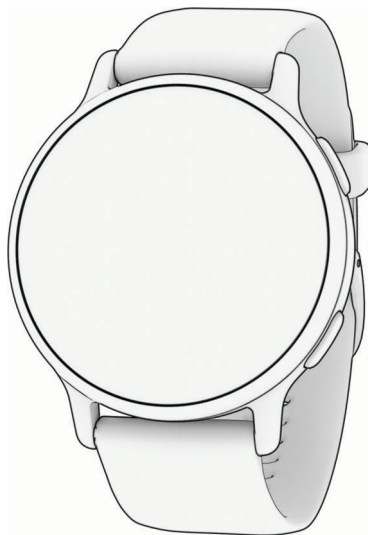


GARMIN®



VÍVOACTIVE®

РЪКОВОДСТВО

© 2023 Garmin Ltd. или нейните филиали

Всички права запазени. По силата на законите за авторски права това ръководство не може да бъде копирано, изцяло или частично, без писмено съгласие от Garmin. Garmin си запазва правото да променя или подобрява продуктите си и да внася промени в съдържанието на това ръководство, без да има задължение да уведомява които и да било лица или организации за такива промени или подобрения. Отидете в www.garmin.com за най-нови актуализации и допълнителна информация по отношение на използването на този продукт.

Garmin®, логото на Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® и vivoactive® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми, регистрирани в САЩ и други държави. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, серия HRM-Pro™, temple™ и Varia™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни дружества. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

Android™ е търговска марка на Google LLC. Apple®, iPhone® и iTunes® са търговски марки на Apple Inc, регистрирани в САЩ и други държави. Словната марка BLUETOOTH® и лого са собственост на Bluetooth SIG, Inc. и се използват от Garmin по лиценз. The Cooper Institute®, както и други съответни търговски марки са собственост на The Cooper Institute. iOS® е регистрирана търговска марка на Cisco Systems, Inc., използвана под лиценз на Apple Inc. Overwolf™ е търговска марка на Overwolf Ltd. Wi-Fi® е регистрирана търговска марка на Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® е регистрирана търговска марка на Microsoft Corporation в САЩ и други държави. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.

Този продукт е сертифициран от ANT+®. Посетете www.thisisant.com/directory за списък на съвместимите продукти и приложения.

M/N: A04724

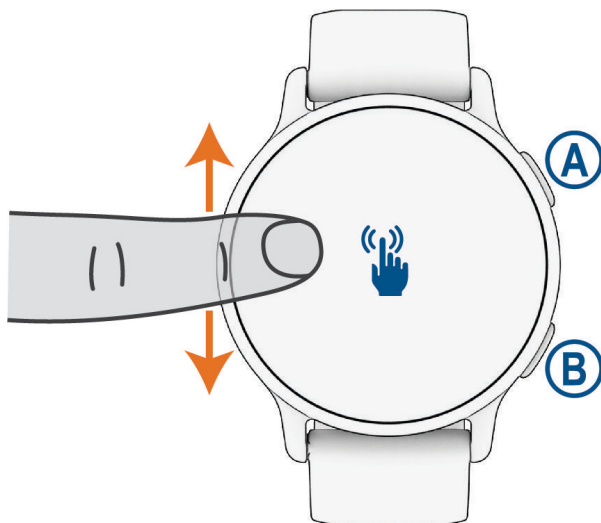
Въведение

⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

Винаги се консултирайте с Вашия лекар, преди да започнете или да модифицирате тренировъчна програма.

Общ преглед



A Бутон за действие: Натиснете, за да включите часовника.

Натиснете за отваряне на менюто с дейности и приложения.

Натиснете, за да стартирате и спрете таймера за дейност.


Задръжте за 2 секунди, за да видите менюто с контролери, включително захранването.

Задръжте, докато часовникът не извибрира 3 пъти, за да поискате съдействие (*Функции за безопасност и проследяване, стр. 67*).

B Бутон за назад (Меню): Натиснете, за да се върнете към предишния екран освен по време на дейност.


По време на дейност натиснете, за да маркирате нова обиколка, да започнете нов сет или поза или да преминете към следващия етап на тренировка.

Задръжте, за да видите меню с настройки на часовника и опции за текущия екран.

Сензорен екран : Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртате през графични елементи, функции и менюта (*Съвети за сензорния екран, стр. 2*).


От циферблата на часовника плъзнете надясно, за да видите функцията за бърз достъп (*Настройка на пряк път, стр. 35*).

Съвети за сензорния екран

- Плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през списъци и менюта.
- Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртите бързо.
- Докоснете, за да изберете елемент.
- Докоснете, за да събудите часовника.
- От циферблата на часовника плъзнете нагоре или надолу, за да преминете през графичните елементи на часовника.
- Докоснете някой графичен елемент, за да видите допълнителна информация, ако е налична.
- Плъзнете надясно, за да се върнете към предишния екран.
- Докоснете и задръжте елемент на циферблата на часовника, за да изведете контекстуална информация, като графични елементи или менюта, ако са налични.
- По време на дейност плъзнете нагоре или надолу, за да прегледате следващия екран с данни.
- По време на дейност плъзнете надясно, за да видите циферблата и графичните елементи, и плъзнете наляво, за да се върнете към полетата с данни за дейността.
- След като изберете дейност, плъзнете нагоре за преглед на настройките и опциите за тази дейност.
- Когато е налично, изберете  или плъзнете нагоре, за да прегледате допълнителни опции на менюто.
- Избирайте всяко меню поотделно.

Заклучване и отключване на сензорния екран

Можете да заключите сензорния екран, за да предотвратите неволни докосвания на екрана.

1 Задръжте , за да прегледате менюто с органи за управление.








2 Изберете .

Сензорният екран се заключва и не реагира на докосвания, докато не го отключите.

3 Задръжте бутон, за да отключите сензорния екран.

Иконки

Мигаща икона означава, че часовникът търси сигнал. Постоянно светеща икона означава, че сигналът е открит или сензорът е свързан. Наклонената черта през икона означава, че функцията е изключена.

	Състояние на телефонната връзка
	Състояние на следене на пулса
	Състояние на LiveTrack
	Състояние на сензора за скорост
	Състояние за сензор за температура
	Състояние на светлина за велосипед Varia™
	Състояние на радар за велосипед Varia
	Състояние на сензора tempe™

Настройка на Вашия часовник

За да се възползвате напълно от функциите на vivoactive 5, изпълнете тези задачи.

- Сдвоете часовника с Вашия телефон, като използвате приложението Garmin Connect™ (*Сдвояване на телефона, стр. 61*).
- Настройване на Wi-Fi® мрежи (*Свързване към мрежа Wi-Fi, стр. 64*).
- Настройване на музика (*Музика, стр. 58*).
- Настройване на Garmin Pay™ портфейл (*Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл, стр. 35*).
- Настройване на функции за безопасност (*Функции за безопасност и проследяване, стр. 67*).
- Конфигурирайте своя потребителски профил (*Потребителски профил, стр. 57*).

Приложения и дейности

Вашият часовник включва различни предварително инсталирани приложения и дейности.

Приложения: Приложенията предоставят интерактивни функции за Вашия часовник, като запазване на местоположението Ви или използване на екрана Ви като фенерче (*Приложения, стр. 16*).



Действия: Часовникът се доставя с предварително инсталирани приложения за дейности на закрито и на открито, включително бягане, колоездене, силови тренировки, голф и други. Когато стартирате дейност, часовникът показва и записва данни от сензори, които можете да запазите и споделите с общността на Garmin Connect.

За повече информация относно проследяването на дейностите и точността на данните за здравословното състояние посетете garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ Приложения: Можете да добавяте функции към часовника си, като инсталирате приложения от приложението Connect IQ (*Изтегляне на функции Connect IQ, стр. 67*).

Стартиране на дейност





Когато стартирате дейност, GPS се включва автоматично (ако е нужно).

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете опция:
 - Изберете дейност от Вашите любими.
 - Изберете ●●● и изберете дейност от разширения списък с дейности.
- 3 Ако дейността изисква GPS сигнал, излезте навън в зона с чист изглед към небето и изчакайте, докато часовникът не бъде готов.
Часовникът ще бъде готов, след като установи Вашия пулс, получи GPS сигнали (ако е необходимо) и се свърже към Вашите безжични сензори (ако е необходимо).
- 4 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.
Часовникът записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.

Съвети за записване на дейностите

- Заредете часовника преди започване на дейност (*Зареждане на часовника, стр. 73*).
- Плъзнете нагоре или надолу за преглед на екрани с допълнителни данни.


Прекратяване на дейност

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете опция:
 - За да запазите дейността, изберете .
 - За да премахнете дейността, изберете .
 - За да възобновите дейността, натиснете .

Оценяване на дейност

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция не е налична за всички дейности.

Можете да персонализирате настройката за самооценка за определени дейности ([Активиране на самооценка, стр. 40](#)).

- 1 След като завършите дейност, изберете  ([Прекратяване на дейност, стр. 3](#)).
- 2 Изберете как сте се чувствали по време на дейността.
- 3 Изберете номера, който отговаря на възприеманото усилие.

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да изберете **Пропускане**, за да пропуснете самооценката.

Можете да преглеждате оценки в приложението Garmin Connect.

Дейности на закрито

Часовникът може да се използва за тренировки на закрито, като например бягане на пътека на закрито или използване на стационарно колело или тренировъчно устройство за трениране на закрито. GPS е изключен за дейности на закрито ([Настройки на дейности и приложения, стр. 19](#)).



При бягане или ходене с изключен GPS скоростта и разстоянието се изчисляват с помощта на акселерометъра в часовника. Акселерометърът се самокалибрира. Точността на данните за скоростта и разстоянието се подобрява след няколко бягания или ходене на открито с помощта на GPS.

СЪВЕТ: Задържането на перилата на бягащата пътека намалява точността.

При колоездене с изключен GPS данните за скоростта и разстоянието не са налични, освен ако нямате допълнителен сензор, който изпраща данни за скоростта и разстоянието до часовника, като например сензор за скорост или ритъм.






Записване на силова тренировка

Можете да записвате комплекси от упражнения по време на силова тренировка. Комплекс е множество повторения (бройки) на едно движение.

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Сила**.
- 3 Натиснете , за да стартирате таймера за дейност.
- 4 Започнете първия комплекс.

Устройството брои повторенията Ви по подразбиране. Броят на направените повторения се извежда, след като сте направили поне четири повторения. Можете да дезактивирате броенето на повторения в настройките на дейността ([Настройки на дейности и приложения, стр. 19](#)).

СЪВЕТ: Устройството може да брои само повторения на едно движение за всеки комплекс. Когато желаете да смените движенията, трябва да завършите комплекса и да започнете нов.

- 5 Натиснете  за завършване на серията.
Часовникът показва общия брой повторения за комплекса. След няколко секунди се показва таймерът за почивка.
- 6 Ако е необходимо, редактирайте броя повторения и изберете , за да добавите тежестта, използвана за серията.
- 7 Когато сте приключили с почивката, натиснете , за да започнете следващата серия.
- 8 Повторете всеки комплекс от силовата тренировка, докато завършите дейността.
- 9 След като завършите дейността си, натиснете  и изберете .

Съвети за записване на дейности за силова тренировка

- Не поглеждате към часовника, докато извършвате повторения.
Взаимодействайте си с часовника в началото и в края на всяка серия и по време на почивките.
- Съсредоточете са върху техниката си, докато извършвате повторения.
- Извършвайте упражнения с телесно тегло и свободни тежести.
- Извършвайте повторенията с постоянни широкообхватни движения.
Всяко повторение се отброява, когато ръката, на която е часовникът, се върне в началната позиция.
ЗАБЕЛЕЖКА: Упражненията за крака може да не се отброяват.
- Включете автоматичното разпознаване на сета, за да стартирате и спрете Вашите сетове.
- Запазете и изпратете дейностите на силова тренировка към Вашия акаунт в Garmin Connect.
Можете да използвате инструментите във Вашия акаунт в Garmin Connect, за да разглеждате и редактирате данните за дейности.

Запишете дейност с HIIT

Можете да използвате специализирани таймери за запис на високоинтензивна интервална тренировка (HIIT).

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **HIIT**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Свободна**, за да запишете дейност с HIIT.
 - Изберете **HIIT таймери > AMRAP** за записване на възможно най-много кръгове през определен период от време.
 - Изберете **HIIT таймери > EMOM** за записване на определен брой движения всяка минута на минутата.
 - Изберете **HIIT таймери > Табата**, за да редувате 20-секундни интервали на максимално усилие с 10-секундна почивка.
 - Изберете **HIIT таймери > По избор**, за да зададете Вашето време на движение, време за почивка, брой движения и брой кръгове.
 - Изберете **Тренировки**, за да следвате запазена тренировка.
- 4 Ако е необходимо, следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Натиснете **A**, за да стартирате първия кръг.
Часовникът показва таймер за обратно броене и текущия Ви пулс.
- 6 Ако е необходимо, натиснете **B**, за да преминете ръчно към следващия кръг или почивка.
- 7 След като завършите дейността, натиснете **A**, за да спрете таймера за дейност.
- 8 Изберете **✓**.

Бягане на открито

Преди да можете да използвате безжичния сензор при бягането на открито, трябва да сдвоите сензора с Вашето устройство (*Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 55*).

- 1 Поставете си безжичните сензори, като например крачкомер или монитор за пулс (опция).
- 2 Натиснете **A**.
- 3 Изберете **Бягане**.
- 4 Когато използвате допълнителни безжични сензори, изчакайте устройството да се свърже със сензорите.
- 5 Излезте на открито и изчакайте, докато устройството открие спътници.
- 6 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.
Устройството записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.
- 7 Започнете дейността си.
- 8 Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртате през екраните за данни.
- 9 След като завършите дейността си, натиснете **A** и изберете **✓**.

Разходка с велосипед

Преди да можете да използвате безжичния сензор при карането на велосипед, трябва да сдвоите сензора с Вашето устройство (*Сдвояване на Вашите безжични сензори, стр. 55*).

- 1 Сдвоете Вашите безжични сензори, като например монитора за пулс, сензора за скорост или сензора за ритъм (опция).
- 2 Натиснете **A**.
- 3 Изберете **Велосипед**.
- 4 Когато използвате допълнителни безжични сензори, изчакайте устройството да се свърже със сензорите.
- 5 Излезте на открито и изчакайте, докато устройството открие спътници.
- 6 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.
Устройството записва данни за дейността само докато таймерът за дейност е пуснат.
- 7 Започнете дейността си.
- 8 Плъзнете нагоре или надолу, за да превъртате през екраните за данни.
- 9 След като завършите дейността си, натиснете **A** и изберете **✓**.

Плуване в открити води





Можете да записвате данни за плуването, включително разстояние, темпо и честота на замахванията.

ЗАБЕЛЕЖКА: Сензорният екран не е достъпен по време на плуване.

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Открити води**.
- 3 Излезте на открито и изчакайте, докато часовникът открие спътници.
- 4 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.
- 5 Започнете да плувате.
- 6 След като завършите дейността, задръжте **A**.

Добавяне на персонализирана дейност

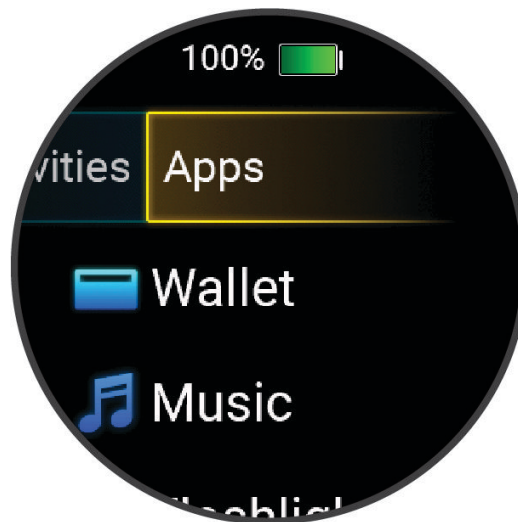
Можете да създадете персонализирана дейност и да я добавите към списъка с дейности.






















- 1 Натиснете .
- 2 Изберете  >  > .
- 3 Изберете тип дейност за копиране.
- 4 Изберете име на дейност.
- 5 При необходимост редактирайте настройките на приложението за дейността ([Настройки на дейности и приложения, стр. 19](#)).
- 6 След като завършите редактирането, изберете **Край**.

Приложения

Можете да персонализирате своя часовник чрез менюто с приложения, което Ви позволява бърз достъп до функциите и опциите на часовника. Някои приложения изискват Bluetooth връзка със съвместим телефон. Можете да намерите много приложения в графичните елементи ([Погледи върху графичния елемент, стр. 25](#)).






Натиснете  и изберете Приложения.



икони	Име	Повече информация
	Аларми	Настройване на аларма, стр. 69
	Body Battery™	Body Battery, стр. 28
	Календар	Изберете за преглед на предстоящи събития от Вашия телефонен календар.
	Калории	Изберете за преглед на Вашата информация за калории при активност и в покой за текущия ден.
	Предизвикателства	Изберете за преглед на текущото Ви класиране в класацията, ако участвате в предизвикателство на Garmin Connect.
	Garmin треньор	Адаптивни планове за тренировки, стр. 42
	Health Snapshot	Health Snapshot™, стр. 15
	Пулс	Преглед на графичния елемент за пулс, стр. 47
	HRV състояние	Състояние на изменение на пулса, стр. 29
	ХИДРАТАЦИЯ	Проследяване на хидратация, стр. 31
	Минути на интензивност	Минути на интензивност, стр. 39
	Последна дейност	Изберете за преглед на кратко обобщение на Вашата последна записана дейност.
	Посл. голф	Изберете за преглед на кратко обобщение на Вашата последна записана голф дейност и хронология на голф дейности.
	Последно бутане	Изберете за преглед на кратко обобщение на Вашата последна записана дейност на бутане на инвалидна количка и хронология на бутане.
	Последно каране	Изберете за преглед на кратко обобщение на Вашата последна записана дейност на колоездене и хронология на колоездене.
	Последно бягане	Изберете за преглед на кратко обобщение на Вашата последна записана дейност на бягане и хронология на бягане.
	Пос. дейн. сила	Изберете за преглед на кратко обобщение на Вашата последна записана дейност за сила и хронология на дейности за сила.
	Последно плуване	Изберете за преглед на кратко обобщение на Вашата последна записана дейност на плуване и хронология на плуване.
	Светлини	Използване на контролите на камерата Varia, стр. 32
	Музика	Музика, стр. 58
	Известия	Активиране на Bluetooth известия, стр. 63

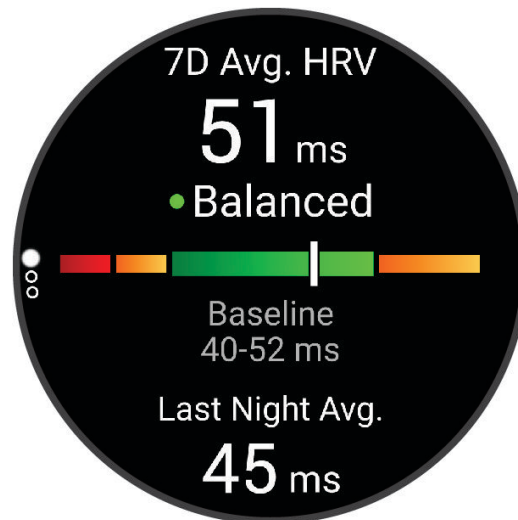
икони	Име	Повече информация
	Pulse Ox	Пулсов оксиметър, стр. 51
	Дишане	Изберете за преглед на Вашата хронология на честота на дишане и извършете дейност на дишане, за да Ви помогне да се отпуснете.
	Треньор за сън	Изберете за преглед на Вашия препоръчан сън на базата на хронологията на сън, хронологията на дейностите, състоянието на HRV и дремките.
	Резултат по време на сън	Изберете за преглед на Вашия резултат по време на сън на базата на качеството и продължителността на сън от предишни нощи.
	Хронометър	Използване на хронометъра, стр. 70
	Стрес	Използване на графичния елемент за ниво на стрес, стр. 30
	Таймер	Стартиране на брояча на таймера, стр. 70
	Съвети	Изберете за преглед на интерактивни съвети за часовника и сканирайте директна връзка към support.garmin.com за достъп до ръководството на притежателя за Вашия часовник.
	Портфейл	Изберете, за да отворите своя портфейл на Garmin Pay (Garmin Pay , стр. 35).
	Времето	Изберете за преглед на текущата прогноза за времето и условия.
	Женско здраве	Проследяване на менструалния цикъл, стр. 30

Персонализиране на списъка с дейности и приложения

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Дейности** или **Приложения**.
- 3 Изберете .
- 4 Изберете опция:
 - За да добавите дейност или приложение, изберете .
 - За да премахнете дейност или приложение, изберете дейността или приложението и изберете .
 - За да пренаредите списъка, изберете дейност или приложение, задръжте  и издърпайте върху желаното място на екрана.

Състояние на изменение на пулса

Вашият часовник анализира показанията на пулса на китката, докато спите, за да определи Вашето изменение на пулса (HRV). Тренировките, физическата активност, сънят, храненето и здравословните навици влияят върху изменението на пулса. Стойностите на HRV може да варират на базата на пол, възраст и ниво на физическа подготовка. Балансираното състояние на HRV може да показва положителни признаци на здравословно състояние, като например добър тренировъчен и възстановителен баланс, по-добро състояние на сърдечно-съдовата система и по-голяма устойчивост на стрес. Небалансираното или лошото състояние може да бъде признак на умора, нужда за повече възстановяване или повишен стрес. За най-добри резултати трябва да носите часовника, докато спите. Часовникът има нужда от последователни данни за сън за период от три седмици, за да изведе Вашето състояние на изменение на пулса.



Състояние	Описание
Средно	Вашето седемдневно средно изменение на пулса е в рамките на Вашия диапазон на базовото отчитане.
Небалансирано	Вашето седемдневно средно изменение на пулса е над или под Вашия диапазон на базовото отчитане.
Слаба	Вашето седемдневно средно изменение на пулса е доста под Вашия диапазон на базовото отчитане.
Слабо Няма състояние	Вашите стойности на HRV средно са доста под нормалния диапазон за Вашата възраст. Липсата на състояние означава, че няма достатъчно данни за генериране на седемдневна средна стойност.

Можете да синхронизирате своя часовник с Вашия акаунт в Garmin Connect, за да прегледате текущото си състояние на изменение на пулса, тенденции и образователна обратна връзка.

Сутрешен отчет

Часовникът Ви показва сутрешен отчет въз основа на обичайното Ви време за събуждане. Натиснете за преглед на отчет, който включва метеорологично време, сън, състояние на изменение на пулса през нощта и други (*Персонализиране на сутрешния Ви отчет, стр. 35*).


Персонализиране на сутрешния Ви отчет

ЗАБЕЛЕЖКА: Можете да персонализирате тези настройки на Вашия часовник или във Вашия акаунт в Garmin Connect.

- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Настройки > Известия & предупреждения > Сутрешен отчет**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете **Пок. доклад**, за да активирате или дезактивирате сутрешния отчет.
 - Изберете **Редактиране на отчет**, за да персонализирате реда и типа на данни, които се показват във Вашия сутрешен отчет.
 - Изберете **Вашето име** за персонализиране на Вашето име за показване.

Настройка на пряк път

Можете да зададете пряк път към любимото си приложение, графичен елемент или орган за управление, като например Вашия портфейл Garmin Pay или органите за управление на музика.



- 1 Задръжте .
- 2 Изберете **Настройки > Пряк път**.
- 3 Изберете опция:
 - Изберете пряк път.
 - Изберете **Изключи**, за да изключите бутона или функцията за плъзгане.

Garmin Pay

Функцията Garmin Pay Ви дава възможност да използвате часовника си, за да плащате за покупки в участващите магазини, като използвате кредитни или дебитни карти от участваща финансова институция.

Настройка на Вашия Garmin Pay Портфейл

Можете да добавите една или повече участващи кредитни или дебитни карти във Вашия Garmin Pay портфейл. Отидете на garmin.com/garminpay/banks, за да намерите участващи финансови институции.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете  или .
- 2 Изберете **Garmin Pay > Да започнем**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Извършване на плащане за покупка през Вашия часовник

Преди да можете да използвате Вашия часовник за извършване на плащания за покупки, трябва да зададете поне една карта за плащания.

Можете да използвате Вашия часовник, за да плащате за покупки в участващо местоположение.

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете **Приложения > Портфейл**.
- 3 Въведете четирицифрената си парола.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако въведете три пъти грешна парола, Вашият портфейл ще се заключи и трябва да нулирате паролата си в приложението Garmin Connect.

Извежда се последно използваната карта за плащания.



- 4 Ако сте добавили няколко карти към Вашия портфейл Garmin Pay, плъзнете, за да преминете на друга карта (опция).
- 5 В рамките на следващите 60 секунди задръжте часовника си близо до четеца за разплащания така, че часовникът да е с лице към четеца.

Часовникът вибрира и показва знак за отметка, когато завърши обменът на данни с четеца.

- 6 При необходимост следвайте инструкциите на четеца за карти, за да завършите трансакцията.

СЪВЕТ: След като сте въвели успешно паролата си, можете да извършвате плащания без парола в рамките на 24 часа, докато все още носите часовника си. Ако свалите часовника от китката или ако изключите проследяването на пулса, трябва отново да въведете паролата, преди да извършите плащане.

Добавяне на карта към Вашия Garmin Pay портфейл

Можете да добавите до 10 кредитни или дебитни карти във Вашия Garmin Pay портфейл.




- 1 От приложението Garmin Connect изберете **☰** или **•••**.
- 2 Изберете **Garmin Pay > ⋮ > Добавяне на карта**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

След като картата бъде добавена, можете да я изберете на Вашия часовник, когато правите плащане.

Управление на Вашите карти Garmin Pay

Можете временно да спрете или да изтриете карта.

ЗАБЕЛЕЖКА: В някои държави участващи финансови институции могат да ограничат функциите на Garmin Pay.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете  или .
- 2 Изберете **Garmin Pay**.
- 3 Изберете карта.
- 4 Изберете опция:
 - За временно спиране или премахване на спирането на карта изберете **Прекратяване на карта**. Картата трябва да е активна за осъществяване на покупки през Вашето устройство vívoactive 5.
 - За да изтриете картата, изберете .

Промяна на паролата Ви за Garmin Pay

Трябва да знаете текущата си парола, за да я промените. Ако сте забравили паролата си, трябва да рестартирате функцията за Вашето устройство, за да създадете нова парола и наново да въведете информацията за картата си.

- 1 От страницата на устройството в приложението Garmin Connect изберете **Garmin Pay > Промяна на паролата**.
- 2 Следвайте инструкциите на екрана.

При следващото Ви плащане с устройството трябва да въведете новата парола.

Тренировки

Състояние на унифицирана тренировка

Когато използвате повече от едно устройство Garmin с акаунта Ви в Garmin Connect, можете да избирате кое устройство да бъде основният източник на данни за ежедневна употреба и за тренировъчни цели.

От менюто на приложението Garmin Connect изберете **Настройки**.

Основно устройство за трениране: Задава приоритетен източник на данни за показатели за тренировка като Вашето тренировъчно състояние и фокус върху натоварването.

Основно устройство за носене: Задава приоритетен източник на данни за ежедневните показатели за здраве, като стъпки и сън. Това трябва да е часовникът, който носите най-често.

СЪВЕТ: За най-точни резултати Garmin препоръчва да синхронизирате често с Вашия акаунт в Garmin Connect.

Синхронизиране на дейности и измервания на ефективността

Можете да синхронизирате дейности и измервания на ефективността от други устройства Garmin към Вашия часовник vívoactive 5 чрез Вашия акаунт в Garmin Connect. Това позволява на часовника Ви да отразява по-точно Вашето състояние на тренировка и физическа подготовка. Например можете да записвате каране с велосипеден компютър Edge® и да преглеждате подробностите за дейността си и времето за възстановяване на Вашия часовник vívoactive 5.

Синхронизирайте часовника си vívoactive 5 и други устройства Garmin към Вашия акаунт в Garmin Connect.

СЪВЕТ: Можете да зададете основно устройство за трениране и основно устройство за носене в приложението Garmin Connect (*Състояние на унифицирана тренировка, стр. 37*).

Скоростни дейности и измервания на представянето от другите Ви устройства Garmin се показват на часовника Ви vívoactive 5.

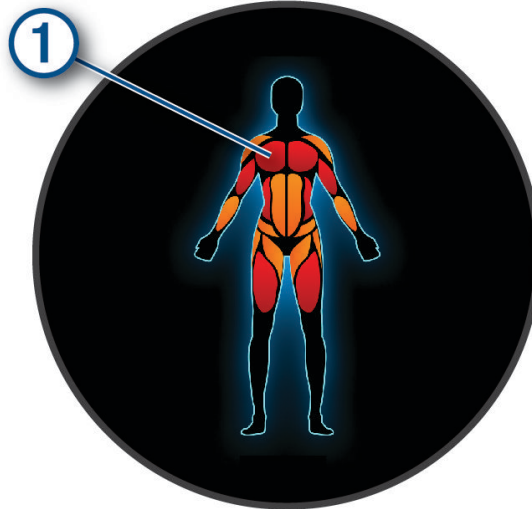
Стартиране на тренировка

Часовникът може да Ви насочва при изпълнението на множество стъпки в една тренировка.

- 1 Натиснете **A**.
- 2 Изберете дейност.
- 3 Изберете **^** > **Тренировки**.
- 4 Изберете тренировка.

ЗАБЕЛЕЖКА: В списъка се показват само тренировки, които са съвместими с избраната дейност.

СЪВЕТ: Ако е налична, докоснете картата на мускулите **1** за преглед на целевите мускулни групи.



- 5 Плъзнете нагоре, за да прегледате стъпките за тренировка (опция).
- 6 Натиснете **A**, за да стартирате таймера за дейност.

След като започнете тренировка, часовникът показва всяка стъпка от тренировката, бележки за стъпката (опция), целта (опция) и текущите данни за тренировката.

Следване на тренировка от Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите тренировка от Garmin Connect, Вие трябва да имате акаунт Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 65).

- 1 Изберете опция:
 - Отворете приложението Garmin Connect.
 - Отидете на connect.garmin.com.
- 2 Изберете **Трениране и планиране** > **Тренировки**.
- 3 Намерете тренировка или създайте и запазете нова тренировка.
- 4 Изберете **↗** или **Изпращане към устройството**.
- 5 Следвайте инструкциите на екрана.

Използване на планове за тренировки Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите и да използвате план за тренировка, трябва да имате акаунт в Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 65) и също така трябва да сдвоите часовника vívoactive 5 със съвместим телефон.

- 1 От приложението Garmin Connect изберете **☰** или **•••**.
- 2 Изберете **Трениране и планиране** > **Планове за тренировки**.
- 3 Изберете и създайте план за тренировка.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.
- 5 Прегледайте плана за тренировка във Вашия календар.

Пулс на китката

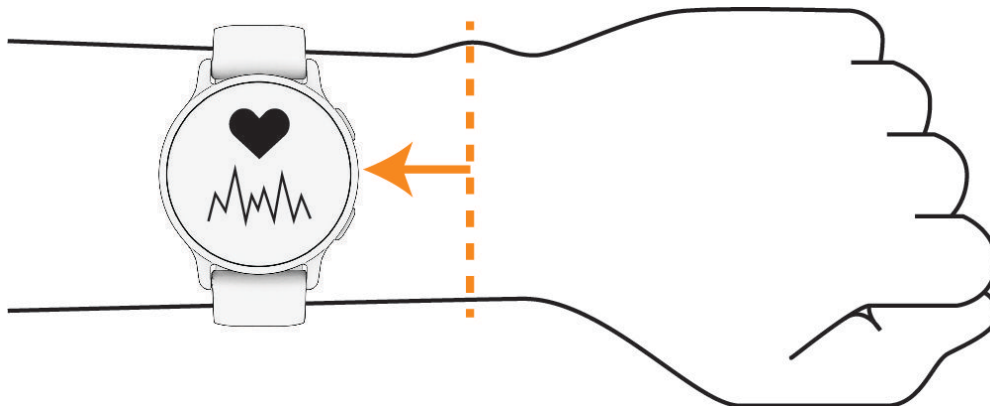
Носене на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си. За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- Носете часовника над костта на китката.

ЗАБЕЛЕЖКА: Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно. За по-точни показания на пулса часовникът не трябва да се движи по време на бягане или упражнения. За показанията на пулсовия оксиметър трябва да останете неподвижни.




ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на часовника.

- Вижте [Съвети при нестабилни данни за пулса](#), стр. 46 за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте [Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър](#), стр. 52 за повече информация относно сензора на пулсовия оксиметър.
- За повече информация относно точността отидете на garmin.com/ataccuracy.
- За повече информация относно износването и грижата за часовника отидете на garmin.com/fitandcare.

Съвети при нестабилни данни за пулса

Ако данните за пулса са нестабилни или не се показват, можете да опитате следните съвети.

- Почистете и подсушете ръката си, преди да поставите часовника.
- Избягвайте носенето на слънцезащитни продукти, лосиони и репеленти срещу насекоми под часовника.
- Пазете от надраскване сензора за пулс на гърба на часовника.
- Носете часовника над костта на китката. Часовникът трябва да е прилегал плътно, но комфортно.
- Изчакайте докато иконата  се стабилизира, преди да започнете Вашата дейност.
- Загрейте за 5 до 10 минути и се уверете, че има отчитане на пулса, преди да започнете Вашата дейност.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако навън е студено, загрейте на закрито.

- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.






Относно изчисления VO2 макс.

VO2 макс. е максималният обем кислород (в милилитри), който можете да изразходите на килограм телесно тегло при максимална производителност. Казано по-просто, VO2 макс. е показател за атлетичната производителност и трябва да се увеличава, когато нивото на физическата Ви подготовка се подобрява. Устройството vivoactive 5 изисква пулс, базиран на китката, или съвместимо устройство за следене на пулса на гърдите, за да покаже оценка на VO2 макс.

На устройството изчисленията на VO2 макс. се показват като число, описание и позиция върху цветния индикатор. Във Вашия акаунт в Garmin Connect можете да видите допълнителни подробности за изчислението на Вашия VO2 макс., например къде се нарежда за Вашата възраст и пол.

ЗАБЕЛЕЖКА: VO2 макс. не е налично, когато часовникът е в режим на инвалидна количка.



 Лилаво	Изключително
 Синьо	Отлично
 Зелено	Добро
 Оранжево	Средно
 Червено	Слабо


Данните за VO2 макс. се предоставят от Firstbeat Analytics™. Анализът на VO2 макс. се предоставя с разрешение от The Cooper Institute®. За повече информация вижте приложението (*Стандартни нива на VO2 макс.*, стр. 82) и отидете на www.CooperInstitute.org.

Запаметяване на местоположение


Преди да можете да навигирате до запаметено местоположение, часовникът Ви трябва да открие спътници.

Местоположение представлява точка, която записвате и запаметявате в часовника. Ако желаете да си спомните забележителности или да се върнете до определено място, можете да маркирате дадено местоположение.


- 1 Отидете на мястото, на което желаете да маркирате местоположение.
- 2 Натиснете **(A)**.
- 3 Изберете **Навигация > Запиши местоположение**.

СЪВЕТ: За да маркирате бързо дадено местоположение, можете да изберете  от менюто с приложения (*Персонализиране на списъка с дейности и приложения*, стр. 18).

След като часовникът получи GPS сигнали, ще се изведе информация за местоположението.

- 4 Изберете .
- 5 Изберете икона.

Изтриване на местоположение

- 1 Натиснете **(A)**.
- 2 Изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.
- 3 Изберете местоположение.
- 4 Изберете **Изтриване > **.

Навигиране до запаметено местоположение

Преди да можете да навигирате до запаметено местоположение, часовникът Ви трябва да открие спътници.

- 1 Натиснете **(A)**.
- 2 Изберете **Навигация > Запаметени местоположения**.
- 3 Изберете местоположение и изберете **Отиди до**.
- 4 Натиснете **(A)**, за да стартирате таймера за дейност.
- 5 Плъзнете нагоре, за да прегледате екрана с данни за компас.
- 6 Придвижете се напред.

ЗАБЕЛЕЖКА: Стрелката на компаса сочи към запаметеното местоположение.

СЪВЕТ: За по-точна навигация ориентирайте горната част на екрана към посоката, в която се движите.

Навигиране обратно към началото

Преди да можете да се върнете към началото, трябва да намерите сателити, да стартирате таймера и да започнете дейността си.

По всяко време по време на дейността си можете да се върнете към началното си местоположение. Например, ако бягате в нов град и не сте сигурни как да се върнете към началото на пътеката или хотела, можете да навигирате обратно към началното си местоположение. Тази функция не е налична за всички дейности.

- 1 Задръжте **(B)**.
- 2 Изберете **Навигация > Обратно към нач..**

Появява се компасът.

- 3 Придвижете се напред.
- Стрелката на компаса сочи към началната точка.

СЪВЕТ: За по-точна навигация ориентирайте устройството към посоката, в която се движите.

tempe

Вашето устройство е съвместимо с температурния сензор tempe. Можете да закачите сензора на стабилен ремък или каишка, така че да е изложен на атмосферен въздух, за да служи за надежден източник на точни температурни данни. Трябва да сдвоите сензора tempe с Вашето устройство, за да виждате температурните данни. Вижте инструкциите за Вашия сензор tempe за повече информация www.garmin.com/manuals/tempe.

Потребителски профил

Можете да актуализирате потребителския си профил в часовника си или в приложението Garmin Connect.

Настройка на Вашия потребителски профил

Можете да актуализирате настройките за пол, година на раждане, височина, тегло, китка и зони за пулс (*Настройка на Вашите зони за пулс, стр. 49*). Часовникът използва тази информация, за да изчисли точни данни за тренировките.

- 1 Задръжте **B**.
- 2 Изберете **Настройки > Потребителски профил**.
- 3 Изберете опция.

Настройки на пол

Когато за първи път настройвате часовника, трябва да изберете пол. Повечето алгоритми за физическо състояние и тренировки важат и за двата пола. За най-добри резултати Garmin препоръчва да зададете пола си по рождение. След първоначалната настройка можете да персонализирате настройките на профила във Вашия Garmin Connect акаунт.

Профил & поверителност: Позволява Ви да персонализирате данните във Вашия обществен профил.

Потребителски настройки: Задава пола Ви. Ако изберете Не е указано, алгоритмите, които изискват въвеждане на неопределен пол, ще използват пола, който сте посочили при първоначалната настройка на часовника.

Режим на инвалидна количка

Режим на инвалидна количка актуализира Вашите графични елементи, приложения и налични дейности. Например режимът на инвалидна количка има дейности за бутане и хендбайк за закрито и открито, като скорост на бутане – бягане и скорост на бутане – ходене, вместо дейности на бягане и вървене. Когато режимът на инвалидна количка е включен, Вашият часовник vivoactive 5 следи движенията Ви като избуствания, вместо стъпки. Иконите също се актуализират, за да са подходящи за потребител на инвалидна количка. Часовникът не актуализира Вашите изчисления на VO2 макс. в режим на инвалидна количка. Откриването на инциденти също е дезактивирано.

Когато активирате за първи път режим на инвалидна количка на Вашия часовник, Вие можете да изберете своята честота на упражнения, за да зададете Вашето ниво на активност спрямо правилния алгоритъм. Когато режимът на инвалидна количка е включен, Вие трябва да сдвоите сензор за ритъм за всички дейности. За дейности на закрито ще бъдете подканени да сдвоите сензор за скорост за данни за скорост. За информация относно съвместимостта на конкретни Garmin сензори, закупуване или за преглед на ръководството на собственика посетете buy.garmin.com за този сензор.

Можете да включите и изключите режима на инвалидна количка в настройките на Вашия потребителски профил (*Настройка на Вашия потребителски профил, стр. 57*).

Музика

ЗАБЕЛЕЖКА: Има три различни опции за възпроизвеждане на музика за Вашия часовник vívoactive 5.

- Външен доставчик на музика
- Лично аудио съдържание
- Музика, съхранена на телефона Ви

На часовник vívoactive 5 можете да изтеглите аудио съдържание на часовника си от компютъра или от друг външен доставчик, така че да можете да слушате, когато телефонът Ви не е наблизо. За да слушате аудио съдържание, съхранено на часовника Ви, трябва да свържете Bluetooth слушалки.

Изтегляне на лично аудио съдържание

Преди да можете да изпратите личната си музика към Вашето устройство, трябва да инсталирате приложението на Вашия компютър (www.garmin.com/express).

Можете да изтеглите личните си аудио файлове, като например файлове .mp3 и .m4a, на устройство vívoactive 5 от Вашия компютър. За повече информация отидете на www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на приложения USB кабел.
- 2 На Вашия компютър отворете приложението , изберете Вашето устройство и изберете **Музика**.
СЪВЕТ: За компютри можете да изберете и да прегледате папката с Вашите аудио файлове. При компютрите Apple® приложението Garmin Express™ използва Вашата iTunes® библиотека.
- 3 В списъка **Моята музика** или **iTunes библиотека** изберете категория аудио файлове, като песни или плейлисти.
- 4 Отметнете квадратчетата за аудио файловете и изберете **Изпращане към устройството**.
- 5 Ако е необходимо, в списъка vívoactive 5 изберете категория, отметнете квадратчетата и изберете **Премахване от устройството**, за да премахнете аудио файловете.

Свързване към външен доставчик

Преди да можете да изтеглите музика или други аудио файлове на часовника си от поддържан външен доставчик, трябва да се свържете с доставчика към Вашия часовник.

За повече опции можете да изтеглите приложението Connect IQ на телефона си ([Изтегляне на функции Connect IQ](#), стр. 67).

- 1 Натиснете **(A)**.
- 2 Изберете **Приложения > Connect IQ™ Store**.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана, за да инсталирате доставчик на музикални услуги на трета страна.
- 4 От менюто за приложения на часовника изберете **Музика**.
- 5 Изберете доставчика на музика.
ЗАБЕЛЕЖКА: Ако искате да изберете друг доставчик, задръжте **(B)**, изберете **Настройки > Музика > Дост. муз. съд.** и следвайте инструкциите на екрана.

Сдвояване на телефона

За да настроите часовника vívoactive 5, той трябва да бъде сдвоен директно чрез приложението Garmin Connect, а не от настройките на Bluetooth на Вашия телефон.

- 1 По време на първоначалната настройка на часовника изберете ✓, когато бъдете подканени да го сдвоите с телефона си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако преди това сте пропуснали процеса на сдвояване, можете да задържите **B** и да изберете **Настройки > Система > Свързаност > Телефон > Сдвояване на телефона**, за да влезете ръчно в режим на сдвояване.

- 2 Сканирайте QR кода с телефона си и следвайте инструкциите на екрана, за да приключите процеса на сдвояване и настройка.

Преглед на известия

- 1 От циферблата на часовника плъзнете нагоре или надолу, за да видите графичния елемент за известия.
- 2 Изберете графичния елемент.
- 3 Плъзнете, за да прочетете цялото известие.
- 4 Плъзнете нагоре, за да прегледате опциите за известия.
- 5 Изберете опция:
 - За да предприемете действие по известието, изберете действие, като **Отхвърляне** или **Отговор**. Наличните действия зависят от вида на известието и операционната система на телефона Ви. Когато отхвърлите известие на телефона си или устройството, то вече не се показва в графичния елемент.
 - За да се върнете към списъка с известия, плъзнете надясно.

Отговаряне с персонализирано текстово съобщение

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция е достъпна само ако часовникът Ви е свързан към телефон с Android™ с помощта на Bluetooth технология.

Когато получите известие за текстово съобщение на Вашия часовник vívoactive 5, можете да изпратите бърз отговор, като изберете такъв от списък със съобщения. Можете да персонализирате съобщенията в приложението Garmin Connect.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази функция изпраща текстови съобщения от Вашия телефон. Възможно е да се прилагат обичайни ограничения за текстовите съобщения и да се начисляват такси. Свържете се с Вашия мобилен оператор за повече информация.

- 1 Плъзнете нагоре или надолу, за да прегледате графичния елемент за известия.
- 2 Изберете графичния елемент.
- 3 Изберете известие за текстови съобщения.
- 4 Плъзнете нагоре, за да прегледате опциите за известия.
- 5 Изберете **Отговор**.
- 6 Изберете съобщение от списъка.
Телефонът Ви изпраща избраното съобщение във вид на текстово съобщение.

Garmin Connect

Garmin Connect акаунтът Ви позволява да следите представянето си и да се свързвате с приятелите си. Предоставя Ви инструментите за проследяване, анализиране, споделяне и взаимно насърчаване. Можете да записвате събитията от активния си начин на живот, включително бягане, ходене, колоездене, плуване, походи, голф и други.

Можете да създадете безплатен акаунт в Garmin Connect, когато сдвоите часовника си с телефона, като използвате приложението Garmin Connect. Можете също да създадете акаунт, когато настройвате приложението Garmin Express (garmin.com/express).

Съхранявайте дейностите си: След като завършите и запаметите дейност за време на часовника си, можете да качите тази дейност в акаунта си в Garmin Connect и да я пазите толкова дълго, колкото искате.

Анализирайте данните си: Можете да видите по-подробна информация за Вашето здравословно състояние и дейности на открито, включително време, разстояние, пулс, изгорени калории, ритъм, изглед отгоре към картата и графики на темпото и скоростта. Можете да видите по-подробна информация за Вашите голф игри, включително карти с резултати, статистика и информация за игрището. Можете също да преглеждате персонализираните отчети.

ЗАБЕЛЕЖКА: За да видите някои данни, трябва да сдвоите допълнителен безжичен сензор с часовника си (*Сдвояване на Вашите безжични сензори*, стр. 55).



Следете своя напредък: Можете да проследите ежедневните си стъпки, да се присъедините към приятелско състезание с връзките си и да постигнете целите си.

Споделете дейностите си: Можете да се свържете с приятели, за да следите дейностите на другите или да споделяте връзки към дейностите си.

Управлявайте настройките си: Можете да персонализирате настройките на часовника си и потребителските настройки в акаунта си в Garmin Connect.

Използване на приложението Garmin Connect

След като сдвоите устройството със смартфона си (*Сдвояване на телефона*, стр. 61), можете да използвате приложението Garmin Connect, за да качите всичките си данни за дейности в Garmin Connect акаунта си.

- 1 Проверете дали приложението Garmin Connect работи на Вашия смартфон.
- 2 Донесете устройството си на 10 m (30 ft) от смартфона.
Устройството Ви автоматично синхронизира данните с приложението Garmin Connect и Garmin Connect акаунта Ви.

Зареждане на часовника

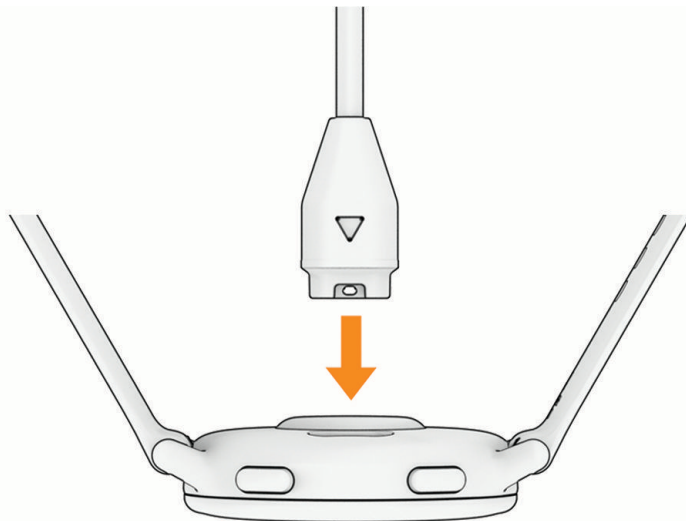
⚠ ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър. Вижте инструкциите за почистване (*Грижа за устройството*, стр. 74).

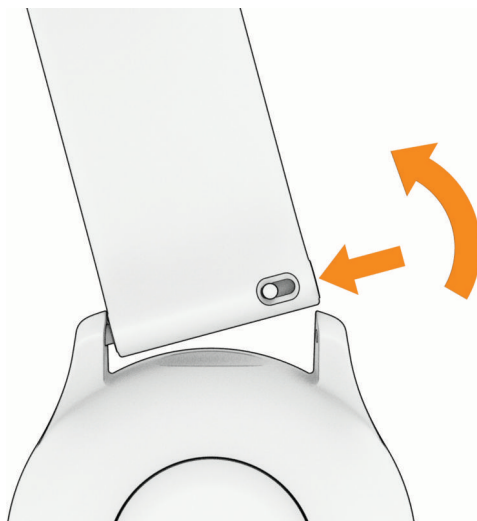
- 1 Включете кабела (▲ край) в порта за зареждане на Вашия часовник.



- 2 Включете другия край на кабела в USB порт за зареждане.
Часовникът показва текущото ниво на заряд на батерията.

Смяна на каишките

- 1 Плъзнете щифта за бързо освобождаване на цилиндъра с пружина, за да свалите каишката.



- 2 Поставете в устройството едната страна на цилиндъра с пружина за новата лента.
- 3 Плъзнете щифта за бързо освобождаване и подравнете цилиндъра с пружина със срещуположната страна на устройството.
- 4 Повторете стъпки от 1 до 3, за да смените другата каишка.

Преглеждане на информация за устройството

Можете да видите ИД на уреда, версията на софтуера, регулаторна информация и лицензионното споразумение.

- 1 Задръжете .
- 2 Изберете **Настройки > Система > Относно**.

Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет

Етикетът за това устройство се предоставя в електронен формат. Електронният етикет може да предоставя регулаторна информация, като например идентификационни номера, предоставени от FCC или регионални маркировки за съответствие, както и приложима продуктова и лицензионна информация.

Задръжете  за 10 секунди.

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

Избягвайте екстремни удари и груба обработка, тъй като това може да влоши експлоатационния живот на продукта.

Избягвайте да натискате бутоните под вода.

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

Никога не използвайте твърди или остри предмети за работа със сензорния екран, защото може да го повредят.

Избягвайте използването на химикали за почистване, разтворители и репеленти за насекоми, които могат да повредят пластмасовите компоненти и покритията.

Изплакнете старателно устройството с прясна вода след излагане на хлор, солена вода, слънцезащитен крем, козметика, алкохол или други агресивни химикали. Продължителното излагане на тези вещества може да повреди корпуса.

Не съхранявайте устройството на места, където може да има продължително излагане на екстремални температури, защото това ще доведе до невъзстановими повреди.

Почистване на часовника

ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на часовника, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете часовника и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че часовникът е чист и сух и не го стягайте прекалено много върху китката си.

БЕЛЕЖКА

Дори малки количества пот или влага могат да причинят корозия на електрическите контакти, когато са свързани към зарядно устройство. Корозията може да попречи на зареждането и прехвърлянето на данни.

СЪВЕТ: За повече информация отидете на garmin.com/fitandcare.

- 1 Изплакнете с вода или използвайте влажна кърпа без власинки.
- 2 Оставете часовника да изсъхне напълно.

Почистване на кожените каишки

- 1 Избършете кожените каишки със суха кърпа.
- 2 Използвайте препарат за кожа, за да почистите кожените каишки.

Актуализации на продукта

Вашето устройство автоматично проверява за актуализации, когато е свързано към Bluetooth или Wi-Fi. Можете ръчно да проверявате за актуализации от системните настройки (*Системни настройки*, стр. 71). На Вашия компютър инсталирайте Garmin Express (garmin.com/express). На телефона Ви инсталирайте приложението Garmin Connect.

Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

- Качване на данни в Garmin Connect
- Регистриране на продукт

Настройване на Garmin Express

- 1 Свържете устройството към компютъра с помощта на USB кабела.
- 2 Отидете на garmin.com/express.
- 3 Следвайте инструкциите на екрана.

Технически характеристики

Тип батерия	Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия
Издръжливост на батерията	До 11 дни в режим на смарт часовник
Диапазон на работната температура	От -20 ° до 60 °C (от -4 ° до 140 °F)
Диапазон на температурата за зареждане	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Честота за безжична връзка	2,4 GHz при 19,67 dBm максимум
SAR за EC	1,05 W/kg на торс, 0,38 W/kg на крайник
Клас на защита от вода	Плуване, 5 ATM ¹

Информация за живота на батерията

Реалният живот на батерията зависи от функциите, активирани на Вашия часовник, като проследяване на дейността, пулс на китката, известия на телефон, GPS и свързани сензори.

Режим	Живот на батерията
Режим на смарт часовник с проследяване на дейности и непрекъснат пулс, измерван от китката	До 11 дни
Режим на смарт часовник с пестене на батерията	До 21 дни
Режим Само GPS	До 21 часа
Режим GPS на Всички системи	До 17 часа
Режим GPS на Всички системи с възпроизвеждане на музика	До 8 часа
Режим на Винаги вкл. дисплей	До 5 дни

Проблеми

Съвместим ли е телефонът ми с моя часовник?




Часовникът vívoactive 5 е съвместим с телефони, които използват Bluetooth технология.

Отидете на garmin.com/ble за информация относно съвместимостта с Bluetooth.

¹ Устройството издържа на налягане, еквивалентно на дълбочина от 50 m. За повече информация отидете на www.garmin.com/waterrating.

Моят телефон не иска да се свърже към часовника

Ако телефонът Ви не може да се свърже с часовника, можете да опитате тези съвети.

- Изключете телефона и часовника си и след това ги включете отново.
- Активирайте Bluetooth технология на Вашия телефон.
- Актуализирайте приложението Garmin Connect до най-новата версия.
- Премахнете часовника си от приложението Garmin Connect и настройките за Bluetooth на Вашия телефон, за да опитате отново процеса на сдвояване.
- Ако сте закупили нов телефон, премахнете часовника от приложението Garmin Connect на телефона, който възнамерявате да спрете да използвате.
- Донесете своя телефон на 10 m (33 ft) от часовника.
- На Вашия телефон отворете приложението Garmin Connect, изберете  или  и изберете **Устройства Garmin > Добавяне на устройство**, за да влезете в режим на сдвояване.
- От циферблата задръжте  и изберете **Настройки > Система > Свързаност > Телефон > Сдвояване на телефона**.

Моите слушалки не се свързват с часовника

Ако преди това Вашите Bluetooth слушалки са били свързани с телефона, те може да се свържат автоматично с телефона, вместо да се свържат с часовника Ви. Можете да опитате тези съвети.

- Изключете Bluetooth технологията на Вашия телефон.
За повече информация вижте ръководството на притежателя за Вашия телефон.
- Останете на разстояние 10 m (33 ft) от Вашия телефон, докато свързвате слушалките си към часовника.
- Свържете слушалките с Вашето устройство (*Свързване на Bluetooth слушалки, стр. 59*).


Музиката ми спира внезапно или слушалките не остават свързани

Когато използвате часовник vívoactive 5, свързан към Bluetooth слушалки, сигналът е най-силен, когато има пряка видимост между часовника и антената на слушалките.

- Ако сигналът преминава през тялото Ви, може да има прекъсване на сигнала или на връзката със слушалките Ви.
- Ако носите своя часовник vívoactive 5 на лявата си китка, трябва да се уверите, че антената на слушалките Bluetooth е на лявото Ви ухо.
- Тъй като слушалките се различават в зависимост от модела, можете да опитате да носите часовника на другата си китка.
- Ако използвате метални или кожени каишки за часовника, можете да преминете към силиконови каишки, за да подобрите силата на сигнала.

Моят часовник е на грешния език

Можете да промените избора на език, ако случайно сте избрали грешния език на часовника.

- 1 Задръжте .
- 2 Превъртете надолу до последния елемент в списъка и го изберете.
- 3 Превъртете надолу до последния елемент в списъка и го изберете.
- 4 Превъртете надолу до осмия елемент в списъка и го изберете.
- 5 Изберете Вашия език.

Часовникът ми не показва точния час

Часовникът актуализира часа и датата, когато се синхронизира с Вашия телефон или когато часовникът получи GPS сигнали. Трябва да синхронизирате часовника си, за да получавате точния час, когато сменят часови зони, и да актуализирате при преминаване към лятно часово време.

- 1 Задръжте **B** и изберете **Часовници > Време**.
- 2 Уверете се, че опцията **Автоматично** за **Източник на време** е активирана.
- 3 Изберете опция:
 - За да синхронизирате времето с Вашия телефон, изберете **Синхронизиране на време** и изчакайте, докато часовникът Ви автоматично започва да се синхронизира с Вашия телефон.
 - За да синхронизирате времето с помощта на сателитни сигнали, изберете **Синхронизиране на време > Използвайте GPS**, излезте на открито място с ясна видимост към небето и изчакайте часовникът да получи сигнали от спътник.

Температурните показания на дейността не са точни

Вашата телесна температура влияе върху отчитането на температурата на вътрешния температурен сензор. За да получите най-точна температура, трябва да премахнете часовника от китката си и да изчакате 20 до 30 минути.

Можете също да използвате допълнителен външен температурен сензор, за да видите точните показания на околната температура, докато носите часовника.

Удължаване на живота на батерията

Можете да направите няколко неща, за да удължите живота на батерията.

- Включете **Пестене на батерията** (*Настройки за управление на батерията, стр. 72*).
- Спрете да използвате функцията за време на изчакване на дисплея **Винаги вкл.** и изберете по-кратко време на изчакване на дисплея (*Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 71*).
- Намалете яркостта на дисплея (*Персонализиране на настройките на дисплея, стр. 71*).
- Превключете от анимиран циферблат към циферблат със статичен фон (*Промяна на циферблата, стр. 23*).
- Изключете технологията Bluetooth, когато не използвате свързани функции (*Изключване на Bluetooth връзката с телефона, стр. 63*).
- Изключете проследяването на дейностите (*Настройки на проследяване на дейности, стр. 40*).
- Limit the type of phone notifications (*Управление на известия, стр. 62*).
- Изключете автоматичните отчитания на пулсовия оксиметър (*Промяна на режима за проследяване на пулсовия оксиметър, стр. 52*).

Рестартиране на часовника

Ако часовникът спре да реагира, може да се наложи да го рестартирате.

ЗАБЕЛЕЖКА: Рестартирането на часовника може да доведе до изтриване на Вашите данни или настройки.

- 1 Задръжте **A** за 15 секунди.
Часовникът се изключва.
- 2 Задръжте **A** за една секунда за включване на часовника.

Възстановяване на всички настройки по подразбиране

Преди да нулирате всички настройки по подразбиране, трябва да синхронизирате часовника с приложението Garmin Connect, за да качите данните за дейността си.

Можете да върнете всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране.

1 Задръжте **B**.

2 Изберете **Настройки > Система > Нулирай**.

3 Изберете опция:

- За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране, включително данните от потребителския профил, но да запазите хронологията на активността и изтеглените приложения и файлове, изберете **Възст. на настройките по подразбиране**.
- За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да изтриете цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Изтр. на данните и възст. на настройките**.

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако сте задали Garmin Pay портфейл, тази опция изтрива портфейла от часовника Ви.

Прихващане на сателитни сигнали

Устройството може да се нуждае от ясен изглед към небето, за да прихване сигнали от спътника.

1 Излезте навън на открито място.

Предната част на устройството трябва да е ориентирана към небето.

2 Изчакайте, докато устройството открие спътници.

Може да са необходими 30 – 60 секунди за локализиране на сателитните сигнали.

Подобряване на приемането от GPS спътници

- Синхронизирайте често устройството с Вашия Garmin акаунт:
 - Свържете устройството към компютър с помощта на USB кабела и приложението Garmin Express .
 - Синхронизирайте устройството с приложението Garmin Connect с помощта на телефона си с Bluetooth.
 - Свържете устройството към Вашия Garmin акаунт с помощта на безжична Wi-Fi мрежа.

Докато сте свързани към Вашия Garmin акаунт, устройството изтегля спътникови данни за няколко дни, което му позволява бързо да намира сигнали от спътник.

- Изнесете устройството на открито, далеч от високи сгради и дървета.
- Останете неподвижни за няколко минути.

Проследяване на дейностите

За повече информация относно точността при проследяване на дейностите отидете на garmin.com/ataccuracy.

Броят на стъпките ми не изглежда точен

Ако броят на стъпките Ви не изглежда точен, можете да опитате следните съвети.

- Носете устройството на недоминиращата китка.
- Носете устройството в джоба си, когато бутате детска количка или косачка за трева.
- Носете устройството в джоба си, когато използвате активно само ръцете си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Устройството може да интерпретира някои повтарящи се движения, като например миенето на съдове, сгъването на пране или пляскането с ръце за стъпки.

