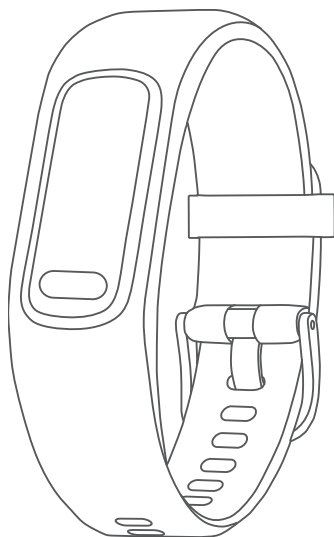


GARMIN®



VÍVOSMART® 5

РЪКОВОДСТВО

© 2022 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+®, Auto Lap®, Edge®, Garmin Index™, VIRB® и vivosmart® са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми, регистрирани в САЩ и други държави. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™ и Garmin Move IQ™ са търговски марки на Garmin Ltd. или нейните дъщерни фирми. Тези търговски марки не могат да се използват без изричното разрешение на Garmin.

Android™ е търговска марка на Google Inc. Словната марка и логото на BLUETOOTH® са собственост на Bluetooth SIG Inc. и всяко използване на подобни марки от страна на Garmin е по лиценз. iOS® е регистрирана търговска марка на Cisco Systems, Inc., използвана с лиценз от Apple Inc. iPhone® е търговска марка на Apple Inc., регистрирана в САЩ и други държави. The Cooper Institute®, както и други съответни търговски марки са собственост на The Cooper Institute. Другите търговски марки и търговски имена са собственост на съответните им притежатели.

M/N: A04352

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.

Сдвояване на телефона

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


- 1 От магазина с приложения на Вашия телефон инсталирайте и отворете приложението Garmin Connect.
- 2 Изберете опция, за да активирате режима на сдвояване на часовника:
 - Ако за първи път настройвате часовника, натиснете , за да включите часовника.
 - Ако преди това сте пропуснали процеса на сдвояване или сте сдвоили часовника си с друг телефон, задръжте  и изберете  > **Телефон** > **Сдвояване на телефона**, за да влезете ръчно в режима на сдвояване.
- 3 Изберете опция:
 - Ако това е първият часовник или устройство, което сдвоявате с приложението Garmin Connect, следвайте инструкциите на екрана.
 - Ако вече сте сдвоили друг часовник или устройство с приложението Garmin Connect, от менюто  или  изберете **Устройства Garmin** > **Добавяне на устройство** и следвайте инструкциите на екрана.


Използване на часовника


Жест с китката: Завъртете и повдигнете китката си към тялото ви, за да включите екрана. Завъртете китката си далеч от тялото ви, за да изключите екрана.


Двукратно чукване: Чукнете двукратно по сензорния екран ①, за да събудите часовника.


ЗАБЕЛЕЖКА: Екранът на часовника е изключен, докато не го включите. Когато екранът е заключен, часовникът все още е активен и записва данни.

Натиснете: Натиснете  ②, за да събудите часовника.

Натиснете , за да отворите и затворите менюто от основния циферблат на часовника.

Натиснете , за да се върнете към предишния екран.

Задържане: По време на дейност със засичане на време, задръжте , за да спрете таймера.

За да поискате помощ, задръжте , докато почувствате три вибрации, и освободете ([Заявяване на помощ, стр. 25](#)).

Плъзване: Плъзнете нагоре или надолу по сензорния екран, за да превъртите през графични елементи и опции на менюто.

От циферблата на часовника плъзнете надясно, за да отворите менюто с органи за управление.


Натискане: Натиснете сензорния екран, за да направите избор.



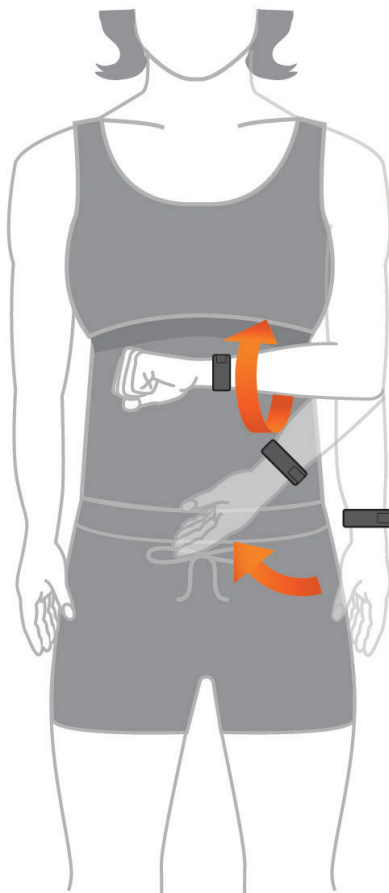
Включване и изключване на часовника

Часовникът vivosmart 5 се събужда автоматично, когато взаимодействате с него.

1 Изберете опция за активиране на екрана:

- Докоснете два пъти сензорния екран.
- Натиснете .
- Завъртете и повдигнете китката към тялото си.

ЗАБЕЛЕЖКА: Не можете да събудите часовника с жест, когато е активиран режим „Не безпокойте“ ([Използване на режим „Не безпокойте“](#), стр. 22).



2 Завъртете китката си далеч от тялото ви, за да изключите екрана.

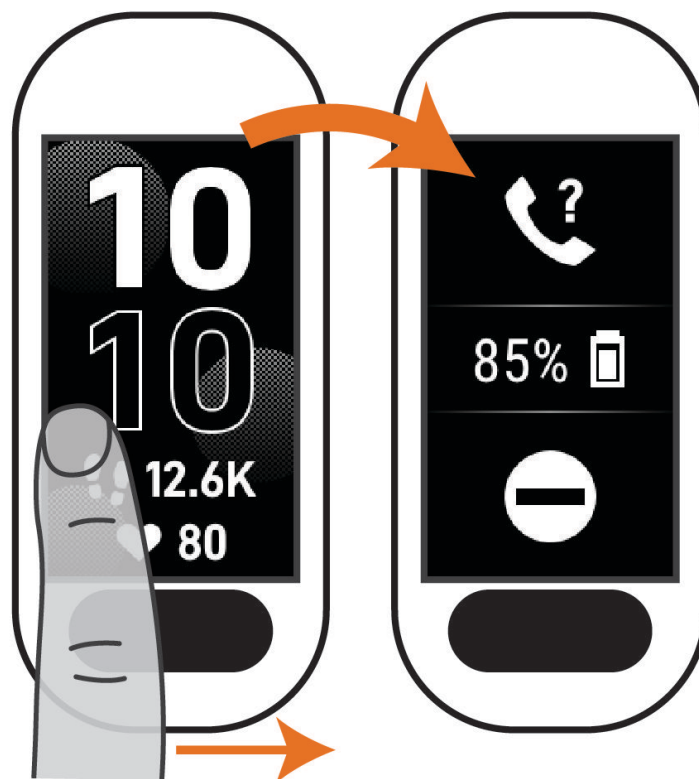
ЗАБЕЛЕЖКА: Екранът се изключва, когато не се използва. Когато екранът е заключен, часовникът все още е активен и записва данни.

Преглед на графични елементи и менюта

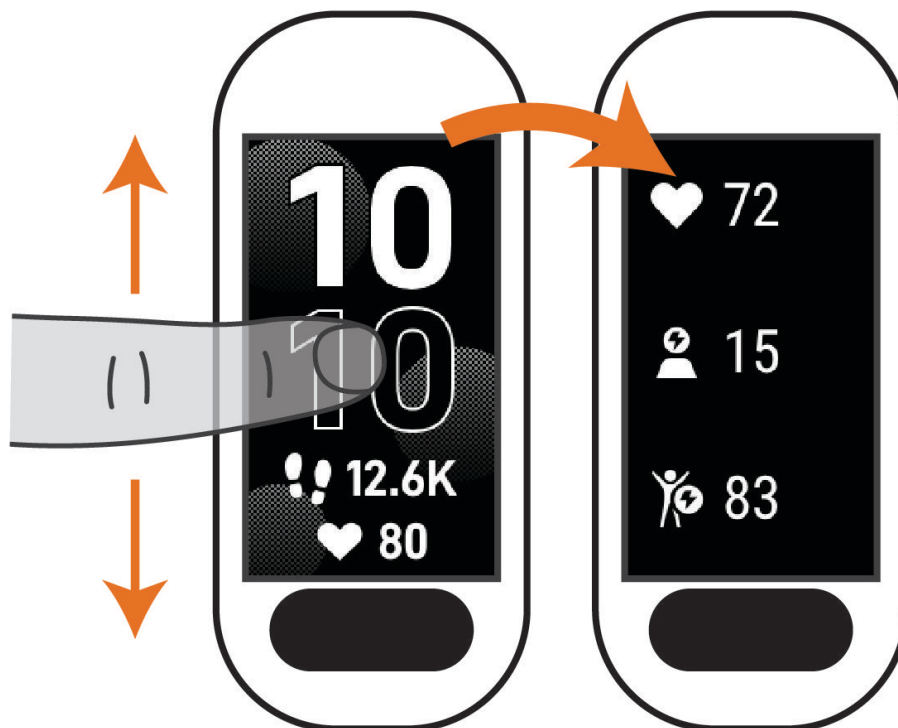
- От циферблата на часовника натиснете, , за да отворите главното меню.



- От циферблата на часовника плъзнете надясно, за да отворите менюто с органи за управление.



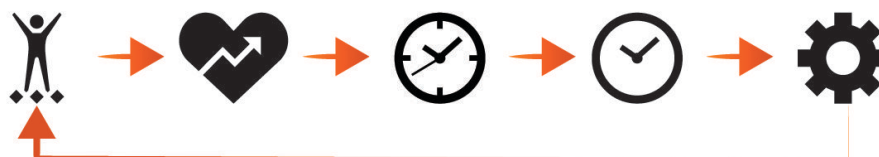
- От циферблата на часовника плъзнете нагоре или надолу, за да прегледате графичните елементи.








Опции на менюто

Можете да натиснете , за да се покаже менюто.

СЪВЕТ: Плъзнете, за да превъртите през опциите на менюто.



	Показва опциите за дадена дейност.
	Показва функциите за пулс.
	Извеждат се опциите на циферблата.
	Показва опциите на таймера, хронометъра и алармата.
	Показва настройките на часовника.

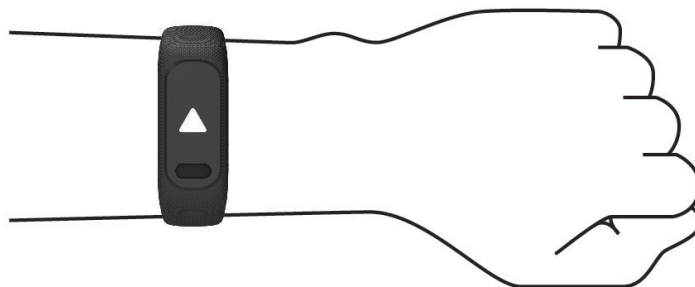
Wearing the Watch

⚠ 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 устройството над костта на китката.

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

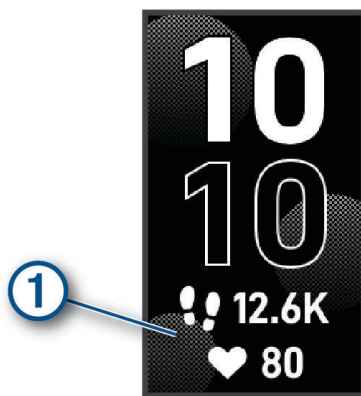


ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на устройството.

- Вижте *Съвети при нестабилни данни за пулса*, стр. 37 за повече информация относно пулс, измерван от китката.
- Вижте *Съвети за променливи данни от пулсовия оксиметър*, стр. 38 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 устройството отидете на www.garmin.com/fitandcare.

Полета Полета за данни на циферблата

Някои циферблати на часовника vivosmart 5 показват полета за данни (*Промяна на циферблата*, стр. 26). Можете да докоснете циферблата ①, за да превъртите през данни за стъпки, пулс, ниво на батерията, дата, атмосферни условия, изгорени калории, минути на интензивност и Body Battery™. Последните полета за данни, които сте избрали, се появяват, когато дисплеят се изключи и включи отново.



Системни настройки

От менюто на Вашия часовник Garmin Connect изберете Система.

Име за показване: Позволява Ви да зададете име за часовника, което се появява на места като сутришния отчет и предупреждение за движение.

Китката, на която се носи: Позволява Ви да избирате на коя ръка да се носи часовникът.

ЗАБЕЛЕЖКА: Тази настройка се използва за силови тренировки и жестове.

Physio TrueUp: Позволява на часовника Ви да синхронизира дейности, история и данни от други устройства Garmin.

Формат на часа: Настройва часовника да показва часа в 12-часов или 24-часов формат.

Формат на датата: Настройва часовника да показва датата във формат месец/ден или ден/месец.

Език: Задава езика на часовника.

Мерни единици: Настройва часовника да показва изминатото разстояние и температурата в имперски или метрични мерни единици.

Информация за устройството

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 (*Cleaning the Watch*, стр. 32).

- 1 Включете малкия накрайник на USB кабела в порта за зареждане на часовника Ви.



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

Съвети за зареждане на Вашия часовник

- Свържете зарядното устройство към часовника, за да го заредите, като използвате USB кабел ([Зареждане на часовника, стр. 31](#)).
Можете да заредите часовника, като включите USB кабела в одобрен от Garmin AC адаптер със стандартен електрически контакт или USB порт на Вашия компютър.
- Вижте графиката за оставаща батерия на екрана за информация на часовника ([Преглеждане на информация за устройството, стр. 33](#)).

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

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

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 поставяйте в среда с висока температура, като например в сушилня за дрехи.

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

Cleaning the Watch

⚠ ВНИМАНИЕ

Някои потребители могат да изпитат кожни раздразнения след продължителна употреба на устройството, особено ако потребителят има чувствителна кожа или алергии. Ако забележите каквито и да било кожни раздразнения, премахнете устройството и дайте време на кожата да се излекува. За да предотвратите кожни раздразнения, се уверете, че устройството е чисто и сухо, 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.

1 Избършете устройството с кърпа, напоена с неагресивен почистващ препарат.




2 Подсушете го.

След почистване оставете устройството да изсъхне напълно.

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

Извежда регулаторна информация и информация за съответствие на електронен етикет

Етикетът за този часовник 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.

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  >  > Правна информация.

Технически характеристики

Тип батерия	Акумулаторна, вградена литиево-полимерна батерия
Издръжливост на батерията	До 7 дни
Диапазон на работната температура	От -20° до 45°C (от -4° до 113°F)
Диапазон на температурата за зареждане	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Честота за безжична връзка	2,4 GHz при -4,69 dBm максимум
Клас на защита от вода	5 ATM ¹

Поддръжка на устройството

Център за поддръжка Garmin

Отидете на support.garmin.com за помощ и информация, като например ръководства за продукти, често задавани въпроси, видеоклипове и поддръжка за клиенти.

Ремонти на устройството

Ако устройството трябва да се ремонтира, отидете на support.garmin.com за информация относно изпращането на заявка за обслужване на отдела за поддръжка на продукти на Garmin.

Получаване на повече информация

- Отидете на support.garmin.com за допълнителни ръководства, статии и актуализации на софтуера.
- Отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия Garmin дилър за повече информация за допълнителни аксесоари и части за смяна.
- Отидете на www.garmin.com/ataccuracy.

Това не е медицинско устройство. Пулсовият оксиметър не се предлага във всички държави.

Актуализации на продукта

Вашият часовник автоматично проверява за актуализации, когато е свързан към Bluetooth или Wi-Fi®. Можете ръчно да проверявате за актуализации от системните настройки (*Системни настройки*, стр. 28). На компютъра Ви инсталирайте Garmin Express (www.garmin.com/express). На телефона Ви инсталирайте приложението Garmin Connect.




Това осигурява лесен достъп до тези услуги за устройства Garmin:

- Актуализации на софтуера
- Качване на данни в Garmin Connect
- Регистриране на продукт

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

Възстановяване на всички настройки по подразбиране

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

- 1 Натиснете , за да видите менюто.
- 2 Изберете  >  > **Нулиране**.
- 3 Изберете опция:
 - За да възстановите всички настройки на часовника до фабричните стойности по подразбиране и да запазите цялата въведена от потребителя информация и хронология на дейността, изберете **Възстановяване 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 **Изтриване на данните и възстановяване на настройките**.
- 4 Следвайте инструкциите на екрана.

Актуализиране на софтуера чрез приложението Garmin Connect

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect, трябва да имате Garmin Connect акаунт и да сдвоите устройството със съвместим смартфон ([Сдвояване на телефона, стр. 1](#)).

Синхронизирайте Вашето устройство чрез приложението Garmin Connect ([Синхронизиране на Вашите данни с приложението Garmin Connect, стр. 26](#)).

Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Connect автоматично изпраща актуализацията до Вашето устройство. Актуализацията се прилага, когато не използвате активно устройството. След завършване на актуализацията Вашето устройство ще се рестартира.

Актуализиране на софтуера чрез Garmin Express

Преди да можете да актуализирате софтуера на Вашето устройство, трябва да изтеглите и инсталирате приложението Garmin Express и да добавите Вашето устройство ([Синхронизиране на Вашите данни с компютъра Ви, стр. 26](#)).

- 1 Свържете устройството към компютъра си с помощта на USB кабел.
Когато има наличен нов софтуер, приложението Garmin Express го изпраща до Вашето устройство.
- 2 След като приложението Garmin Express завърши изпращането на актуализацията, разкачете устройството от компютъра.
Устройството Ви инсталира актуализацията.

