

# vivosmart™ — руководство пользо в теля



## ВВЕДЕНИЕ

**ВНИМАНИЕ:** Правила безопасности и важную информацию о приборе Вы можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

Перед тем, как начать заниматься спортом или изменить программу тренировки, обязательно проконсультируйтесь с Вашим врачом.

## НАЧАЛО РАБОТЫ

При использовании vivosmart в первый раз Вы должны выполнить настройку прибора с помощью совместимого мобильного устройства или компьютера.

Выполните одно из следующих действий:

- Настройте vivosmart с помощью мобильного устройства (см. п. «Настройка с помощью мобильного устройства»).
- Настройте vivosmart с помощью компьютера (см. п. «Настройка с помощью компьютера»).

## Н стройк с помощью мобильного устройств

Чтобы Вы могли выполнить сопряжение vivosmart с мобильным устройством, Ваше мобильное устройство должно поддерживать беспроводную технологию Bluetooth® Smart. Информацию о совместимости Вы можете найти на сайте <http://www.garmin.com/ble>.

Вы можете использовать приложение Garmin Connect™ Mobile для установки сопряжения с vivosmart и выполнения

процедуры настройки. Это позволит Вам обмениваться данными, анализировать информацию и загружать обновления ПО с мобильного устройства.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** В отличие от других устройств Bluetooth, которые выполняют сопряжение с использованием настроек Bluetooth мобильного устройства, прибор vivosmart должен быть подключен непосредственно через приложение Garmin Connect Mobile.

1. Подключите зарядный зажим к прибору (см. п. «Зарядка устройства»).
2. Подключите USB-кабель к источнику питания. Устройство включится, и на экране появится значок .
3. Зайдите на сайт <http://connect.garmin.com/ru-RU/start/vivosmart>, используя мобильный браузер. Либо скачайте приложение Garmin Connect Mobile из магазина приложений Вашего телефона.
4. Откройте приложение Garmin Connect Mobile.
5. Следуйте инструкциям на экране мобильного устройства для установки сопряжения с vivosmart и завершения процедуры настройки.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Вы можете выполнять сопряжение vivosmart с различными мобильными устройствами после завершения начальной настройки (см. п. «Сопряжение мобильного устройства с vivosmart»).

#### **Н стройк с помощью компьютер**

6. Подключите зарядный зажим к прибору (см. п. «Зарядка устройства»).
7. Подключите USB-кабель к USB-порту компьютера.
8. Устройство включится, и на экране появится значок .
9. Удерживайте значок  на сенсорном экране, пока не появится значок .
10. Зайдите на сайт <http://connect.garmin.com/ru-RU/start/vivosmart>.
11. Загрузите и установите программу Garmin Express™:
  - Если Вы используете ОС Windows®, выберите опцию Download for Windows (загрузка для Windows).
  - Если Вы используете ОС Mac®, выберите опцию Download for Mac (загрузка для Mac).
12. Следуйте инструкциям на экране компьютера для установки сопряжения с vivosmart и завершения процедуры настройки.

#### **ЗАРЯДКА УСТРОЙСТВА**

**ВНИМАНИЕ:** Данное устройство содержит литий-ионную батарею. Правила безопасности и важную информацию о приборе Вы можете найти в руковод-

стве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

**ВНИМАНИЕ:** Для защиты от коррозии тщательно протирайте контакты и окружающую область перед зарядкой устройства или подключением к компьютеру.

1. Подключите USB-кабель к USB-порту компьютера.
2. Совместите контакты зарядного устройства с контактами на задней поверхности устройства и надежно подключите зарядный зажим ① к прибору.



3. Полностью зарядите устройство.
4. Нажмите ② и снимите зарядное устройство.

### ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СЕНСОРНОГО ЭКРАНА

- Дважды коснитесь сенсорного экрана, чтобы активизировать меню.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Экран отключается, если Вы его не используете. При выключенном экране устройство остается активным и продолжает записывать данные.

- Удерживайте палец на сенсорном экране для просмотра меню.
- Проведите пальцем по экрану влево или вправо для прокрутки функций и опций меню.
- Коснитесь экрана для выбора опций.
- Выберите ↻ для сброса оповещения или возврата на предыдущий экран.
- Сенсорный экран поддерживает одновременно только одно касание..

### КРЕПЛЕНИЕ УСТРОЙСТВА НА ЗАПЯСТЬЕ

Вы можете носить vivosmart на левой или правой руке. По умолчанию экран настроен для левой руки, когда зажим направлен к внутренней стороне запястья. Вы можете изменить настройку экрана и расположение браслета, используя учетную запись Garmin Connect (см. п. «Настройка устройства»).

1. Убедитесь, что шпильки на зажиме полностью входят в браслет.

Когда обе шпильки вставлены до конца, устройство надежно закреплено на запястье.

2. Расположите фиксатор (вивокипер) над зажимом (необязательно).

Фиксатор представляет собой петлю, которая может закрывать собой оба конца браслета и зажим для обеспечения дополнительной надежности при использовании в сложных условиях.



3. Вы можете носить прибор целый день, не снимая (см. п. «Отслеживание параметров сна»).

## ФУНКЦИИ УСТРОЙСТВА

Проводя пальцем влево или вправо по экрану, Вы можете просматривать функции устройства, обозначаемые значками. Мигающий значок показывает, что устройство ведет поиск совместимого датчика, например, велосипедного датчика скорости или пульсометра. Постоянно горящий значок обозначает, что соединение с датчиком установлено.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Некоторые функции и экраны меню могут быть недоступны. Для включения этих функций Вы должны настроить экран устройства при помощи Garmin Connect™ (см. п. «Настройка устройства»).

Время и дата	Текущее время и дата для Вашего местоположения. Vivosmart выполняет обновление времени и даты во время синхронизации с мобильным устройством. Также Вы можете ввести время вручную.
	Общее количество шагов за день.
Цель	Оставшееся количество шагов до выполнения задания на текущий день. Устройство изучает Ваши возможности и выдает новое задание в начале каждого дня.
Индикатор активности	Период времени, в течение которого Вы были неактивны.
	Общее количество калорий, израсходованных за текущий день, включая периоды активности и отдыха.
КМ или МИ	Расстояние в километрах или милях, пройденное за текущий день.
 КМ/ЧАС или М/ЧАС	Текущая скорость, полученная от подключенного велосипедного датчика скорости.
 ЗОНА	Текущая частота пульса и зона частоты пульса, полученная от подключенного пульсометра.

VIRB	Дистанционное управление подключенной экшн-камерой VIRB.
	Управление воспроизведением музыки для подключенного мобильного устройства.
	Количество новых уведомлений, полученных от подключенного мобильного устройства.

## АВТОМАТИЧЕСКИ ЗАДАННАЯ ЦЕЛЬ

Устройство в начале каждого дня автоматически рассчитывает для Вас целевое количество шагов на основании Вашей персональной физической формы, пола, роста, веса а также Вашего предыдущего уровня активности. Как только Вы начнете идти или бежать, заданное количество шагов начнет уменьшаться. Когда Вы выполните задание на день, на экране появится сообщение GOAL! (цель), и устройство начнет подсчет количества шагов, превышающих заданную дневную норму.

При начальной настройке устройства Вы должны указать уровень активности. На основе этого уровня будет определяться начальное целевое количество шагов.

Вы можете отказаться от использования функция автоматического задания целевого количества шагов и вводить свое количество шагов вручную с помощью учетной записи Garmin Connect.

## ИНДИКАТОР ДВИЖЕНИЯ

Долгое пребывание в неподвижном состоянии может приводить к нежелательным изменениям метаболических процессов. Индикатор активности устройства напомним Вам, что пришло время встать и немного размяться. После 1 часа неактивного состояния устройство выдаст вибросигнал, на экране появится сообщение MOVE! (двигайтесь), и первый сегмент индикатора ① заполнится. После каждых следующих 15 минут без движения будут появляться дополнительные сегменты ②.



Время неактивного состояния ③ продолжит увеличиваться до тех пор, пока индикатор не будет сброшен. Чтобы сбросить индикатор, нужно встать и походить в течение пары минут.

## НАЧАЛО СПОРТИВНОГО ЗАНЯТИЯ

Вы можете начать спортивное занятие с учетом времени (например, ходьбу или бег). После завершения это занятие будет сохранено в Вашей учетной записи Garmin Connect.

1. Удерживайте палец на сенсорном экране для вызова меню.
2. Выберите 

3. Если необходимо, подождите, пока устройство не установит сопряжение с совместимым пульсометром или велосипедным датчиком скорости (см. п. «Сопряжение с датчиками ANT+»).
4. Выберите **▶** для запуска таймера.  
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Устройство не будет записывать параметры Вашего спортивного занятия, пока Вы не запустите таймер.
5. Начинайте спортивное занятие.
6. После окончания спортивного занятия выберите **▶** для остановки таймера.
7. Выполните одно из следующих действий:
  - Выберите **▶** для перезапуска таймера.
  - Выберите **☐** для сохранения занятия.
  - Выберите **✕ > ОК** для удаления занятия.

## ОТСЛЕЖИВАНИЕ ПАРАМЕТРОВ СНА

Устройство отслеживает параметры вашего сна — общее время, фазы глубокого и быстрого сна.

### Использованные для отслеживания параметров сна

Для отслеживания параметров сна устройство должно находиться на Вашей руке.

1. Удерживайте палец на сенсорном экране для вызова меню.
2. Выберите **☐ > ОК**.
3. После пробуждения дважды коснитесь сенсорного экрана для активации устройства. Затем удерживайте палец на экране для выхода из режима сна.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если Вы забыли переключить устройство в режим сна, то Вы можете вручную ввести время засыпания и пробуждения в Вашу учетную запись Garmin Connect для восстановления данных сна.

## ФУНКЦИИ BLUETOOTH

Прибор vivosmart может работать в качестве смарт-браслета при сопряжении с мобильным устройством по Bluetooth.

**Оповещения:** Прибор выдает вибросигнал и отображает информацию о входящих текстовых сообщениях, электронных письмах, звонках, напоминаниях по календарю и т. д.

**Найти мой телефон:** Помогает найти мобильное устройство, с которым было установлено сопряжение, с помощью беспроводной технологии Bluetooth.

**Предупреждение о зытом телефоне:** Прибор выдает вибросигнал и сообщение, когда Ваше сопряженное мобильное устройство больше не находится в зоне доступа Bluetooth.

**Управление музыкой:** При помощи браслета можно управлять музыкальным плеером в мобильном устройстве.

**Беспроводная синхронизация с учетной записью Garmin Connect:** собранные данные передаются по

Bluetooth Smart в учетную запись Garmin Connect.

### **Сопряжение мобильного устройств с vivosmart**

После завершения начальной настройки Вы можете наладить сопряжение прибора vivosmart с другим мобильным устройством (см. п. «Настройка с помощью мобильного устройства»).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Прибор vivosmart одновременно может быть сопряжен только с одним мобильным устройством.

1. Зайдите на сайт [www.connect.garmin.com/vivosmart](http://www.connect.garmin.com/vivosmart) с мобильного браузера и загрузите приложение Garmin Connect Mobile.
2. Поднесите мобильное устройство на расстояние не более 3 м от прибора vivosmart.
3. Удерживайте палец на сенсорном экране vivosmart для вызова меню.
4. Выберите **Pair (сопряжение) >OK**.
5. Откройте приложение Garmin Connect Mobile и следуйте экранной инструкцией. Инструкции выдаются во время начальной настройки. Также Вы можете их найти в закладке «Help» (помощь) приложения Garmin Connect Mobile.

### **Просмотр оповещений**

Для просмотра оповещений Вы должны настроить сопряжение vivosmart с совместимым мобильным устройством.

1. Выберите 
2. Проведите пальцем по экрану влево или вправо для прокрутки оповещений.
3. Выберите оповещение.
4. При необходимости выберите  для прокрутки содержания оповещения.
5. Выберите  для возврата к предыдущему экрану.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Оповещения остаются в приборе vivosmart до тех пор, пока Вы не просмотрите их на мобильном устройстве.

### **Рбот с оповещениями**

Вы можете использовать совместимое мобильное устройство для работы с оповещениями, отображаемыми на экране vivosmart.

Выполните одно из следующих действий:

- Если Вы используете устройство iOS®, то выбирайте позиции, которые Вы хотите отображать на устройстве, с помощью настроек центра оповещений в мобильном устройстве.
- Если Вы используете Android™, то выбирайте позиции, которые Вы хотите отображать на устройстве, с помощью настроек приложения Garmin Connect Mobile.

### **Поиск потерянного мобильного устройств**

Вы можете использовать эту функцию для поиска поте-

рянного мобильного устройства, которое было сопряжено с vivosmart с помощью беспроводной технологии Bluetooth, и в настоящее время находится вне доступа.

1. Удерживайте палец на сенсорном экране для вызова меню.
2. Выберите . Прибор vivosmart начнет поиск сопряженного мобильного устройства. На экране vivosmart появятся полоски, соответствующие мощности сигнала Bluetooth. Мобильное устройство выдает звуковые сигналы.
3. Выберите  для остановки поиска.

### Отключение беспроводной технологии Bluetooth

1. Удерживайте палец на сенсорном экране для вызова меню.
2. Выберите  > **Turn Off (отключить)** для отключения беспроводной технологии Bluetooth на приборе vivosmart.

**СОВЕТ:** Инструкции по отключению Bluetooth на мобильном устройстве см. в руководстве пользователя мобильного устройства.

### АРХИВ

Устройство ежедневно отслеживает количество шагов, израсходованные калории, статистику сна и дополнительную информацию с датчиков ANT+. Эти архивные данные могут быть переданы в Вашу учетную запись Garmin Connect. Количество сохраняемых данных зависит от режима использования устройства.

Хранение данных	Режим
До 1 месяца	Только монитор активности
До 3 месяцев	Монитор активности плюс частое использование во время занятий спортом. Например, использование пульсометра по 1 часу в день.

Когда память заполняется, устройство удаляет самые старые данные для записи новой информации.

### Передать данные в мобильное устройство

Для возможности передачи данных в мобильное устройство Вы должны наладить сопряжение прибора vivosmart с совместимым мобильным устройством (см. п. «Настройка с помощью мобильного устройства»).

Ваш прибор выполняет периодическую синхронизацию с приложением Garmin Connect Mobile. Вы можете также передать данные на мобильное устройство в любое время.

1. Поднесите vivosmart на расстояние не более 3 м от мобильного устройства.
2. Удерживайте палец на сенсорном экране для вызова меню.
3. Выберите .

4. Просмотрите Ваши данные в приложении Garmin Connect Mobile.

### Перед ч д нных в компьютер

Для возможности передачи данных в компьютер Вы должны загрузить программу Garmin Express (см. п. «Настройка с помощью компьютера»).

1. Подключите прибор к компьютеру с помощью USB-кабеля.
2. Удерживайте значок  на сенсорном экране, пока не появится значок . Устройство перейдет в режим накопителя данных.
3. Следуйте экранным инструкциям.
4. Просмотрите Ваши данные в приложении Garmin Connect Mobile.

## GARMIN CONNECT

Общайтесь с друзьями с помощью своей учетной записи Garmin Connect. Приложение Garmin Connect предлагает простой способ для отслеживания своих результатов, анализа данных, а также обмена информацией с другими пользователями. Записывайте события Вашей активной жизни, включая пробежки, прогулки, поездки на велосипеде, заплывы, походы, тренировки в режиме триатлона и многое другое. Вы можете зарегистрироваться бесплатно на сайте [www.connect.garmin.com/vivosmart](http://www.connect.garmin.com/vivosmart).

**Отслеживайте свой прогресс:** Вы можете отслеживать количество шагов за день, участвовать в дружеских соревнованиях с другими пользователями и задавать цели.

**Хранение Ваших действий:** После завершения и сохранения действия в памяти прибора Вы можете загрузить данные в приложение Garmin Connect и хранить их там сколько захотите.

**Анализы:** Вы можете просматривать подробную информацию о записанном действии, включая время, расстояние, частоту пульса, сожженные калории и настраиваемые отчеты.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Некоторые данные требуют использования дополнительных аксессуаров, например, пульсометра.



**Обмен информацией о действиях:** Вы можете пересылать данные другим пользователям по электронной почте или размещать ссылки на Ваши действия в социальных сетях.

**Управление и стройк ми:** Вы можете настраивать прибор и задавать настройки пользователя с помощью учетной записи Garmin Connect.

### **ДАТЧИКИ ANT+**

Вместе с устройством могут быть использованы беспроводные датчики ANT+. Дополнительную информацию о совместимости и покупке дополнительных датчиков см. на сайте <http://www.garmin.ru/fitness-cat/vivosmart-chernie-mini.html>.

### **Крепление пульсометр**

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если у Вас нет пульсометра, то Вы можете пропустить этот шаг.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** При длительном использовании пульсометр может натирать кожу. Чтобы справиться с этой ситуацией, нанесите антифрикционный гель или смазку на центр модуля в месте контакта с кожей.

---

### **ВНИМАНИЕ:**

Не используйте на электродах антифрикционный гель или смазочное вещество.

Не используйте гели и смазочные вещества, содержащие солнцезащитный фильтр.

---

Пульсометр должен прилегать непосредственно к коже, под грудиной. Контакт должен быть достаточно плотным, чтобы пульсометр оставался на месте во время тренировки.

1. Пропустите язычок ① на ленте через прорезь ② в модуле пульсометра.



2. Нажмите на язычок.
3. Смочите электроды ③ на задней стороне модуля для обеспечения надежного контакта между Вашей грудью и передатчиком.



4. Оберните ленту вокруг груди и прикрепите ее к другому концу модуля пульсометра. Логотип Garmin должен находиться сверху справа.



5. Поднесите устройство к пульсометру на расстояние не более 3 м.

После того, как Вы закрепили пульсометр на груди, он становится активным и начинает передачу данных.

### **Сопряжение с датчиками ANT+**

Перед установкой сопряжения с датчиками ANT+ Вы должны включить отображение данных датчиков на приборе vivosmart. Дополнительную информацию о настройке экранов датчиков см. в п. «Настройка устройства».

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Если в комплект Вашего устройства входит пульсометр, то экран частоты пульса уже включен, и сопряжение с пульсометром установлено.

1. Наденьте пульсометр или установите датчик.
2. Поднесите устройство к датчику на расстояние не более 3 м.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Во время установки сопряжения не приближайтесь к другим датчикам ANT+ на расстояние ближе 10 м.

3. Проведите пальцем по экрану влево или вправо для вызова экрана датчика.
4. Дождитесь, пока устройство не установит сопряжение с датчиком ANT+.
5. При необходимости выполните экранные инструкции для завершения сопряжения. Когда сопряжение с датчиком будет установлено, значок станет сплошным, и появятся данные с датчика.

### **Информация о зонах частоты пульса**

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для измерения нагрузки своей сердечнососудистой системы и улучшения спортивной формы. Зона частоты пульса представляет собой диапазон, измеренный в ударах в минуту. Пять общепринятых зон пронумерованы от 1 до 5. Чем больше номер, тем выше интенсивность нагрузки. Как правило, зоны частоты пульса рассчитываются на основе процента от максимальной частоты пульса.

### **Спортивные цели**

Зная свои зоны частоты пульса, Вы можете определять и улучшать спортивную форму с помощью следующих принципов:

- Частота пульса является хорошим измерителем интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенной зоне частоты пульса помогает улучшить работу сердечнососудистой системы и общую физическую форму.
- Знание Ваших зон частоты пульса поможет Вам предотвратить перегрузку и снизить риск травм.

Если вы знаете свое значение максимальной частоты пульса, то Вы можете использовать таблицу («Расчет зон частоты пульса») для определения зон частоты пульса, которые оптимально подходят для Ваших спортивных целей.

Если же Вам неизвестно свое значение максимальной частоты пульса, воспользуйтесь одним из калькуляторов в Интернете. Некоторые спортивные залы и центры здоровья проводят тестирование для определения максимальной частоты пульса.

По умолчанию максимальная частота пульса определяется как 220 минус Ваш возраст.

## **ДИСТАНЦИОННОЕ УПРАВЛЕНИЕ КАМЕРОЙ VIRB**

Функция дистанционного управления камерой VIRB позволяет Вам управлять VIRB на расстоянии. По вопросам покупки экшн-камеры VIRB заходите на сайт <http://www.garmin.ru/videoregister-cat/virb-elite-dark-s-gps-i-displeem.html>.

### **Управление экшн-камерой VIRB**

Для возможности использования функции дистанционного управления VIRB Вы должны включить соответствующую настройку на камере. Подробные инструкции Вы можете найти в «Руководстве пользователя камеры VIRB». Кроме того, Вы должны включить экран VIRB на устройстве vivosmart (см. п. «Настройка устройства»).

1. Включите камеру VIRB.
2. На устройстве vivosmart проведите пальцем влево или вправо по экрану для вызова экрана VIRB.
3. Дождитесь, пока устройство не выполнит сопряжение с камерой VIRB (см. п. «Сопряжение с датчиками ANT+»).
4. Выполните одно из следующих действий:
  - Для записи видео выберите .
  - На экране vivosmart появится счетчик видео.
  - Для остановки записи видео выберите .
  - Для фотоснимка выберите .

## **НАСТРОЙКА УСТРОЙСТВА**

### **Настройка устройств**

Вы можете задавать настройки устройства и пользователя с помощью учетной записи Garmin Connect. В виджетах устройства выберите «Настройки устройства».

**Будильник:** Настройте время и частоту будильника. Вы можете настроить вибросигнал будильника на однократное срабатывание, ежедневное срабатывание или только по выходным дням.

**Видимые экраны:** Настройка экранов, отображаемых на устройстве.

Для использования устройства с датчиками ANT+ Вы должны включить экран пульсометра, скорости велосипеда или дистанционного управления VIRB. Для просмотра оповещений от мобильного устройства Вы должны включить экран оповещений.

**Размер велосипедного колеса :** Если Вы используете велосипедный датчик скорости, Вы можете ввести длину окружности колеса в миллиметрах.

**Экран по умолчанию:** Выберите экран, который будет являться основным.

**Автоматическое включение экрана:** Позволяет устройству автоматически включать экран при повороте запястья. Вы можете выбрать, будет ли эта функция использоваться в любое время или только во время занятий спортом с работающим таймером.

**Автоматически настроить яркость экрана:** Позволяет устройству автоматически увеличивать яркость экрана во время занятий спортом с работающим таймером для лучшей видимости.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Использование этой настройки сокращает период работы без подзарядки.

**Ориентация браслета:** Позволяет настроить расположение застежки на браслете.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Положение застежки с внутренней стороны запястья обеспечивает лучший угол обзора экрана.

**Ориентация экрана:** Выбор книжного или альбомного режима ориентации.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Оповещения всегда отображаются в альбомном режиме.

**Формат времени:** Выбор 12- или 24-часового формата времени.

**Язык:** Выбор языка устройства.

**Единицы измерения:** Индикация расстояния в километрах или милях.

**Пользовательский шаг:** Позволяет задавать длину шага вручную, чтобы устройство могло выполнять более точный расчет пройденного расстояния.

**Частота пульса:** Позволяет задать максимальную частоту пульса и определить Ваши зоны частоты пульса.

## Настройка сигналов

Удерживайте палец на сенсорном экране для вызова меню. Затем выберите .

**On (вкл.):** Включение вибросигнала для предупреждений.

**Privacy (конфиденциальность):** Включение вибросигнала и отображения уведомлений в режиме конфиденциальности.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** В режиме конфиденциальности имя передающего и содержание уведомления не будут показаны.

**Off (выкл.):** Отключение вибросигнала для предупреждений.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Настройки сигналов не влияют на настройки будильника учетной записи Garmin Connect.

## Настройка яркости экрана

1. Удерживайте палец на сенсорном экране для вызова меню.
2. Выберите .
3. Выберите - или + для настройки яркости экрана.

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Настройка яркости экрана влияет на заряд батареи.

## ИНФОРМАЦИЯ ОБ УСТРОЙСТВЕ

### Технические характеристики vivosmart

Тип батареи	Аккумуляторная встроенная литий-ионная батарея
Период работы батареи	До 7 дней
Диапазон рабочих температур	От -10° до 60° C (от 14° до 140° F)
Диапазон температур зарядки	От 0° до 45° C (от 32° до 113° F)
Радиочастота/протокол	Протокол беспроводной связи 2,4 ГГц ANT+
Водо-непроницаемость	5 ATM*

\* Устройство выдерживает давление эквивалентное глубине 50 метров. Дополнительную информацию см. на сайте [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Характеристики пульсометр

Тип батареи	Батарея CR2023, 3 В, заменяется пользователем
Период работы батареи	Около 3 лет (при работе 1 час в день)
Диапазон рабочих температур	От -10° до 50° C (от 14° до 122° F)
Радио частота/протокол	Протокол беспроводной связи 2,4 ГГц ANT+
Водо-непроницаемость	1 ATM* <b>ПРИМЕЧАНИЕ:</b> Устройство не может передавать данные частоты пульса во время плавания.

\* Устройство выдерживает давление эквивалентное глубине 10 метров. Дополнительную информацию см. на сайте [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Батареи, заменяемые пользователем

#### ВНИМАНИЕ

Не используйте острые предметы для извлечения батарей. Храните батареи в местах, недоступных для детей. Не кладите батареи в рот. При случайном проглатывании обратитесь к врачу или в местный центр, занимающийся отравлениями и ядами.

Заменяемые батареи могут содержать материал перхлорат. При работе с этим материалом могут применяться специальные правила. См. [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

## ▲ ВНИМАНИЕ

По вопросу утилизации батарей обратитесь в местную организацию, ведающую утилизацией технических отходов.

### 3 мен б т реи пульсометр

1. Найдите круглую крышку батарейного отсека на задней поверхности пульсометра.



2. С помощью монетки поворачивайте крышку против часовой стрелки и затем снимите ее (стрелка должна быть направлена на **OPEN**).
3. Снимите крышку и извлеките батарею.
4. Подождите 30 секунд.
5. Вставьте новую батарею положительной стороной вверх.  
**ПРИМЕЧАНИЕ:** Не повредите и не потеряйте уплотнительное кольцо.
6. С помощью монетки поворачивайте крышку по часовой стрелке (стрелка должна показывать на **CLOSE**).
7. После замены батареи в пульсометре Вам потребуется снова наладить сопряжение пульсометра с устройством.

### УХОД ЗА УСТРОЙСТВОМ

#### ВНИМАНИЕ

Оберегайте устройство от ударов и старайтесь не допускать грубого обращения с ним, поскольку это может сократить срок службы прибора.

Не используйте острые предметы для чистки устройства. Не используйте твердые или острые предметы для работы на сенсорном экране — это может привести к поломке устройства.

Не допускайте контакта химических очистителей, растворителей и репеллентов от насекомых, которые могут повредить пластиковые компоненты и покрытия. Тщательно промывайте устройство пресной водой после воздействия хлорки, морской воды, солнцезащитных средств, косметики, спирта и прочих веществ. Длительное воздействие подобных веществ может повредить корпус. Не подвергайте устройство длительному воздействию экстремальных температур, поскольку это может привести к повреждениям устройства.

#### Чистка устройств

1. Протрите устройства салфеткой, смоченной в несильном бытовом очистителе.

2. Вытрите устройство насухо.

### Уход з пульсометром

#### ВНИМАНИЕ:

Скопление пота и соли на ленте может снижать способность пульсометра к передаче точных данных.

- Споласкивайте ленту после каждого использования.
- Стирайте ленту руками время от времени, используя малое количество несильного бытового очистителя (например, жидкость для мытья посуды).

**ПРИМЕЧАНИЕ:** Избыточное количество очистителя может повредить ленту.

- Не просушивайте ленту в сушильном приборе.
- Для просушки ленты повесьте ее или разложите на плоской поверхности.

### ПОИСК И УСТРАНЕНИЕ НЕИСПРАВНОСТЕЙ

#### Прибор пок зыв ет неверное время

Прибор выполняет обновление времени и даты, когда Вы синхронизируете его с мобильным устройством. При переключении часовых поясов Вы должны синхронизировать vivosmart, чтобы на экране было показано верное время.

Выполните синхронизацию vivosmart с мобильным устройством (см. п. «Передача данных на мобильное устройство»).

Время и дата будут обновлены автоматически.

#### Ручн ян стройк времени

1. Удерживайте палец на экране для просмотра меню.
2. Выберите ☺ > **Manual** (вручную).
3. Выберите – или + для настройки времени суток и даты.
4. Выберите ✓ для подтверждения каждой настройки.

#### Просмотр информ ции об устройстве

Вы можете вызвать следующую информацию: версию прошивки и оставшийся заряд батареи. При низком заряде батареи на экране времени и даты появляется значок .

1. Удерживайте палец на сенсорном экране для вызова меню.
2. Выберите .

#### Продление период р боты б т реи

Существует несколько способов для продления периода работы батареи:

- Уменьшите яркость экрана (см. п. «Настройка яркости экрана»).
- Отключите Bluetooth, когда не используете подключаемые функции (см. п. «Отключение беспроводной технологии Bluetooth»).
- Отключите вибросигналы (см. п. «Настройки сигналов»).

## Обновление прошивки

При наличии обновления прошивки устройство автоматически загрузит это обновление во время синхронизации прибора с учетной записью Garmin Connect.

## ПРИЛОЖЕНИЕ

### Р счeт зон ч стоты пульс

	% от максимальной скорости пульса или скорости пульса в состоянии покоя	Ощущения	Результат
1	50-60%	Расслабленный темп; ритмичное дыхание	Аэробная нагрузка начального уровня; снижение стресса
2	60-70%	Комфортный темп; более глубокое дыхание; можно разговаривать	Базовая тренировка сердечно-сосудистой системы; хороший восстановительный темп
3	70-80%	Умеренный темп; разговаривать становится труднее	Повышенная аэробная нагрузка; оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы
4	80-90%	Быстрый темп, не вполне комфортный; затрудненное дыхание	Улучшенная анаэробная нагрузка; улучшение скоростных показателей
5	90-100%	Спринтерский темп, который невозможно поддерживать длительное время; сильно затрудненное дыхание	Анаэробная и мышечная нагрузка; повышенная мощность

### Р змер колес и длин окружности

Размер велосипедного колеса промаркирован с обеих сторон шины. Предложенный список не является полным. Вы можете также использовать один из калькуляторов в Интернете.

Р змер шины	L (мм)	Р змер шины	L (мм)
12 x 1.75	935	26 x 1.75	2023
14 x 1.5	1020	26 x 1.95	2050
14 x 1.75	1055	26 x 2.00	2055
16 x 1.5	1185	26 x 2.10	2068
16 x 1.75	1195	26 x 2.125	2070
18 x 1.5	1340	26 x 2.35	2083
18 x 1.75	1350	26 x 3.00	2170
20 x 1.75	1515	27 x 1	2145
20 x 1-3/8	1615	27 x 1-1/8	2155
22 x 1-3/8	1770	27 x 1-1/4	2161
22 x 1-1/2	1785	27 x 1-3/8	2169

Р змер шины	L (мм)	Р змер шины	L (мм)
24 x 1	1753	650 x 35A	2090
24 x 3/4 Tubular	1785	650 x 38A	2125
24 x 1-1/8	1795	650 x 38B	2105
24 x 1-1/4	1905	700 x 18C	2070
24 x 1.75	1890	700 x 19C	2080
24 x 2.00	1925	700 x 20C	2086
24 x 2.125	1965	700 x 23C	2096
26 x 7/8	1920	700 x 25C	2105
26 x 1 (59)	1913	700 x 28C	2136
26 x 1 (65)	1952	700 x 30C	2170
26 x 1.25	1953	700 x 32C	2155
26 x 1-1/8	1970	700C Tubular	2130
26 x 1-3/8	2068	700 x 35C	2168
26 x 1-1/2	2100	700 x 38C	2180
26 x 1.40	2005	700 x 40C	2200
26 x 1.50	2010		

### Лицензия и программное обеспечение

ИСПОЛЬЗУЯ ДАННЫЙ ПРИБОР, ВЫ ПРИНИМАЕТЕ УСЛОВИЯ ПРИВЕДЕННОГО НИЖЕ ЛИЦЕНЗИОННОГО СОГЛАШЕНИЯ. ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРОЧИТИТЕ ДАННОЕ СОГЛАШЕНИЕ.

Компания Garmin Ltd. и дочерние компании (далее именуется «Garmin») предоставляет Вам ограниченную лицензию на использование программного обеспечения данного устройства (далее именуется «Программное обеспечение») в двоичной форме для нормальной эксплуатации данного продукта. Все права собственности и авторские права на данное программное обеспечение остаются у компании Garmin и /или провайдеров компании.

Данное программное обеспечение является собственностью компании Garmin и /или провайдеров компании и защищается законом об авторских правах США и международными законами об авторских правах. Кроме того, структура, строение и кодировка данного программного обеспечения, для которого исходный код не предоставлен, являются ценными коммерческими секретными данными компании Garmin и /или провайдеров компании, и что Программное обеспечение в форме исходного кода является ценными коммерческими секретными данными компании Garmin и /или провайдеров компании. Вы не можете декомпилировать, разбивать на компоненты, вносить любые изменения и преобразовывать в читаемую форму данное программное обеспечение или любую его часть, а также создавать любые работы на базе данного программного обеспечения. Вы не можете экспортировать или повторно экспортировать данное программное обеспечение в любую страну, если это нарушает законы управления экспортом США или другой страны.

### Ограничения

Компания Garmin дает гарантию на отсутствие в данном продукте дефектов в материалах и производстве на один год со дня покупки. В течение этого периода компания Garmin обязуется по своему собственному усмотрению произвести ремонт или замену любых компонентов,

которые вышли из строя при нормальном использовании оборудования. Такие ремонты или замены будут производиться бесплатно для покупателя (за детали и работу). На покупателя, однако, возлагаются расходы по транспортировке. Эта гарантия не распространяется на следующее: (I) внешние дефекты (царапины, сколы и зазубрины); (II) расходные материалы (например, батареи), если только поломка продукта не была связана с дефектом в материалах или работе; (III) поломки, связанные с несчастными случаями, неверным обращением с устройством, с неправильным его использованием, а также стихийными бедствиями (пожары, наводнения и т.д.) или внешними причинами; (IV) поломки, связанные с обслуживанием, произведенным неуполномоченными лицами, которые не являются официальными провайдерами обслуживания Garmin; (V) поломки оборудования, которое были модифицировано или изменено без письменного разрешения Garmin или (VI) поломки оборудования, которое было подключено к кабелям питания и /или данных, которые не были поставлены Garmin. Кроме того, компания Garmin оставляет за собой право отклонить заявку на гарантийное обслуживание, если оборудование или услуги были получены и /или использованы с нарушением закона любой страны.

Наше навигационное оборудование предназначено для использования исключительно в качестве вспомогательных средств для путешествий. Оно не должно использоваться для каких-либо целей, требующих точных измерений направления, расстояния, местоположения или топографии. Компания Garmin не дает никаких гарантий на точность или полноту картографических данных.

На ремонт предоставляется гарантия 90 дней. Если посланное устройство находится под действием первоначальной гарантии, то новая гарантия действует в течение 90 дней или до конца первоначальной годичной гарантии (принимается более долгий срок).

**СОДЕРЖАЩИЕСЯ ЗДЕСЬ ГАРАНТИИ И СРЕДСТВА ЗАЩИТЫ ПРАВА ЯВЛЯЮТСЯ ИСКЛЮЧИТЕЛЬНЫМИ И ЗАМЕНЯЮТ ВСЕ ДРУГИЕ СПЕЦИАЛЬНЫЕ, ПРИМЕНЯЕМЫЕ ИЛИ УСТАНОВЛЕННЫЕ ЗАКОНОМ ГАРАНТИИ, ВКЛЮЧАЯ ЛЮБЫЕ ОБЯЗАТЕЛЬСТВА ПО ЛЮБЫМ ГАРАНТИЯМ КОММЕРЧЕСКИХ СВОЙСТВ ИЛИ ПРИГОДНОСТИ ДЛЯ КОНКРЕТНОЙ ЦЕЛИ ИЛИ В ИНОМ СЛУЧАЕ. ДАННАЯ ГАРАНТИЯ ДАЕТ ВАМ ОПРЕДЕЛЕННЫЕ ЗАКОНОДАТЕЛЬНЫЕ ПРАВА, КОТОРЫЕ МОГУТ РАЗЛИЧАТЬСЯ В РАЗЛИЧНЫХ ШТАТАХ (ГОСУДАРСТВАХ).**

**НИ ПРИ КАКИХ ОБСТОЯТЕЛЬСТВАХ КОМПАНИЯ GARMIN НЕ НЕСЕТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ ЗА КАКИЕ-ЛИБО НЕСЧАСТНЫЕ СЛУЧАИ, А ТАКЖЕ СПЕЦИАЛЬНО НАНЕСЕННЫЕ, КОСВЕННЫЕ ИЛИ ВЫТЕКАЮЩИЕ ИЗ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПРИБОРА ПОВРЕЖДЕНИЯ, НЕЗАВИСИМО ОТ ТОГО, ЯВЛЯЮТСЯ ЛИ ОНИ РЕЗУЛЬТАТОМ ЭКСПЛУАТАЦИИ, НЕПРАВИЛЬНОГО ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ИЛИ НЕВОЗМОЖНОСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ДАННОГО ПРОДУКТА ИЛИ ИЗ-ЗА ДЕФЕКТОВ ДАННОГО ПРОДУКТА. В некоторых штатах**

(государствах) закон не позволяет исключить случайные поломки или поломки, вытекающие из использования данного прибора; таким образом, вышеописанные ограничения могут не применяться к Вам.

Компания Garmin оставляет за собой эксклюзивное право на ремонт или замену устройства (на новое или отремонтированное устройство) или программного обеспечения или на полное возмещение стоимости устройства по своему собственному усмотрению. ДАННАЯ МЕРА ЯВЛЯЕТСЯ ВАШИМ ЭКСКЛЮЗИВНЫМ СРЕДСТВОМ ЗАЩИТЫ ПРИ ЛЮБОМ ГАРАНТИЙНОМ СЛУЧАЕ.

**Международные покупки:** Международные дистрибьюторы могут выдавать отдельную гарантию на оборудование, купленное за пределами США. В этом случае такая гарантия выдается местным дистрибьютором, который организует сервисное обслуживание Вашего устройства. Такие гарантии действительны только на территории соответствующего государства. Приборы, приобретенные в США или Канаде, обслуживаются в сервисных центрах Garmin, расположенных в Великобритании, США, Канаде или Тайване.

Garmin® и логотип Garmin являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний, зарегистрированных в США и других странах. ANT+™, Garmin Connect™, Garmin Express™, VIRB™ и vivosmart™ являются торговыми марками компании Garmin Ltd. или ее дочерних компаний. Эти торговые марки не могут быть использованы без явного разрешения компании Garmin.

Android™ является торговой маркой Google, Inc. Торговая марка и логотип Bluetooth® являются собственностью Bluetooth SIG, Inc., и использование этих марок компанией Garmin осуществляется по лицензии. iOS® является зарегистрированной торговой маркой Cisco Systems, Inc., используемой по лицензии Apple Inc. Mac® является торговой маркой Apple Inc. Windows® является зарегистрированной торговой маркой Microsoft Corporation в США и других странах. Прочие торговые марки и торговые названия являются собственностью соответствующих владельцев.

Данный продукт имеет сертификацию ANT+™. Список совместимых продуктов и приложений см. на сайте [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

