

GARMIN[▲] vivosmart[®] HR

Tehniline tugi ja uuendused

Garmin Express tagab lihtsa ligipääsu järgnevatele Garmini seadmete teenustele.

- Seadme registreerimine
- Seadme kasutusjuhendid
- Tarkvarauuendused
- Andmete üleslaadimine Garmin Connect-i

<http://software.garmin.com/en-GB/express.html>

Terviklik kasutusjuhend

Toote terviklik inglisekeelne kasutusjuhend asub veebis:

www.garmin.com/manuals/vivosmarthr

Rohkem informatsiooni toodete kohta eesti keeles saate Garmin-i kodulehelt: <http://www.garmin.ee/spordiks/aktiivsus/vivosmart-hr>

Seadme ülevaade

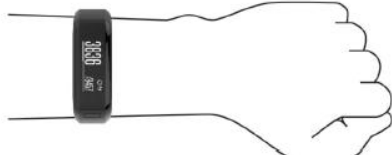


①	Puutetundlik ekraan	Viibake vasakule või paremale, et vaadata läbi andmelehekülgede, funktsioonide ja menüü. Valimiseks vajutage ekraanile.
②	Seadme on/off nupp	Hoidke all seadme sisse- ja väljalülitamiseks. Vajutage nupule menüü avamiseks ja sulgemiseks. Vajutage stopperi käivitamiseks, peatamiseks.

Seadme ja pulsivöö kandmine

- Kandke vivosmart HR seadet randmeluust üleval pool;

NB! Seade peaks olema randmele kinnitatud piisavalt tugevalt, aga samas mugavalt, see ei tohiks jooksmise ajal liikuda.



- Ärge kahjustage seadme tagaosas asuvat pulsimõõtjat.

Tegevuste jälgimine ja rakendused

Mõned rakendused vajavad, et seade oleks ühildatud nutitelefoni.

Kellaeg ja kuupäev: kuvab kellaaja ja kuupäeva. Uuendused toimuvad, kui sünkroniseerite seadme nutitelefoni.

Tegevuse jälgimine: andmed päeva jooksul sooritatud sammude, läbitud korruste, läbitud vahemaa, kalorite ja intensiivsuse kohta. Liikumisriba kuvab aja, mille jooksul olete mitte aktiivne olnud.

Eesmärgid: kuvab teie edu seadud aktiivsuse eesmärkide poole. Seade pakub igaks päevaks uue eesmärgi. Saate eesmäärke enda järgi kohandada (päeva jooksul sooritatud sammud, läbitud korrused, nädala jooksul sooritatud intensiivsusminutid) kasutades Garmin Connect kontot.

Pulss: kuvab hetke pulsi ja seitsme päeva keskmise puhkeasendi pulsi, andmed on kuvatud vastavalt südame lööki arvule minutis (bpm).

Teated: annab märku teadetest teie nutitelefoni; sinna alla kuuluvad kõned, sõnumid, sotsiaalmeedia sõnumid ja teated ja muud nutitelefoni rakendustega seotud teated.

Muusika: võimaldab kontrollida nutitelefoni mängitavat muusikat.

VIRB pult: saate kontrollida ühildatud VIRB kaamerat.

Seadme laadimine

NB: korrosiooni vältimiseks kuivatage seadme kontaktid ja neid ümbritsev ala põhjalikult enne kui hakkate seadet laadima ja enne seadme ühendamist arvutiga.

1. Ühendage USB kaabel arvuti USB pesaga;
2. Ühildage laadija ja seadme tagaosas asuvad kontaktid, seejärel klõpsake laadija seadme külge, ① kuulete klõpsu;



3. Laadige seade täielikult täis.

Seadme kasutamine laadimisrežiimis

Seadet on võimalik kasutada, kui laete seda oma arvuti vahendusel. Seadmes on võimalik sellisel juhul kasutada läbi Bluetooth-i töötavaid rakendusi või kohandada seadme seadistusi.

1. Ühendage seade arvutiga kasutades USB kaablit;
2. Valige ▲ USB andmeühenduse režiimist väljumiseks.

Ikoonid

Ikoonid asuvad ekraani ülaosas. Iga ikoon esindab erinevat funktsiooni. Viibake vasakule või paremale, et vaadata läbi ja valida erinevaid funktsioone. Mõnede funktsioonide jaoks on vaja seadme ühildamist nutitelefoni.

NB: kasutades Garmin Connect kontot saate kohandada seadme erinevate andmelehekülgede väljanägemist.

	Päeva jooksul läbitud sammud, sammude päevane eesmärk ja edu eesmärgi suunas.
	Hetke pulss ja seitsme päeva keskmise puhkeasendi pulss (südame lööki arv minutis (bpm)). Viikuv ikoon tähendab, et seade otsib pulsivöö signaali.
	Kulutatud kalorite hulk päevas, kuvab nii puhkeasendis kulutatud kui aktiivse tegevusega kulutatud kaloreid.
	Päevas läbitud vahemaa kilomeetrites.
	Kogu päeva jooksul läbitud korruste arv, korruste eesmärk ja edu eesmärgi suunas.
	Aeg, mille olete kulutanud keskmise astmega või intensiivseid tegevusi sooritades, nädala jooksul sooritatud aktiivsed minutid ja teie edu eesmärgi suunas.
	Nupud muusika kuulamiseks ja muutmiseks ühildatud nutitelefoni.
VIRB	Ühildatud VIRB kaamera kontrollinupud.
	Teated ühildatud nutitelefoni.

Automaatsed eesmärgid

Seade loob päevase sammude eesmärgi kasutades eelmiste päevade kohta käivaid aktiivsusandmeid. Päeval ringi liikudes näitab seade teie edu päevase eesmärgi suunas ①.



Liikumisriba

Pika aja vältel istumine mõjutab teie ainevahetussüsteemi negatiivselt. Selle jaoks annab liikumisriba märku, et ennast liigutaksite. Pärast ühte tundi mitte aktiivsust ilmub liikumisriba

- ①. Lisalõigud
- ②. Ilmuvad iga 15 minuti mitte aktiivsuse puhul.



Saate liikumisriba ekraanilt ära lühikese distantsi läbimisel.

<p>Nutitelefoni ühildamine seadmega</p> <p>Kõikide vivosmart HR seadme funktsioonide kasutamiseks ühildage see oma nutitelefoniaga.</p> <p>NB: ühildage vivosmart HR seade oma nutitelefoniaga kasutades Garmin Connect mobiilirakendust.</p> <ol style="list-style-type: none"> Minge www.garminconnect.com/vivosmartHR ja järgige erkaanile kuvatavaid juhendeid; Valikud: <ul style="list-style-type: none"> Esmasel seadme ühildamisel nutitelefoniaga, järgige ekraanile kuvatavaid juhendeid; Kui te ei ühildanud seadet esmasel seadistamisprotsessil, siis vajutage seadme on/off nuppu ja valige menüüst > Pair Smartphone; Avage Garmin Connect mobiilirakendus; Valige, et ühildada seade oma Garmin Connect kontoga: <ul style="list-style-type: none"> Kui see on esimene seade, mille olete Garmin Connect mobiilirakendusega ühildanud, siis järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid; Kui olete varasemalt Garmin Connect mobiilirakendusega seadmeid ühildanud, siis valige Garmin Devices > ja järgige ekraanile kuvatavaid juhiseid. <p>Andmete sünkroniseerimine Garmin Connect mobiilirakendusega</p> <p>Teie seade sünkroniseerib perioodiliselt andmeid Garmin Connect mobiilirakendusega. Sünkroniseerimine on võimalik ka manuaalselt.</p> <ol style="list-style-type: none"> Tooge seade ja nutitelefoni üksteise lähedusse (alla 3 meetrit); Vajutage on/off nuppu menüü kuvamiseks; Valige ; Vaadeldage hetkeandmeid Garmin Connect mobiilirakenduse vahendusel. 	<p>Seadme seadistamine arvutit kasutades</p> <p>Kui te ei ole oma vivosmart HR seadet nutitelefoniaga ühildanud, siis saate seadme seadistamise lõpetada kasutades arvutit ja oma Garmin Connect kontot.</p> <p>NB: Mõndade funktsioonide jaoks on vaja seadme ühildamist nutitelefoniaga.</p> <ol style="list-style-type: none"> Ühendage laadimisjuhe seadmega; Ühendage USB kaabel arvuti USB pesaga; Minge www.garminconnect.com/vivosmartHR; Laadige alla ja installige Garmin Express rakendus: <ul style="list-style-type: none"> Kasutades Windows operatsioonisüsteemi, valige Download for Windows; Kasutades Mac operatsioonisüsteemi, valige Download for Mac; Järgige ekraanile kuvatavaid juhendeid. <p>Andmete sünkroniseerimine arvutiga</p> <p>Parimate tulemuste jaoks peaksite oma andmeid regulaarselt Garmin Connect rakendust kasutades uuendada.</p> <ol style="list-style-type: none"> Ühendage seade arvutiga, kasutades USB kaablit. Garmin Express rakendus sünkroniseerib andmed; Vaadeldage oma hetke andmeid kasutades Garmin Connect rakendust. <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Une jälgimine</p> <p>Une jälgimise režiimi ajal hoiab seade silma peal teie unetegevusel. Une kohta käiv statistika sisaldab endas kogu magamiseks kulunud aega, rahuliku une ja une ajal liigutamise aegu. Une jälgimiseks peate seadet randmel kandma. Andmeid une kohta saate näha oma Garmin Connect konto abil.</p> </div>												
<p>Treeningu salvestamine Recording a Fitness Activity</p> <p>Ajastatud treeningut nagu näiteks kõndimist, jooksmist saab salvestada ja seejärel oma Garmin Connect kontole saata.</p> <ol style="list-style-type: none"> Vajutage seadme on/off nuppu menüü kuvamiseks; Valige ; Vajutage seadme on/off nuppu taimeri käivitamiseks; Minge jooksma; Viibake paremale või vasakule lisalehekülgede nägemiseks; <p>NB: Garmin Connect kontot kasutades saate andmelehekülgi kohandada vastavalt oma maitsele.</p> <ol style="list-style-type: none"> Pärast jooksu vajutage seadme on/off nuppu taimeri peatamiseks; Valikud: <ul style="list-style-type: none"> Vajutage seadme on/off nuppu taimeri taaskäivitamiseks; Valige tegevuse salvestamiseks ja taimeri nullimiseks. Ilmub kokkuvõtte tegevuse andmetega; Valige tegevuse kustutamiseks. <p>Sooritatud ringside märkimine</p> <p>Saate seadme kohandada nii, et see kasutaks Auto Lap funktsiooni, mis märgib ringiaja iga läbitud kilomeetri järel. See funktsioon on kasulik oma varasemate andmete võrdlemiseks ja edusammude vaatlemiseks.</p> <ol style="list-style-type: none"> Vajutage seadme on/off nuppu menüü kuvamiseks; Valige > Auto Lap, et käivitada Auto Lap funktsioon; Alustage ajastatud tegevust. <p>Ajaloo vaatlemine</p> <p>Seade salvestab kuni 14 päeva andmed treeningute ja pulsi kohta ja kuni 7 erineva ajastatud tegevuse andmed. Saate vaadelda viimase 7 ajastatud tegevuse andmeid oma seadmes. Seadme sünkroniseerimisel Garmin Connect kontoga saate salvestada piiramatul arvul andmeid oma tegevuste kohta. Juhul kui seadme mälu on täis, kirjutatakse üle kõike vanemad andmed tegevuse kohta.</p> <ol style="list-style-type: none"> Vajutage seadme on/off nuppu menüü kuvamiseks; Valige ; Valige tegevus. 	<p>Pulsiandmete edastamine Garmini seadmesse</p> <p>Saate oma vivosmart HR seadmega mõõdetud pulsiandmed edastada teistesse ühildatud Garmini seadmesse. Näiteks kui sõidate jalgrattaga ja kasutate Edge seadet, saate pulsiandmed sellesse seadmesse saata või andmed saata VIRB kaamerasse.</p> <p>NB: pulsiandmete edastamine vähendab aku tööiga.</p> <ol style="list-style-type: none"> Vajutage seadme on/off nuppu menüü kuvamiseks; Valige > Heart Rate > Broadcast Mode > . vivosmart HR seade alustab andmete edastamist, ilmub ikoon; <p>NB: pulsiandmete edastamise ajal saate oma seadmes vaadelda ainult pulsiandmete lehekülge.</p> <ol style="list-style-type: none"> Ühildage vivosmart HR seade sobiva Garmin ANT+ seadmega. <p>NB: Ühildamise instruksioonid erinevad iga Garmini seadme puhul, sellekohane informatsioon asub seadmete kasutusjuhendis.</p> <p>Nõuanne: pulsiandmete edastamise lõpetamiseks, klõpsake pulsiandmete leheküljel ja valige .</p> <p>Teadete vaatlemine</p> <p>Kui seadmesse ilmub teade, saate teha valiku:</p> <ul style="list-style-type: none"> Klõpsake puutetundlikul ekraanil ja valige terve teate kuvamiseks; valige ja valik, et teade tühistada. <p>Kui seade näitab sissetulevat kõnet:</p> <ul style="list-style-type: none"> valige et kõne oma nutitelefoni vastu võtta; valige kui te ei soovi kõne vastu võtta. <p>Kõikide teadete vaatlemiseks viibake vasakule või paremale, et näha teadete lehekülge, vajutage puutetundlikul ekraanil ja tehke valik:</p> <ul style="list-style-type: none"> viibake vasakule või paremale, et näha kõiki teateid; valige teade ja Read terve teate lugemiseks; valige teade ja tehke valik, selle eemaldamiseks. 												
<p>Kellaaja manuaalne seadmine</p> <p>Seadme nutitelefoniaga ühildamisel sünkroniseeritakse täpne kellaeg automaatselt. Kui te ei ühildanud seadet nutitelefoniaga, siis saate kellaaja manuaalselt sisestada.</p> <ol style="list-style-type: none"> Vajutage seadme on/off nuppu seadme menüü avamiseks; Valige > Time > Set Time; Valige kellaja ja kuupäeva muutmiseks; Valige . 	<p>Tehnilised andmed</p> <table border="1"> <tr> <td>Veekindlus</td> <td>5 ATM</td> </tr> <tr> <td>Aku tüüp</td> <td>Taaslaetav liitium-ioonaku Li-ION</td> </tr> <tr> <td>Aku eluiga</td> <td>Kuni 5 päeva</td> </tr> <tr> <td>Töötemperatuur</td> <td>-10°C kuni 60°C</td> </tr> <tr> <td>Laadimis temperatuur</td> <td>0°C kuni 40°C</td> </tr> <tr> <td>Raadiosagedus/protokoll</td> <td>2.4 GHz ANT+ wireless; Bluetooth Smart wireless technology</td> </tr> </table>	Veekindlus	5 ATM	Aku tüüp	Taaslaetav liitium-ioonaku Li-ION	Aku eluiga	Kuni 5 päeva	Töötemperatuur	-10°C kuni 60°C	Laadimis temperatuur	0°C kuni 40°C	Raadiosagedus/protokoll	2.4 GHz ANT+ wireless; Bluetooth Smart wireless technology
Veekindlus	5 ATM												
Aku tüüp	Taaslaetav liitium-ioonaku Li-ION												
Aku eluiga	Kuni 5 päeva												
Töötemperatuur	-10°C kuni 60°C												
Laadimis temperatuur	0°C kuni 40°C												
Raadiosagedus/protokoll	2.4 GHz ANT+ wireless; Bluetooth Smart wireless technology												