



vívosmart™ Používateľská príručka

Úvod



VAROVANIE

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

Vždy konzultujte svoj zdravotný stav so svojim lekárom pred začatím cvičebného plánu.

Začínate

Pred prvým použitím je potrebné vívosmart nastaviť v počítači alebo smartfóne. Vyberte možnosť:

- Nastavenie na mobilnom zariadení (strana 1).
- Nastavenie cez počítač (strana 2).

Nastavenie cez mobilné zariadenie

Vaše mobilné zariadenie musí podporovať Bluetooth® Smart technológiu.

Na www.Garmin.com/BLE nájdete informácie o kompatibilitě.

Pre spárovanie vívosmartu s mobilným zariadením si stiahnite Garmin Connect™ Mobile app a dokončite nastavenie. Aplikácia vám umožní zdieľať a analyzovať údaje a aktualizovať softvér priamo cez spárované mobilné zariadenie.

POZNÁMKA: Na rozdiel od iných Bluetooth zariadení, ktoré sú spárované cez Bluetooth na vašom mobilnom zariadení, vivosmart musí byť spárovaný priamo cez Garmin Connect Mobile app.

- 1 Pripojte napájací kábel (strana 3).
- 2 Zasuňte USB kábel do zdroja elektrickej energie. vivosmart sa zapne a zobrazí sa .
- 3 Navštívte www.GarminConnect.com/ vivosmart v mobilnom prehliadači.
- 4 Nainštalujte a otvorte aplikáciu Garmin Connect Mobile app.
- 5 Postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií na mobilnom zariadení, spárujte svoj vivosmart a dokončite nastavenie.

POZNÁMKA: vivosmart môžete spárovať s iným mobilným zariadením po dokončení úvodného nastavenia (strana 10).

Nastavenie cez počítač

- 1 Pripojte napájací klip (strana 3).
- 2 Zasuňte USB kábel do USB portu vášho počítača. vivosmart sa zapne a zobrazí sa .
- 3 Podržte , kým sa nezobrazí .
- 4 Otvorte stránku www.GarminConnect.com/ vivosmart.
- 5 Stiahnite a nainštalujte si softvér Garmin Express™:
 - Ak používate OS Windows®, vyberte Stiahnuť pre Windows.
 - Ak používate OS Mac®, vyberte Stiahnuť pre Mac.
- 6 Postupujte podľa inštrukcií zobrazených v počítači pre spárovanie a dokončenie nastavenia.

Nabíjanie

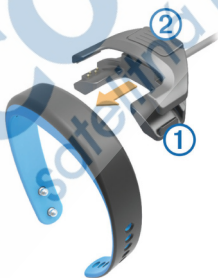
VAROVANIE

Zariadenie obsahuje lithium-ion batériu. Pozorne si prečítajte príručku Dôležité informácie o bezpečnosti a produkte v balení, kde nájdete upozornenia spojené s produktom a iné dôležité informácie.

UPOZORNENIE

Aby ste zabránili korózii pred nabíjaním alebo pripojením k počítaču, dôkladne vysušte kontakty a okolie.

- 1 Zasuňte USB kábel do USB portu vášho počítača.
- 2 Priložte nabíjacie kontakty ku kontaktom na zadnej strane vivosmartu a pripojte nabíjací klip ①.



- 3 vivosmart úplne nabite.
- 4 Stlačte ② pre zloženie nabíjacieho klipu.

Použitie dotykového displeja

- vívosmart aktivujete dvoma ťuknutiami po displeji.

POZNÁMKA: Displej sa vypne, keď sa nepoužíva. vívosmart je stále aktívny a zaznamenáva údaje, aj keď je displej vypnutý.

- Menu sa zobrazí po krátkom podržaní displeja.
- Potiahnutím doľava alebo doprava sa pohybujete v ponuke funkcií alebo možnostiach menu.
- Pre výber ťuknite na displej.
- Pre odmietnutie oznámenia alebo návrat na predošlú obrazovku zvolte ↶.
- Každý výber vykonajte ako samostatnú akciu.

Nosenie vívosmartu

vivosmart môžete nosiť na ľavom alebo pravom zápästí. Zobrazenie je nastavené pôvodne na ľavé zápästie so zapínaním smerom k zápästiu. Orientáciu zobrazenia si môžete nastaviť cez Garmin Connect (strana 19).

- 1 Uistite sa, že spona je úplne zatlačená v otvoroch na remienku.
- 2 Prevlečte keeper cez zapínanie (voliteľné). Keeper je malý krúžok navrhnutý tak, aby sa navliekol cez obidva konce remienka a zapínanie. Je to dodatočné zabezpečenie a ochrana pri drsnejšom zaobchádzaní.
- 3 vívosmart noste počas celého dňa (strana 8).



Funkcie vívosmartu

Presúvaním doľava a doprava sa pohybujete v menu alebo medzi funkciami monitoru aktivity. Ikony predstavujú množstvo dostupných funkcií. Blikajúca ikona na displeji znamená, že sa hľadá kompatibilný snímač, ako napríklad snímač rýchlosti alebo pulzomer. Ikona zobrazená na displeji znamená, že je snímač spárovaný.

POZNÁMKA: Niektoré funkcie môžu byť nedostupné. Tieto funkcie je potrebné nastaviť (strana 19).



Čas a dátum	Aktuálny čas a dátum podľa vášho časového pásma. vívosmart aktualizuje čas a dátum počas synchronizácie so smartfónom, čas si môžete nastaviť aj manuálne.
	Celkový počet krokov za deň.
GOAL	Počet krokov potrebných pre dosiahnutie vášho denného cieľa. vívosmart sa učí a prispôsobuje nový cieľ na začiatku každého dňa.
Výzva na pohyb	Celkový čas vašej neaktivity.
	Celkový počet kalórií spaľených počas dňa vrátane bazálneho metabolizmu.
KM alebo MI	Prejdená vzdialenosť v kilometroch alebo míľach za aktuálny deň.
 KM/h alebo M/h	Aktuálna rýchlosť bicyklovania zo spárovaného snímača rýchlosti.
	Aktuálny tep a tepová zóna zo spárovaného pulzomera.
VIRB	Ovládanie nahrávania spárovanej akčnej kamery VIRB™.
	Ovládanie hudby v spárovanom smartfóne.



Počet nových oznámení prijatých zo spárovaného smartfónu.

Auto Goal - automatický cieľ

vivosmart vytvára automaticky, na základe úrovne vašej predošlej aktivity, cieľ v počte krokov na deň. Akonáhle začnete chodiť alebo bežať, vivosmart odpočítava kroky z vášho denného cieľa. Keď splníte denný cieľ, na displeji sa zobrazí GOAL! a vivosmart začne počítať kroky naviac.

Pri prvom nastavení vivosmartu si musíte určiť svoju úroveň aktivity. Táto úroveň ovplyvní váš základný denný cieľ v počte krokov.

Ak sa rozhodnete nepoužiť funkciu auto goal, môžete si nastaviť svoj osobný cieľ cez svoj profil na Garmin Connect.

Výzva na pohyb

Dlhé úseky neaktivity, napríklad sedenia za počítačom, spôsobujú veľmi nepriaznivé zmeny v metabolizme. Výzva na pohyb vám pripomenie, že sa máte hýbať. Po hodine neaktivity vivosmart zavibruje, zobrazí sa MOVE! a prvý dielik ① sa vyplní. Ďalšie dieliky ② sa zaplnia po každých 15 minútach neaktivity.



Čas neaktivity ③ pokračuje, až kým sa výzva na pohyb nevymaže. Výzvu na pohyb vynulujete krátkou prechádzkou.

Štart fitness aktivity

vívosmart dokáže zaznamenať fitness aktivitu za určitý čas, ako je chôdza alebo beh, a následne si túto aktivitu môžete poslať do Garmin Connect.

1 Podržte displej pre zobrazenie menu.

2 Zvoľte .

3 Ak je to potrebné, počkajte, kým sa vívosmart nespáruje s pulzomerom alebo snímačom rýchlosti (strana 16).

4 Časovač spustíte ťuknutím na .

POZNÁMKA: vívosmart nenahrá fitness aktivitu, ak nespustíte časovač.

5 Začnite vykonávať aktivitu.

6 Po skončení aktivity zastavte časovač ťuknutím na .

7 Vyberte možnosť:

- Reštart časovača .
- Aktivitu uložíte ťuknutím na .
- Vymazanie aktivity  > OK.

Monitorovanie spánku

V režime SLEEP vívosmart monitoruje váš odpočinok. Štatistiky spánku tvorí celkový čas spánku, fázy pohybu a fázy pokojného spánku.

Spustenie monitorovania spánku

Aby bolo možné použiť funkciu monitorovania spánku, musíte mať vívosmart na zápästí.

1 Podržte displej, kým sa nezobrazí menu.

2 Vyberte  > OK.

3 Keď sa zobudíte, 2-krát ťuknite na displej a podržte displej, aby ste vypli režim SLEEP.

POZNÁMKA: Ak zabudnete prepnúť vívosmart do režimu SLEEP, môžete manuálne vložiť čas spánku a prebudenia do vášho konta na Garmin Connect.

Funkcie cez Bluetooth

vivosmart má niekoľko funkcií, ktoré si vyžadujú Bluetooth pripojenie s kompatibilným mobilným zariadením cez Garmin Connect Mobile app.

Oznámenia: Zavibruje a zobrazí oznámenia o prichádzajúcich sms, e-maliloch, hovoroch, pripomienky z kalendára a iné.

Vyhľadanie telefónu: Pomôže nájsť stratený smartfón, ktorý je spárovaný cez Bluetooth.

Upozornenie vzdialenia sa od telefónu: Zavibruje a upozorní vás, že spárované mobilné zariadenie nie je v dosahu Bluetooth.

Ovládanie hudby: Ovládanie prehrávača hudby v spárovanom smartfóne.

Prenos aktivity do Garmin Connect:

Umožňuje poslať údaje o aktivite do spárovaného smartfónu. Vaše údaje si môžete zobraziť v aplikácii Garmin Connect Mobile app.

Párovanie smartfónu s vívosmartom

vivosmart môžete spárovať s ďalšími mobilnými zariadeniami po dokončení úvodného nastavenia (strana 1).

POZNÁMKA: vivosmart môžete súčasne v rovnakom čase spárovať len s jedným mobilným zariadením.

- 1 Navštívte www.GarminConnect.com/ vivosmart na vašom mobilnom prehliadači a stiahnite aplikáciu Garmin Connect Mobile app.
- 2 Smartfón držte vo vzdialenosti do 3 m od vivosmartu.
- 3 Podržte displej vivosmartu, kým sa nezobrazí menu.
- 4 Vyberte  > Pair > OK.
- 5 Otvorte Garmin Connect Mobile app a postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií.

Zobrazenie oznámení

Pre zobrazenie oznámení je potrebné spárovať vivosmart s kompatibilným smartfónom.

- 1 Vyberte .
- 2 Posúvaním doľava alebo doprava listujete medzi oznámeniami.
- 3 Vyberte oznámenie.
- 4 Ak potrebujete listovať v obsahu oznámenia, ťuknite na .
- 5 Pre návrat na predošlé zobrazenie ťuknite na .

POZNÁMKA: Oznámenie zostáva vo vivosmarte, kým si ho nepozriete vo vašom smartfóne.

Správa oznámení

Pre správu oznámení zobrazovaných na vívosmarte použite kompatibilný smartfón. Vyberte možnosť:

- Ak používate smartfón s iOS®, pre výber položiek zobrazených na vívosmarte, použite centrum nastavení oznámení v smartfóne.
- Ak používate smartfón s Android™, pre výber položiek zobrazených na vívosmarte, použite aplikáciu Garmin Connect Mobile app.

Lokalizácia strateného smartfónu

Pre nájdanie strateného smartfónu môžete použiť funkciu vo vívosmarte. Smartfón musí byť spárovaný a v dosahu Bluetooth.

- 1 Otvorte menu podržaním displeja.
- 2 Vyberte  .
vívosmart začne hľadať spárovaný smartfón.
Na displeji sa zobrazí sila signálu Bluetooth a smartfón spustí zvukové upozornenie.
- 3 Hľadanie zastavíte ťuknutím na  .

Vypnutie Bluetooth

- 1 Otvorte menu podržaním displeja.
- 2 Vyberte  > Turn Off pre vypnutie Bluetooth.

TIP: Pre vypnutie Bluetooth na vašom mobilnom zariadení nahliadnite do používateľskej príručky mobilného zariadenia.

História

vívosmart ukladá záznam o počte krokov, spálených kalóriách, štatistiky spánku a informácie z voliteľného ANT+™ snímača.

Tieto údaje môžete odoslať do vášho konta na Garmin Connect. Doba uloženia histórie závisí od použitia vívosmartu.

Pamäť	Režim
do 1 mesiaca	Denná aktivita.
do 3 týždňov	Denná aktivita plus fitness aktivity. (Napr. použitie pulzomera 1 hodinu denne.)

Ak je pamäť plná, vívosmart vymaže najstaršie údaje, aby vytvoril miesto pre nové.

Odoslanie údajov do smartfónu

Pred odoslaním údajov do smartfónu musí byť vívosmart spárovaný s kompatibilným smartfónom (strana 1). Údaje môžete odoslať do smartfónu kedykoľvek.

- 1 vívosmart držte vo vzdialenosti do 3 m od smartfónu.
- 2 Pre zobrazenie menu podržte displej.
- 3 Vyberte .
- 4 Pozrite si svoje údaje cez Garmin Connect Mobile app.

Odoslanie údajov do počítača

Pred odoslaním údajov do počítača si musíte stiahnuť softvér Garmin Express (strana 2).

- 1 Pripojte vivosmart k počítaču cez USB kábel.
- 2 Podržte  na displeji, kým sa nezobrazí ikona .
- 3 Postupujte podľa zobrazených inštrukcií.
- 4 Údaje si môžete zobraziť vo vašom konte na Garmin Connect.

Garmin Connect

Cez Garmin Connect sa môžete spojiť so svojimi priateľmi. Garmin Connect vám poskytuje nástroje na sledovanie, analýzu, zdieľanie a motiváciu. Nahrávajte udalosti zo svojho aktívneho životného štýlu vrátane behu, bicyklovania, chôdze, jazdy, plávania, lezenia, triatlonu a mnohých ďalších. Navštívte www.GarminConnect.com/vivosmart.

Sledujte svoj pokrok: Sledujte počet krokov, bavte sa súťažami, dosahujte svoje ciele.

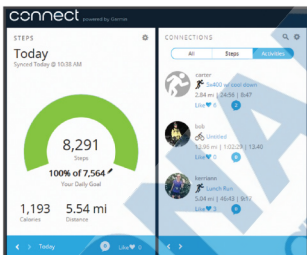
Ukladajte si svoje aktivity: Po dokončení a uložení aktivity vo vivosmarte si môžete túto aktivitu preniesť do vášho Garmin Connect konta.

Analyzujte: Zobrazenie detailných informácií o aktivite ako čas, vzdialenosť, tep, spaľené kalórie a iné nastaviteľné ukazovatele.

POZNÁMKA: Niektoré údaje sú získané z voliteľného príslušenstva, ako napr. pulzomer.

Zdieľajte svoje aktivity: Môžete sa spojiť s vašimi priateľmi a sledovať ich aktivity alebo zverejniť linky k svojim aktivitám na sociálnych sieťach.

Spravujte svoje nastavenia: Svoj vívosmart si môžete nastaviť cez svoje konto Garmin Connect.



ANT+ snímače

K vívosmartu môžete pripojiť ANT+ snímače. Pre viac informácií o kompatibilita a nákupe voliteľných snímačov navštívte www.garmin.sk.

Nasadenie pulzomera

POZNÁMKA: Ak nemáte pulzomer, môžete túto časť preskočiť.

POZNÁMKA: Aby ste predišli oderom pokožky počas dlhšej doby používania pulzomera, aplikujte gel alebo lubrikant na stred pevného pásu.

UPOZORNENIE

Neaplikujte na elektródy gély alebo lubrikanty zabráňujúce treniu.

Nepoužívajte gély alebo lubrikanty obsahujúce ochranu proti slnku.

Pulzomer musí byť priamo na koži umiestnený tesne pod hrudnou kosťou a upevnený tak, aby počas aktivity ostal na tomto mieste.

- 1 Jeden koniec pružného pásu ① prevlečte cez otvor ② na module snímača.
- 2 Zatlačte koniec dolu.

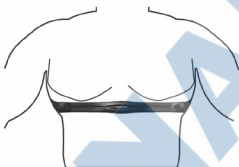


- 3 Navlhčite elektródy ③ na zadnej strane modulu pre zlepšenie vodivosti medzi hrudníkom a snímačom.



- 4 Nasadíte si pás okolo hrudníka a pripevníte ho na druhej strane modulu snímača.

Garmin® logo smeruje nahor.



- 5 vívosmart musí byť vo vzdialenosti max.

3 m od pulzomera. Po nasadení je pulzomer aktívny a posiela údaje do vívosmartu.

Párovanie ANT+ snímačov

Pred párovaním ANT+ snímačov musíte na vívosmarte zobrazit' na displeji ikonu snímača. Pre viac informácií ako prispôbiť zobrazenia na vívosmarte, pozrite stranu 19.

POZNÁMKA: Ak bol pulzomer súčasťou balenia vívosmartu, funkcia pulzomera je aktívna a pulzomer je spárovaný.

- 1 Nasadíte si pulzomer alebo inštalujete snímač.

2 vívosmart musí byť vo vzdialenosti max 3 m od snímača.

POZNÁMKA: Počas párovania buďte vo vzdialenosti aspoň 10 m od iných ANT+ snímačov.

3 Posunutím doľava alebo doprava zobrazte ikonu snímača na displeji.

4 Počkajte, kým sa vívosmart pripojí k ANT+ snímaču.

5 Ak je to potrebné, postupujte podľa zobrazovaných inštrukcií pre dokončenie párovania. Ak je snímač spárovaný s vívosmartom, ikona svieti a zobrazia sa údaje zo snímača.

Zóny tepu

Mnoho atlétov využíva zóny tepu na meranie a zvyšovanie ich kardiovaskulárnej sily a rast úrovne kondície. Zóna tepu je rozpätie tepov za minútu. Všeobecne akceptované tepové zóny sú očíslované od 1 do 5 podľa stúpajúcej intenzity. Zóny tepu sú vypočítané na základe percenta z maximálneho tepu.

Fitness ciele

Pre meranie a zlepšovanie kondície je dobré poznať svoje zóny tepu a pochopiť a aplikovať tieto princípy.

- Váš tep je dobrým meradlom intenzity cvičenia.
- Tréning v správnych zónach tepu vám pomôže pre zvýšenie kardiovaskulárnej kapacity a sily.

- Ak poznáte svoje tepové zóny, viete predísť pretrénovaniu a znížiť riziko zranenia.

Ak poznáte svoj maximálny tep, môžete použiť tabuľku (strana 26) na určenie najlepšej zóny tepu pre vaše fitness zameranie. Ak nepoznáte svoj maximálny tep, použite výpočty dostupné na internete. Niektoré posilňovne a fitness centrá robia test na zistenie maximálneho tepu. Základný maximálny tep je 220 mínus váš vek.

Diaľkové ovládanie VIRB

VIRB remote funkcia vám umožňuje ovládať akčnú kameru VIRB na diaľku. Navštívte www.garmin.sk a objednajte si svoju akčnú kameru VIRB.

Ovládanie akčnej kamery VIRB

Pre použitím funkcie VIRB remote musíte zapnúť diaľkové ovládanie na kamere VIRB. Pre viac informácií si prečítajte používateľskú príručku VIRB. Je potrebné tiež zobrazíť ikonu VIRB na vívosmarte (strana 19).

- 1 Zapnite kameru VIRB.
- 2 Na vívosmarte posunutím doľava alebo doprava zobrazte ikonu VIRB.
- 3 Počkajte, kým sa vívosmart nespáruje s kamerou VIRB (strana 16).
- 4 Vyberte možnosť:
 - Pre nahrávanie videa zvolte  .
Časovač videa sa zobrazí na vívosmarte.
 - Pre zastavenie nahrávania zvolte  .
 - Fotografiu spravíte ťuknutím na  .

Prispôsobte si svoj vívosmart

Nastavenia

Cez Garmin Connect si môžete prispôbiť nastavenia vívosmartu a užívateľské nastavenia. Na Garmin Connect, vyberte záložku Nastavenie zariadenia.

Budík: Nastavte si čas budíka a frekvenciu. Budík zavibruje raz, denne alebo v pracovné dni.

Viditeľné zobrazenia: Prispôsobte si zobrazenia na displeji vívosmartu.

POZNÁMKA: Aby ste mohli používať ANT+ snímače, musíte zapnúť zobrazenia tepu, rýchlosti bicyklovania alebo VIRB remote. Pre zobrazenie oznámení z vášho smartfónu musíte zapnúť ikonu oznámení.

Veľkosť kolesa bicykla: Ak používate snímač rýchlosti pre bicyklovanie, môžete si zadať obvod kolesa v mm.

Základné zobrazenie: Zobrazenie, ktoré sa ukáže, keď sa zapne vívosmart.

Auto-On Displej: vívosmart sa zapne automaticky, keď zdvihnete zápästie k sebe. Túto funkciu môžete použiť kedykoľvek alebo iba počas aktivity.

Auto-Jas Displeja: Maximalizuje jas displeja automaticky počas aktivity pre lepšiu viditeľnosť vonku.

POZNÁMKA: Toto nastavenie zkracuje výdrž batérie.

Orientácia náramku: Prispôsobenie smeru zapínania náramku.

POZNÁMKA: Zapínanie smerom k zápästiu je najvhodnejšie pre náhľad na displej.

Orientácia zobrazenia: Vodorovné alebo zvislé zobrazenie údajov na displeji.

POZNÁMKA: Oznámenia sú vždy zobrazené vodorovne.

Formát času: Zobrazenie času v 12- alebo 24-hodinovom formáte.

Jazyk: Nastavenie jazyka vívosmartu.

Jednotky: Prejdená vzdialenosť v km alebo míľach.

Dĺžka kroku: Pre presnejšie meranie prejdenej vzdialenosti.

Tep: Určenie maximálneho tepu a výpočet zón tepu.

Nastavenie upozornení

Podržte displej pre vstup do menu a vyberte .

On: Zapnutie vibračných upozornení.

Privacy: Zapnutie vibračných upozornení a zobrazenie oznámení v režime privacy.

POZNÁMKA: V režime privacy sa v upozornení na prijaté oznámenie nezobrazí meno odosielateľa ani obsah oznámenia.

Off: Vypnutie vibračných upozornení.

POZNÁMKA: Nastavenia upozornení nezmenia nastavenia budíka v Garmin Connect.

Nastavenie podsvietenia displeja

1 Podržte displej pre zobrazenie menu.

2 Vyberte .

3 Pre nastavenie jasu zvolte **—** alebo **+**.

POZNÁMKA: Podsvietenie displeja ovplyvňuje výdrž batérie.

Informácie o zariadení

vívosmart špecifikácie

Typ batérie	nabíjateľná, lithium-ion
Výdrž batérie	až do 7 dní
Prevádzková teplota	od -10° do 60°C
Teplota počas nabíjania	od 0° do 45°C
Rádiofrekvencia/protokol	2.4 GHz ANT+ bezdrôtový komunikačný protokol Bluetooth Smart bezdrôtová technológia
Vodotesnosť	5 ATM*

*Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 50 m.

Viac informácií nájdete na stránke
www.garmin.com/waterrating.

Heart Rate Monitor Specifications

Typ batérie	vymeniteľná CR2032, 3 volty
Výdrž batérie	približne 3 roky (1 hodina za deň)
Prevádzková teplota	od -10° do 50°C
Rádiofrekven- cia/protokol	2.4 GHz ANT+ bezdrôtový komunikačný protokol
Vodotesnosť	1 ATM* POZNÁMKA: Počas plávania nezaznamená tep.

*Zariadenie vydrží tlak, ktorý zodpovedá hĺbke 10 m. Viac informácií nájdete na stránke www.garmin.com/waterrating.

Vymeniteľné batérie

VAROVANIE

Na vyberanie batérií nepoužívajte ostré predmety.

Batériu držte mimo dosah detí.

Batérie nikdy nevkladajte do úst. Ak dôjde k prehltnutiu, kontaktujte lekára alebo miestne stredisko pre dohľad nad jedovatými látkami.

Vymeniteľné mincové batérie môžu obsahovať chloristanový materiál. Môžu si vyžadovať

špeciálnu manipuláciu. Ďalšie informácie nájdete na stránke [www.dtsc.ca.gov / hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

VAROVANIE

Ak chcete batérie správne recyklovať, obráťte sa na miestne oddelenie likvidácie odpadu.

Výmena batérie v pulzometri

- 1 Odomknite otočný kryt batérie na zadnej strane modulu.



- 2 Použite mincu na otočenie krytu proti smeru hodinových ručičiek a povoľte kryt (šípka smeruje na OPEN).
 - 3 Odstráňte kryt a vyberte batériu.
 - 4 Počkajte 30 sekúnd.
 - 5 Vložte novú batériu kladnou stranou nahor.
- POZNÁMKA: Nepoškodte alebo nestraťte okrúhle tesnenie.
- 6 Použite mincu pre otočenie krytu v smere hodinových ručičiek (šípka smeruje na CLOSE).

Po výmene batérie je možné, že bude potrebné opäť spárovať pulzometer s vívosmartom.

Starostlivosť o vívosmart

UPOZORNENIE

Nevystavujte zariadenie extrémnym otrasom a hrubému zaobchádzaniu, ktoré skracuje životnosť zariadenia.

Pri čistení zariadenia nepoužívajte ostré predmety.

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

Nepoužívajte chemické čistiace prostriedky, rozpúšťadlá a repelenty, ktoré poškadzujú plastové časti.

Ak je zariadenie vystavené pôsobeniu chlóru, slanej vody, opalovacích krémov, kozmetiky, alkoholu a iných chemických látok, dôkladne ho opláchnite čistou vodou. Ďalšie pôsobenie týchto látok môže spôsobiť poškodenie púzdra. Zariadenie neskladujte na miestach, kde môže dôjsť k jeho dlhšiemu vystaveniu extrémnym teplotám, pretože to môže spôsobiť trvalé poškodenie.

Čistenie vívosmartu

- 1 vívosmart poutierajte tkaninou namočenou v jemnom saponátovom roztoku.
- 2 Náramok vysušte.

Starostlivosť o pulzomer

UPOZORNENIE

Usadený pot a soľ v páse znižujú presnosť údajov zaznamenaných pulzomerom.

- Po každom použití pás opláchnite.

- Pás opatrne operte použitím jemného sapo-
natového roztoku.

POZNÁMKA: Silný čistiaci roztok môže
poškodiť pás.

- Pás nesmiete sušiť v sušičke.
- Pás sušte voľne prevesený alebo položený.

Riešenie problémov

Môj vívosmart nezobrazuje správny čas

vivosmart si aktualizuje čas a dátum pri
synchronizácii so smartfónom. Pri zmene
časového pásma je potrebné zosynchronizovať
aj vivosmart, aby zobrazoval správny čas.

Synronizácia vivosmartu s mobilným
zariadením (strana 12).

Čas a dátum sa aktualizuje automaticky.

Manuálne nastavenie času

- 1 Pre zobrazenie menu podržte dotykový
displej.
- 2 Vyberte ☹ > Manual.
- 3 Zvoľte ■ alebo + a nastavte čas a dátum.
- 4 Každé nastavenie potvrdíte ✓ .

Informácie o vivosmarte

vivosmart zobrazí aj verziu softvéru a stav ba-
térie. Ak je batérie takmer vybitá, na obrazovke
času a dátumu sa zobrazí ■■■ .

1 Pre zobrazenie menu podržte dotykový displej.

2 Zvoľte **i** .

Maximalizácia výdrže batérie

Pre predĺženie výdrže batérie môžete spraviť niekoľko krokov.

- Zníženie jasu displeja (strana 21).
- Vypnutie Bluetooth, ak nevyužívate tieto funkcie (strana 11).
- Vypnutie vibračných upozornení (strana 20).

Aktualizácia softvéru

Ak je dostupná nová aktualizácia softvéru, vívosmart si ju automaticky stiahne a nainštaluje pri najbližšej synchronizácii s Garmin Connect.

Príloha

Zóny srdcového tepu

Zóna	% max. tepu	Vnímaná námaha	Výhody
1	50–60%	Uvoľnené, ľahké tempo, rytmické dýchanie	Aeróbny tréning základnej úrovne, znižuje stres

Zóna	% max. tepu	Vnímaná námaha	Výhody
2	60–70%	Pohodlné tempo, jemne hlbšie dýchanie, schopnosť konverzácie	Základný
3	70–80%	Stredné tempo, ťažšie sa udržiava konverzácia	Rast aeróbnej úrovne, optimálny
4	80–90%	Rýchle a sčasti nepohodlné tempo, intenzívne dýchanie	Rast anaeróbnej úrovne a prahu, zvyšovanie rýchlosti
5	90–100%	Šprint, neudržateľné tempo na dlhší časový úsek, namáhavé dýchanie	Anaeróbna a svalová vytrvalosť, zvýšená výkonnosť

Veľkosť kolesa a Circumference

Veľkosť kolesa je vyznačená na oboch stranách pneumatiky. Toto nie je komplexný zoznam. Môžete tiež použiť niektorý z prepočtov dostupných na internete.

Veľkosť kolesa	L (mm)
12 × 1.75	935
14 × 1.5	1020
14 × 1.75	1055
16 × 1.5	1185
16 × 1.75	1195
18 × 1.5	1340
18 × 1.75	1350
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1-1/4	1905
24 × 1.75	1890
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1(59)	1913
26 × 1(65)	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970

Veľkosť kolesa	L (mm)
26 × 1-3/8	2068
26 × 1-1/2	2100
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
650 × 35A	2090
650 × 38A	2125
650 × 38B	2105
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700 × 28C	2136
700 × 30C	2170

Veľkosť kolesa	L (mm)
700 × 32C	2155
700C Tubular	2130
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200

Softvérová licenčná dohoda
**POUŽÍVANÍM ZARIADENIA
 SÚHLASÍTE S PODMIENKAMI
 TEJTO SOFTVÉROVEJ LICENČNEJ
 DOHODY. POZORNE SI TÚTO
 DOHODU PREČÍTAJTE.**

Garmin Ltd. a dcérske spoločnosti (ďalej len "Garmin") poskytujú obmedzenú licenciu na používanie softvéru zabudovaného v tomto zariadení v binárnej používateľskej podobe (ďalej len „softvér“) pri bežnom používaní prístroja. Právny nárok, vlastnícke práva a práva súvisiace s duševným vlastníctvom. Týmto súhlasíte, že softvér je majetkom spoločnosti Garmin a/alebo poskytovateľov tretích strán a je chránený americkými zákonmi o autorských právach a medzinárodnými dohodami o autorských právach. Ďalej súhlasíte, že štruktúra spoločnosti a kód softvéru, pre ktorý nie je poskytnutý zdrojový kód, sú cenným obchodným tajomstvom spoločnosti Garmin alebo poskytovateľov tretích strán, a že zdrojový kód softvéru ostáva cenným obchodným tajomstvom spoločnosti Garmin alebo poskytovateľov tretích strán.

Súhlasíte s tým, že softvér ani jeho časti nebudete dekompilovať, rozoberať, upravovať, prevádzať spätné zostavenie alebo prevádzať do formy čitateľnej pre človeka a nebudete ju využívať na vytváranie odvodených diel. Súhlasíte s tým, že nebudete exportovať alebo reexportovať softvér do iných krajín, a tým porušovať zákony o kontrole exportu Spojených štátov amerických alebo zákony o exporte akýchkoľvek iných príslušných krajín.

Obmedzená záruka

Spoločnosť Garmin zaručuje, že na tomto produkte sa neobjavia materiálne poruchy ani nedokonalosti vyhotovenia po dobu jedného roka odo dňa zakúpenia. V tomto období bude spoločnosť Garmin podľa vlastného uváženia opravovať alebo vymieňať všetky komponenty, ktoré zlyhajú pri bežnom používaní.

Zákazníkovi sa za tieto opravy alebo výmeny nebudú účtovať poplatky za prácu ani dielce, pričom zákazník bude uhrádzať len všetky prepravné náklady. Táto záruka sa nevzťahuje na: (i) kozmetické poškodenia ako sú škrabance, vruby a zárezy; (ii) spotrebné súčasti ako sú batérie, za predpokladu, že nedošlo k poškodeniu výrobku z dôvodu chyby materiálu alebo dielenského vyhotovenia; (iii) škody v dôsledku nehôd, hrubého používania, nenáležitého používania, vody, záplavy, požiaru alebo iných prírodných javov alebo externých príčin; (iv) škody spôsobené servisným zásahom, ktorý vykonala osoba, ktorá nie je oprávneným poskytovateľom servisu spoločnosti Garmin; ani na (v) poškodenia výrobku, ktorý bol modifikovaný

poškodenia výrobku, ktorý bol zapojený do elektrickej siete alebo zapojený káblami, ktoré nedodáva spoločnosť Garmin. Okrem toho si spoločnosť Garmin vyhradzuje právo zamietnuť záručné nároky voči výrobkom a službám, ktoré boli nadobudnuté alebo sa používajú v rozpore so zákonmi príslušnej krajiny.

Naše navigačné produkty sú určené len na to, aby slúžili ako pomôcka pri cestovaní, a nesmú sa používať na žiadny účel, ktorý by vyžadoval presné meranie smeru, vzdialenosti, polohy alebo topografie. Spoločnosť Garmin nezaručuje presnosť ani úplnosť mapových údajov.

Na opravy sa vzťahuje záruka po dobu 90 dní. Ak sa na zaslané zariadenie stále vzťahuje pôvodná záruka, potom je dĺžka novej záruky 90 dní alebo obdobie do konca pôvodnej jednoročnej záruky, v závislosti od toho, ktoré obdobie je dlhšie.

TU OBSIAHNUTÉ ZÁRUKY A NÁPRAVY SÚ EXKLUZÍVNE A NAHRÁDZAJÚ VŠETKY OSTATNÉ VYJADRENÉ, ODVODENÉ ALEBO ŠTATUTÁRNE ZÁRUKY, VRÁTANE VŠETKÝCH ZÁVÄZKOV VYPLÝVAJÚCICH Z AKÝCHKOL'VEK ZÁRUK NA PREDAJNOSŤ ALEBO VHODNOSŤ NA KONKRÉTNY ÚČEL, ŠTATUTÁRNYCH ALEBO INÝCH. Táto záruka vám poskytuje špeciálne zákonné práva, ktoré sa môžu v jednotlivých štátoch odlišovať. SPOLOČNOSŤ Garmin NEBUDE ZA ŽIADNYCH OKOLNOSTÍ NIESŤ

ZODPOVEDNOSŤ ZA AKÉKOL'VEK
NÁHODNÉ, ŠPECIÁLNE, NEPRIAME
ANI DÔSLEDKOVÉ ŠKODY, ČI UŽ BOLI
SPÔSOBENÉ POUŽÍVANÍM, NESPRÁVNÝM
POUŽÍVANÍM ALEBO NESCHOPNOSŤOU
POUŽÍVAŤ TENTO PRODUKT ALEBO
CHYBAMI V PRODUKTE. NIEKTORÉ ŠTÁTY
NEPOVOLUJÚ VÝNIMKY Z NÁHODNE
SPÔSOBENÝCH ALEBO DÔSLEDKOVÝCH
ŠKÔD, TAKŽE VYŠŠIE UVEDENÉ
USTANOVENIA SA NA VÁS NEMUSIA
VZŤAHOVAŤ.

Spoločnosť Garmin si ponecháva exkluzívne
právo rozhodnúť sa pre opravu alebo výmenu
(za nový výrobok alebo výrobok po generálnej
oprave) zariadenia alebo softvéru, prípadne
ponúknuť kompletného vrátenia peňazí
v hodnote nákupu podľa svojho vlastného
uváženia. TAKÁTO NÁPRAVA BUDE VAŠÍM
VÝLUČNÝM A JEDINÝM NÁPRAVNÝM
PROSTRIEDKOM V PRÍPADE VÝSKYTU
PORUCHY SPADAJÚCEJ DO PÔSOBNOSTI
ZÁRUKY.

Ak máte záujem o záručný servis, kontaktujte
miestneho autorizovaného predajcu značky
Garmin alebo volajte oddelenie podpory
produktov spoločnosti Garmin, kde vám
poskytnú pokyny k odoslaniu a stopovacie číslo
RMA. Zariadenie a kópiu originálneho dokladu
o zakúpení, ktorá je potrebná ako dôkaz
zakúpenia pre uplatnenie nároku na záručný
servis, starostlivo zabaľte. Na vonkajšiu stranu
balenia zreteľne napíšte stopovacie číslo.
Zariadenie odošlite do ľubovoľného záručného
servisu spoločnosti Garmin pričom je potrebné,
aby ste uhradili náklady na prepravu.

Nákupy v on-line aukciách: Na produkty zakúpené prostredníctvom on-line aukcií sa nevzťahujú zľavy a iné špeciálne ponuky záručného krytia od spoločnosti Garmin. Potvrdenia z on-line aukcií nemožno predložiť ako dôkaz potrebný na overenie záruky. Ak si chcete uplatniť nárok na záručný servis, je potrebné predložiť originál alebo kópiu dokladu o zakúpení od pôvodného predajcu. Spoločnosť Garmin nebude poskytovať náhradu za komponenty chýbajúce v akomkoľvek balení zakúpenom prostredníctvom online aukcie.

Medzinárodné nákupy: Medzinárodní distribútori môžu na zariadenia zakúpené mimo USA v závislosti od príslušnej krajiny ponúkať samostatnú záruku. V prípade relevantnosti túto záruku poskytuje miestny vnútroštátny distribútor a tento distribútor poskytuje aj lokálny servis na toto zariadenie. Záruky od distribútora sú platné len v oblasti príslušnej distribúcie. Zariadenia zakúpené v Spojených štátoch alebo v Kanade sa musia za účelom výkonu servisného zásahu vrátiť do servisného strediska spoločnosti Garmin vo Veľkej Británii, Spojených štátoch, Kanade alebo na Taiwane.



CONAN
satelitná navigácia

Garmin® a Garmin logo sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností registrované v USA a ďalších krajinách. ANT+™, Garmin Connect™, Garmin Express™, VIRB™ a vivosmart™ sú obchodné značky Garmin Ltd. alebo jej dcérskych spoločností. Tieto obchodné značky nesmú byť použité bez zvláštneho povolenia spoločnosti Garmin.

Android™ je obchodná značka Google, Inc. Bluetooth® slovo, označenia a logá sú vlastníctvom Bluetooth SIG, Inc. a akékoľvek použitie týchto označení Garminom je podložené licenciou. iOS® je registrovaná obchodná značka Cisco trademark of Apple Inc. Windows® je registrovaný Systems, Inc. použitý na základe licencie spoločnosťou Apple Inc. Mac® je obchodná značka Microsoft Corporation v Spojených štátoch a ďalších krajinách. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

Tento produkt je ANT+™ certifikovaný. Navštívte www.thisisant.com/directory, kde nájdete zoznam kompatibilných zariadení a aplikácií.

Táto slovenská verzia anglickej príručky vivosmart (katalógové číslo Garmin 190-01778-00, revízia A) je poskytnutá kupujúcemu ako výhoda. Ak je to potrebné, pozrite si najnovšiu revíziu anglickej príručky pre použitie vivosmartu.

Spoločnosť GARMIN nezodpovedá za presnosť tejto slovenskej príručky a odmieta akúkoľvek zodpovednosť vyplývajúcu z jej obsahu.



© 2014 Garmin Ltd. alebo jej dcérske spoločnosti