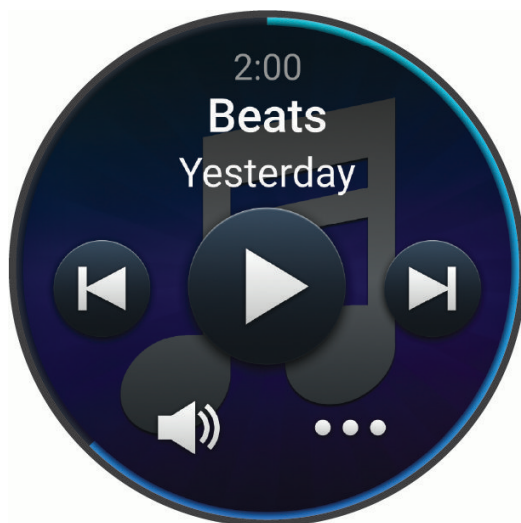
Mūzikas klausīšanās

Kad pirmo reizi klausāties mūziku, atlase tiek saglabāta kā noklusējums. Ja mūziku neklausāties pirmo reizi, nospiediet  pulksteņa ciparnīcā un atlasiet **Iestatījumi > Mūzika > Mūzikas nodrošinātāji**, lai mainītu atlasi.

- 1 Atveriet mūzikas pārvaldību.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Lai klausītos pulkstenī no datora lejupielādēto mūziku, atlasiet **Mana mūzika** un atlasiet opciju (*Personīgā audio satura lejupielāde, 77. lappuse*).
 - Lai tālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu, atlasiet **Tālrunis**.
 - Lai klausītos mūziku no trešās personas pakalpojumu sniedzēja, atlasiet **Pievienot mūzikas lietotnes**, atlasiet pakalpojumu sniedzēja nosaukumu un atlasiet atskaņošanas sarakstu (*Audio satura lejupielāde no trešās personas pakalpojumu sniedzēja, 77. lappuse*).
- 3 Ja vajadzīgs, pievienojiet Bluetooth austiņas (*Bluetooth austiņu pievienošana, 78. lappuse*).
- 4 Atlasiet .

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība


PIEZĪME. mūzikas atskaņošanas pārvaldības funkciju izskats var atšķirties atkarībā no atlasītā mūzikas avota.



⋮	Atlasiet, lai skatītu vairāk mūzikas atskaņošanas pārvaldības funkciju.
🔊	Atlasiet, lai regulētu skaļumu.
▶	Atlasiet, lai atskaņotu un apturētu pašreizējo audio failu.
▶	Atlasiet, lai izlaistu līdz nākamajam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiestu, lai ātri pārtītu uz priekšu pašreizējo audio failu.
◀	Atlasiet, lai vēlreiz atskaņotu no sākuma pašreizējo audio failu. Atlasiet divreiz, lai izlaistu līdz iepriekšējam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiestu, lai attītu atpakaļ pašreizējo audio failu.
↺	Atlasiet, lai mainītu atkārtošanas režīmu.
↻	Atlasiet, lai mainītu jauktu režīmu.

Bluetooth austiņu pievienošana

Lai klausītos mūziku, kas ielādēta jūsu vivoactive 6 pulkstenī, ir jāpievieno Bluetooth austiņas.

- 1 Novietojiet austiņas 2 m (6,6 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- 2 Iespējojiet austiņās pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- 3 Nospiediet .
- 4 Atlasiet **Iestatījumi > Mūzika > Austiņas > Pievienot jaunu**.
- 5 Atlasiet savas austiņas, lai pabeigtu pāra savienojuma veidošanas procesu.

Audio režīma maiņa

Mūzikas atskaņošanas režīmu varat mainīt no stereo uz mono.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Mūzika > Audio**.
- 3 Atlasiet opciju.

Drošības un izsekošanas funkcijas

UZMANĪBU


Drošības un izsekošanas funkcijas ir papildu funkcijas, un uz tām nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.


Negadījumu noteikšana nav pieejama, kad pulkstenis ir ratiņkrēsla režīmā.


IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu drošības un izsekošanas funkcijas, vivoactive 6 pulkstenis jāsavieno ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

Lai skatītu papildu informāciju par drošības un izsekošanas funkcijām, dodieties uz vietni garmin.com/safety.

 **Palīdzība:** ļauj sūtīt ziņojumu ar jūsu vārdu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

 **Negadījuma noteikšana:** ja vivoactive 6 pulkstenis noteiktu āra aktivitāšu laikā nosaka negadījumu, tas sūta automātisku īsziņu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

 **LiveTrack:** draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pasta vēstuli vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus tīmekļa vietnes lapā.

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Drošība & sekošana > Drošības funkcijas > Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem > Pievienot kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem.**
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Jūsu kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem saņem paziņojumu, kad esat tās pievienojis kā kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem, un var pieņemt vai noraidīt jūsu pieprasījumu. Ja kontaktpersona atsakās, jums jāizvēlas cita kontaktpersona ārkārtas gadījumiem.

Kontaktpersonu pievienošana

Lietotnē Garmin Connect varat pievienot ne vairāk kā 50 kontaktpersonas. Kontaktpersonu e-pasta adreses var izmantot LiveTrack funkciju. Trīs no šīm kontaktpersonām var izmantot kā kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 79. lappuse*).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Kontaktpersonas.**
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kontaktpersonu pievienošanas ir jāveic datu sinhronizācija, lai piemērotu izmaiņas vivoactive 6 ierīcei (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 69. lappuse*).


Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

⚠ UZMANĪBU

Negadījumu noteikšana ir papildu funkcija, kas pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm. Uz negadījuma noteikšanu nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, lai saņemtu palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai pulkstenī varētu iespējot negadījuma noteikšanu, lietotnē Garmin Connect ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 79. lappuse). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Drošība & sekošana > Negadījuma noteikšana**.
- 3 Atlasiet GPS aktivitāti.

PIEZĪME. negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.

Kad jūsu vivoactive 6 pulkstenis ir noteicis negadījumu un tālrunis ir savienojumā, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku teksta ziņojumu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Jūsu ierīcē un pārī savienotajā viedtālrunī tiek parādīts ziņojums, ka jūsu kontaktpersonas tiks informētas pēc 15 sekundēm. Ja palīdzība nav nepieciešama, varat atcelt automātisko ziņojumu par negadījumu.


Palīdzības pieprasīšana

⚠ UZMANĪBU

Šī ir papildu funkcija, un uz to nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI


Lai pieprasītu palīdzību, Garmin Connect lietotnē ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem (*Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana*, 79. lappuse). Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Turiet nospiestu .
 - 2 Kad jūtat trīs vibrācijas, atlaidiet pogu, lai aktivizētu palīdzības funkciju.
Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.
- IETEIKUMS.** lai atceltu ziņojumu, pirms atpakaļskaitīšana ir pabeigta, varat atlasīt **Atcelt**.


Pulksteņi

Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Brīdinājuma signāli**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai pirmo reizi iestatītu un saglabātu brīdinājumu, ievadiet brīdinājuma laiku.
 - Lai iestatītu un saglabātu papildu brīdinājumus, atlasiet **Pievienot brīdinājumu** un ievadiet brīdinājuma laiku.

Modinātāja rediģēšana





- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Brīdinājuma signāli**.
- 3 Atlasiet brīdinājumu.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai ieslēgtu vai izslēgtu modinātāju, atlasiet **Statuss**.
 - Lai mainītu modinātāja laiku, atlasiet **Laiks**.
 - Lai iestatītu modinātāju, kas jūs 30 minūšu laikā pirms iepļānotā modinātāja saudzīgi modinās, pamatojoties uz optimālu miega laiku, atlasiet **Viedā modināšana**.
PIEZĪME. modinātājs vienmēr ieslēgsies jūsu izvēlētajā laikā papildus visiem iepriekšējiem modinātājiem. Piemēram, ja iestatāt modinātāju plkst. 8:00, modinātājs var saudzīgi jūs modināt laikā no plkst. 7:30 līdz plkst. 8:00.
 - Lai iestatītu modinātāja regulāru atkārtosanos, atlasiet **Atkārtot** un izvēlieties, kad modinātājam jāatkārtojas.
 - Lai atlasītu modinātāja aprakstu, atlasiet **Nosaukums**.
 - Lai dzēstu modinātāju, atlasiet **Dzēst**.

Viedais modinātājs




Viedais modinātājs izveido 30 minūšu intervālu, lai jūsu vivoactive 6 pulkstenis mēģinātu jūs pamodināt optimālā laikā, pamatojoties uz jūsu miega režīmu. Piemēram, ja iestatāt modinātāju plkst. 8:00, modinātājs var saudzīgi jūs modināt laikā no plkst. 7:30 līdz plkst. 8:00. Varat izvēlēties jebkuru modinātāju iestatīt kā viedo modinātāju ([Modinātāja iestatīšana, 80. lappuse](#)).

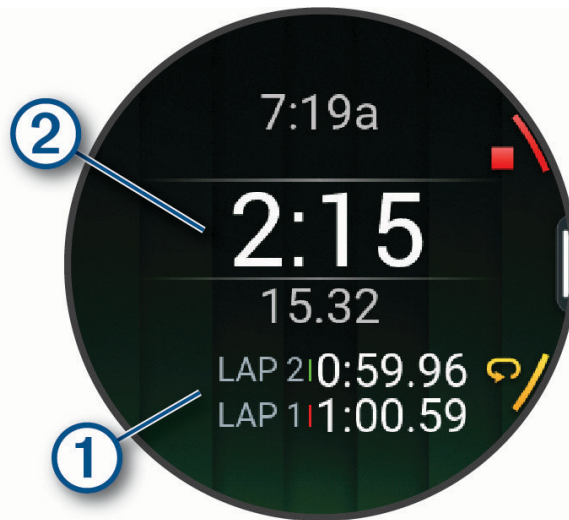
PIEZĪME. modinātājs vienmēr tiks aktivizēt atlasītajā laikā.

Atpakaļskaitīšanas taimera lietošana



- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Taimeri**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu atpakaļskaitīšanas taimeri pirmo reizi, ievadiet laiku.
 - Lai atpakaļskaitīšanas taimeri iestatītu, to nesaglabājot, atlasiet **Quick Timer** un ievadiet laiku.
 - Lai iestatītu un saglabātu jaunu atpakaļskaitīšanas taimeri, atlasiet **Rediģēt > Pievienot taimeri** un ievadiet laiku.
 - Lai sāktu saglabāto atpakaļskaitīšanas taimeri, atlasiet saglabāto taimeri.
- 4 Nospiediet , lai palaistu taimeri.
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:
 - Lai apturēt taimeri ar atlikušo laiku, atlasiet .
 - Lai restartētu taimeri, atlasiet .
 - Lai apturētu taimeri un to atiestatītu, pavelciet pa kreisi un atlasiet **Atcelt taimeri**.
 - Lai saglabātu taimeri, pavelciet pa kreisi un atlasiet **Saglabāt taimeri**.
 - Lai automātiski restartētu taimeri pēc tā atskaites beigām, pavelciet pa kreisi un atlasiet **Automātiski restartēt**.

Hronometra lietošana

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Hronometrs**.
- 3 Nospiediet , lai sāktu taimeru.
- 4 Nospiediet , lai restartētu apļa taimeru ①.





Kopējais hronometra laiks ② turpina ritēt.

- 5 Nospiediet , lai apturētu abus taimerus.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai atiestatītu abus taimerus, atlasiet .
 - Lai saglabātu hronometra laiku kā aktivitāti, pavelciet pa kreisi un atlasiet **Saglabāt aktivitāti**.
 - Lai iespējotu vai atspējotu apļa ierakstīšanu, pavelciet pa kreisi un atlasiet **Distances taustiņš**.




Alternatīvu laika joslu pievienošana

Jūs varat redzēt pašreizējo dienas laiku papildu laika joslās.

- 1 Nospiediet .
IETEIKUMS. savas alternatīvās laika joslas varat skatīt arī pārskatu sarakstā ([Pārskatu kopas pielāgošana, 30. lappuse](#)).
- 2 Atlasiet **Pulksteņi > Alt. laika joslas > Pievienot zonu**.
- 3 Velciet pa kreisi vai pa labi, lai iezīmētu reģionu.
- 4 Nospiediet , lai atlasītu reģionu.
- 5 Atlasiet laika joslu.

Alternatīvās laika joslas rediģēšana

1 Atlasiet opciju:

- Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- Pulksteņa ciparnīcā nospiediet .
- Turiet nospiestu .

IETEIKUMS. savas alternatīvās laika joslas varat skatīt arī pārskatu sarakstā (*Pārskatu kopas pielāgošana, 30. lappuse*).

2 Atlasiet **Pulksteņi** > **Alt. laika joslas**.

3 Atlasiet laika joslu.

4 Nospiediet .

5 Atlasiet opciju:

- Lai iestatītu laika joslu, kas tiks rādīta pārskatu sarakstā, atlasiet **Iestatīt kā iecienītāko**.
- Lai ievadītu pielāgotu laika joslas nosaukumu, atlasiet **Pārsaukt**.
- Lai ievadītu pielāgotu laika joslas nosaukuma saīsinājumu, atlasiet **Saīsināts**.
- Lai mainītu laika joslu, atlasiet **Mainīt zonu**.
- Lai dzēstu laika joslu, atlasiet **Dzēst**.

Atpakaļskaitīšanas notikuma pievienošana

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Pulksteņi** > **Atpakaļskaitīšanas** > **Pievienot**.

3 Ievadiet nosaukumu.

4 Atlasiet gadu, mēnesi un dienu.

5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Visa diena**.
- Atlasiet **Konkrēts laiks** un ievadiet laiku.


6 Atlasiet ikonu.

Atpakaļskaitīšanas notikuma rediģēšana

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Pulksteņi** > **Atpakaļskaitīšanas**.

3 Atlasīt atpakaļskaitīšanas notikumu.

4 Nospiediet  un atlasiet **Iestatīt kā iecienītāko**, lai atpakaļskaitīšanas notikumu parādītu pārskatu sarakstā (pēc izvēles).

5 Nospiediet  un atlasiet **Rediģēt atpakaļskaitīšanu**.

6 Atlasiet rediģējamo opciju:

- Lai pārdēvētu notikumu, atlasiet **Nosaukums**.
- Lai mainītu datumu, atlasiet **Datums**.
- Lai mainītu laiku, atlasiet **Laiks**.
- Lai mainītu notikuma veidu, atlasiet **Veids**.
- Lai notikumam pievienotu saīsinātu nosaukumu, atlasiet **Abreviatūra**.
- Lai pievienotu notikumu atgādinājumus, atlasiet **Atgādinājumi**.
- Lai notikumu atkārtotu katru gadu, atlasiet **Atkārtot reizi gadā**.
- Lai noņemtu notikumu, atlasiet **Dzēst atpakaļskaitīšanu**.

Jaudas pārvaldnieka iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi** > **Jaudas pārvaldnieks**.

Enerģijas taupītājs: pielāgo sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā (*Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana, 84. lappuse*).

Akumulatora līmenis procentos: rāda atlikušo akumulatora darbības laiku procentos.

Akumulatora aplēse: rāda atlikušo akumulatora darbības laiku kā aplēstu ciparu dienās vai stundās.

Zema akumulatora līmeņa brīdinājums: paziņo, kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems.

Enerģijas taupītāja funkcijas pielāgošana

Enerģijas taupītāja funkcija ļauj ātri koriģēt sistēmas iestatījumus, lai pagarinātu akumulatora darbības laiku pulksteņa režīmā.

Enerģijas taupītāja funkciju varat ieslēgt vadības izvēlnē (*Vadības izvēlnes pielāgošana, 37. lappuse*).

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Jaudas pārvaldnieks** > **Enerģijas taupītājs**.

3 Atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu enerģijas taupītāja funkciju.

4 Atlasiet **Rediģēt** un atlasiet opciju:

- Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**, lai iespējotu zemas jaudas pulksteņa ciparnīcu, kas atjauninās reizi minūtē.
- Atlasiet **Mūzika**, lai atspējotu mūzikas klausīšanos no pulksteņa.
- Atlasiet **Tālrunis**, lai atvienotu pārī savienoto tālruni.
- Atlasiet **Wi-Fi**, lai atvienotu no Wi-Fi tīkla.
- Atlasiet **Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritms**, lai izslēgtu plaukstas locītavas pulsometru.
- Atlasiet **Pulsa oksimetrija**, lai izslēgtu pulsa oksimetra sensoru.
- Atlasiet **Vienmēr ieslēgts displejs**, lai izslēgtu ekrānu, kad tas netiek lietots.
- Lai noregulētu ekrāna spilgtumu, atlasiet **Spilgtums**.

Pulkstenis rāda akumulatora darbības stundas katrā iestatījumā maiņā.

5 Atlasiet **Zema akumulatora līmeņa brīdinājums**, lai saņemtu brīdinājumu, kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems.

Sistēmas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi** > **Sistēma**.

Īsceļi: piešķir saīsmes pogām (*Pogu īsceļu pielāgošana, 85. lappuse*).

Ieejas kods: iestata četru ciparu ieejas kodu, lai aizsargātu jūsu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plaukstas locītavas (*Pulksteņa ieejas koda iestatīšana, 85. lappuse*).

Netraucēt: iespējo netraucēšanas režīmu, lai aptumšotu ekrānu un atspējotu brīdinājumus un paziņojumus.

Kompass: kalibrē iekšējo kompasu un pielāgo iestatījumus (*Kompass, 58. lappuse*).

Laiks: koriģē laika iestatījumus (*Laika iestatījumi, 86. lappuse*).

Valoda: iestata pulkstenī rādāmo valodu.

Balss: iestata pulksteņa balss dialektu un balss tipu.

Uzlabots: atver papildu sistēmas iestatījumus mērvienību, datu ierakstīšanas režīma un USB režīma iestatīšanai (*Papildu sistēmas iestatījumi, 86. lappuse*).


Atjaunot un atiestatīt: konfigurē pulksteņa datu dublējumus un atiestata lietotāja datus un iestatījumus (*Iestatījumu atjaunošana un atiestatīšana, 87. lappuse*).

Programmatūras atjaunināšana: instalē lejupielādētos programmatūras atjauninājumus, iespējo automātiskos atjauninājumus un ļauj manuāli meklēt atjauninājumus (*Produkta atjauninājumi, 90. lappuse*).

Par: parāda ierīces, programmatūras, licences un reglamentējošo informāciju.

Pogu īsceļu pielāgošana

Jūs varat pielāgot atsevišķu taustiņu aizturēšanas funkciju un taustiņu kombinācijas.


- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Īsceļi**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo pogu vai pogu kombināciju.
- 4 Atlasiet funkciju.

Pulksteņa ieejas koda iestatīšana

IEVĒRĪBAI

Ja ieejas kodu trīs reizes ievadīsiet nepareizi, pulkstenis īslaicīgi tiks bloķēts. Pēc pieciem nepareiziem mēģinājumiem pulkstenis tiks bloķēts, līdz atiestatīsiet ieejas kodu Garmin Connect lietotnē. Ja pulksteni nesavienojāt pāri ar tālruni, pulkstenis dzēs datus un atiestata rūpnīcas noklusējuma iestatījumus pēc pieciem nepareiziem mēģinājumiem.


Varat iestatīt pulksteņa ieejas kodu, lai aizsargātu savu personisko informāciju, kad pulkstenis neatrodas uz plaukstas locītavas. Ja izmantojat Garmin Pay funkciju, pulkstenis izmanto to pašu četru ciparu ieejas kodu, kuru izmantojat, lai atvērtu savu maku (*Garmin Pay*, 20. lappuse).

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Ieejas kods > Iestatīt piekļuves kodu**.
- 3 Ievadiet četru ciparu ieejas kodu.

Kad nākamreiz noņemsiet pulksteni no plaukstas locītavas, pirms varēsiet skatīt informāciju būs jāievada ieejas kods.

Pulksteņa ieejas koda nomaina

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina pašreizējais pulksteņa ieejas kods. Ja aizmirsāt savu ieejas kodu vai pārāk daudz reižu ievadījāt nepareizu ieejas kodu, tas ir jāatiestata Garmin Connect lietotnē.



- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Ieejas kods > Mainīt ieejas kodu**.
- 3 Ievadiet esošo četru ciparu ieejas kodu.
- 4 Ievadiet jaunu četru ciparu ieejas kodu.

Kad nākamreiz noņemsiet pulksteni no plaukstas locītavas, pirms varēsiet skatīt informāciju būs jāievada ieejas kods.

Kompas

Tālrunim ir 3 asu kompass ar automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un izskats mainās atkarībā no jūsu aktivitātes un tā, vai GPS ir iespējots un vai jūs navigējat uz galapunktu. Jūs varat mainīt kompasa iestatījumus manuāli (*Kompasa iestatījumi*, 86. lappuse).

Kompasa virziena iestatīšana

- 1 Kompasa skatā nospiediet .
- 2 Atlasiet **Fiksēt kursu**.
- 3 Pavērsiet pulksteņa augšdaļu pret savu virzienu un nospiediet .

Kad novirzāties no kursa, kompass parāda virzienu no kursa un novirzes pakāpi.

Kompasa iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Kompas**.

Kalibrēt: manuāli kalibrē kompasu sensoru (*Kompasa manuāla kalibrēšana, 59. lappuse*).


Displejs: iestata virziena kursu kompasā burtos, grādos vai miliradiānos.

Ziemeļu atsauce: iestata kompasu ziemeļu norādi (*Ziemeļu norādes iestatīšana, 59. lappuse*).

Mag. novirze: iestata magnetometra novirzi ziemeļu norādei.

Režīms: iestata kompasu izmantot GPS un elektroniskā sensora datu kombināciju pārvietošanās laikā (Automātiski), tikai GPS datu vai magnetometru.

Laika iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Laiks**.

Laika formāts: iestata pulksteni, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu, vai militārā formātā.

Datuma formāts: iestata datumu rādīšanas secību dienai, mēnesim un gadam.

Iestatīt laiku: iestata laika joslu pulkstenim. Opcija Automātiski iestata laika joslu automātiski, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Laiks: iestata laiku, ja opcijas Iestatīt laiku iestatījums ir Manuāls.

Laika sinhronizācija: sinhronizē laiku, mainot laika joslu, un atjaunina laiku atbilstoši vasaras laikam (*Laika sinhronizēšana, 86. lappuse*).

Laika sinhronizēšana

Katru reizi, kad ieslēdzat pulksteni un iegūstat satelītus vai atverat Garmin Connect lietotni savā pārī savienotajā tālrunī, pulkstenis automātiski nosaka jūsu laika joslas un pašreizējo diennakts laiku. Jūs varat arī manuāli sinhronizēt laiku, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku.


1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Laiks > Laika sinhronizācija**.

3 Pagaidiet, kamēr pulkstenis izveido savienojumu ar pārī savienoto tālruni vai atrod satelītus (*Satelīta signālu iegūšana, 93. lappuse*).

IETEIKUMS. varat nospiegt, lai pārslēgtu avotu.

Papildu sistēmas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Uzlabots**.

Formāts: iestata vispārīgas formāta izvēles, piemēram, mērvienības, aktivitāšu laikā rādīto tempu un ātrumu, nedēļas sākumu (*Mērvienību mainīšana, 86. lappuse*).

Datu ierakstīšana: iestata, kā pulkstenis ieraksta aktivitātes datus. Frekvences ierakstīšanas opcija Viedais (noklusējuma) ļauj ierakstīt aktivitāti ilgāk. Ierakstīšanas opcija Katru sekundi nodrošina detalizētākus aktivitāšu ierakstus, bet var neierakstīt pilnībā tās aktivitātes, kuras ilgst ilgāku laika posmu.

USB režīms

Mērvienību mainīšana

Varat pielāgot attāluma, tempa un ātruma, augstuma un citas mērvienības.

1 Nospiediet .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Uzlabots > Formāts > Vienības**.

3 Atlasiet mērījuma veidu:

4 Atlasiet mērvienību.

Iestatījumu atjaunošana un atiestatīšana

Varat dublēt esošā Garmin pulksteņa iestatījumus un atjaunot tos citā saderīgā Garmin pulkstenī, izmantojot Garmin Connect lietotni (*Iestatījumu un datu atjaunošana no Garmin Connect, 87. lappuse*). Iestatījumi ietver sporta profilus, pārskatus, lietotāja iestatījumus, vingrojumu sērijas un daudz ko citu.

Pulksteņa ciparnīcā nospiediet  un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Atjaunot un atiestatīt**.

Automātiskās rezerves kopijas: periodiski dublē iestatījumus jūsu Garmin Connect kontā.



Dublēt tagad: manuāli dublē iestatījumus jūsu Garmin Connect kontā.

Dublējuma saturs: rāda saglabāto datu veidu.

PIEZĪME. iestatījumi tiek automātiski iekļauti dublējuma saturā.

Atiestatīt: atiestata atlasītos iestatījumus uz rūpnīcas noklusējuma vērtībām (*Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana, 87. lappuse*).


Iestatījumu un datu atjaunošana no Garmin Connect

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet ●●●.
- 2 Atlasiet **Garmin ierīces** un atlasiet savu pulksteni.
- 3 Atlasiet **Sistēma > Atjaunot un atiestatīt > Ierīces dublējumi**.
- 4 Atlasiet sarakstā dublējumu.
- 5 Atlasiet **Atjaunošana no dublējuma > Atjaunot**.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.
- 7 Pagaidiet, līdz pulkstenis tiks sinhronizēts ar lietotni.
- 8 Pulkstenī nospiediet  un atlasiet .
- 9 Izpildiet ekrānā redzamās instrukcijas.

Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana

Lai atiestatītu visus noklusējuma iestatījumus, pulkstenis ir jāsinhronizē ar lietotni Garmin Connect, lai augšupielādētu aktivitātes datus.

Varat atiestatīt visus pulksteņa iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Atjaunot un atiestatīt > Atiestatīt**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Atiestatīt noklusējuma iestatījumus**.
 - Lai dzēstu visas aktivitātes no vēstures, atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**.
 - Lai atiestatītu visas attāluma un laika kopsummas, atlasiet **Atiestatīt kopsummas**.
 - Lai visus pulksteņa iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iestatījumus**.

PIEZĪME. ja jums ir iestatīts Garmin Pay maks, šī opcija dzēš maku no pulksteņa. Ja jums pulkstenī ir saglabāta mūzika, šī opcija dzēš jūsu saglabāto mūziku.


Ierīces informācijas skatīšana

Varat apskatīt informāciju par ierīci, piemēram, ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošo informāciju un licences līgumu.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Par**.

E-etiketi reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana

Etikete šai ierīcei tiek nodrošināta elektroniski. E-etikete var sniegt reglamentējošu informāciju, piemēram, identifikācijas numurus, ko nodrošina FCC, vai vietējās atbilstības marķējumus, kā arī piemērojamo produkta un licencēšanas informāciju.

- 1 Nospiediet .
- 2 Iestatījumu izvēlnē atlasiet **Sistēma**.
- 3 Atlasiet **Par**.

Informācija par ierīci

Par AMOLED tehnoloģijas displeju

Pēc noklusējuma pulksteņa iestatījumi ir uzlaboti, lai palielinātu akumulatora darbības laiku un ierīces efektivitāti (*Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai, 91. lappuse*).

Attēla inerce vai pikseļu "iededzināšana" ir tipiska AMOLED tehnoloģijas ierīču uzvedība. Lai pagarinātu displeja darbības laiku, jāizvairās no statisku attēlu rādīšanas ilgu laiku augstā spilgtuma līmenī. Lai mazinātu "iededzināšanu", vivoactive 6 displejs izslēdzas pēc atlasītā noildzes laika (*Displeja un spilgtuma iestatījumi, 50. lappuse*). Lai pamodinātu pulksteni, varat pagriezt plaukstu locītavu pret ķermeni, pieskarties skārienekrānam vai nospiegt pogu.

Pulksteņa uzlāde

BRĪDINĀJUMS

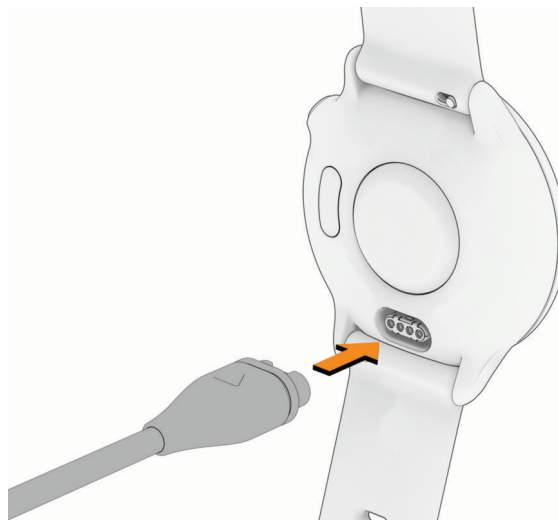
Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Ierīces apkope, 89. lappuse*).

Pulksteņa komplektācijā ir iekļauts patentēts uzlādes kabelis. Papildaprīkojumu un rezerves daļas meklējiet vietnē buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju.

- 1 Pievienojiet kabeli () pulksteņa uzlādes pieslēgvietā.



- 2 Atvienojiet pulksteni pēc tam, kad akumulatora uzlādes līmenis ir sasniedzis 100%.

Specifikācijas

Akumulatora veids	Atkārtoti lādējams, iebūvēts litija jonu akumulators
Ūdens iedarbība	5 ATM ¹
Darbības un uzglabāšanas temperatūra diapazons	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
USB uzlādes temperatūras diapazons	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
ES bezvadu savienojuma frekvence un pārraides jauda	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
EU SAR vērtības	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

Akumulatora informācija

Faktiskais akumulatora darbības laiks ir atkarīgs no pulkstenī iespējamajām funkcijām, piemēram, plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma, viedtālruņa paziņojumiem, GPS, iekšējiem sensoriem un pievienotajiem sensoriem.

Režīms	Akumulatora darbības laiks
Viedpulksteņa režīms	Līdz 11 dienām
Akumulatora taupīšanas pulksteņa režīms	Līdz 21 dienām
Tikai GPS režīms	Līdz 21 stundām
Visu satelītu sistēmu režīms	Līdz 17 stundām
Visas satelītu sistēmas ar mūzikas režīmu	Līdz 8 stundām

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Nekad neskariet skārienekrānu ar cietiem vai asiem priekšmetiem, jo tie var izraisīt bojājumu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētām vai sālsūdenim, sauļošanās vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbību.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas atbilst 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

Pulksteņa tīrīšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri.

IEVĒRĪBAI

Pat neliels daudzums sviedru vai mitruma var radīt koroziju elektriskajiem kontaktiem, kad tiek izveidots savienojums ar lādētāju. Korozija var traucēt uzlādi un datu pārsūtīšanu.

IETEIKUMS. lai uzzinātu vairāk, dodieties uz garmin.com/fitandcare.

- 1 Noskalojiet ar ūdeni vai izmantojiet mitru plūksnas nesaturošu drānu.
- 2 Ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

Pulksteņa siksnīņu maiņa

Pulksteni var nēsāt ar 20 mm platām viegli noņemamajām standarta siksnīņām.

- 1 Lai noņemtu siksnīņu, bīdīet aizdares ātrās atvēršanas tapu.



- 2 Ievietojiet vienu jaunās siksnīņas aizdares daļu pulkstenī.
- 3 Bīdīet ātrās atvēršanas tapu salāgojiet aizdari pulksteņa pretējā malā.
- 4 Lai nomainītu citu saiti, atkārtojiet 1.–3. darbību.

Traucējummeklēšana

Produkta atjauninājumi

Ierīce automātiski pārbauda atjauninājumus, kad tā ir savienota pārī ar tālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju, vai kad tā ir savienota ar Wi-Fi. Varat manuāli pārbaudīt atjauninājumus, izmantojot sistēmas iestatījumus (*Sistēmas iestatījumi*, 84. lappuse). Savā tālrunī instalējiet Garmin Connect lietotni.

Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana




Papildu informācijas iegūšana

Vairāk informācijas par šo produktu varat skatīt Garmin tīmekļa vietnē.

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.
- Lai iegūtu informāciju par funkciju precizitāti, dodieties uz vietni www.garmin.com/ataccuracy. Šī nav medicīnas ierīce.

Mana ierīce ir nepareizā valodā

Jūs varat mainīt pulksteņa valodu, ja nejauši esat atlasījis nepareizo valodu.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet .
- 3 Atlasiet .
- 4 Ritiniet līdz sestajam vienumam sarakstā.
- 5 Atlasiet savu valodu.



Padomi akumulatora darbības laika maksimizēšanai

Lai pagarinātu akumulatora kalpošanas laiku, varat izmēģināt šos padomus.

- Vadības izvēlnē ieslēdziet akumulatora taupīšanas funkciju (*Vadīklas, 35. lappuse*).
- Samaziniet ekrāna noildzi (*Displeja un spilgtuma iestatījumi, 50. lappuse*).
- Pārtrauciet izmantot displeja noildzes opciju **Vienmēr ieslēgts displejs** un atlasiet īsāku displeja noildzi (*Displeja un spilgtuma iestatījumi, 50. lappuse*).
- Samaziniet ekrāna spilgtumu (*Displeja un spilgtuma iestatījumi, 50. lappuse*).
- Izmantojiet UltraTrac satelīta režīmu savai aktivitātei (*Satelīta iestatījumi, 27. lappuse*).
- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju, ja neizmantojat pievienotās funkcijas (*Vadīklas, 35. lappuse*).
- Pārtraucot aktivitāti ilgāku laika periodu, izmantojiet opciju **Atsākt vēlāk** (*Aktivitātes beigšana, 5. lappuse*).
- Ierobežojiet pulkstenī parādāmos tālruņa paziņojumus (*Paziņojumu pārvaldība, 66. lappuse*).
- Izslēdziet automātiskus pulsa oksimetra rādījumus (*Pulsa oksimetra režīma iestatīšana, 54. lappuse*).

Pulksteņa restartēšana

Ja pulkstenis vairs nereaģē, varat mēģināt veikt šādas darbības, lai to restartētu.

- Turiet nospiestu , līdz pulkstenis izslēdzas, un turiet nospiestu , lai ieslēgtu pulksteni.
- Pievienojiet pulksteni USB-C® uzlādes pieslēgvietā vismaz uz 30 sekundēm, atvienojiet kabeli un atkal pievienojiet kabeli.


Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?

vivoactive 6 pulkstenis ir saderīgs ar tālruņiem, kuros ir izmantota Bluetooth tehnoloģija.

Informāciju par Bluetooth saderību skatiet vietnē garmin.com/ble.


Mans tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni

Ja tālrunis neveido savienojumu ar pulksteni, varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet tālruni un pulksteni un vēlreiz ieslēdziet.
- Iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
- Atjauniniet lietotni Garmin Connect uz jaunāko versiju.
- Noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect un Bluetooth iestatījumiem savā tālrunī, lai mēģinātu atkārtot pāra veidošanas procesu.
- Ja iegādājāties jaunu tālruni, noņemiet pulksteni no lietotnes Garmin Connect tajā tālrunī, kuru paredzat pārstāt lietot.
- Novietojiet tālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no pulksteņa.
- Tālrunī atveriet lietotni Garmin Connect un atlasiet ●●● > **Garmin ierīces** > **Pievienot ierīci**, lai atvērtu pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- Atlasiet  > **Iestatījumi** > **Tālrunis** > **Izveidot pāra savienojumu ar tālruni**.

Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?

Pulkstenis ir saderīgs ar dažiem Bluetooth sensoriem. Pirmo reizi savienojot sensoru ar Garmin pulksteni, pulkstenim un sensoram ir jāizveido pāra savienojums. Pēc savienojuma pārī izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā.

- 1 Nospiediet .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Savienojamība** > **Pulksteņa sensori** > **Pievienot jaunu**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Meklēt visus**.
 - Atlasiet sensora veidu.Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot (*[Datu ekrānu pielāgošana, 23. lappuse](#)*).

Manas ausiņas neveido savienojumu ar pulksteni

Ja Bluetooth ausiņas iepriekš bija savienotas ar tālruni, iespējams, pirms savienojuma veidošanas ar pulksteni tās veido savienojumu ar tālruni. Varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.


- Izslēdziet Bluetooth tehnoloģiju savā tālrunī.
Vairāk informācijas skatiet tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā.
- Kad veidojat savu ausiņu savienojumu ar pulksteni, esiet 10 m (33 pēdu) attālumā no tālruņa.
- Izveidojiet ausiņu pāra savienojumu ar pulksteni (*[Bluetooth ausiņu pievienošana, 78. lappuse](#)*).

Mūzika pārtrauc skanēt vai ausiņas zaudē savienojumu

Kad lietojat vívoactive 6 pulksteni, kurš ir pievienots Bluetooth ausiņām, signāls ir visspēcīgākais, ja starp pulksteni un ausiņu antenu ir tieša skata līnija.

- Ja signāls plūst caur jūsu ķermeni, signāls, iespējams, var zust, vai ausiņas var atvienoties.
- Ja vívoactive 6 pulksteni nēsājat uz kreisās rokas, pārliecinieties, ka ausiņu Bluetooth antena ir pie kreisās auss.
- Tā kā ausiņas pēc modeļa atšķiras, varat mēģināt valkāt pulksteni uz otras plaukostas locītavas.
- Ja izmantojat metāla vai ādas pulksteņu siksnas, varat pārslēgties uz silikona pulksteņu siksnām, lai uzlabotu signāla stiprumu.

Kā atcelt distances pogas nospiešanu?

Aktivitātes laikā varat nejauši nospiegt distances pogu. Vairumā gadījumu ekrānā tiek parādīts , un jums būs dažas sekundes laika, lai atceltu jaunāko distanci vai sporta veida izmaiņas. Distances atsaukšanas funkcija ir pieejama aktivitātēm, kas atbalsta manuālas distances, manuālas sporta veidu maiņas un automātiskas sporta veidu maiņas. Distances atcelšanas funkcija nav pieejama aktivitātēm, kas izraisa automātiskas distances, skrējienus, atpūtas pauzes vai pauzes, piemēram, sporta nodarbībām, peldēšanai baseinā un treniņiem.

Satelīta signālu iegūšana

Ierīcei var būt nepieciešamas skaidras debesis, lai saņemtu satelīta signālus. Laiks un datums tiek iestatīti automātiski, pamatojoties uz GPS pozīcijas.

IETEIKUMS. papildu informāciju par GPS skatiet vietnē garmin.com/aboutGPS.

1 Dodieties ārā atklātā vidē.

Ierīces priekšdaļai ir jābūt vērstai pret debesīm.

2 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.

Lai noteiktu satelīta signālus, var būt nepieciešamas 30–60 sekundes.

GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

- Bieži sinhronizējiet ierīci ar savu Garmin kontu:
 - Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot ierīces USB kabeli un lietotni Garmin Express.
 - Sinhronizējiet savu ierīci ar lietotni Garmin Connect, izmantojot iespējotu Bluetooth tālruni.
 - Pievienojiet ierīci Garmin kontam, izmantojot Wi-Fi bezvadu tīklu.

Kamēr ierīce ir savienojumā ar Garmin kontu, tā lejupielādē vairāku dienu satelīta datus, ļaujot ierīcei ātri atrast satelīta signālus.

- Iznesiet ierīci ārā atklātā vietā – prom no augstceltnēm un kokiem.
- Palieliet miera stāvoklī dažas minūtes.

Sirdsdarbības ritms manā pulkstenī nav precīzs

Papildu informāciju par sirdsdarbības ritma sensoru skatiet garmin.com/hearttrate.

Aktivitātes temperatūras rādījums nav precīzs


Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē iekšējā temperatūras sensora temperatūras rādījumu. Lai iegūtu visprecīzāko temperatūras rādījumu, noņemiet pulksteni no plaukstas locītavas un uzgaidiet 20 līdz 30 minūtes.

Jūs varat arī izmantot izvēles temperatūras sensoru, lai skatītu precīzus apkārtnes temperatūras rādījumus, valkājot pulksteni.

Iziešana no demonstrācijas režīma

Demonstrācijas režīmā tiek parādīts pulksteņa funkciju priekšskatījums.

1 Nospiediet  astoņas reizes.

2 Atlasiet .

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet pulksteni uz nedominējošās plaukostas locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles pļāvēju, ievietojiet pulksteni kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības tikai ar rokām, ievietojiet pulksteni kabatā.

PIEZĪME. pulkstenis kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Soļu skaits manā pulkstenī un manā Garmin Connect kontā neatbilst

Soļu skaits jūsu Garmin Connect kontā tiek atjaunināts, kad sinhronizējat savu pulksteni.

1 Atlasiet opciju:

- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Express lietotni (*Garmin Connect lietošana datorā, 70. lappuse*).
- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar Garmin Connect lietotni (*Lietotnes Garmin Connect lietošana, 69. lappuse*).

2 Pagaidiet, līdz jūsu dati tiek sinhronizēti.

Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

PIEZĪME. lietotnes Garmin Connect vai lietotnes Garmin Express atsvaidzināšana nesinhronizē datus vai neatjaunina soļu skaitu.

Pielikums

Datu lauki

Dažiem datu laukiem, lai rādītu datus, ir nepieciešami ANT+ piederumi.

24 stundu maks.: maksimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.

24 stundu min.: minimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.

500 M DISTANCES TEMPS: vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā distancē.

500 m temps: pašreizējais airēšanas temps uz 500 metriem.

Aktīvais laiks: kopējais aktīvās kustības laiks pašreizējā aktivitātē.

Apļa kadence: riteņbraukšana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.

Apļa kadence: skriešana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.

Atkārtojumi: atkārtojumu skaits fizisko vingrojumu sēriju kopā aktivitātes sporta zālē laikā.

Ātrums: pašreizējais kustības ātrums.

Ātrums distancē: vidējais ātrums pašreizējā distancē.

Attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā celiņā vai aktivitātē.

Attālums uz vēzienu: vēzienu laikā veiktais attālums.

Dienas laiks: diennakts laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un laika iestatījumiem (formāts, laika zona, vasaras vai ziemas laiks).

Dist. attāl./vēz.: smaiļošana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.

Distances: pašreizējā aktivitātē pabeigto apļu skaits.

Distances garums: attālums, kuru veicāt pašreizējā distancē.

Distances laiks: hronometra laiks pašreizējā distancē.

Distances spiedslēdži: ratiņkrēsla atspiedienu skaits pašreizējā distancē.

Distances SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā distancē.

Distances SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā distancē.

Distances temps: vidējais temps pašreizējā distancē.

eBIKE AKUMULATORS: eBike akumulatora atlikušais uzlādes līmenis.

eBIKE DIAPAZONS: aprēķinātais attālums, ko varat nobraukt, pamatojoties uz pašreizējiem eBike iestatījumiem un atlikušo akumulatora enerģiju.

Elpošanas intensitāte: jūsu elpošanas ātrums elpas vilcienos minūtē (elpas vilc./min.).

Enerģiskas minūtes: spēcīgas intensitātes minūšu skaits.

Garums: pašreizējā aktivitātē pabeigto baseina garumu skaits.

Iestatīt taimerī: izturības treniņa aktivitātes laikā ir pašreizējā fizisko vingrojumu sēriju kopā pavadītā laika daudzums.

Int. vėz./gar.: vidējais vēzienu skaits uz garumu pašreizējā intervālā.

Int. vēzienu veids: pašreizējais vēzienu veids intervālā.

Intervāla attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā intervālā.

Intervāla garums: pašreizējā intervālā pabeigto baseina garumu skaits.

Intervāla laiks: hronometra laiks pašreizējā intervālā.

Intervāla Swolf: vidējais Swolf rezultāts pašreizējā intervālā.

Intervāla temps: vidējais temps pašreizējā intervālā.

Kadence: skriešana. Soļi minūtē (labā un kreisā kāja).

Kalorijas: kopējais sadedzināto kaloriju daudzums.

Kopā minūtes: kopējais intensitātes minūšu skaits.

Kurss: virziens, kurā jūs pārvietojaties.

KUSTĪBAS: pašreizējā aktivitātē pabeigto kustību kopējais skaits.

Kustības ātrums: vidējais ātrums pašreizējā kustībā.

Kustības attālums: attālums, kuru veicāt šajā kustībā.

KUSTĪBAS LAIKS: hronometra laiks pašreizējā kustībā.

Kustības SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā kustībā.

Kustības SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā kustībā.

Kustības temps: vidējais temps pašreizējā kustībā.

Laiks joslā: laiks, kas pagājis katrā sirdsdarbības vai spēka zonā.

Maks. ātrums: lielākais ātrums pašreizējā aktivitātē.

P. kust. SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā kustībā.

Pagājušais laiks: kopējais ierakstītais laiks. Piemēram, ja ieslēdzat taimerī un skrienat 10 minūtes, pēc tam apturat taimerī uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdzat taimerī un skrienat 20 minūtes, jūsu pagājušais laiks ir 35 minūtes.

Pėd. att. Swolf: swolf rezultāts pėdējā veiktā baseina garumā.

Pėd. att. vēzieni: kopējais vēzienu skaits pėdējā veiktā baseina garumā.

Pėd. att. vēzienu ātrums: vidējais vēzienu skaits minūtē (vėz./min.) pėdējā veiktā baseina garumā.

Pėd. att. vēzienu veids: vēzienu veids, kas izmantots pėdējā veiktā baseina garumā.

Pėd. dist. attāl./vėz.: smaiļošana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pėdējā pabeigtā distancē.

Pėd. dist. SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pėdējā veiktajā distancē.

Pėd. distances 500 m temps: vidējais airėšanas temps uz 500 metriem pėdējā distancē.

Pėd. int. Swolf: vidējais Swolf rezultāts pėdējā veiktā intervālā.

Pėd. kust. att.: attālums, kuru veicāt pėdējā veiktajā kustībā.

Pedāļu griešanās ātrums: riteņbraukšana. Kloķa sviras apgriezīnu skaits. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar kadences ierīci.

Pėdējā apļa kadence: riteņbraukšana. Vidējā kadence pėdējā veiktajā distancē.

Pėdējā apļa kadence: skriešana. Vidējā kadence pėdējā veiktajā distancē.

Pėdējā posma atkārtojumi: atkārtojumu skaits aktivitātes pėdējā posmā.

Pėdējās dist. attālums: attālums, kuru veicāt pėdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances ātrums: vidējais ātrums pēdējā pabeigtā aplī.

Pēdējās distances laiks: hronometra laiks pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances SR: vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances temps: vidējais temps pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances temps: vidējais temps pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēdējās kustības ātrums: vidējais ātrums pēdējā pabeigtā kustībā.

Pēdējās kustības laiks: hronometra laiks pēdējā veiktajā kustībā.

Pēdējās kustības SR: vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā kustībā.

Pēdējās kustības temps: vidējais temps pēdējā veiktajā kustībā.

Pēdējās pozas laiks: hronometra laiks pēdējā veiktajā pozā.

Peldējuma laiks: peldējuma laiks pašreizējai aktivitātei, neietverot atpūtas laiku.

Posmi: aktivitātē, piemēram, lēkšanā ar lecamauklu, veikto vingrinājumu grupu skaits.

Pozas laiks: hronometra laiks pašreizējā pozā.

Saullēkts: saullēkta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Saulriets: saulrieta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Sirdsdarbības ritms: sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Jūsu ierīcei ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.

Soļi: soļu skaits pašreizējā aktivitātē.

Soļi distancē: soļu skaits pašreizējā distancē.

SPIEDSLĒDŽI: ratiņkrēsla atspiedienu skaits pašreizējā aktivitātē.

SR %maks.: procenti no maksimālā sirdsdarbības ritma.

SR zona: pašreizējais jūsu sirdsdarbības ritma diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas balstās uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ritmu (220 mīnus jūsu vecums).

Stress: jūsu pašreizējais stresa līmenis.

Taimeris: hronometra laiks pašreizējā aktivitātē.

Taimeris: aktivitātes taimera pašreizējais laiks.

Temperatūra: gaisa temperatūra. Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē temperatūras sensoru. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar temperatūras sensoru.

Temps: pašreizējais temps.

Vēziena ātrums: vēzienu skaits minūtē (vēz./min.).

Vēzieni: kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.

Vid. attāl./vēz.: vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.

VID. T. 500 M: vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā aktivitātē.

Vid. vēz./gar.: vidējais vēzienu skaits uz garumu pašreizējā aktivitātē.

Vid. vēziena ātrums: vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējās aktivitātes laikā.

Vidējais ātrums: vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējais distances laiks: vidējais distances laiks pašreizējā aktivitātē.

Vidējais kustības laiks: vidējais kustības laiks pašreizējā aktivitātē.

Vidējais pozas laiks: vidējais pozas laiks pašreizējā aktivitātē.

Vidējais SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā aktivitātē.

Vidējais SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā aktivitātē.

Vidējais Swolf: vidējais Swolf rezultāts pašreizējā aktivitātē. Swolf rezultāts ir viena garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam (*Peldēšanas terminoloģija, 8. lappuse*).

Vidējais temps: vidējais temps pašreizējā aktivitātē.

Vidējā kadence: riteņbraukšana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējā kadence: skriešana. Vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.






Vidēji minūtes: vidēji intensīvu minūšu skaits.

Par VO2 Max. aplēsēm

VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Vienkāršāk sakot, VO2 Max ir jūsu fiziskās veiktspējas rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas. vivoactive 6 ierīcei ir vajadzīgs pulsa plaukstas locītavā vai saderīga krūšu pulsa monitors, lai rādītu jūsu VO2 max. aplēsi.

Ierīcē jūsu VO2 max. aplēses ir redzamas kā skaitlis, apraksts vai pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās. Savā Garmin Connect kontā varat skatīt papildu informāciju par savu VO2 maks. novērtējumu, piemēram, kur tas atrodas pēc jūsu vecuma un dzimuma.

PIEZĪME. VO2 max. nav pieejams, kad pulkstenis ir ratiņkrēsla režīmā.

 Purpursarkana	Lieliski
 Zila	Teicami
 Zaļa	Labi
 Oranža	Viduvēji
 Sarkana	Vāji

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics™. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri, 97. lappuse*), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

VO2 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 maks. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

PIEZĪME. VO2 max. nav pieejams, kad pulkstenis ir ratiņkrēsla režīmā.

Vīrieši	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Teicami	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Labi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Viduvēji	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Vāji	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Sievietes	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Teicami	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Labi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Viduvēji	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Vāji	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati izmantoti ar The Cooper Institute atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni www.CooperInstitute.org.

Riteņu lielums un apkārtmērs

Izmantojot riteņbraukšanai, ātruma sensors automātiski nosaka riteņa izmēru. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru ātruma sensora iestatījumos.

Riepas izmērs riteņbraukšanai ir atzīmēts uz abām riepas pusēm. Riteņa apkārtmēru varat izmērīt vai noteikt, izmantot kādu no internetā pieejamajiem kalkulatoriem.

