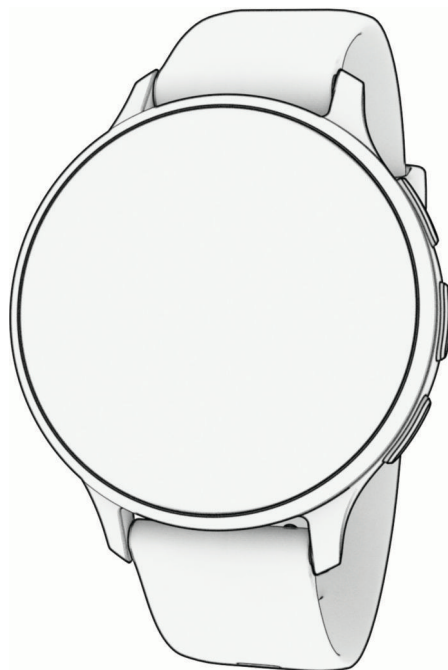


GARMIN®



SERIJA VENU® 3

Korisnički priručnik

© 2023 Garmin Ltd. ili njezine podružnice

Sva prava pridržana. Sukladno zakonima o zaštiti autorskih prava, ovaj priručnik se ne smije kopirati, u cijelosti niti djelomično, bez prethodnog pismenog odobrenja tvrtke Garmin. Garmin pridržava pravo izmjene ili poboljšanja svojih proizvoda te izmjene sadržaja ovog priručnika, bez obaveze da obavijesti bilo koju osobu ili organizaciju o tim izmjenama ili poboljšanjima. Posjetite www.garmin.com gdje ćete pronaći posljednje nadogradnje i dodatne podatke o korištenju ovog proizvoda.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® i Venu® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. 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™, serija HRM-Pro™, Rally™, tempe™, Varia™ i Vector™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Android™ trgovački je znak tvrtke Google LLC. Apple®, iPhone® i iTunes® trgovački su znakovi tvrtke Apple Inc. registrirani u SAD-u i drugim državama. Riječ i logotipi BLUETOOTH® u vlasništvu su tvrtke Bluetooth SIG, Inc. i svaka upotreba te riječi od strane tvrtke Garmin u skladu je s dodijeljenom licencom. The Cooper Institute® i svi povezani trgovački znakovi vlasništvo su organizacije The Cooper Institute. iOS® registrirani je trgovački znak tvrtke Cisco Systems, Inc. kojim se pod licencom koristi tvrtka Apple Inc. Overwolf™ registrirani je trgovački znak tvrtke Overwolf Ltd. Wi-Fi® registrirani je znak tvrtke Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® registrirani je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama. Ostali trgovački znakovi i trgovački nazivi pripadaju svojim vlasnicima.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na web-mjestu www.thisisant.com/directory.

M/N: A04542, A04543

Sadržaj

Uvod.....	1	Praćenje rezultata.....	14	
Pregled.....	1	Postavljanje metode praćenja	rezultata.....	14
Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir.....	2	Praćenje golferske statistike.....	14	
Zaključavanje i otključavanje dodirnog		Bilježenje golferske statistike.....	15	
zaslona.....	2	Pregledavanje odigranih udaraca.....	15	
Ikone.....	3	Pregledavanje sažetka runde.....	15	
Postavljanje sata.....	3	Završetak runde.....	15	
Aplikacije i aktivnosti.....	3	Prilagođavanje popisa palica za	golf.....	15
Započinjanje aktivnosti.....	4	Postavke golfa.....	16	
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	4	Health Snapshot™.....	16	
Zaustavljanje aktivnosti.....	4	Dodavanje prilagođene aktivnosti.....	16	
Procjena aktivnosti.....	4	Aplikacije.....	17	
Aktivnosti u zatvorenom.....	4	Prilagođavanje popisa aktivnosti i	aplikacija.....	20
Bilježenje aktivnosti vježbanja		Postavke aplikacija i aktivnosti.....	20	
snage.....	5	Prilagođavanje zaslona s	podacima.....	21
Savjeti za bilježenje aktivnosti		Upozorenja za aktivnosti.....	22	
vježbanja snage.....	5	Postavljanje upozorenja.....	22	
Bilježenje HIIT aktivnosti.....	6	Auto Lap.....	23	
Kalibracija udaljenosti za traku za		Označavanje dionica pomoću	funkcije Auto Lap.....	23
trčanje.....	6	Korištenje funkcije Auto Pause®.....	23	
Igranje.....	7	Korištenje značajke automatskog	pomicanja.....	23
Upotreba aplikacije Garmin		Promjena postavki GPS-a.....	24	
GameOn™.....	7	Izgled.....	24	
Bilježenje igranja s ručnim		Postavke izgleda sata.....	24	
unosom.....	7	Promjena izgleda sata.....	24	
Plivanje u bazenu.....	7	Stvaranje prilagođenog izgleda	sata.....	24
Postavljanje veličine bazena.....	8	Uređivanje izgleda sata.....	25	
Terminologija za plivanje.....	8	Brzi pregledi widgeta.....	25	
Aktivnosti na otvorenom.....	8	Brzi pregledi widgeta.....	27	
Trčanje.....	8	Prilagođavanje slijeda brzih	pregleda widgeta.....	28
Odlazak na vožnju.....	9	Body Battery.....	28	
Pregledavanje skijaških spustova.....	9	Brzi pregled Body Battery	widgeta.....	28
Golf.....	10	Savjeti za poboljšane Body Battery	podatke.....	28
Igranje golfa.....	10	Status varijabilnosti pulsa.....	29	
Izbornik za golf.....	12	Korištenje brzog pregleda widgeta za	razinu stresa.....	29
Pregledavanje udaljenosti do		Žensko zdravlje.....	30	
zastavice.....	12			
Promjena lokacije zastavice.....	12			
Prikaz udaljenosti do layupova i				
doglegova.....	12			
Pregled opasnosti.....	13			
Mjerenje udarca uz Garmin				
AutoShot™.....	13			
Ručno dodavanje udarca.....	14			

Praćenje menstrualnog ciklusa.....	30	Korištenje planova treninga iz	
Praćenje trudnoće.....	30	aplikacije Garmin Connect.....	41
Praćenje hidracije.....	31	Prilagodljivi plan treniranja.....	41
Upotreba brzog pregleda widgeta za		Pokretanje današnjeg vježbanja...	41
praćenje hidracije.....	32	Pregled zakazanih vježbanja.....	41
Upotreba savjetnika za oporavak od		Postavke i upozorenja za zdravlje i	
umora od letenja.....	32	dobrobit.....	42
Planiranje puta u aplikaciji Garmin		Povijest.....	42
Connect.....	32	Korištenje funkcije Povijest.....	42
Upotreba kontrola Varia kamere.....	33	Pregled vremena u svakoj zoni pulsa..	43
Kontrole.....	33	Osobni rekordi.....	43
Prilagođavanje izbornika kontrola....	34	Pregledavanje osobnih rekorda.....	43
Jutarnje izvješće.....	35	Brisanje osobnih rekorda.....	43
Prilagodba jutarnjeg izvješća.....	35	Pregledavanje ukupnih podataka.....	44
Postavljanje prečaca.....	35	Brisanje povijesti.....	44
Garmin Pay.....	35	Funkcije mjerenja pulsa.....	44
Postavljanje Garmin Pay		Monitor pulsa koji puls mjeri na	
novčanika.....	35	zapešću.....	45
Plaćanje pomoću sata.....	36	Nošenje sata.....	45
Dodavanje kartice u Garmin Pay		Savjeti za čudne podatke o puls.....	45
novčanika.....	36	Pregledavanje brzog pregleda widgeta	
Upravljanje Garmin Pay		pulsa.....	46
karticama.....	36	Postavljanje upozorenja za	
Promjena lozinke za Garmin Pay.....	37	neuobičajeni puls.....	46
Vježbanje.....	37	Odašiljanje podataka o puls.....	47
Objedinjeni status treniranja.....	37	Garmin uređaje.....	47
Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje		Isključivanje senzora pulsa na	
performansi.....	37	zapešću.....	47
Praćenje aktivnosti.....	37	O zonama pulsa.....	47
Automatski cilj.....	38	Postavljanje zona pulsa.....	48
Korištenje upozorenja za kretanje....	38	Ciljevi vježbanja.....	48
Uključivanje upozorenja za		Izračuni zona pulsa.....	48
kretanje.....	38	O procijenjenim maksimalnim	
Praćenje spavanja.....	38	vrijednostima VO2.....	49
Korištenje funkcije za automatsko		Dobivanje procjene maksimalnog	
praćenje spavanja.....	38	VO2.....	50
Minute intenzivnog vježbanja.....	39	Dobivanje procjene maksimalnog VO2	
Izračun minuta intenzivnog		za biciklizam.....	50
vježbanja.....	39	Prikaz kondicijske dobi.....	50
Garmin Move IQ™.....	39	Pulsni oksimetar.....	50
Omogućavanje samoprocjene.....	39	Očitavanje pulsni oksimetrom.....	51
Postavke praćenja aktivnosti.....	39	Promjena načina praćenja pulsno	
Isključivanje praćenja aktivnosti...	39	oksimetra.....	51
Vježbanje.....	40	Savjeti za čudne podatke pulsno	
Početak vježbanja.....	40	oksimetra.....	51
Praćenje vježbanja s usluge Garmin			
Connect.....	40		

Navigacija	51	Odgovaranje na dolazni telefonski poziv.....	62
Spremanje vaše lokacije.....	52	Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti.....	62
Brisanje lokacije.....	52	Upravljanje obavijestima.....	62
Navigacija do spremljene lokacije.....	52	Omogućavanje Bluetooth obavijesti.....	62
Navigacija do početne točke.....	52	Isključivanje Bluetooth veze s telefonom.....	63
Zaustavljanje navigacije.....	52	Upotreba funkcije glasovnog pomoćnika.....	63
Kompas.....	53	Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom.....	63
Ručna kalibracija kompasa.....	53	Pronađite svoj telefon.....	63
Bežični senzori	53	Korištenje načina rada Bez ometanja.....	63
Uparivanje bežičnih senzora.....	55	Wi-Fi Funkcije povezivanja.....	63
Tempo i udaljenost trčanja uz HRM-Pro.....	55	Povezivanje s Wi-Fi mrežom.....	64
Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja.....	55	Telefon i Bluetooth postavke.....	64
Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu.....	56	Telefonske i računalne aplikacije.....	64
Kalibriranje senzora brzine.....	56	Garmin Connect.....	64
Treniranje s mjeracima snage.....	56	Upotreba aplikacije Garmin Connect.....	65
Svjesnost o situaciji.....	56	Korištenje usluge Garmin Connect na računalu.....	65
tempe.....	56	Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect.....	66
Korisnički profil	56	Connect IQ funkcije.....	66
Postavljanje korisničkog profila.....	57	Preuzimanje Connect IQ funkcija.....	66
Postavke spola.....	57	Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala.....	66
Način rada za invalidska kolica.....	57	Aplikacija Garmin Golf.....	66
Glazba	57	Funkcije za sigurnost i praćenje	67
Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja.....	58	Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima.....	67
Povezivanje s izvorom glazbe treće strane.....	58	Prepoznavanje nezgoda.....	67
Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane.....	58	Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda.....	68
Poništavanje veze s izvorom treće strane.....	58	Traženje pomoći.....	68
Povezivanje Bluetooth slušalica.....	59	Uključivanje funkcije LiveTrack.....	68
Slušanje glazbe.....	59	Dodavanje kontakata.....	69
Kontrole za reprodukciju glazbe.....	60	Satovi	69
Povezivost	60	Postavljanje alarma.....	69
Funkcije povezivanja telefona.....	60	Brisanje alarma.....	69
Uparivanje telefona.....	61	Korištenje štoperice.....	69
Prikaz obavijesti.....	61		
Odgovaranje prilagođenom tekstnom porukom.....	61		
Pozivi putem sata.....	61		

Pokretanje mjerača odbrojavanja.....	70	Ponovno postavljanje svih zadanih postavki.....	78
Sinkronizacija vremena s GPS-om.....	70	Primanje satelitskih signala.....	78
Ručno podešavanje vremena.....	70	Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	78
Prilagođavanje sata.....	70	Praćenje aktivnosti.....	78
Postavke sustava.....	70	Izgleda kako mjerač koraka nije precizan.....	78
Prilagođavanje postavki prikaza.....	71	Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim.....	79
Postavke zvuka.....	71	Dodatne informacije.....	79
Postavke upravljanja baterijom.....	71	Dodatak.....	79
Mijenjanje mjernih jedinica.....	71	Podatkovna polja.....	79
Vremenske zone.....	71	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	82
Kalibracija barometra.....	72	Veličina i opseg kotača.....	82
Garmin Connect postavke.....	72	Objašnjenja simbola.....	83
Informacije o uređaju.....	72		
O AMOLED zaslonu.....	72		
Punjenje sata.....	73		
Zamjena remena.....	73		
Prikaz informacija o uređaju.....	74		
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci.....	74		
Postupanje s uređajem.....	74		
Čišćenje sata.....	74		
Čišćenje kožnih narukvica.....	74		
Nadogradnja proizvoda.....	75		
Postavljanje aplikacije Garmin Express.....	75		
Specifikacije.....	75		
Informacije o trajanju baterije.....	75		
Rješavanje problema.....	76		
Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....	76		
Povezivanje telefona sa satom ne uspijeva.....	76		
Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva.....	76		
Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama.....	76		
Za moj je sat postavljen krivi jezik.....	76		
Moj sat ne prikazuje ispravno vrijeme.....	77		
Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna.....	77		
Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije.....	77		
Ponovno pokretanje sata.....	77		

Uvod

⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.


Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

Pregled




- Ⓐ **Gumb za radnje:** Držite 2 sekunde za uključivanje sata.
Pritisnite za otvaranje izbornika s aktivnostima i aplikacijama.
Držite 2 sekunde za prikaz izbornika kontrola, uključujući kontrole za uključivanje/isključivanje sata.
Držite dok sat ne zavibira tri puta kako biste zatražili pomoć (*Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 67*).
- Ⓑ **gumb za povratak:** Pritisnite za povratak na prethodni zaslon, osim tijekom aktivnosti.
Tijekom aktivnosti pritisnite za označavanje nove dionice, pokretanje novog seta ili poze ili prelazak na sljedeću fazu vježbanja.
Držite za prikaz izbornika s postavkama sata i opcijama za trenutni zaslon.
- Ⓒ **Gumb za prilagodbu / glasovnog pomoćnika:** Pritisnite za prikaz funkcije za prilagođavanje prečaca (*Postavljanje prečaca, stranica 35*).
Držite kako biste aktivirali funkciju glasovnog pomoćnika na telefonu.
- 👉 **Dodirni zaslon:** Povucite prstom prema gore, dolje, lijevo ili desno da biste listali kroz brze preglede, funkcije i izbornike (*Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir, stranica 2*).


Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir

- Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz popise i izbornike.
- Brzo prijedite prstom gore ili dolje za brže kretanje.
- Dodirnite za odabir stavke.
- Dodirnite sat kako biste ga aktivirali.
- Na satu povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz brz pregled widgeta na satu.
- Dodirnite brzi pregled widgeta za prikaz dodatnih informacija, ako su dostupne.
- Povucite udesno za povratak na prethodni zaslon.
- Dodirnite i zadržite stavku na zaslonu sata kako bi se prikazale kontekstne informacije, kao što su brzi pregledi widgeta ili izbornici, ako su dostupni.
- Tijekom aktivnosti povucite prstom prema gore ili dolje za pregled sljedećeg zaslona s podacima.
- Tijekom aktivnosti povucite prstom udesno kako bi se prikazali sat i brzi pregledi widgeta, a ulijevo povucite kako biste se vratili na podatkovna polja za aktivnost.
- Nakon odabira aktivnosti povucite prstom prema gore kako biste vidjeli postavke i opcije za tu aktivnost.
- Ako je dostupno, odaberite  ili povucite prstom prema gore za prikaz dodatnih opcija izbornika.
- Neka svaki odabir u izborniku bude zasebna radnja.

Zaključavanje i otključavanje dodirnog zaslona

Zaslon osjetljiv na dodir možete zaključati kako biste spriječili slučajno dodirivanje zaslona.

1 Za prikaz izbornika kontrola držite .











2 Odaberite .

Dodirni zaslon se zaključava i ne reagira na dodir dok ga ne otključate.

3 Držite bilo koji gumb kako biste otključali dodirni zaslon.

Ikone

Bljeskajuća ikona označava da sat traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan. Prekrižena ikona znači da je funkcija isključena.

	Status veze s telefonom
	Status senzora pulsa
	LiveTrack status
	Status senzora brzine
	Status senzora kadence
	Status Varia™ svjetala za bicikle
	Status Varia biciklističkog radara
	Status pametnog trenažera
	Status mjerača snage
	Status tempe™ senzora

Postavljanje sata

Kako biste u potpunosti iskoristili funkcije sata iz serije Venu 3 series, izvršite sljedeće korake.

- Uparite telefon i sat s pomoću aplikacije Garmin Connect™ (*Uparivanje telefona, stranica 61*).
- Postavite Wi-Fi® mreže (*Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 64*).
- Postavite glazbu (*Glazba, stranica 57*).
- Postavite Garmin Pay™ novčanik (*Postavljanje Garmin Pay novčanika, stranica 35*).
- Postavite sigurnosne funkcije (*Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 67*).
- Postavite svoj korisnički profil (*Korisnički profil, stranica 56*).
- Savjete o upotrebi funkcije glasovnog pomoćnika potražite na web-mjestu garmin.com/voicefunctionality/tips.

Aplikacije i aktivnosti

Na vaš su sat prethodno učitane razne aplikacije i aktivnosti.

Aplikacije: Aplikacije pružaju interaktivne funkcije za vaš sat, kao što su spremanje lokacije ili upućivanje poziva kontaktu putem sata (*Aplikacije, stranica 17*).

Aktivnosti: Na sat su prethodno učitane aplikacije za aktivnosti u zatvorenom i na otvorenom poput trčanja, vožnje bicikla, vježbi snage, golfa i mnoge druge. Kada započnete aktivnost, sat prikazuje i bilježi podatke senzora koje zatim možete spremati i dijeliti s Garmin Connect zajednicom.

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Connect IQ™ aplikacije: Na satu možete dodavati funkcije instaliranjem aplikacija iz aplikacije Connect IQ (*Preuzimanje Connect IQ funkcija, stranica 66*).

Započinjanje aktivnosti



Kada započnete aktivnost, GPS se automatski uključuje (po potrebi).

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite aktivnost s popisa omiljenih aktivnosti.
 - Odaberite **•••** i odaberite aktivnost iz proširenog popisa aktivnosti.
- 3 Ako je za aktivnost potreban prijem GPS signala, izađite na mjesto s nesmetanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat ne bude spreman.
Sat je spreman nakon što utvrdi vaš puls, primi GPS signale (ako su potrebni) i poveže se s bežičnim senzorima (ako su potrebni).
- 4 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **A**.
Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite sat (*Punjenje sata, stranica 73*).
- Pritisnite **B** za bilježenje dionica, pokretanje novog seta ili položaja ili prelazak na idući korak vježbanja.
- Povucite prema gore ili dolje za prikaz dodatnih zaslona s podacima (*Zaključavanje i otključavanje dodirnog zaslona, stranica 2*).


Zaustavljanje aktivnosti

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Za spremanje aktivnosti odaberite .
 - Za odbacivanje aktivnosti odaberite .
 - Za nastavak aktivnosti pritisnite **A**.

Procjena aktivnosti

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Možete prilagoditi postavku samoprocjene za određene aktivnosti (*Omogućavanje samoprocjene, stranica 39*).

- 1 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite  (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 4*).
- 2 Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.
- 3 Odaberite broj koji odgovara vašem percipiranom naporu.

NAPOMENA: Možete odabrati **Preskoči** kako biste preskočili samoprocjenu.

Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect.

Aktivnosti u zatvorenom

Sat se može upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi, vožnju na sobnom biciklu ili za upotrebu dvoranskog trenažera. GPS je tijekom aktivnosti u zatvorenom isključen (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 20*).

Kada trčite ili hodate s isključenim GPS-om, brzina i udaljenost izračunavaju se pomoću mjerača brzine u satu. Mjerač brzine sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini, udaljenosti i kadenci poboljšava se nakon nekoliko trčanja ili hodanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

SAVJET: Pridržavanje za ručke na traci za trčanje smanjuje točnost.

Kada vozite bicikl s isključenim GPS-om, podaci o brzini i udaljenosti nisu dostupni, osim ako nemate dodatni senzor koji satu šalje podatke o brzini i udaljenosti, poput senzora brzine i kadence.



Bilježenje aktivnosti vježbanja snage

Tijekom izvođenja vježbi snage možete bilježiti setove. Set je višestruko ponavljanje jedne vježbe.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Trening snage**.
- 3 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **A**.
- 4 Započnite prvi set.

Sat zadano broji ponavljanja. Kada napravite najmanje šest ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja. Brojanje ponavljanja možete onemogućiti u postavkama aktivnosti (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 20*).

SAVJET: Sat može brojati samo ponavljanja jedne vježbe u svakom setu. Kad želite prijeći s jedne vježbe na drugu, potrebno je dovršiti set i pokrenuti novi.


- 5 Pritisnite **B** za završetak seta.
Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu. Nakon nekoliko sekundi prikazuje se mjerač vremena odmora.
- 6 Po potrebi uredite broj ponavljanja i odaberite  kako biste dodali težinu koja se dizala u setu.
- 7 Nakon odmora pritisnite **B** za pokretanje sljedećeg seta.
- 8 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **A** i odaberite .

Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage

- Dok izvodite ponavljanja, nemojte gledati na sat.
Satom biste se trebali služiti na početku i na kraju svakog seta, te tijekom odmora.
- Dok izvodite ponavljanja, fokusirajte se na tehniku.
- Izvodite vježbe vlastitom tjelesnom težinom ili vježbe s utezima.
- Ponavljanja izvodite ujednačenim, širokim pokretima.
Svako se ponavljanje bilježi kada se ruka na kojoj je sat vrati u početni položaj.
- **NAPOMENA:** Vježbe za noge ne mogu se brojati.
- Uključite automatsko prepoznavanje setova kako biste pokrenuli i dovršili setove.
- Vježbe snage spremite i pošaljite na svoj Garmin Connect račun.
Pomoću alata dostupnih na Garmin Connect računu možete pregledavati i uređivati pojedinosti o aktivnosti.

Bilježenje HIIT aktivnosti

S pomoću specijaliziranih mjerača vremena možete zabilježiti aktivnost intervalnog treninga visokog intenziteta (HIIT).

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **HIIT**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene HIIT aktivnosti bez strukture.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > AMRAP** za bilježenje što je moguće više rundi u zadanom vremenskom razdoblju.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > EMOM** za bilježenje postavljenog broja vježbi svake minute na minutu.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Tabata** za izmjenjivanje intervala od 20 sekundi maksimalnog napora i 10 sekundi odmora.
 - Odaberite **Mjerači vremena za HIIT > Prilagođeno** za postavljanje vremena kretanja, vremena odmora, broja vježbi i broja rundi.
 - Odaberite **Vježbanje** kako biste pratili spremljeno vježbanje.
- 4 Po potrebi slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pritisnite **A** za pokretanje prve runde.
Sat prikazuje mjerač odbrojanja i vaš trenutni puls.
- 6 Po potrebi pritisnite **B** za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 7 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **A** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite .

Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje

Za bilježenje točnijih udaljenosti koje prijeđete na traci za trčanje možete kalibrirati udaljenost nakon što na traci za trčanje istrčite najmanje 1,5 km (1 mi). Ako koristite različite trake za trčanje, možete ručno kalibrirati udaljenost za traku za trčanje nakon svakog trčanja.

- 1 Počnite trčati na traci (*Započinjanje aktivnosti, stranica 4*).
- 2 Trčite na traci sve dok sat Venu 3 series ne zabilježi najmanje 1,5 km (1 mi).
- 3 Nakon što završite s trčanjem, pritisnite **A**.
- 4 Pogledajte prijeđenu udaljenost na zaslonu trake.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za prvu kalibraciju unesite udaljenost za traku za trčanje na satu.
 - Za ručnu kalibraciju nakon prve kalibracije povucite prstom prema gore, odaberite **Kalibriraj i spremi**, a zatim unesite udaljenost za traku za trčanje na satu.

Igranje

Upotreba aplikacije Garmin GameOn™

Kad uparite sat s računalom, možete zabilježiti aktivnost igranja na satu i pregledavati podatke o performansama u stvarnom vremenu na računalu.

- 1 Na računalu idite na web-mjesto www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn i preuzmite aplikaciju Garmin GameOn.
- 2 Za dovršetak instalacije slijedite upute na zaslonu.
- 3 Pokrenite aplikaciju Garmin GameOn.
- 4 Kad aplikacija Garmin GameOn zatraži uparivanje sa satom, pritisnite **(A)** i na satu odaberite **Gaming**.
NAPOMENA: Dok je sat povezan s aplikacijom Garmin GameOn, na satu su onemogućene obavijesti i druge Bluetooth® funkcije.
- 5 Odaberite **Upari odmah**.
- 6 Odaberite svoj sat na popisu i slijedite upute na zaslonu.
SAVJET: Možete pritisnuti **≡** > **Postavke** kako biste prilagodili postavke, ponovo pročitali upute ili uklonili sat. Aplikacija Garmin GameOn pamti vaš sat i postavke kad sljedeći put otvorite aplikaciju. Po potrebi možete upariti sat s drugim računalom (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 55*).
- 7 Odaberite opciju:
 - Na računalu pokrenite podržanu igru kako biste automatski pokrenuli aktivnost igranja.
 - Na satu ručno pokrenite aktivnost igranja (*Bilježenje igranja s ručnim unosom, stranica 7*).Aplikacija Garmin GameOn pokazuje podatke o vašim performansama u stvarnom vremenu. Kada dovršite svoju aktivnost, aplikacija Garmin GameOn prikazuje sažetak aktivnosti igranja i informacije o meču.

Bilježenje igranja s ručnim unosom

Na satu možete zabilježiti aktivnost igranja i ručno unijeti statistiku za svaki meč.

- 1 Pritisnite **(A)**.
- 2 Odaberite **Gaming**.
- 3 Odaberite **Preskoči**.
- 4 Odaberite vrstu igre.
- 5 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **(A)**.
- 6 Na kraju meča pritisnite **(B)** kako biste zabilježili rezultat ili plasman u meču.
- 7 Pritisnite **(B)** kako biste pokrenuli novi meč.
- 8 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **(A)** i odaberite **✓**.

Plivanje u bazenu

- 1 Pritisnite **(A)**.
- 2 Odaberite **Plivanje u bazenu**.
- 3 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.
- 4 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **(A)**.
- 5 Započnite aktivnost.
Sat automatski snima intervale i duljine.
- 6 Pritisnite **(B)** kada se odmarate.
Pojavljuje se zaslon za odmor.
- 7 Za ponovno pokretanje mjerača vremena intervala pritisnite **(B)**.
- 8 Po dovršetku aktivnosti pritisnite **(A)** za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 9 Odaberite opciju:
 - Za spremanje aktivnosti držite **(A)**.
 - Za odbacivanje aktivnosti držite **(B)**.

Postavljanje veličine bazena

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Plivanje u bazenu**.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite **Postavke > Veličina bazena**.
- 5 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.

Terminologija za plivanje

Duljina: Jedno plivanje dužinom bazena.

Interval: Jedna ili više uzastopnih duljina. Novi interval počinje nakon odmora.

Zaveslaj: Zaveslaj se računa svaki put kad ruka na kojoj je sat dovrši puni krug.

Swolf: Swolf rezultat zbroj je vremena i broja zaveslaja koji vam je potreban kako biste preplivali jednu duljinu bazena. Na primjer, 30 sekundi i 15 zaveslaja daju swolf rezultat od 45. Za plivanje na otvorenim vodama swolf se računa za 25 metara. Swolf služi za mjerenje učinkovitosti plivanja i cilj je postići što manji rezultat, kao i u golfu.

Aktivnosti na otvorenom

Na satu iz serije Venu 3 series prethodno su učitane aktivnosti na otvorenom, npr. trčanje i biciklizam. GPS je uključen tijekom aktivnosti na otvorenom.

Trčanje

Prije upotrebe bežičnog senzora za trčanje, senzor je potrebno upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 55](#)).

- 1 Stavite bežične senzore kao što je senzor pulsa (nije obavezno).
- 2 Pritisnite **A**.
- 3 Odaberite **Trčanje**.
- 4 Prilikom upotrebe opcionalnih bežičnih senzora pričekajte da se sat poveže sa sensorima.
- 5 Izađite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **A**.
Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerac vremena aktivnosti pokrenut.
- 7 Započnite aktivnost.
- 8 Pritisnite **B** za bilježenje dionica (opcionalno) ([Označavanje dionica pomoću funkcije Auto Lap, stranica 23](#)).
- 9 Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz zaslone s podacima.
- 10 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **A** i odaberite **✓**.

Odlazak na vožnju

Prije upotrebe bežičnog senzora za vožnju, senzor je potrebno upariti sa satom (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 55*).

- 1 Uparite bežične senzore, na primjer senzor pulsa, senzor brzine ili senzor kadence (opcionalno).
- 2 Pritisnite **A**.
- 3 Odaberite **Biciklizam**.
- 4 Prilikom upotrebe opcionalnih bežičnih senzora pričekajte da se sat poveže sa sensorima.
- 5 Izađite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **A**.
Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 7 Započnite aktivnost.
- 8 Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz zaslone s podacima.
- 9 Nakon dovršetka aktivnosti pritisnite **A** i odaberite **✓**.

Pregledavanje skijaških spustova

Vaš sat bilježi detalje svakog skijaškog spusta ili daskanja na snijegu zahvaljujući funkciji automatskog prepoznavanja spustova. Ova se funkcija zadano uključuje za skijaške spustove i daskanje na snijegu. Automatski bilježi nove skijaške spustove na temelju vašeg kretanja. Mjerač vremena zaustavlja se kada se prestanete kretati nizbrdo i kada ste na žičari. Mjerač vremena zaustavljen je za vrijeme vožnje žičarom. Krenite nizbrdo kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena. Detalje spusta možete pregledati na zaustavljenom zaslonu ili dok je mjerač vremena pokrenut.

- 1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.
- 2 Za prikaz detalja o zadnjem spustu, trenutačnom spustu i ukupnim spustovima povucite prstom prema gore ili dolje.

Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

Golf

Igranje golfa

Prije prvog igranja golfa morate preuzeti aplikaciju Garmin Golf™ iz trgovine s aplikacijama na svom pametnom telefonu (*Aplikacija Garmin Golf, stranica 66*).

Napunite sat prije nego što počnete igrati golf (*Punjenje sata, stranica 73*).


1 Pritisnite .


2 Odaberite **Golf**.

Uređaj pronalazi satelite, izračunava vašu lokaciju i odabire teren ako se u blizini nalazi samo jedan teren.

3 Ako se pojavi popis terena, odaberite jedan.

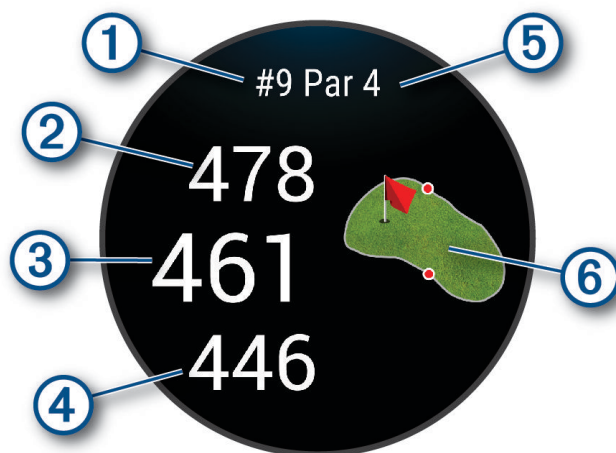
Tereni se automatski ažuriraju.

4 Pritisnite .

5 Za praćenje rezultata odaberite .

6 Odaberite okvir za izvođenje početnog udarca.

Prikazat će se zaslon s podacima o rupi.



①	Broj trenutčne rupe
②	Udaljenost do stražnje strane greena
③	Udaljenost do sredine greena
④	Udaljenost do prednje strane greena
⑤	Par rupe
⑥	Karta greena

NAPOMENA: Budući da se položaj zastavice mijenja, sat izračunava udaljenost do prednje, srednje i stražnje strane greena, ali ne i točan položaj zastavice.

7 Odaberite opciju:

- Dodirnite kartu za prikaz više pojedinosti ili promjenu lokacije zastavice (*Promjena lokacije zastavice, stranica 12*).
- Pritisnite **A** kako biste otvorili izbornik za golf (*Izbornik za golf, stranica 12*).
- Držite **B** kako biste otvorili postavke golfa (*Postavke golfa, stranica 16*).

Kada se pomaknete do sljedeće rupe, na satu će automatski prikazati podaci o novoj rupi.

Izbornik za golf

Tijekom runde možete pritisnuti **A** kako bi se prikazale dodatne funkcije u izborniku za golf.

Opasnosti: Prikazuje opasna mjesta i vodena područja za trenutačnu rupu.

Layupovi: Prikazuje layup i opcije udaljenosti za trenutačnu rupu (samo par 4 i par 5 rupe).

Promj. rupe: Omogućuje ručnu promjenu runde.

Kartica s rezultatima: Otvara karticu s rezultatima za rundu (*Praćenje rezultata, stranica 14*).

Pokazivač zastavice: Funkcija PinPointer je kompas koji pokazuje lokaciju zastavice kada ne vidite green. Ova vam funkcija može pomoći da odigrate dobar udarac, čak i ako se nalazite u šumi ili dubokoj pješčanoj zamci.

NAPOMENA: Ako se vozite u kolicima za golf, nemojte koristiti funkciju PinPointer. Smetnje s golf kolicima mogu utjecati na točnost kompasa.

Sažetak runde: Rezultat, statistiku i podatke o koracima možete pregledavati tijekom runde.

Posljednji udarac: Pregledajte informacije za zadnji udarac.

NAPOMENA: Možete pregledati udaljenosti za sve udarce otkrivene tijekom trenutne runde. Po potrebi možete ručno dodati udarac (*Ručno dodavanje udarca, stranica 14*).

Kraj runde: Završava trenutačnu rundu.

Pregledavanje udaljenosti do zastavice

Funkcija PinPointer kompas je koji vam pomaže pri određivanju smjera kada ne vidite green. Ova vam funkcija može pomoći da odigrate dobar udarac, čak i ako se nalazite u šumi ili dubokoj pješčanoj zamci.

NAPOMENA: Ako se vozite u kolicima za golf, nemojte koristiti funkciju PinPointer. Smetnje s golf kolicima mogu utjecati na točnost kompasa.

1 Pritisnite **A**.

2 Odaberite .

Strelica pokazuje na lokaciju zastavice.


Promjena lokacije zastavice

Tijekom igre možete proučiti green i premjestiti zastavicu na novu lokaciju.

1 Odaberite kartu.

Prikazuje se uvećani prikaz greena.

2 Dodirnite i povucite zastavicu na točnu lokaciju.

 naznačuje odabranu lokaciju zastavice.

3 Pritisnite **B** za prihvaćanje lokacije zastavice.

Udaljenosti na zaslonu s podacima o rupi ažuriraju se i odražavaju novu lokaciju zastavice. Lokacija zastavice sprema se samo za trenutnu rundu.

Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova

Možete pregledavati udaljenosti do layupova i doglegova za par 4 i 5 rupe.

1 Pritisnite **A**.

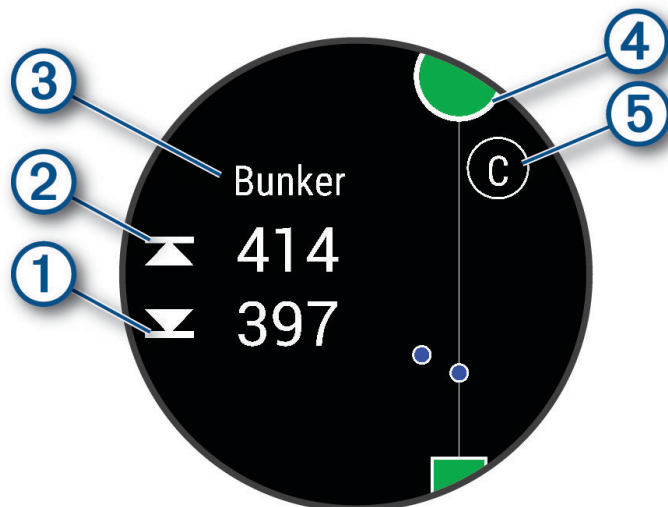
2 Odaberite **Layupovi**.

NAPOMENA: Udaljenosti i lokacije nestaju s popisa kada ih prođete.

Pregled opasnosti

Možete pregledavati udaljenosti do opasnosti duž fairwaya za par 4 i 5 rupe. Opasnosti koje utječu na odabir udarca prikazuju se pojedinačno ili u skupinama kako biste mogli odrediti udaljenost do layupa ili udaljenost potrebnu za prelet preko opasnosti.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Opasnosti**.



- Na zaslonu se prikazuju udaljenosti do prednjeg **1** i stražnjeg **2** dijela najbliže opasnosti.
- Na vrhu zaslona nalazi se vrsta opasnosti **3**.
- Green se prikazuje kao polukrug **4** u gornjem dijelu zaslona. Linija ispod greena predstavlja središte fairwaya.
- Opasnosti **5** su označene slovom koje ukazuje na redoslijed opasnosti za rupu i prikazuju se ispod zelenom bojom na približnim lokacijama u odnosu na fairway.

Mjerenje udarca uz Garmin AutoShot™

Svaki put kada duž fairwaya odigrate udarac, sat bilježi udaljenost udarca kako biste je kasnije mogli vidjeti (*Pregledavanje odigranih udaraca, stranica 15*). Puttovi se ne prepoznaju.

- 1 Kada igrate golf, nosite sat na zapešću ruke kojom udarate radi boljeg prepoznavanja udarca. Kad sat prepozna udarac, vaša udaljenost od lokacije udarca prikazuje se kao natpis **1** na vrhu zaslona.



SAVJET: Natpis možete dodirnuti kako biste ga sakrili 10 sekundi.

- 2 Odigrajte sljedeći udarac.
Sat bilježi udaljenost vašeg zadnjeg udarca.

Ručno dodavanje udarca

Možete ručno dodati udarac ako ga uređaj nije otkrio. Morate dodati udarac s lokacije propuštenog udarca.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Posljednji udarac** > **^** > **Dodaj udarac**.
- 3 Odaberite **✓** za izvođenje novog udarca s trenutačne lokacije.

Praćenje rezultata

- 1 Tijekom igranja golfa pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Kartica s rezultatima**.
- 3 Odaberite rupu.
- 4 Za postavljanje rezultata odaberite **—** ili **+**.
- 5 Odaberite **✓**.

Postavljanje metode praćenja rezultata

Možete promijeniti metodu koju sat upotrebljava za praćenje rezultata.

- 1 Tijekom runde držite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke za golf** > **Praćenje rezultata** > **Metoda praćenja rezultata**.
- 3 Odaberite metodu praćenja rezultata.

O praćenju rezultata za Stableford igru

Kada odaberete način praćenja rezultata za Stableford igru (*Postavljanje metode praćenja rezultata, stranica 14*), bodovi se dodjeljuju na temelju broja udaraca u odnosu na par. Na kraju runde pobjeđuje osoba s najvećim rezultatom. Uređaj dodjeljuje bodove na način koji propisuje udruga United States Golf Association.

Rezultat igre koja se boduje po Stableford pravilima prikazuje se u bodovima umjesto u udarcima.

Točke	Udarci u odnosu na par
0	2 ili više iznad
1	1 iznad
2	Par
3	1 ispod
4	2 ispod
5	3 ispod

Praćenje golferske statistike

Ako na satu omogućite praćenje statistike, možete pregledati statistiku za trenutnu rundu (*Pregledavanje sažetka runde, stranica 15*). Pomoću aplikacije Garmin Golf možete uspoređivati runde i pratiti svoj napredak.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Golf**.
Uređaj pronalazi satelite, izračunava vašu lokaciju i odabire teren ako se u blizini nalazi samo jedan teren.
- 3 Ako se pojavi popis terena, odaberite jedan.
Tereni se automatski ažuriraju.
- 4 Odaberite **^** > **Postavke** > **Praćenje rezultata** > **Praćenje stat..**

Bilježenje golferske statistike

Ako želite zabilježiti statistiku, najprije morate omogućiti praćenje statistike (*Praćenje golferske statistike, stranica 14*).

- 1 Na kartici s rezultatima odaberite rupu.
- 2 Postavite broj udaraca, uključujući puttove, i odaberite ✓.
- 3 Postavite broj odigranih puttova i odaberite ✓.

NAPOMENA: Broj odigranih puttova upotrebljava se samo za praćenje statistike i ne povećava rezultat.

- 4 Odaberite opciju:
 - Ako loptica pogodi fairway, odaberite ↑.
 - Ako loptica ne pogodi fairway, odaberite ↶ ili ↷.
- 5 Odaberite ✓.

Pregledavanje odigranih udaraca

- 1 Nakon odigrane rupe pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Posljednji udarac** kako biste vidjeli informacije o svom zadnjem udarcu.

Pregledavanje sažetka runde

Rezultat, statistiku i podatke o koracima možete pregledavati tijekom runde.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Sažetak runde**.
- 3 Povucite prstom prema gore ili dolje kako bi se prikazalo više informacija.

Završetak runde



- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Kraj runde**.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za spremanje runde i vraćanje u način rada sata, odaberite **Spremi**.
 - Za uređivanje kartice s rezultatima odaberite **Uređivanje rezultata**.
 - Za odbacivanje runde i vraćanje u način rada sata, odaberite **Odbaci**.
 - Za zaustavljanje runde i kasniji nastavak odaberite **Pauziraj**.

Prilagođavanje popisa palica za golf

Nakon što uparite kompatibilni uređaj za golf s pametnim telefonom putem aplikacije Garmin Golf, s pomoću te aplikacije možete prilagoditi zadani popis palica za golf.

- 1 Otvorite aplikaciju Garmin Golf na pametnom telefonu.
- 2 U izborniku ••• ili ☰ odaberite **Moja torba**.
- 3 Odaberite opciju za dodavanje, uređivanje, uklanjanje ili deaktiviranje palice.
- 4 Sinkronizirajte kompatibilni uređaj za golf Garmin® s aplikacijom Garmin Golf.
Ažurirani popis palica za golf prikazuje se na vašem uređaju za golf.

Postavke golfa

Pritisnite , odaberite **Golf**, odaberite teren za golf te odaberite  > **Postavke** kako biste prilagodili postavke i funkcije golfa.

Slanje pulsa: Omogućuje početak odašiljanja podataka o pulsnu na upareni uređaj.

Praćenje rezultata: Omogućuje postavljanje preferenci bodovanja te uključuje praćenje statistike.

Udaljen.za driver: Postavlja prosječnu udaljenost koju loptica prelazi od okvira za izvođenje početnog udarca pri udarcu drive.

Način turnira: Onemogućuje funkcije udaljenosti PinPointer iPlaysLike. Ove funkcije nisu dopuštene tijekom službenih turnira ili rundi za izračunavanje hendikepa.

Upit za palice: Prikaz odzivnika koji vam omogućuje da nakon svakog zabilježenog udarca unesete palicu koju ste upotrijebili.





Bilježenje aktivnosti: Omogućuje bilježenje golferskih aktivnosti u obliku FIT datoteke. Podaci o fitnessu bilježe se u datoteke FIT u obliku prilagođenom za aplikaciju Garmin Connect.

Health Snapshot™

Funkcija Health Snapshot bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Funkciju Health Snapshot možete dodati na popis svojih omiljenih aktivnosti ili aplikacija ([Prilagođavanje popisa aktivnosti i aplikacija, stranica 20](#)).

Dodavanje prilagođene aktivnosti

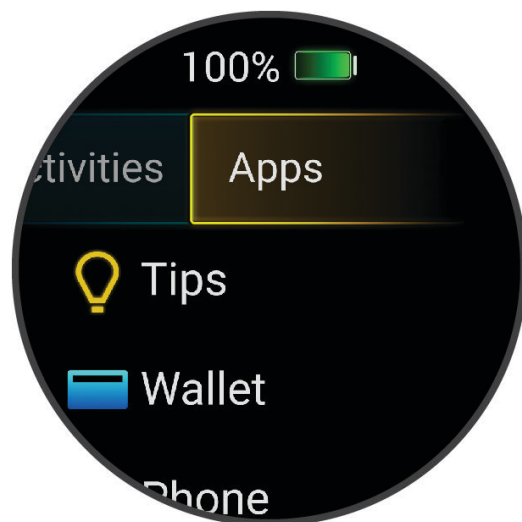
Može stvoriti prilagođenu aktivnost i dodati je na popis aktivnosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite  >  > .
- 3 Odaberite vrstu aktivnosti za kopiranje.
- 4 Odaberite naziv aktivnosti.
- 5 Po potrebi uredite postavke aplikacije i aktivnosti ([Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 20](#)).
- 6 Kada dovršite uređivanje, odaberite **Gotovo**.





















Aplikacije




Sat možete prilagoditi u izborniku s aplikacijama, koji vam omogućuje brzi pristup funkcijama i mogućnostima sata. Za neke funkcije aplikacije potrebna je veza Bluetooth s kompatibilnim telefonom. Brojne aplikacije također možete pronaći u brzim pregledima (*Brzi pregledi widgeta, stranica 25*).

Pritisnite **A** i odaberite Aplikacije.








Ikona	Naziv	Dodatne informacije
	Alarmi	Postavljanje alarma, stranica 69
	Body Battery™	Body Battery, stranica 28
	Kalendar	Odaberite za prikaz nadolazećih događaja iz kalendara telefona.
	Kalorije	Odaberite prikaz informacija o kalorijama tijekom aktivnosti i u mirovanju za trenutačni dan.
	Izazovi	Odaberite za prikaz trenutačnog poretka na ljestvici ako sudjelujete u izazovu na Garmin Connect.
	Connect IQ Store	Preuzimanje Connect IQ funkcija, stranica 66
	Kontakti	Odaberite za otvaranje popisa Garmin Connect kontakata na satu.
	Tipkovnica	Odaberite za otvaranje tipkovnice (Pozivi putem sata, stranica 61).
	Baterija	Odaberite da biste zaslon AMOLED uključili kao svjetiljku. NAPOMENA: Korištenjem svjetla može se skratiti trajanje baterije.
	Broj katova na koje ste se popeli	Odaberite za prikaz broja katova na koje ste se popeli u danu te informacije o nizu ostvarenog cilja.
	Garmin trener	Prilagodljivi plan treniranja, stranica 41
	Health Snapshot	Health Snapshot™, stranica 16
	Puls	Pregledavanje brzog pregleda widgeta pulsa, stranica 46
	Povijest	Korištenje funkcije Povijest, stranica 42
	Status varijabilnosti pulsa	Status varijabilnosti pulsa, stranica 29
	HIDRACIJA	Praćenje hidracije, stranica 31
	Minute intenzivnog vježbanja	Minute intenzivnog vježbanja, stranica 39
	Umor od letenja	Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja, stranica 32
	Zadnja aktivnost	Odaberite za prikaz kratkog sažetka posljednje zabilježene aktivnosti.
	Poslj. golf aktivnost	Odaberite za prikaz kratkog sažetka posljednje zabilježene aktivnosti golfa i povijesti golfa.
	Zadnje guranje	Odaberite za prikaz kratkog sažetka posljednje zabilježene aktivnosti guranja invalidskih kolica i povijesti guranja.

Ikona	Naziv	Dodatne informacije
	Zadnja vožnja	Odaberite za prikaz kratkog sažetka posljednje zabilježene biciklističke aktivnosti golfa i povijesti bicikliranja.
	Zadnje trčanje	Odaberite za prikaz kratkog sažetka posljednje zabilježene trkačke aktivnosti golfa i povijesti trčanja.
	Zad.aktiv.snage	Odaberite za prikaz kratkog sažetka posljednje zabilježene aktivnosti vježbanja snage i povijesti vježbanja snage.
	Posljednje plivanje	Odaberite za prikaz kratkog sažetka posljednje zabilježene aktivnosti plivanja i povijesti plivanja.
	Svjetla	<i>Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 33</i>
	Glazba	<i>Glazba, stranica 57</i>
	Obavijesti	<i>Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 62</i>
	Telefon	Odaberite za otvaranje kontrola telefona kao što su kontakti i tipkovnica.
	Pulsni oksimetar	<i>Pulsni oksimetar, stranica 50</i>
	Oporavak	Odaberite za prikaz vremena oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana, a najkraće 6 sati.
	Disanje	Odaberite za prikaz tempa disanja i povijesti disanja, kao i za aktivnost disanja koja pomaže pri opuštanju.
	Spremi lokaciju	Odaberite za spremanje trenutne lokacije kako biste kasnije mogli do nje navigirati.
	Trener za spavanje	Odaberite za prikaz preporučene potrebe za spavanjem utemeljene na povijesti spavanja, povijesti aktivnosti, statusu varijabilnosti pulsa i drijemanju.
	Vrijednosti sna	Odaberite za prikaz rezultata spavanja utemeljenog na kvaliteti u trajanju spavanja tijekom prošle noći.
	Koraci	<i>Automatski cilj, stranica 38</i>
	Štoperica	<i>Korištenje štoperice, stranica 69</i>
	Stres	<i>Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa, stranica 29</i>
	Mjerač vremena	<i>Pokretanje mjerača odbrojavanja, stranica 70</i>
	Savjeti	Odaberite za prikaz interaktivnih savjeta za sat i skenirajte izravnu poveznicu na support.garmin.com kako biste pristupili korisničkom priručniku za vaš sat.
	Glasovni pomoćnik	<i>Upotreba funkcije glasovnog pomoćnika, stranica 63</i>

Ikona	Naziv	Dodatne informacije
	Novčanik	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay (<i>Garmin Pay, stranica 35</i>).
	Vrijeme	Odaberite za prikaz trenutne vremenske prognoze i uvjeta.
	Žensko zdravlje	<i>Praćenje menstrualnog ciklusa, stranica 30</i>

Prilagođavanje popisa aktivnosti i aplikacija

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** ili **Aplikacije**.
- 3 Odaberite .
- 4 Odaberite opciju:
 - Za dodavanje aktivnosti ili aplikacije odaberite .
 - Kako biste uklonili aktivnost ili aplikaciju, odaberite aktivnost ili aplikaciju i odaberite .
 - Kako biste promijenili redoslijed stavki na popisu, odaberite aktivnost ili aplikaciju, držite  i povucite je na željenu lokaciju na zaslonu.

Postavke aplikacija i aktivnosti

Ove postavke omogućuju prilagođavanje svake prethodno učitane aplikacije za aktivnosti prema vašim potrebama. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima i omogućiti upozorenja i funkcije vježbanja. Neke postavke nisu dostupne za sve vrste aktivnosti.

Pritisnite , odaberite aktivnost i zatim odaberite  > **Postavke**.

2 igrača: Postavljanje kartice s rezultatima za bilježenje rezultata dva igrača.

NAPOMENA: Ova je postavka dostupna samo tijekom runde. Ovu postavku morate omogućiti svaki put kada započnete rundu.

Istaknuta boja: Postavlja istaknutu boju za svaku aktivnost kako biste jednostavnije odredili koja je aktivnost aktivna.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za trening za aktivnost (*Upozorenja za aktivnosti, stranica 22*).

Auto Lap: Postavlja opcije za Auto Lap® funkciju (*Auto Lap, stranica 23*).

Auto Pause: Postavlja sat tako da prestane bilježiti podatke kada se prestanete kretati ili usporite ispod zadane brzine (*Korištenje funkcije Auto Pause®, stranica 23*).

Autom.odmor: Satu omogućuje automatsko otkrivanje odmaranja tijekom plivanja u bazenu i stvaranje intervala odmora.

Automatsko pomicanje: Omogućuje automatsko kretanje kroz sve zaslone s podacima o aktivnostima dok je uključen mjerač vremena (*Korištenje značajke automatskog pomicanja, stranica 23*).

Aut.setovi: Omogućuje satu automatsko pokretanje i zaustavljanje setova vježbi tijekom izvođenja vježbi snage.

Slanje pulsa: Omogućuje automatsko odašiljanje podataka o pulsua kada započnete aktivnost (*Odašiljanje podataka o pulsua na Garmin uređaje, stranica 47*).

Slanje senzora na GameOn: Omogućuje automatsko odašiljanje biometrijskih podataka u aplikaciju Garmin GameOn kada započnete aktivnost igranja (*Upotreba aplikacije Garmin GameOn™, stranica 7*).

Upit za palice: Prikazuje upit da nakon svakog zabilježenog udarca unesete palicu koju ste upotrijebili.

Zasloni s podacima: Omogućuje prilagođavanje zaslona s podacima i dodavanje novih zaslona s podacima za aktivnost (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 21*).

Udaljen.za driver: Postavlja prosječnu udaljenost koju loptica prijeđe kada je udarite drive palicom.

Uredi težinu: Omogućuje dodavanje težine s kojom ste vježbali tijekom treninga snage ili kardio aktivnosti.

Omogući videozapise: Omogućava instruktivne animirane vježbe za snagu, kardio treninge, jogu, HIIT ili pilates. Animacije su dostupne za prethodno instalirana vježbanja i vježbanja preuzeta s aplikacije Garmin Connect.

Upozorenja za kraj: Postavlja upozorenje koje će vas obavijestiti kada se sesija meditacije završi.

GPS: Postavlja način rada za GPS antenu (*Promjena postavki GPS-a, stranica 24*).

Sustav ocjenjivanja: Postavlja sustav ocjenjivanja nagiba za ocjenjivanje teškoće rute za aktivnost penjanja po stijenama.

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Prosjek za snagu: Određuje se uključuje li sat u podatke za snagu vrijednosti s nulom za bicikl koje se pojavljuju kada ne okrećete pedale.

Bilježenje aktivnosti: Omogućuje bilježenje golferskih aktivnosti u obliku FIT datoteke. FIT datoteke bilježe fitness podatke u obliku prilagođenom za Garmin Connect.

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Praćenje pon.: Omogućuje ili onemogućuje brojanje ponavljanja tijekom treninga snage.

Praćenje rezultata: Automatski omogućava ili onemogućava bilježenje rezultata kada započnete rundu golfa. Ako odaberete opciju Uvijek pitaj, uređaj će zatražiti potvrdu.

Metoda praćenja rezultata: Postavljanje igre na udarce ili Stableford igre kao načina praćenja pri igranju golfa.

Samoprocjena: Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost (*Procjena aktivnosti, stranica 4*).

Praćenje stat.: Omogućava praćenje statistike tijekom igranja golfa.



Status: Automatski omogućava ili onemogućava bilježenje rezultata kada započnete rundu golfa. Ako odaberete opciju Uvijek pitaj, uređaj će zatražiti potvrdu.

Način turnira: Onemogućavanje funkcija koje nisu dozvoljene tijekom službenih golf turnira.

Upozorenja vibracijom: Omogućava upozorenja koja vas obavještavaju da udahnate ili izdahnate tijekom aktivnosti disanja.

Prilagođavanje zaslona s podacima

Zaslone s podacima možete prilagoditi prema svojim ciljevima vježbanja ili dodatnoj opremi. Primjerice, jedan od zaslona s podacima možete prilagoditi tako da prikazuje tempo dionice ili zonu pulsa (*Podatkovna polja, stranica 79*).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite .
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 6 Odaberite zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
- 7 Odaberite jednu ili više opcija:

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve aktivnosti.

- Za prilagođavanje izgleda i broja podatkovnih polja na svakom zaslonu s podacima, odaberite **Izgled**.
- Za prilagođavanje polja na zaslonu s podacima odaberite zaslon i zatim odaberite **Uredi podatkovna polja**.
- Kako biste zaslon s podacima prikazali ili sakrili, odaberite prekidač pored zaslona.
- Kako biste prikazali ili sakrili zaslon s mjeracom zone pulsa, odaberite **Mjerač zone pulsa**.

Upozorenja za aktivnosti

Za svaku aktivnost možete postaviti upozorenja koja vam mogu pomoći u vježbanju prema određenim ciljevima ili u poboljšanju informiranosti u okolini. Neka su upozorenja dostupna samo za određene aktivnosti. Za neka je upozorenja potreban dodatni pribor kao što je senzor pulsa ili kadence. Tri su vrste upozorenja: upozorenja na događaj, upozorenja o vrijednostima izvan raspona i ponavljajuća upozorenja.

Upozorenje na događaj: Upozorenje na događaj upozorava vas jedanput. Događaj je određena vrijednost. Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada potrošite određenu količinu kalorija.

Upozorenje o vrijednostima izvan raspona: Upozorenje o vrijednostima izvan raspona obavještava vas svaki put kada je sat iznad ili ispod određenog raspona vrijednosti. Primjerice, sat možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 60 otkucaja u minuti (otk./min) i iznad 210 otk./min.

Ponavljajuće upozorenje: Ponavljajući alarm vas obavještava svaki put kad sat zabilježi određenu vrijednost ili interval. Primjerice, možete postaviti sat tako da vas upozorava svakih 30 minuta.

Naziv upozorenja	Vrsta upozorenja	Opis
Kadence	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Prilagođeno	Događaj, ponavljajuće	Možete odabrati postojeću poruku ili stvoriti prilagođenu te odabrati vrstu upozorenja.
Udaljenost	Ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona (<i>Izračuni zona pulsa, stranica 48</i>).
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Napajanje	Domet	Možete postaviti visoku ili nisku razinu snage.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmone hodanjem u pravilnim intervalima.
Brzina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost brzine.
Brzina hoda	Domet	Možete postaviti gornji ili donji broj zaveslaja po minuti.
Vrijeme	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval.

Postavljanje upozorenja



- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 3 Odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Upozorenja**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za dodavanje novog upozorenja za aktivnost odaberite **Dodaj novo**.
 - Za uređivanje postojećeg upozorenja odaberite naziv upozorenja.
- 6 Po potrebi odaberite vrstu upozorenja.
- 7 Odaberite zonu, unesite minimalne i maksimalne vrijednosti ili unesite prilagođenu vrijednost za upozorenje.
- 8 Po potrebi uključite upozorenje.

Prilikom svakog dostizanja vrijednosti upozorenja prikazuje se poruka za upozorenja na događaj i ponavljajuća upozorenja (*Upozorenja za aktivnosti, stranica 22*). Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrijednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

Auto Lap

Označavanje dionica pomoću funkcije Auto Lap

Sat možete podesiti tako da funkciju Auto Lap možete upotrebljavati za automatsko označavanje dionice na određenoj udaljenosti. Ta je značajka korisna za usporedbu izvedbe u različitim dijelovima aktivnosti (primjerice, svake milje ili svakih 5 kilometara).



- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 3 Odaberite  > **Postavke** > **Auto Lap**.
- 4 Unesite udaljenost između dionica.
- 5 Za uključivanje ili isključivanje funkcije Auto Lap odaberite prekidač.

Prilikom svakog dovršetka dionice prikazuje se poruka s vremenom za tu dionicu. Ako je uključeno vibriranje, sat će i vibrirati (*Postavke sustava, stranica 70*).

Korištenje funkcije Auto Pause



Možete koristiti funkciju Auto Pause za automatsko pauziranje mjerača vremena kada se zaustavite ili kada se vaša brzina spusti ispod određene vrijednosti. Ta je funkcija korisna ako vaša aktivnost obuhvaća semafore ili druga mjesta gdje trebate usporiti ili stati.

NAPOMENA: Sat ne bilježi podatke i aktivnosti dok je mjerač vremena zaustavljen ili pauziran.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 3 Odaberite  > **Postavke** > **Auto Pause**.
- 4 Odaberite opciju:
NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve aktivnosti.
 - Odaberite **Kad stanem** za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite.
 - Odaberite **Tempo** kako biste automatski pauzirali mjerač vremena kada se vaš tempo spusti ispod određene vrijednosti.
 - Odaberite **Brzina** kako biste automatski pauzirali mjerač vremena kad se vaša brzina spusti ispod određene vrijednosti.


Korištenje značajke automatskog pomicanja

Značajku automatskog pomicanja možete koristiti za kruženje kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen brojač vremena.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 3 Odaberite  > **Postavke** > **Automatsko pomicanje**.
- 4 Odaberite brzinu prikaza.

Promjena postavki GPS-a

Dodatne informacije o GPS sustavu možete pronaći na web-mjestu garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pritisnite **A**.
 - 2 Odaberite aktivnost.
 - 3 Odaberite  > **Postavke** > **GPS**.
 - 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Isključi** kako biste onemogućili GPS za aktivnost.
 - Odaberite **Samo GPS** kako biste omogućili sustav GPS satelita.
 - Odaberite **Svi sustavi** kako biste omogućili više satelitskih sustava na više frekvencijskih pojaseva.
- NAPOMENA:** Istovremena upotreba GPS-a i drugog satelitskog sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se upotrebljava samo GPS.

Izgled

Možete prilagoditi izgled sata i funkcije brzog pristupa u slijedu brzih pregleda widgeta i izborniku kontrola.

Postavke izgleda sata

Izgled sata možete prilagoditi odabirom izgleda, boje i dodatnih podataka. Prilagođene izgleda sata možete preuzeti iz trgovine Connect IQ.


Promjena izgleda sata

Možete birati između nekoliko prethodno učitanih izgleda sata ili odabrati Connect IQ izgled sata koji je preuzet na sat (*Preuzimanje Connect IQ funkcija, stranica 66*). Možete i urediti postojeći izgled sata (*Uređivanje izgleda sata, stranica 25*) ili stvoriti novi (*Stvaranje prilagođenog izgleda sata, stranica 24*).

- 1 Na izgledu sata držite **B**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Prstom povucite prema desno ili lijevo za kretanje dostupnim izgledima sata.
- 4 Dodirnite zaslon za odabir izgleda sata.

Stvaranje prilagođenog izgleda sata


Možete stvoriti novi izgled sata odabirom prikaza, boja i dodatnih podataka.

- 1 Na izgledu sata držite **B**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Prstom povucite ulijevo i odaberite .
- 4 Odaberite vrstu zaslona sata.
- 5 Odaberite vrstu pozadine.
- 6 Povucite prstom prema gore ili dolje kako biste se kretali opcijama pozadine i dodirnite zaslon kako biste odabrali prikazanu pozadinu.
- 7 Povucite prstom prema gore ili dolje kako biste se kretali analognim i digitalnim brojčanicima i dodirnite zaslon kako biste odabrali neki od prikazanih brojčanika.
- 8 Odaberite svako podatkovno polje koje želite prilagoditi i odaberite podatke koji će se u njima prikazivati. Bijelim okvirom označena su podatkovna polja koja možete prilagoditi za ovaj brojčanik.
- 9 Prstom povucite ulijevo za prilagodbu oznaka vremena.
- 10 Povucite prstom prema gore ili dolje kako biste se kretali oznakama vremena i dodirnite zaslon kako biste odabrali oznaku vremena.
- 11 Povucite prstom prema gore ili dolje kako biste se kretali bojama za isticanje i dodirnite zaslon kako biste odabrali prikazanu boju.
- 12 Pritisnite **A**.
Sat postavlja novi izgled sata kao aktivan izgled.

Uređivanje izgleda sata

Možete prilagoditi stil i podatkovna polja koja se prikazuju na satu.

NAPOMENA: Neke izgleda sata ne možete uređivati.

- 1 Na izgledu sata držite **B**.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Prstom povucite prema desno ili lijevo za kretanje dostupnim izgledima sata.
- 4 Odaberite  kako biste uredili izgled sata.
- 5 Odaberite opciju za uređivanje.
- 6 Povucite prstom prema gore ili dolje za kretanje kroz opcije.
- 7 Za odabir opcije pritisnite **A**.
- 8 Dodirnite zaslon za odabir izgleda sata.

Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka ([Brzi pregledi widgeta, stranica 27](#)). Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim telefonom.

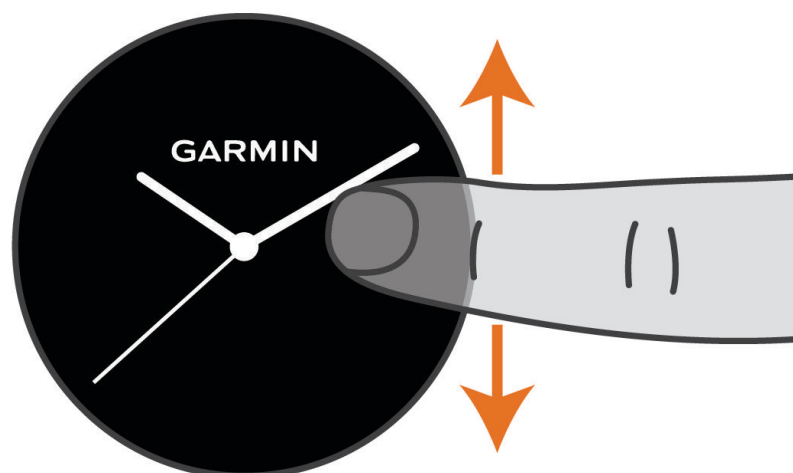
Neki se brzi pregledi widgeta zadano ne mogu vidjeti. Njih ručno možete dodati u slijed brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 28](#)).

Naziv	Opis
Body Battery	Kad se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine energije u posljednjih nekoliko sati (<i>Body Battery, stranica 28</i>).
Kalendar	Prikazuje predstojeće sastanke iz kalendara vašeg telefona.
Kalorije	Prikazuje podatke o kalorijama za trenutačni dan.
Izazovi	Prikazuje vaš trenutačni poredak na ljestvici ako sudjelujete u Garmin Connect izazovu.
Broj katova na koje ste se popeli	Prati broj katova na koje ste se popeli i napredak prema cilju.
Garmin trener	Prikazuje zakazane treninge kada odaberete plan treninga Garmin trenera na svojem Garmin Connect računu. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke.
Health Snapshot	Pokreće Health Snapshot sesiju na vašem satu koja bilježi nekoliko ključnih zdravstvenih parametara dok mirujete dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje. Sat bilježi parametre kao što su prosječni puls, razina stresa i brzina disanja. Prikazuje spremljene sažetke sesija Health Snapshot (<i>Health Snapshot™, stranica 16</i>).
Puls	Prikazuje trenutačni puls u otkucajima u minuti (otk./min) i grafikon prosječnog pulsa u mirovanju (RHR).
Povijest	Prikazuje vašu povijest aktivnosti i grafikon zabilježenih aktivnosti.
Status varijabilnosti pulsa	Prikazuje sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa tijekom noći (<i>Status varijabilnosti pulsa, stranica 29</i>).
Hidracija	Omogućuje praćenje količine vode koju unosite i napredak prema dnevnom cilju.
Minute intenzivnog vježbanja	Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.
Savjetnik za oporavak od umora od letenja	Prikazuje vaš unutarnji sat tijekom putovanja i pruža smjernice koje će vam pomoći da se prilagodite vremenskoj zoni odredišta (<i>Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja, stranica 32</i>).
Zadnja aktivnost	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti.
Zadnja golf aktivnost Zadnja vožnja Zadnje trčanje Zadnja aktivnost snage Zadnje plivanje Zadnje guranje	Prikazuje kratak sažetak zadnje zabilježene aktivnosti i povijesti navedenog sporta.
Svjetla	Osigurava kontrole za upravljanje svjetlima na biciklu ako ste uparili Varia svjetlo i sat iz serije Venu 3 series.
Upravljanje glazbom	Kontrole playera glazbe vašeg telefona ili glazbe na uređaju.
Obavijesti	Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (<i>Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 62</i>).

Naziv	Opis
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitavanje pulsog oksimetra (<i>Očitavanje pulsним oksimetrom, stranica 51</i>). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsog oksimetra, mjerenje se neće zabilježiti.
Guranja	U načinu rada za vožnju u invalidskim kolicima prati se broj guranja invalidskih kolica u danu, cilj broja guranja i podaci za prethodne dane.
Upravljanje kamerom RCT	Omogućuje ručno snimanje fotografije i videozapisa (<i>Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 33</i>).
Oporavak	Prikazuje vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana, a najkraće 6 sati.
Disanje	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.
Mirovanje	Prikazuje ukupno trajanje spavanja, rezultat spavanja i informacije o fazama sna za prethodnu noć.
Trener za spavanje	Pruža preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja.
Koraci	Prati dnevni broj prijedjenih koraka, ciljni broj koraka i podatke za prethodne dane.
Stres	Prikazuje vašu trenutačnu razinu stresa i grafikon razine stresa. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili. Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, mjerenje stresa neće se zabilježiti (<i>Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa, stranica 29</i>).
Vrijeme	Prikazuje trenutačnu temperaturu i vremensku prognozu.
Žensko zdravlje	Prikazuje trenutačni status ciklusa ili status praćenja trudnoće. Možete pregledati i unositi dnevne simptome.

Brzi pregledi widgeta





- Na satu povucite prstom prema gore ili dolje.



Sat se kreće kroz slijed brzih pregleda widgeta.

- Za prikaz dodatnih informacija odaberite brzi pregled widgeta.
- Držite **B** za prikaz dodatnih opcija i funkcija za brzi pregled widgeta.

Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta

- 1 Na satu povucite prstom prema gore ili dolje.
Sat se kreće kroz slijed brzih pregleda widgeta.
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite brzi pregled widgeta.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za brisanje brzog pregleda widgeta iz slijeda odaberite .
 - Kako biste promijenili lokaciju brzog pregleda widgeta iz slijeda, odaberite i držite  i povucite brzi pregled widgeta na željenu lokaciju na zaslonu.
- 5 Odaberite  kako biste brzi pregled widgeta dodali slijedu.

Body Battery

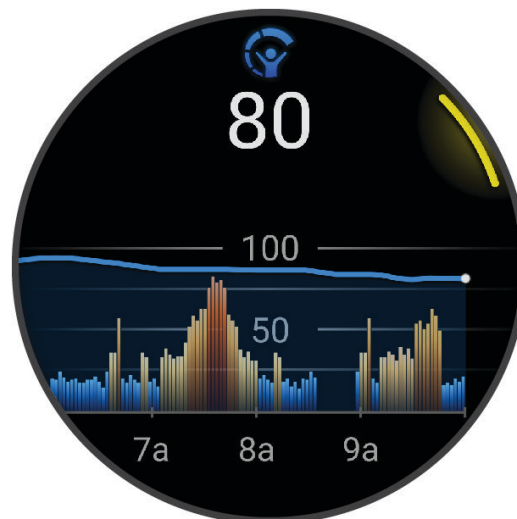
Sat analizira podatke o varijabilnosti pulsa, razini stresa, kvaliteti sna i aktivnosti kako bi odredio vašu ukupnu Body Battery razinu. Poput pokazivača razine goriva u automobilu, ovaj parametar pokazuje dostupnu količinu rezervi energije. Body Battery razina kreće se u rasponu od 5 do 100, gdje raspon od 5 do 25 označava vrlo nisku razinu energije, raspon od 26 do 50 nisku razinu energije, raspon od 51 do 75 srednju razinu energije, a raspon od 76 do 100 visoku razinu energije.

Za prikaz najnovije Garmin Connect razine, dugoročnih trendova i dodatnih pojedinosti sinkronizirajte sat s Body Battery računom ([Savjeti za poboljšane Body Battery podatke, stranica 28](#)).

Brzi pregled Body Battery widgeta

Na brzom pregledu Body Battery widgeta prikazuje se vaša trenutačna razina Body Battery energije.

- 1 Povucite prstom prema gore ili dolje za brzi pregled Body Battery widgeta.
NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 28](#)).
- 2 Odaberite brzi pregled widgeta kako biste vidjeli grafikon Body Battery energije od ponoći.



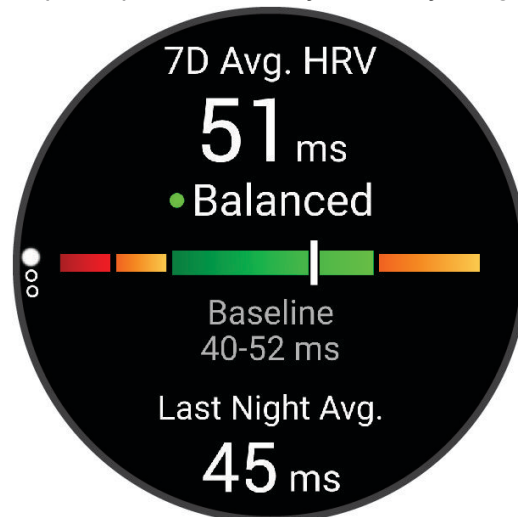
- 3 Povucite prstom prema gore za prikaz kombiniranog grafikona za Body Battery i razinu stresa.

Savjeti za poboljšane Body Battery podatke

- Za točnije rezultate nosite sat i tijekom spavanja.
- Kvalitetan san puni Body Battery.
- Intenzivna aktivnost i visoka razina stresa mogu uzrokovati brže pražnjenje Body Battery energije.
- Unos hrane i stimulansa poput kofeina ne utječu izravno na vašu Body Battery razinu.

Status varijabilnosti pulsa

Vaš sat analizira očitavanja pulsa na zapešću dok spavate kako bi utvrdio varijabilnost vašeg pulsa. Treniranje, fizička aktivnost, spavanje, prehrana i zdrave navike utječu na varijabilnost pulsa. Vrijednosti varijabilnosti pulsa mogu se uvelike razlikovati ovisno o spolu, dobi i razini kondicije. Uravnoteženi status varijabilnosti pulsa može ukazivati na pozitivne aspekte zdravlja kao što su dobra ravnoteža između treniranja i oporavka, veća kardiovaskularna kondicija i otpornost na stres. Neuravnotežen ili loš status može biti znak umora, većih potreba za oporavkom ili povećanog stresa. Najbolje ćete rezultate postići ako sat nosite dok spavate. Da bi sat mogao prikazati status varijabilnosti pulsa, potrebna su tri tjedna dosljednog bilježenja podataka o spavanju.



Status	Opis
Srednje	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi se unutar vašeg osnovnog raspona.
Neuravnoteženo	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi manji je ili veći od vašeg osnovnog raspona.
Nizak	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa puno je manji od vašeg osnovnog raspona.
Loš Nema statusa	Prosječne vrijednosti vaše varijabilnosti pulsa izrazito su manje od raspona normalnog za vašu dob. Ako nema statusa, to znači da nema dovoljno podataka za generiranje sedmodnevnog prosjeka.

Sat možete sinkronizirati s Garmin Connect računom da biste vidjeli trenutačni status varijabilnosti pulsa, trendove i dodatne povratne informacije.

Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa

U brzom pregledu widgeta za razinu stresa prikazuje se vaša trenutačna razina stresa i grafikon razine stresa od ponoći. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, povucite prstom prema gore ili dolje kako bi se prikazao brz pregled widgeta za razinu stresa.

SAVJET: Ako ste preaktivni da sat odredi vašu razinu stresa, umjesto broja koji označava razinu stresa prikazat će se poruka. Razinu stresa ponovo možete provjeriti nakon nekoliko minuta neaktivnosti.

- 2 Dodirnite brz pregled widgeta kako biste vidjeli grafikon razine stresa od ponoći.

Plavi stupci označavaju razdoblja odmora. Žuti stupci označavaju razdoblja stresa. Sivi stupci označavaju razdoblja kada ste bili preaktivni da bi se utvrdila razina stresa.

- 3 Za pokretanje aktivnosti disanja povucite prstom prema gore i odaberite ✓.

Žensko zdravlje

Praćenje menstrualnog ciklusa

Vaš je menstrualni ciklus važan aspekt vašeg zdravlja. Na satu možete bilježiti fizičke simptome, libido, seksualnu aktivnost, dane ovulacije i još mnogo toga ([Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu, stranica 30](#)). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

- Praćenje menstrualnog ciklusa i pojedinosti
- Fizički i emocionalni simptomi
- Predviđanja mjesečnice i plodnih dana
- Informacije o zdravlju i prehrani

NAPOMENA: Za dodavanje i uklanjanje brzih pregleda widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Garmin Connect.

Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu

Prije bilježenja informacija o menstrualnom ciklusu putem sata Venu 3 series morate postaviti praćenje menstrualnog ciklusa u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Povucite prstom kako biste vidjeli brz pregled widgeta za praćenje ženskog zdravlja.
- 2 Dodirnite dodirni zaslon.
- 3 Odaberite **+**.
- 4 Ako vam je danas dan menstruacije, odaberite **Dan mjesečnice** > **✓**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za ocjenu menstrualnog krvarenja (od laganog do obilnog) odaberite **Jačina krvarenja**.
 - Za bilježenje fizičkih simptoma kao što su akne, bolovi u leđima i umor odaberite **Simptomi**.
 - Za bilježenje raspoloženja odaberite **Raspoloženje**.
 - Za bilježenje iscjetka odaberite **Iscjedak**.
 - Za označavanje trenutnog datuma kao dana ovulacije odaberite **Dan ovulacije**.
 - Za bilježenje seksualne aktivnosti odaberite **Seksualna aktivnost**.
 - Za ocjenjivanje libida (nizak ili visok libido) odaberite **Seksualni nagon**.
 - Za označavanje trenutnog datuma kao dana menstruacije odaberite **Dan mjesečnice**.

Praćenje trudnoće

Funkcija praćenja trudnoće prikazuje tjedne novosti o vašoj trudnoći i pruža informacije o zdravlju i prehrani. Svoj sat možete upotrijebiti za bilježenje fizičkih i emocionalnih simptoma, očitavanja glukoze u krvi i bebinog kretanja ([Bilježenja podataka o trudnoći, stranica 31](#)). U postavkama funkcije Zdravstvena statistika u aplikaciji Garmin Connect možete saznati više informacija i postaviti ovu funkciju.

Bilježenja podataka o trudnoći

Prije bilježenja podataka morate postaviti praćenje trudnoće u aplikaciji Garmin Connect.

1 Povucite prstom kako biste vidjeli brz pregled widgeta za praćenje ženskog zdravlja.



2 Dodirnite dodirni zaslon.

3 Odaberite opciju:

- Odaberite **Simptomi** kako biste zabilježili fizičke simptome, raspoloženje i još mnogo toga.
- Odaberite **Glukoza u krvi** kako biste zabilježili razine glukoze prije i nakon obroka i prije spavanja.
- Odaberite **Kretanje** za upotrebu štoperice ili mjerača vremena za bilježenje bebinih pokreta.

4 Slijedite upute na zaslonu.

Praćenje hidracije

Možete pratiti dnevni unos tekućine, uključiti ciljeve i upozorenja i unijeti veličinu boca koje najčešće upotrebljavate. Ako omogućite automatske ciljeve, vaš cilj povećava se za dane kada zabilježite aktivnost. Kada vježbate, trebate više tekućine kako biste nadomjestili tekućinu izgubljenu znojenjem.

NAPOMENA: Za dodavanje i uklanjanje brzih pregleda widgeta možete upotrijebiti aplikaciju Connect IQ.

Upotreba brzog pregleda widgeta za praćenje hidracije

Brzi pregled widgeta za praćenje hidracije prikazuje vaš unos tekućine i dnevni cilj hidracije.

- 1 Povucite prstom prema gore ili dolje za brzi pregled widgeta za hidraciju.
- 2 Odaberite brzi pregled widgeta kako biste dodali unos tekućine.



- 3 Odaberite **+** za svaku porciju tekućine koju unesete (1 čaša, 8 oz ili 250 mL).
- 4 Odaberite bocu da biste povećali unos tekućine za volumen boce.
- 5 Držite **B** za prilagođavanje brzog pregleda widgeta.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za promjenu mjernih jedinica odaberite **Jedinice**.
 - Za omogućavanje dinamičkih dnevnih ciljeva koji se povećavaju nakon bilježenja aktivnosti odaberite **Automatsko povećanje cilja**.
 - Za uključivanje podsjetnika za hidraciju odaberite **Upozorenja**.
 - Za prilagođavanje veličina boce odaberite **Spremnici**, odaberite bocu, odaberite mjerne jedinice i unesite veličinu boce.

Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja

Prije upotrebe brzog pregleda widgeta Umor od letenja morate isplanirati put u aplikaciji Garmin Connect ([Planiranje puta u aplikaciji Garmin Connect, stranica 32](#)).

Dok putujete možete upotrijebiti brzi pregled widgeta Umor od letenja kako biste vidjeli kakav je vaš interni sat u usporedbi s lokalnim vremenom i kako biste primali savjete o tome kako smanjiti posljedice umora od letenja.

- 1 Na zaslonu sata povucite prstom prema gore ili dolje za prikaz brzog pregleda widgeta **Umor od letenja**.
- 2 Pritisnite **A** kako biste vidjeli kakav je vaš interni sat u usporedbi s lokalnim vremenom i ukupnom razinom umora od letenja.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prikaz informativne poruke o trenutnoj razini umora od letenja pritisnite **A**.
 - Kako biste vidjeli slijed preporučenih radnji koje pomažu u smanjenju simptoma umora od letenja, povucite prstom prema gore.

Planiranje puta u aplikaciji Garmin Connect

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **☰** ili **•••**.
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Savjetnik za oporavak od umora od letenja > Dodavanje pojedinosti o putovanju**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Upotreba kontrola Varia kamere

OBAVIJEST




U nekim je nadležnostima snimanje videozapisa, zvuka ili fotografija zabranjeno ili regulirano ili može biti potrebno da sve strane budu upoznate sa snimanjem te da daju pristanak. Vaša je odgovornost da proučite zakone, prava i sve ostala ograničenja u području nadležnosti u kojemu namjeravate upotrebljavati uređaj i da ih se pridržavate.

Da biste mogli upotrebljavati kontrole Varia kamere, najprije morate upariti dodatak i sat ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 55](#)).

1 Dodajte brzi pregled widgeta **Svjetla** na sat ([Brzi pregledi widgeta, stranica 25](#)).


Kada sat prepozna Varia kameru, naziv brzog pregleda widgeta mijenja se u UPRAVLJANJE KAMEROM.

2 U brzom pregledu widgeta **Svjetla** odaberite opciju:

- Odaberite  za promjenu načina snimanja.
- Odaberite  za snimanje fotografije.
- Odaberite  za spremanje videoisječka.

Kontrole

Izbornik kontrola omogućuje vam brz pristup funkcijama i opcijama sata. Opcije možete dodavati, uklanjati ih i mijenjati im redoslijed u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 34](#)).

Na bilo kojem zaslonu držite .



Ikona	Naziv	Opis
	Pomoć	Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć (<i>Traženje pomoći, stranica 68</i>).
	Štednja baterije	Odaberite za omogućavanje ili onemogućavanje funkcije uštede baterije (<i>Postavke upravljanja baterijom, stranica 71</i>).
	Svjetlina	Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona (<i>Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 71</i>).
	Slanje pulsa	Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj (<i>Odašiljanje podataka o pulsu na Garmin uređaje, stranica 47</i>).
	Bez ometanja	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili način rada bez ometanja kako biste prigušili zaslon i onemogućili upozorenja i obavijesti. Primjerice, ovaj način rada možete uključiti dok gledate film.
	Pronađi moj telefon	Odaberite za reprodukciju zvučnog upozorenja na uparenom telefonu ako je unutar Bluetooth dometa. Jačina signala Bluetooth veze prikazuje se na zaslonu sata iz serije Venu 3 series i povećava se kako se približavate telefonu.
	Zaključaj zaslon	Odaberite za zaključavanje gumba i dodirnog zaslona kako biste spriječili slučajno pritiskanje i povlačenje prstima po zaslonu.
	Telefonska veza	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.
	Isključivanje	Odaberite kako biste isključili sat.
	Način za spavanje	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Način za spavanje, postavili mjerač vremena za drijemanje i ručno pratili drijemanje.
	Sinkronizacija	Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim telefonom.
	Sinkronizacija vremena	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.
	Glasnoća	Odaberite za otvaranje kontrola za jačinu zvuka na satu.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati i uklanjati opcije te im mijenjati redoslijed (*Kontrole, stranica 33*).



1 Držite .

Prikazat će izbornik kontrola.

2 Odaberite **Uređivanje**.

3 Odaberite prečac koji želite prilagoditi.

4 Odaberite opciju:

- Kako biste promijenili lokaciju prečaca u izborniku kontrola, odaberite i držite  i povucite prečac na željenu lokaciju na zaslonu.
- Kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola, odaberite .

5 Po potrebi odaberite  kako biste prečac dodali u izbornik kontrola.

Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Pritisnite kako biste vidjeli izvješće koje uključuje podatke o vremenskim uvjetima, spavanju, statusu varijabilnosti pulsa tijekom noći i još mnogo toga (*Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 35*).

Prilagodba jutarnjeg izvješća

NAPOMENA: Ove postavke možete prilagoditi na satu ili u Garmin Connect računu.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Jutarnje izvješće**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Prik. izvještaj** kako biste omogućili ili onemogućili jutarnje izvješće.
 - Odaberite **Uređivanje izvješća** kako biste prilagodili redoslijed i vrstu podataka koji se prikazuju u jutarnjem izvješću.
 - Odaberite **Vaše ime** kako biste prilagodili prikazano ime.

Postavljanje prečaca

Možete postaviti prečac do omiljene aplikacije, brzog pregleda ili komande, poput novčanika Garmin Pay ili kontrola za glazbu.



- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke > Prečac**.
- 3 Odaberite gumb ili pokret za prilagodbu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite prečac.
 - Odaberite **Onemogući** za isključivanje funkcije gumba ili pokreta.

Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay omogućuje vam plaćanje putem sata u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost koristeći se kreditnim ili debitnim karticama financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost.

Postavljanje Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati jednu ili više kreditnih ili debitnih kartica koje podržavaju tu mogućnost. Popis financijskih institucija koje podržavaju tu mogućnost možete pronaći na web-mjestu garmin.com/garminpay/banks.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Garmin Pay > Početak**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Plaćanje pomoću sata

Prije nego što budete mogli plaćati putem sata, potrebno je unijeti postavke za barem jednu platnu karticu.

Plaćati putem sata možete u trgovinama koje podržavaju tu mogućnost.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Aplikacije > Novčanik**.
- 3 Unesite četveroznamenkastu lozinku.

NAPOMENA: Ako triput unesete neispravnu lozinku, novčanik će se zaključati i morat ćete ponovo postaviti lozinku u aplikaciji Garmin Connect.

Prikazat će se platna kartica kojom ste izvršili zadnju uplatu.



- 4 Ako ste u Garmin Pay novčanik dodali više kartica, povucite prstom kako biste odabrali drugu karticu (opciono).
- 5 Unutar 60 sekundi približite sat čitaču za beskontaktno plaćanje tako da sat bude okrenut prema čitaču. Sat će po dovršetku komunikacije s čitačem zavibrirati i na njemu će se prikazati kvačica.
- 6 Po potrebi slijedite upute na čitaču za beskontaktno plaćanje kako biste dovršili transakciju.

SAVJET: Nakon što uspješno unesete lozinku, uplate možete vršiti bez lozinke sljedeća 24 sata dok nosite sat. Ako sat skinete sa zapešća ili onemogućite praćenje pulsa, prije uplate ćete morati ponovo unijeti lozinku.

Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika

Garmin Pay novčaniku možete dodati do 10 kreditnih ili debitnih kartica.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **☰** ili **•••**.
- 2 Odaberite **Garmin Pay > ⋮ > Dodaj karticu**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Nakon dodavanja kartice možete odabrati tu karticu za plaćanje putem sata.

Upravljanje Garmin Pay karticama

Možete privremeno izbrisati karticu ili obustaviti njezinu upotrebu.

NAPOMENA: U nekim državama financijske institucije koje podržavaju tu mogućnost mogu ograničiti Garmin Pay funkcije.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **☰** ili **•••**.
- 2 Odaberite **Garmin Pay**.
- 3 Odaberite karticu.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za privremeno obustavljanje ili prekid obustavljanja kartice odaberite **Obustavljanje kartice**. Kartica mora biti aktivna kako biste mogli kupovati s pomoću svog sata Venu 3 series.
 - Za brisanje kartice odaberite **🗑**.

Promjena lozinke za Garmin Pay

Morate znati svoju trenutnu lozinku kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite lozinku, morate ponovo postaviti funkciju Garmin Pay za svoj sat Venu 3 series, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

1 Na stranici sata Venu 3 series u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Garmin Pay > Promjena lozinke**.

2 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja putem sata Venu 3 series morate unijeti novu lozinku.

Vježbanje

Objedinjeni status treniranja

Ako upotrebljavate više uređaja Garmin na Garmin Connect računu, možete odabrati koji je uređaj primarni izvor podataka za svakodnevnu upotrebu i za treniranje.

U izborniku aplikacije Garmin Connect odaberite Postavke.

Primarni uređaj za treniranje: Postavlja izvor podataka o prioritetu za parametre treniranja kao što su status treniranja i fokus opterećenja.

Primarni nosivi uređaj: Postavlja izvor podataka o prioritetu za dobivanje dnevnih podataka o zdravstvenim parametrima kao što su koraci i spavanje. To bi trebao biti sat koji najčešće nosite.

SAVJET: Za najtočnije rezultate Garmin preporučuje da se često sinkronizirate sa svojim Garmin Connect računom.

Sinkronizirane aktivnosti i mjerenje performansi

Aktivnosti i mjerenja performansi s ostalih uređaja Garmin možete sinkronizirati na sat Venu 3 series putem računara Garmin Connect. Tako sat može prikazati točnije informacija o vašem statusu treniranja i kondiciji. Na primjer, vožnju možete zabilježiti biciklističkim računalom Edge®, a pojedinosti o aktivnosti i ukupno opterećenje treniranja pregledati na satu Venu 3 series.

Sinkronizirajte sat Venu 3 series i druge uređaje Garmin s računom Garmin Connect.

SAVJET: U aplikaciji Garmin Connect možete postaviti primarni uređaj za treniranje i primarni nosivi uređaj ([Objedinjeni status treniranja, stranica 37](#)).

Posljednje aktivnosti i mjerenja performansi s vaših drugih uređaja Garmin prikazuju se na satu Venu 3 series.

Praćenje aktivnosti

Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, broj katova na koje ste se popeli, potrošene kalorije i statistiku o spavanju za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

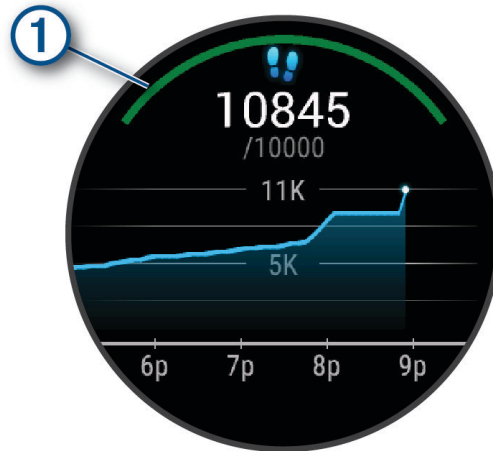
Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se na brzom pregledu widgeta za korake. Broj koraka periodično se ažurira.

Kad je omogućen način rada za vožnju u invalidskim kolicima, sat bilježi drugačije parametre, primjerice guranja umjesto korake ([Način rada za invalidska kolica, stranica 57](#)).

Dodatne informacije o praćenju aktivnosti i točnosti mjerenja fitness parametara potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Automatski cilj

Sat automatski stvara ciljni broj koraka i ciljni broj katova za uspon u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, sat prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju ①.



Kada je omogućen način rada za invalidska kolica, sat prati guranja umjesto koraka i izrađuje dnevni cilj guranja (*Način rada za invalidska kolica, stranica 57*).

Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete postaviti prilagođeni ciljni broj koraka i ciljni broj katova za uspon.

Korištenje upozorenja za kretanje

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti neželjene metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon sata neaktivnosti prikazuje se poruka. Ako je uključeno vibriranje, sat će i vibrirati (*Postavke sustava, stranica 70*).

Kako biste ponovno postavili upozorenje za kretanje, kratko prošećite (barem nekoliko minuta).

Uključivanje upozorenja za kretanje

- 1 Držite ②.
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness > Upoz.za kret. > Uključi**.

Praćenje spavanja

Dok spavate, sat automatski prepoznaje da spavate i prati vaše kretanje tijekom uobičajenog vremena spavanja. Uobičajeno vrijeme spavanja možete postaviti u aplikaciji Garmin Connect ili u postavkama korisničkog profila na satu. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, faze spavanja, razdoblja kretanja u snu i rezultat spavanja. Vaš trener za spavanje pruža preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja (*Brzi pregledi widgeta, stranica 25*). Drijemanje se dodaje vašim statističkim podacima o spavanju, a može utjecati i na vaš oporavak. Statističke podatke o spavanju možete pregledati na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Za isključivanje obavijesti i upozorenja, izuzev alarma, možete upotrijebiti način rada Bez ometanja (*Korištenje načina rada Bez ometanja, stranica 63*).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite sat za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na web-mjesto Garmin Connect (*Garmin Connect, stranica 64*).
Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.
Informacije o spavanju prethodne noći možete pregledati na satu Venu 3 series (*Brzi pregledi widgeta, stranica 25*).

Minute intenzivnog vježbanja

Za bolje zdravlje, organizacije kao što je Svjetska zdravstvena organizacija preporučuju najmanje 150 minuta umjerene tjelesne aktivnosti tjedno (npr. žustro hodanje) ili 75 minuta intenzivne tjelesne aktivnosti tjedno (npr. trčanje).

Sat prati intenzitet aktivnosti i bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti (za određivanje intenzivnih aktivnosti potrebni su podaci o pulsu). Sat zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat Venu 3 series izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o pulsu s prosjekom pulsa u mirovanju. Ako je praćenje pulsa isključeno, sat izračunava minute vježbanja umjerenim intenzitetom analizirajući broj koraka u minuti.

- Za najtočniji izračun minuta intenzivnog vježbanja, pokrenite aktivnost s mjerenjem vremena.
- Za najtočnije mjerenje pulsa u mirovanju sat nosite cijeli dan i noć.

Garmin Move IQ™

Kada se vaše kretanje podudara s poznatim obrascima vježbanja, funkcija Move IQ automatski prepoznaje taj događaj i prikazuje ga na vašoj vremenskoj liniji. Move IQ događaji prikazuju vrstu i trajanje aktivnosti, ali oni se neće pojaviti na vašem popisu aktivnosti ili u novostima.

Funkcija Move IQ može automatski pokrenuti mjerenu aktivnost hodanja i trčanja s pomoću vremenskih pragova koje ste postavili u aplikaciji Garmin Connect ili u postavkama aktivnosti na satu. Te se aktivnosti dodaju na vaš popis aktivnosti.

Omogućavanje samoprocjene

Kada spremite aktivnost, možete procijeniti svoj percipirani trud i kako ste se osjećali tijekom aktivnosti. Informacije iz samoprocjene moguće je pregledati na vašem računu Garmin Connect.

1 Pritisnite **A**.

2 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

3 Odaberite **^** > **Postavke** > **Samoprocjena**.

4 Odaberite opciju:

- Kako biste izvršili samoprocjenu samo nakon vježbanja, odaberite **Samo vježbanja**.
- Kako biste izvršili samoprocjenu nakon svake aktivnosti, odaberite **Uvijek**.

Postavke praćenja aktivnosti

Držite **B** i odaberite **Postavke** > **Praćenje aktivnosti**.

Status: Isključuje funkcije praćenja aktivnosti.

Move IQ: Omogućuje uključivanje i isključivanje Move IQ događaja.

Automatsko pokretanje aktivnosti: Satu omogućuje automatsko stvaranje i spremanje mjerenih aktivnosti kad funkcija Move IQ prepozna hodate li ili trčite. Minimalni vremenski prag za trčanje i hodanje možete postaviti sami.

Minute intenzivnog vježbanja: Omogućuje postavljanje zone pulsa za minute umjerene aktivnosti i zonu visokog pulsa za minute intenzivne aktivnosti. Također možete odabrati Automatski za primjenu zadanog algoritma.

Isključivanje praćenja aktivnosti

Kada isključite praćenje aktivnosti, ne bilježe se koraci, broj katova na koje ste se popeli, minute intenzivnog vježbanja, podaci o spavanju i Move IQ događaji.

1 Na izgledu satu držite **B**.

2 Odaberite **Postavke** > **Praćenje aktivnosti** > **Status** > **Isključi**.

Vježbanje

Sat vas može voditi kroz vježbanja s više koraka koja obuhvaćaju ciljeve za svaki korak vježbanja, npr. udaljenost, vrijeme, ponavljanja ili druga mjerenja. Na vaš su sat prethodno učitana vježbanja za više aktivnosti, uključujući vježbe snage, kardio, trčanje i biciklizam. Dodatna vježbanja i planove treniranja možete izraditi sami ili ih pronaći u aplikaciji Garmin Connect i zatim ih prenijeti na sat.

Ako je vaš sat u načinu rada za vožnju u invalidskim kolicima, na raspolaganju su vam vježbe za aktivnosti guranja, vožnju ručnog bicikla itd. (*Korisnički profil, stranica 56*).

Možete izraditi zakazani plan treniranja s pomoću Garmin Connect kalendara i zatim poslati zakazana vježbanja na sat.

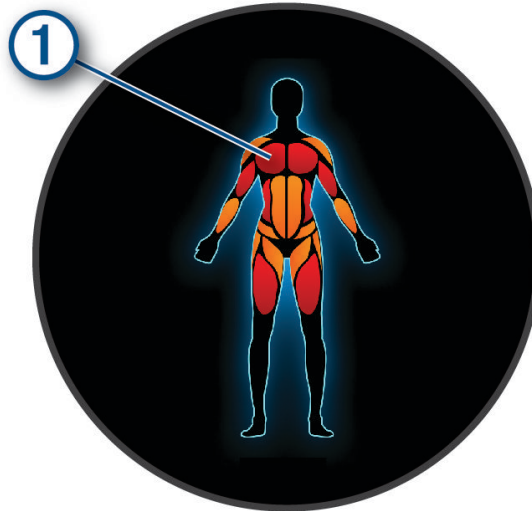
Početak vježbanja

Sat vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Odaberite **^** > **Vježbanje**.
- 4 Odaberite vježbanje.

NAPOMENA: Na popisu se prikazuju samo ona vježbanja koja su kompatibilna s odabranom aktivnošću.

SAVJET: Ako je ta mogućnost dostupna, dodirnite kartu mišića **1** kako biste vidjeli ciljane mišićne skupine.



5 Povucite prstom prema gore za prikaz koraka vježbanja (opcionarno).

6 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **A**.

Nakon početka vježbanja sat prikazuje svaki korak vježbanja, bilješke o koracima (ako postoje), cilj (ako postoji) i trenutačne podatke o vježbanju. Za aktivnosti snage, joge ili pilatesa pojavljuje se animacija s uputama.



Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja iz aplikacije Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun (*Garmin Connect, stranica 64*).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect.
 - Idite na connect.garmin.com.
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Vježbanje**.
- 3 Pronađite vježbanje ili stvorite i spremite novo vježbanje.
- 4 Odaberite **📄** ili **Pošalji na uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect

Ako želite preuzeti i koristiti planove treniranja, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 64](#)), a sat Venu 3 series morate upariti s kompatibilnim telefonom.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Treniranje i planiranje > Planovi treninga**.
- 3 Odaberite i zakažite plan treniranja.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Pregledajte plan treniranja u svom kalendaru.

Prilagodljivi plan treniranja

Na vašem Garmin Connect računu postoje prilagodljivi plan treniranja i Garmin trener koji odgovaraju vašim ciljevima vježbanja. Na primjer, ako odgovorite na nekoliko pitanja, možete pronaći plan koji će vam pomoći da istrčite utrku od 5 km. Plan se prilagođava vašoj trenutačnoj fizičkoj formi, preferencijama treniranja, rasporedu i datumu utrke. Nakon što pokrenete plan, brzi pregled widgeta Garmin trenera dodat će se slijedu brzih pregleda widgeta na satu serije Venu 3 series.



Pokretanje današnjeg vježbanja

Nakon što plan treniranja pošaljete na svoj sat, brzi pregled widgeta Garmin trenera pojavit će se u slijedu brzih pregleda widgeta.

- 1 Na satu povucite prstom za brzi pregled widgeta Garmin trenera.
- 2 Odaberite brzi pregled widgeta.
Ako je vježbanje za ovu aktivnost zakazano za danas, sat prikazuje naziv vježbanja i pita vas hoćete li ga pokrenuti.
- 3 Odaberite vježbanje.
- 4 Odaberite **Pregled** kako biste prikazali korake vježbanja i povucite prstom udesno kada završite s prikazom koraka (opcionalno).
- 5 Odaberite **Započni vježbanje**.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Pregled zakazanih vježbanja

Zakazana vježbanja možete vidjeti u kalendaru treninga i zatim možete pokrenuti vježbanje.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite **Kalendar treninga**.
Prikazat će se zakazana vježbanja sortirana po datumu.
- 5 Odaberite vježbanje.
- 6 Pomičite se po zaslonu kako biste vidjeli korake za vježbanje.
- 7 Pritisnite  da biste pokrenuli vježbanje.

Postavke i upozorenja za zdravlje i dobrobit

Držite **B** i odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness**.

Puls: Pogledajte odjeljak *Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls*, stranica 46.

Upoz.za kret.: Omogućuje upotrebu funkcije Upoz.za kret. (*Korištenje upozorenja za kretanje*, stranica 38).

Upozorenja o stresu: Obavještava vas kad razdoblja stresa isprazne Body Battery (*Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa*, stranica 29).

Upoz. za odm.: Obavještava vas o razdoblju odmaranja i njegovom učinku na Body Battery (*Body Battery*, stranica 28).

Dnevni sažetak: Omogućuje Body Battery dnevni sažetak koji se prikazuje nekoliko sati prije početka razdoblja u kojem obično spavate. Dnevni sažetak pruža uvid u to kako su stres i aktivnosti tog dana utjecali na Body Battery (*Brzi pregled Body Battery widgeta*, stranica 28).

Ciljevi: Omogućuje uključivanje i isključivanje upozorenja na ciljeve ili njihovo uključivanje tijekom opće namjene dok se ne bavite aktivnošću. Upozorenja na ciljeve pojavljuju se za ciljani broj koraka u danu, ciljani broj katova za uspon u danu i tjedni ciljani broj minuta intenzivnog vježbanja.

Umor od letenja: Omogućuje vam uključivanje i isključivanje određenih obavijesti o umoru od letenja, na primjer, savjete kada bi bilo odrijetati ili izaći na svjetlo (*Upotreba savjetnika za oporavak od umora od letenja*, stranica 32).

Upozorenje za prebacivanje težine: Dok ste u načinu rada za vožnju u invalidskim kolicima, omogućuje vam postavljanje mjerača vremena koji će vas podsjetiti da prebacite svoju težinu u kolicima (*Način rada za invalidska kolica*, stranica 57).

Povijest

Vaš sat sprema do 200 sati podataka o aktivnostima. Podatke možete sinkronizirati kako biste na svom Garmin Connect računu vidjeli aktivnosti bez ograničenja, podatke o praćenju aktivnosti i podatke o pulsu (*Upotreba aplikacije Garmin Connect*, stranica 65) (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu*, stranica 65).

Kada se memorija sata napuni, najstariji se podaci brišu.

Korištenje funkcije Povijest

1 Pritisnite **A**.

2 Odaberite **Aplikacije > Povijest**.

NAPOMENA: Možda ćete trebati dodati aplikaciju na početni zaslon (*Prilagođavanje popisa aktivnosti i aplikacija*, stranica 20).

Na satu se prikazuje ukupno trajanje aktivnosti u satima.

3 Odaberite **•••** i odaberite opciju.

- Povucite prstom prema gore za prikaz prethodne aktivnosti.
- Odaberite aktivnost i povucite prema gore za prikaz dodatnih informacija o svakoj aktivnosti.

4 Držite **B** i odaberite opciju:

- Odaberite **Prikaz grafikona** kako biste postavili raspon podataka koji se prikazuju na grafikonu prethodnih aktivnosti.
- Odaberite **Rekordi** kako biste vidjeli svoje osobne rekorde u određenom sportu.
- Odaberite **Ukupno** kako biste vidjeli ukupne tjedne i mjesečne rezultate u određenom sportu.
- Odaberite **Opcije** kako biste izbrisali aktivnosti ili vratili ukupne rezultate na početnu vrijednost.

Pregled vremena u svakoj zoni pulsa

Kako biste mogli vidjeti podatke o zoni pulsa, prvo morate dovršiti aktivnost s pulsom te je zatim spremiti. Pregled vremena provedenog u svakoj zoni pulsa može vam pomoći u prilagodbi intenziteta treninga.

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Aplikacije > Povijest**.
NAPOMENA: Aplikaciju ćete možda morati dodati na početni zaslon (*Prilagođavanje popisa aktivnosti i aplikacija, stranica 20*).
- 3 Odaberite **•••**.
- 4 Povucite prstom prema gore i odaberite aktivnost.
- 5 Povucite prstom prema gore kako biste prikazali informacije o zoni pulsa.

Osobni rekordi

Kada dovršite aktivnost, sat prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli za vrijeme te aktivnosti. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka, najveću težinu podignutu u sklopu glavnih pokreta u vježbama snage te najduže trčanje, vožnju ili plivanje.

NAPOMENA: Osobni rekordi za vožnju bicikla uključuju i najveću uzbrdicu i najbolju snagu (potreban je mjerlač snage).

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Aplikacije > Povijest**.
NAPOMENA: Aplikaciju ćete možda morati dodati na početni zaslon (*Prilagođavanje popisa aktivnosti i aplikacija, stranica 20*).
- 3 Držite **B**.
- 4 Odaberite **Rekordi**.
- 5 Odaberite sport.

Brisanje osobnih rekorda

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Aplikacije > Povijest**.
NAPOMENA: Aplikaciju ćete možda morati dodati na početni zaslon (*Prilagođavanje popisa aktivnosti i aplikacija, stranica 20*).
- 3 Držite **B**.
- 4 Odaberite **Rekordi**.
- 5 Odaberite sport.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite rekord pa odaberite **Izbriši rekord**.
 - Odaberite **Izbriši sve rekorde**.
- 7 Odaberite **✓**.

Pregledavanje ukupnih podataka

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Aplikacije > Povijest**.
NAPOMENA: Aplikaciju ćete možda morati dodati na početni zaslon (*Prilagođavanje popisa aktivnosti i aplikacija, stranica 20*).
- 3 Držite **B**.
- 4 Odaberite **Ukupno**.
- 5 Odaberite sport.
- 6 Odaberite **Tjedno** ili **Mjesečno**.

Brisanje povijesti

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Aplikacije > Povijest**.
NAPOMENA: Možda ćete trebati dodati aplikaciju na početni zaslon (*Prilagođavanje popisa aktivnosti i aplikacija, stranica 20*).
- 3 Držite **B**.
- 4 Odaberite **Opcije**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izbriši sve aktivnosti** kako biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti.
 - Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.**NAPOMENA:** Time se ne brišu spremljene aktivnosti.
- 6 Odaberite **✓**.

Funkcije mjerenja pulsa

Sat Venu 3 series sadrži senzor pulsa na zapešću, a kompatibilan je i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima (prodaju se zasebno). Podatke o pulsima možete pregledati na brzom pregledu widgeta pulsa. Ako su dostupni podaci o pulsima izmjereni i na zapešću i na prsima kada započnete aktivnost, sat će upotrijebiti podatke o pulsima izmjerene na prsima.

Monitor pulsa koji puls mjeri na zapešću

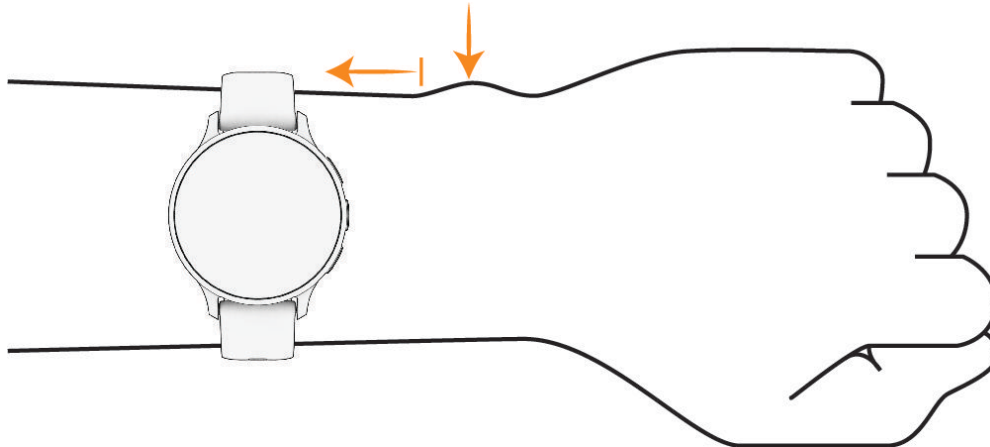
Nošenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- Sat nosite iznad ručnog zgloba.

NAPOMENA: Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati. Kako biste dobili točnije očitavanje pulsa, sat se ne bi smio pomicati po ruci dok trčite ili vježbate. Za očitavanja pulsnim oksimetrom trebali biste biti potpuno mirni.



NAPOMENA: Optički senzor nalazi se na stražnjoj strani sata.

- Više informacija o mjerenju pulsa na zapešću pogledajte u odjeljku [Savjeti za čudne podatke o pulsu, stranica 45](#).
- Dodatne informacije o senzoru pulsnog oksimetra potražite u odjeljku [Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra, stranica 51](#).
- Dodatne informacije o točnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.
- Dodatne informacije o nošenju i održavanju sata potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

Savjeti za čudne podatke o pulsu

Ako su podaci o pulsu čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se senzor pulsa na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Prije početka aktivnosti pričekajte da ikona ❤️ prestane treperiti.
- Zagrijavajte se 5 do 10 minuta i prije početka aktivnosti očitajte puls.

NAPOMENA: Kad je vani hladno, zagrijavajte se na zatvorenom.

- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.
- Dok vježbate, nosite silikonsku narukvicu.

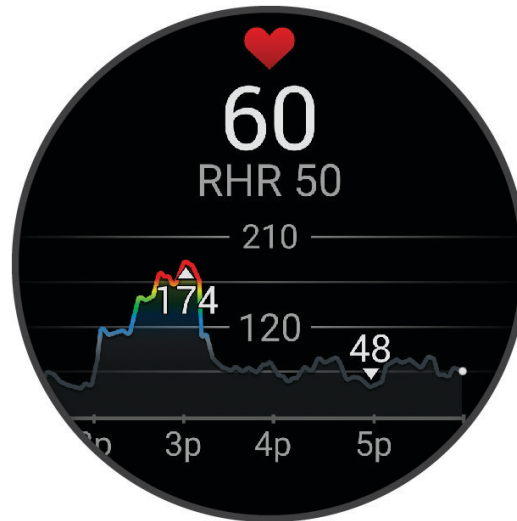
Pregledavanje brzog pregleda widgeta pulsa

Brzi pregled widgeta za puls prikazuje vaš trenutni puls u otkucajima u minuti (otk./min). Više informacija o točnosti mjerenja pulsa potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

- 1 Na satu povucite prstom gore ili dolje za prikaz brzog pregleda widgeta za puls.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 28*).

- 2 Odaberite brzi pregled widgeta za prikaz trenutnog pulsa u otkucajima u minuti (otk./min) i za prikaz grafikona pulsa za posljednja 4 sata.



- 3 Dodirnite grafikon i povucite prstom ulijevo ili udesno za pomicanje grafikona.
- 4 Povucite prstom prema gore kako bi se prikazao prosječan puls u mirovanju tijekom posljednjih 7 dana.

Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls

⚠ OPREZ

Ova vas funkcija samo upozorava kad vaš puls prekorači ili padne ispod određenog broja otkucaja u minuti, koji odredi korisnik, nakon razdoblja neaktivnosti. Ova vas funkcija ne obavještava o mogućim problemima sa srcem i nije namijenjena za liječenje ni dijagnosticiranje medicinskih stanja ili bolesti. O problemima sa srcem razgovarajte s liječnikom.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness > Puls**.
- 3 Odaberite **Upozor. – visoko** ili **Upoz.-slab** kako biste uključili upozorenje.
- 4 Odaberite kritičnu vrijednost pulsa.

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod prilagođene vrijednosti prikazuje se poruka, a sat vibrira.

Odašiljanje podataka o pulsnu na Garmin uređaje

Podatke o pulsnu možete odašiljati sa sata i prikazivati ih na uparenim uređajima. Odašiljanje podataka o pulsnu smanjuje razinu napunjenosti baterije.

SAVJET: Postavke aktivnosti možete prilagoditi tako da se podaci o pulsnu automatski odašilju kada pokrenete aktivnost (*Postavke aplikacija i aktivnosti, stranica 20*). Primjerice, podatke o pulsnu možete odašiljati na Edge uređaj dok vozite bicikl.

- 1 Pritisnite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori sata > Puls na zapešću > Slanje pulsa**.
- 3 Pritisnite **A**.
Sat počinje odašiljati podatke o pulsnu.
- 4 Uparite sat i kompatibilan uređaj.
NAPOMENA: Upute za povezivanje razlikuju se za svaki od uređaja kompatibilnih s uređajem Garmin. Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku.
- 5 Pritisnite **A** za prestanak odašiljanja podataka o pulsnu.

Isključivanje senzora pulsa na zapešću

Zadana vrijednost za postavku Puls na zapešću je Automatski. Sat automatski mjeri puls na zapešću osim ako sa satom nije povezan senzor pulsa na prsima. Podaci o pulsnu mjerenom na prsima dostupni su samo tijekom aktivnosti.

NAPOMENA: Onemogućavanje mjerenja pulsa na zapešću onemogućuje i funkcije kao što su procjena maksimalnog VO₂, praćenje spavanja, minute intenzivnog vježbanja, funkcija cjelodnevnog praćenja stresa i senzor pulsnog oksimetra na zapešću.

NAPOMENA: Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje funkcija prepoznavanja Garmin Pay plaćanja na zapešću, pa prije svakog plaćanja morate unijeti lozinku (*Garmin Pay, stranica 35*).

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori sata > Puls na zapešću > Status > Isključi**.

O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

Postavljanje zona pulsa

Za određivanje vaših zadanih zona pulsa sat upotrebljava podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli u početnom postavljanju. Za profile sportova kao što su trčanje i biciklizam možete postaviti posebne zone pulsa. Za najtočnije podatke o kalorijama tijekom aktivnosti postavite maksimalni puls. Također možete ručno postaviti svaku zonu pulsa i unijeti puls u mirovanju. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računala.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
- 4 Odaberite **✓**.
- 5 Odaberite **Puls u mirovanju**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Koristi prosjek** kako biste upotrijebili svoj prosječni puls u mirovanju zabilježen na satu.
 - Odaberite **Postavi prilagođene** za postavljanje prilagođenog pulsa u mirovanju.
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 8 Odaberite profil za sport kako biste dodali zasebne zone pulsa (opcionarno).
- 9 Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice (*Izračuni zona pulsa, stranica 48*) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga






O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2

Maksimalni VO2 je maksimalni obujam kisika (u mililitrima) koji možete potrošiti u minuti po kilogramu tjelesne težine pri maksimalnom opterećenju. Drugim riječima, maksimalni VO2 pokazatelj je vaših sportskih performansi i trebao bi se povećavati usporedno s povećanjem vaše razine kondicije. Kako bi sat iz serije Venu 3 series mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2, potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Uređaj ima različite procijenjene maksimalne vrijednosti VO2 za trčanje i vožnju bicikla. Kako biste dobili preciznu procjenu maksimalnog VO2, morate nekoliko minuta na umjerenj razini intenziteta trčati na otvorenom uz GPS ili voziti bicikl s kompatibilnim mjeracem snage.

Procjena maksimalnog VO2 na uređaju se pojavljuje kao broj, opis i položaj na skali boja. Dodatne pojedinosti o procjeni maksimalnog VO2, npr. kakav je u usporedbi s drugima vaše dobi i spola, možete vidjeti na Garmin Connect računu.

NAPOMENA: Maksimalni VO2 nije dostupan kada je sat u načinu rada za vožnju u invalidskim kolicima.



 Ljubičasta	Izvanredno
 Plava	Izvrсно
 Zelena	Dobro
 Narančasta	Slabije
 Crvena	Loš

Podatke o maksimalnom VO2 pruža tvrtka Firstbeat Analytics™. Analiza maksimalnog VO2 prikazuje se uz dopuštenje ustanove The Cooper Institute®. Informacije potražite u dodatku (*Standardne vrijednosti maksimalnog VO2, stranica 82*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2

Za ovu je funkciju potrebno mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 55](#)).

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 57](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 48](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat tek nakon nekoliko utrka može predvidjeti kako ćete trčati.

1 Držite **B**.

2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Maksimalni VO2**.

Ako ste već zabilježili žustro hodanje ili trčanje na otvorenom, možda će se pojaviti procjena vašeg maksimalnog VO2. Sat prikazuje datum zadnjeg ažuriranja procjene maksimalnog VO2. Sat ažurira procjenu maksimalnog VO2 nakon svakog dovršenog hodanja ili trčanja na otvorenom u trajanju od 15 minuta ili dulje. Možete ručno pokrenuti test maksimalnog VO2 kako biste dobili ažuriranu procjenu.

3 Za pokretanje testa maksimalnog VO2 dodirnite zaslon.

4 Pratite upute na zaslonu kako biste vidjeli procjenu svog maksimalnog VO2.

Po dovršetku testa prikazat će se poruka.

Dobivanje procjene maksimalnog VO2 za biciklizam

Za ovu su funkciju potrebni mjerač snage i mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima. Mjerač snage mora biti uparen sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 55](#)). Ako upotrebljavate senzor pulsa na prsima, morate ga staviti i upariti sa satom.

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 57](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 48](#)). Predviđanja se isprva mogu činiti netočnima. Sat nakon nekoliko vožnji može predvidjeti kako ćete voziti bicikl.

1 Započnite biciklističku aktivnost.

2 Vozite ujednačenom brzinom pri visokom intenzitetu najmanje 20 minuta.

3 Nakon vožnje odaberite **✓**.

4 Povucite prstom prema gore i dolje za kretanje kroz mjerenja performansi.

Prikaz kondicijske dobi

Kondicijska vam dob govori kakva je vaša kondicija u usporedbi s osobom istog spola. Vaš sat izračunava kondicijsku dob s pomoću informacija kao što su dob, indeks tjelesne mase (BMI), podaci o pulsu u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate Garmin Index™ vagu, sat za određivanje vaše kondicijske dobi upotrebljava mjerenje postotka masnog tkiva umjesto indeksa tjelesne mase. Promjene u vježbanju i životnom stilu mogu utjecati na vašu kondicijsku dob.

NAPOMENA: Za najtočniji izračun kondicijske dobi dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 57](#)).

1 Držite **B**.

2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Kondicijska dob**.

Pulsni oksimetar

Sat Venu 3 series ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje zasićenosti krvi kisikom. Znanje podataka o zasićenosti kisikom može biti korisno u razumijevanju vašeg općeg zdravlja i može vam pomoći da utvrdite kako se vaše tijelo prilagođava visini. Vaš sat mjeri razinu zasićenosti krvi kisikom tako što svjetlom obasjava vašu kožu i mjeri koliko je svjetla koža upila. To se označava kao SpO₂.

Na satu se očitavanje vašeg pulsni oksimetra prikazuje kao postotak SpO₂. Na svojem Garmin Connect računu možete pregledati dodatne pojedinosti o očitanjima pulsni oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana ([Promjena načina praćenja pulsni oksimetra, stranica 51](#)). Više informacija o točnosti pulsni oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Očitanje pulsni oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsni oksimetrom s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar. Točnost očitavanja pulsni oksimetrom može se razlikovati ovisno o cirkulaciji krvi, položaju sata na zapešću i vašem kretanju.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta pulsni oksimetra u slijed (*Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 28*).

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, povucite prstom prema gore ili dolje kako bi se prikazao brzi pregled widgeta za pulsni oksimetar.
- 2 Odaberite brzi pregled widgeta kako bi se pokrenulo očitavanje.
- 3 Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- 4 Mirujte.

Sat prikazuje zasićenost vaše krvi kisikom kao postotak, kao i grafikon očitavanja pulsni oksimetra te vrijednosti pulsa od ponoći.

Promjena načina praćenja pulsni oksimetra

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori sata > Pulsni oksimetar > Način praćenja**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje mjerenja dok ste neaktivni tijekom dana odaberite **Čitav dan**.
NAPOMENA: Uključivanje praćenja pulsne oksimetrije skraćuje trajanje baterije.
 - Za uključivanje kontinuiranog mjerenja dok spavate odaberite **Za vrijeme načina rada za spavanje**.
NAPOMENA: Neobični položaji pri spavanju mogu izazvati abnormalno niska očitavanja zasićenosti krvi kisikom (SpO2) tijekom spavanja.
 - Za isključivanje automatskog mjerenja odaberite **Na zahtjev**.

Savjeti za čudne podatke pulsni oksimetra

Ako su podaci pulsni oksimetra čudni ili ih nema, isprobajte ove savjete.

- Nemojte se kretati dok sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.
- Sat nosite iznad ručnog zgloba. Sat bi trebao čvrsto, ali ugodno pristajati.
- Držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri zasićenost krvi kisikom.
- Upotrijebite silikonski ili najlonski remen.
- Očistite i osušite ruku prije stavljanja sata.
- Ispod sata nemojte nanositi sredstvo za zaštitu od sunca, losione ili sredstva za zaštitu od insekata.
- Pazite da se optički senzor na stražnjoj strani sata ne izgrebe.
- Nakon svakog vježbanja isperite sat vodom.

Navigacija

GPS navigacijske funkcije sata možete koristiti za spremanje lokacije, navigaciju do lokacija i pronalazak puta do vlastitog doma.

Spremanje vaše lokacije


Prije navigacije do spremljene lokacije sat mora locirati satelite.

Lokacija je točka koju bilježite i spremate na sat. Ako želite zapamtiti orijentire ili se vratiti na određeno mjesto, možete označiti lokaciju.


1 Otiđite do mjesta na kojem želite označiti lokaciju.

2 Pritisnite **A**.

3 Odaberite **Navigiraj > Spremi lokaciju**.

SAVJET: Za brzo označavanje lokacije možete odabrati  u izborniku aplikacija (*Prilagođavanje popisa aktivnosti i aplikacija, stranica 20*).

Nakon što sat primi GPS signale, prikazat će se informacije o lokaciji.

4 Odaberite .

5 Odaberite ikonu.

Brisanje lokacije

1 Pritisnite **A**.

2 Odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.

3 Odaberite lokaciju.

4 Odaberite **Izbriši >** .

Navigacija do spremljene lokacije

Prije navigacije do spremljene lokacije sat mora locirati satelite.

1 Pritisnite **A**.

2 Odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.

3 Odaberite lokaciju, a zatim odaberite **Idi na**.

4 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite **A**.

5 Povucite prstom prema gore kako biste vidjeli zaslone s podacima kompasa.

NAPOMENA: Strelica kompasa pokazuje prema spremljenoj lokaciji.

6 Počnite se kretati prema naprijed.

SAVJET: Za precizniju navigaciju okrenite uređaj tako da vrh zaslona bude okrenut u smjeru u kojem se krećete.

Navigacija do početne točke

Prije navigacije do početne točke morate locirati satelite, pokrenuti mjerač vremena i započeti aktivnost.

U bilo kojem trenutku tijekom aktivnosti možete se vratiti na početnu lokaciju. Ako na primjer trčite u novom gradu i niste sigurni kako se vratiti na početak staze ili u hotel, možete navigirati natrag do svoje početne lokacije. Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

1 Držite **B**.

2 Odaberite **Navigacija > Natrag na poč..**

Prikazat će se kompas.

3 Počnite se kretati prema naprijed.

Strelica kompasa pokazuje prema početnoj točki.

SAVJET: Za precizniju navigaciju okrenite sat u smjeru u kojem navigirate.

Zaustavljanje navigacije

• Da biste zaustavili navigaciju i nastavili aktivnost, držite **B** i odaberite **Zaustavljanje navigacije**.

• Da biste zaustavili navigaciju i spremili aktivnost, pritisnite **A** i odaberite .

Kompas

Sat sadrži kompas s tri osi i automatskom kalibracijom. Značajke i izgled kompasa mijenjaju se ovisno o vašoj aktivnosti, o tome je li omogućen GPS i navigirate li prema odredištu.

Ručna kalibracija kompasa

OBAVIJEST

Elektronički kompas kalibrirajte na otvorenom. Za bolju preciznost smjera nemojte stajati pored objekata koji utječu na magnetska polja, kao što su vozila, zgrade ili dalekovodi.

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju. Ako dođe do neobičnog ponašanja kompasa, primjerice, nakon dugotrajnog kretanja ili nakon ekstremnih promjena temperature, ručno kalibrirajte kompas.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori sata > Kompas > Pokreni kalibraciju**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

SAVJET: Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

Bežični senzori

Vaš se sat može upariti i upotrebljavati s bežičnim sensorima s ANT+® ili Bluetooth tehnologijom (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 55*). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 21*). Ako je vaš sat isporučen sa sensorom, već su upareni. Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin sensorom, informacije o kupnji ili korisnički priručnik potražite na web-mjesto buy.garmin.com za taj senzor.

Vrsta senzora	Opis
Senzori palice	Možete upotrebljavati senzore palica za golf Approach® CT10 za automatsko praćenje udaraca u golfu, uključujući lokaciju, udaljenost i vrstu palice.
eBike	Sat možete upotrebljavati uz eBike i pregledavati podatke o biciklu, kao što su status baterije i informacije o mijenjanju brzina tijekom vožnje.
Puls	S pomoću vanjskog senzora pulsa kao što je HRM-Pro™ ili HRM-Dual™ senzor pulsa možete pregledavati podatke o puls u tijekom aktivnosti.
Pedometar	Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete bilježiti s pomoću pedometra umjesto s pomoću GPS-a.
Slušalice	S pomoću Bluetooth slušalica možete slušati glazbu učitane na vašem satu Venu 3 series (Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 59).
Svjetla	Možete se koristiti Varia pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji.
RAČUNALO	Dok na računalu igrate računalne igrice na uređaju možete pratiti statistiku u stvarnom vremenu (Upotreba aplikacije Garmin GameOn™, stranica 7).
Snaga	Pedalama za bicikle s mjerачem snage Rally™ ili Vector™ možete pregledavati podatke o snazi na satu. Možete prilagoditi zone snage kako bi odgovarale vašim ciljevima i sposobnostima ili upotrebljavati upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (Postavljanje upozorenja, stranica 22).
Radar	S pomoću Varia stražnjeg radara za bicikl možete povećati svjesnost o prometnoj situaciji i dobiti upozorenja o vozilima koja vam se približavaju. S pomoću Varia stražnjeg svjetla s radarom i kamerom tijekom vožnje možete snimati fotografije i videozapise (Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 33).
Pametni trenažer	S pomoću sata i dvoranskog pametnog trenažera možete simulirati otpor dok pratite stazu, vožnju ili vježbu.
Brzina/kadence	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača (Kalibriranje senzora brzine, stranica 56). Na invalidska kolica možete i postaviti senzor brzine ili kadence te pratiti podatke tijekom aktivnosti. Kada je postavljen senzor, vaš sat izrađuje i pohranjuje aktivnost na vaš račun Garmin Connect pri svakom guranju invalidskih kolica.
tempe	Senzor temperature tempe možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi.

Uparivanje bežičnih senzora

Prije uparivanja morate postaviti senzor pulsa ili instalirati senzor.

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti sat sa senzorom. Ako senzor ima i ANT+ i Bluetooth tehnologiju, Garmin preporučuje da uparivanje izvršite s pomoću ANT+ tehnologije. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

SAVJET: Neki ANT+ senzori automatski se uparuju s vašim satom kada pokrenete aktivnost dok je senzor uključen i blizu sata.

1 Postavite sat unutar 3 m (10 ft) od senzora.

NAPOMENA: Prilikom uparivanja budite 10 m (33 ft) udaljeni od drugih bežičnih senzora.

2 Držite **B**.

3 Odaberite **Postavke > Oprema > Dodaj novo**.

4 Odaberite opciju:

- Odaberite **Pretraži sve**.
- Odaberite vrstu senzora.

Kada je uparivanje senzora i sata završeno, status senzora mijenja se iz Pretraživanje u Povezano. Podaci senzora pojavljuju se u slijedu zaslona s podacima ili u prilagođenim korisničkim poljima. Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 21](#)).

Tempo i udaljenost trčanja uz HRM-Pro

Dodatak iz serije HRM-Pro izračunava tempo i udaljenost trčanja na temelju vašeg korisničkog profila i kretanja koje senzor mjeri pri svakom koraku. Senzor pulsa pruža podatke o tempu i udaljenosti trčanja kada GPS nije dostupan, primjerice tijekom trčanja na traci za trčanje. Tempo i udaljenost trčanja možete pregledati na kompatibilnom satu Venu 3 series kada je povezan s pomoću tehnologije ANT+. Možete ga pregledati i na kompatibilnim aplikacijama za treniranje drugih proizvođača kada je uspostavljena veza s tehnologijom Bluetooth.

Preciznost tempa i udaljenosti poboljšava se kalibracijom.

Automatska kalibracija: Zadana postavka za vaš sat je **Automatska kalibracija**. Dodatak iz serije HRM-Pro kalibrira se svaki put kad trčite vani dok je povezan s vašim kompatibilnim satom Venu 3 series.

NAPOMENA: Automatska kalibracija ne radi za profile aktivnosti trčanja na dvoranskoj atletskoj stazi, terenskog trčanja ili ultra trčanja ([Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja, stranica 55](#)).

Ručna kalibracija: Možete odabrati **Kalibriraj i spremi** nakon trčanja na traci za trčanje s povezanim dodatkom iz serije HRM-Pro ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 6](#)).

Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu Venu 3 series ([Nadogradnja proizvoda, stranica 75](#)).
- Nekoliko puta trčite vani uz aktiviran GPS i povezani dodatak iz serije HRM-Pro. Važno je da vaš raspon tempa na otvorenom bude u skladu s vašim rasponom tempa na traci za trčanje.
- Ako trčite na pijesku ili u dubokom snijegu, otvorite postavke senzora i isključite opciju **Automatska kalibracija**.
- Ako ste prethodno povezali kompatibilan pedometar s pomoću ANT+ tehnologije, postavite status pedometra na **Isključi** ili ga uklonite s popisa povezanih senzora.
- Trčite na traci uz ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 6](#)).
- Ako se automatska i ručna kalibracija ne čine točnima, otvorite postavke senzora i odaberite **Tempo i udaljenost senzora pulsa > Ponovno postavljanje kalibracijskih podataka**.

NAPOMENA: Možete pokušati isključiti opciju **Automatska kalibracija** i zatim ponovo izvršiti ručnu kalibraciju ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 6](#)).

Korištenje dodatnog senzora brzine ili kadence na biciklu

Za slanje podataka satu možete upotrijebiti kompatibilni senzor brzine ili kadence na biciklu.

- Uparite senzor i sat (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 55*).
- Postavite veličinu kotača (*Kalibriranje senzora brzine, stranica 56*).
- Otiđite na vožnju (*Započinjanje aktivnosti, stranica 4*).

Kalibriranje senzora brzine

Prije kalibriranja senzora brzine morate upariti sat i kompatibilan senzor brzine (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 55*).

Ručno kalibriranje je dodatna mogućnost i može povećati točnost.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke > Oprema > Brzina/kadence > Veličina kotača**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Automatski** za automatsko izračunavanje veličine kotača i kalibriranje senzora brzine.
 - Odaberite **Ručno** i unesite veličinu kotača kako biste ručno kalibrirali senzor brzine (*Veličina i opseg kotača, stranica 82*).

Treniranje s mjerачima snage

- Na web-mjestu buy.garmin.com potražite popis mjerачa snage koji su kompatibilni s vašim uređajem Venu 3 series (primjerice Rally i Vector).
- Dodatne informacije potražite u korisničkom priručniku svog mjerачa snage.
- Prilagodite mjerач snage tako da odgovara vašim ciljevima i sposobnostima.
- Koristite upozorenja o vrijednostima izvan raspona kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu zonu snage (*Postavljanje upozorenja, stranica 22*).
- Prilagodite podatkovna polja za snagu (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 21*).

Svjesnost o situaciji

UPOZORENJE

Uređaj Varia može poboljšati svjesnost o prometnoj situaciji. Ne predstavlja zamjenu za pozornost biciklista i njegove procjene. Uvijek obraćajte pozornost na okolinu i upravljajte biciklom na siguran način. Ako to ne učinite, može doći do teške ozljede ili smrti.

Vaš uređaj Venu 3 series može se upotrebljavati s Varia pametnim svjetlima za bicikl i stražnjim radarom (*Upotreba kontrola Varia kamere, stranica 33*). Dodatne informacije o uređaju Varia potražite u korisničkom priručniku.

tempe

Uređaj je kompatibilan sa tempe senzorom temperature. Senzor možete pričvrstiti s pomoću sigurnosne trake ili omče na mjesto na kojem je izložen zraku iz okoline kako bi bio konstantan izvor točnih podataka o temperaturi. Morate upariti senzor tempe s uređajem kako bi se prikazivali podaci o temperaturi. Dodatne informacije potražite u uputama za senzor tempe.

Korisnički profil

Svoj korisnički profil možete ažurirati na satu ili u aplikaciji Garmin Connect.

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke spola, godine rođenja, visine, težine, zapešća i zona pulsa ([Postavljanje zona pulsa, stranica 48](#)). Sat te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil**.
- 3 Odaberite opciju.

Postavke spola

Kada prvi put postavljate sat, morate odabrati spol. Većina je algoritama za fitness i treniranje binarna. Za najpreciznije rezultate Garmin preporučuje odabir spola naznačenog pri rođenju. Nakon početnog postavljanja, možete prilagoditi postavke profila u svojem Garmin Connect računu.

Profil i privatnost: Omogućuje prilagođavanje podataka na vašem javnom profilu.

Korisničke postavke: Ovdje se postavlja spol. Ako odaberete Nije navedeno, algoritmi koji zahtijevaju binarni unos upotrijebit će spol koji ste naveli kada ste prvi put postavili sat.

Način rada za invalidska kolica

Način rada za invalidska kolica ažurira vaše brze preglede, aplikacija i dostupne aktivnosti. Na primjer, način rada za invalidska kolica obuhvaća guranje u otvorenom i zatvorenom te aktivnosti ručnog bicikla, kao što su brzina trčanja pri guranju i brzina hodanja pri guranju umjesto aktivnosti trčanja i hodanja. Kada je uključen način rada za invalidska kolica, vaš sat Venu 3 series vaše pokrete prati kao guranja umjesto kao korake. Ikone se također ažuriraju da bi prikazivale korisnika invalidskih kolica. Dok ste u načinu rada za invalidska kolica, sat ne ažurira procjenu vašeg maksimalnog VO2. Prepoznavanje nezgoda također je onemogućeno.

Pri prvom omogućavanju načina rada za invalidska kolica na satu možete odabrati učestalost vježbanja kako biste razinu aktivnosti postavili na ispravan algoritam. Dok je uključen način rada za invalidska kolica, za sve aktivnosti morate upariti senzor kadence. Za aktivnosti u zatvorenom postavlja se odzivnik za uparivanje senzora brzine radi sakupljanja podataka o brzini. Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin senzorom, informacije o kupnji ili korisnički priručnik potražite na web-mjesto buy.garmin.com za taj senzor.

Način rada za invalidska kolica možete uključiti ili isključiti u postavkama korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 57](#)).

Glazba

NAPOMENA: Na satu Venu 3 series postoje tri mogućnosti za reprodukciju glazbe.


- Glazba iz izvora glazbe treće strane
- Vlastiti zvučni sadržaj
- Glazba pohranjena na vašem telefonu

Na satu Venu 3 series možete preuzeti zvučne sadržaje na sat s računala ili putem izvora treće strane kako biste mogli slušati glazbu kada vam telefon nije u blizini. Za slušanje zvučnih sadržaja pohranjenih na sat možete povezati Bluetooth slušalice. Zvučni sadržaj možete slušati i izravno putem zvučnika na satu.

Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja

Za slanje vlastite glazbe na sat najprije je potrebno instalirati aplikaciju Garmin Express™ na računalo (garmin.com/express).

S računala možete učitati vlastite zvučne datoteke, kao što su .mp3 i .m4a datoteke, na sat Venu 3 series. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/musicfiles.

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću priloženog USB kabela.
- 2 Na računalu otvorite aplikaciju Garmin Express, odaberite sat i zatim odaberite **Glazba**.
SAVJET: Za Windows® računala možete odabrati  i odabrati mapu u kojoj se nalaze vaše zvučne datoteke. Za Apple® računala, aplikacija Garmin Express služi se vašom iTunes® bibliotekom.
- 3 Na popisu **Moja glazba** ili **iTunes medijateka** odaberite kategoriju zvučnih datoteka, npr. pjesme ili popise pjesama.
- 4 Označite potvrdne okvire zvučnih datoteka pa odaberite **Pošalji na uređaj**.
- 5 Ako je potrebno, za uklanjanje zvučnih datoteka na popisu sata Venu 3 series odaberite kategoriju, označite potvrdne okvire pa odaberite **Ukloni s uređaja**.

Povezivanje s izvorom glazbe treće strane

Za preuzimanje glazbe i drugih zvučnih datoteka podržanog davatelja usluga treće strane na sat morate se povezati s izvorom glazbe za svoj sat.

Neki izvori glazbe treće strane već su instalirani na satu.

Za više opcija možete preuzeti aplikaciju Connect IQ na telefon. (*Preuzimanje Connect IQ funkcija, stranica 66*).

- 1 Pritisnite **A**.
- 2 Odaberite **Aplikacije > Connect IQ™ trgovina**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste instalirali izvor glazbe treće strane.
- 4 U izborniku aplikacija na satu odaberite **Glazba**.
- 5 Odaberite izvor glazbe.
NAPOMENA: Ako želite odabrati drugi izvor glazbe, držite **B**, odaberite **Postavke > Glazba > Izvori glazbe** i slijedite upute na zaslonu.



Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane

Prije preuzimanja zvučnih sadržaja iz izvora treće strane morate se povezati na Wi-Fi mrežu (*Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 64*).

- 1 U izborniku aplikacija na satu odaberite **Glazba**.
- 2 Držite **B**.
- 3 Odaberite **Izvori glazbe**.
- 4 Odaberite povezani izvor ili odaberite **Dodavanje glazbenih aplikacija** kako biste dodali izvor glazbe iz trgovine Connect IQ.
- 5 Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na sat.
- 6 Po potrebi pritisnite **B** dok se od vas ne zatraži sinkronizacija s uslugom.

NAPOMENA: Preuzimanje zvučnih sadržaja može isprazniti bateriju. Ako je baterija gotovo prazna, možda ćete morati priključiti sat na vanjski izvor napajanja.


Poništavanje veze s izvorom treće strane

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite **Glazba**.
- 4 Odaberite instalirani izvor treće strane, a zatim slijedite upute na zaslonu kako biste poništili vezu između izvora treće strane i svog sata.

Povezivanje Bluetooth slušalica

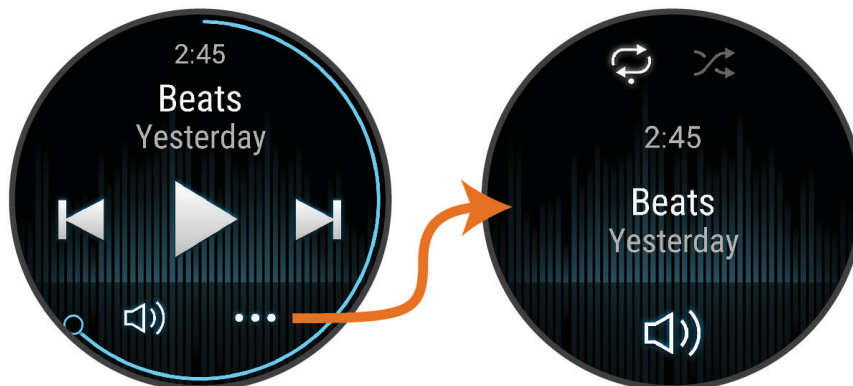
- 1 Postavite slušalice na udaljenost od najviše 2 m (6,6 ft) od sata.
- 2 Na slušalicama uključite način rada za uparivanje.
- 3 Držite **B**.
- 4 Odaberite **Postavke > Glazba > Slušalice > Dodaj novo**.
- 5 Odaberite slušalice za dovršetak postupka uparivanja.

Slušanje glazbe

- 1 U izborniku aplikacija na satu odaberite **Glazba**.
- 2 Držite **B**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Ako prvi put slušate glazbu, odaberite **Postavke > Glazba > Izvori glazbe**.
 - Ako glazbu ne slušate prvi put, odaberite **Izvori glazbe**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za slušanje glazbe koju ste s računala preuzeli na sat, odaberite opciju **Moja glazba** i odaberite opciju *(Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 58)*.
 - Za slušanje glazbe iz izvora treće strane odaberite njegov naziv i odaberite popis pjesama.
 - Za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu odaberite **Telefon**.
- 5 Po potrebi povežite slušalice s pomoću tehnologije Bluetooth (*Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 59*).
- 6 Odaberite .

Kontrole za reprodukciju glazbe

NAPOMENA: Kontrole za reprodukciju glazbe mogu izgledati drugačije, ovisno o odabranom izvoru glazbe.



•••	Odaberite za prikaz više kontrola za reprodukciju glazbe.
🔊	Odaberite za podešavanje glasnoće.
▶	Odaberite za reprodukciju i pauziranje trenutne zvučne datoteke.
▶	Odaberite za preskakanje na sljedeću zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unaprijed.
◀	Odaberite za ponovno pokretanje trenutne zvučne datoteke. Odaberite dvaput za preskakanje na prethodnu zvučnu datoteku na popisu pjesama. Držite kako biste trenutnu zvučnu datoteku brzo premotali unatrag.
🔄	Odaberite za promjenu načina ponavljanja datoteka.
🔀	Odaberite za promjenu načina nasumične reprodukcije.

Povezivost

Funkcije povezivanja dostupne su na vašem satu kada ga uparite s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 61](#)). Dodatne funkcije dostupne su kada sat povežete s Wi-Fi mrežom ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 64](#)).

Funkcije povezivanja telefona


Funkcije povezivanja telefona dostupne su na satu Venu 3 series kad ga uparite putem aplikacije Garmin Connect ([Uparivanje telefona, stranica 61](#)).

- Funkcije aplikacije iz aplikacije Garmin Connect, aplikacije Connect IQ i mnoge druge ([Telefonske i računalne aplikacije, stranica 64](#))
- Brzi pregledi widgeta ([Brzi pregledi widgeta, stranica 25](#))
- Funkcije izbornika kontrola ([Kontrole, stranica 33](#))
- Funkcije za sigurnost i praćenje ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 67](#))
- Interakcije s telefonom, primjerice, obavijesti ([Omogućavanje Bluetooth obavijesti, stranica 62](#))

Uparivanje telefona

Za postavljanje sata Venu 3 series morate ga upariti izravno putem aplikacije Garmin Connect i postavki Bluetooth na telefonu.

1 Prilikom početnog postavljanja na satu odaberite  kada se postavi upit za uparivanje s telefonom.

NAPOMENA: Ako ste prethodno preskočili postupak uparivanja, za ručni pristup načinu rada za uparivanje telefona možete zadržati  te odabrati **Postavke > Sustav > Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona.**

2 Telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.

Prikaz obavijesti

1 Na satu povucite prstom gore ili dolje za prikaz brzog pregleda widgeta za obavijesti.

2 Odaberite brzi pregled widgeta.

3 Odaberite obavijest kako biste pročitali cijelu obavijest.

4 Povucite prstom prema gore za prikaz opcija obavijesti.

5 Odaberite opciju:

- Kako biste reagirali na obavijest, odaberite radnju kao što je **Odbaci** ili **Odgovor**.

Dostupne radnje ovise o vrsti obavijesti i operacijskom sustavu vašeg telefona. Ako odbacite obavijest na telefonu ili satu serije Venu 3 series, ona se više ne prikazuje na brzom pregledu widgeta.

- Za povratak na popis obavijesti povucite prstom udesno.

Odgovaranje prilagođenom tekstnom porukom

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš sat povezan s Android™ telefonom putem Bluetooth tehnologije.

Kad na satu Venu 3 series primite obavijest o tekstnoj poruci, možete poslati brzi odgovor koji odabirete s popisa poruka. Poruke možete prilagoditi u aplikaciji Garmin Connect.

NAPOMENA: Ova funkcija šalje tekstualne poruke putem vašeg telefona. Primjenjuju se uobičajeni troškovi i ograničenja za tekstualne poruke. Više informacija zatražite od svog davatelja mobilnih usluga.

1 Povucite prstom prema gore ili dolje za brzi pregled widgeta za obavijesti.

2 Odaberite brzi pregled widgeta.

3 Odaberite obavijest o poruci.

4 Povucite prstom prema gore za prikaz opcija obavijesti.

5 Odaberite **Odgovor**.

6 Odaberite poruku s popisa.

Telefon odabranu poruku šalje kao tekstnu poruku.




Pozivi putem sata

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je vaš sat povezan s kompatibilnim telefonom s putem Bluetooth tehnologije.


1 Pritisnite .

2 Odaberite **Aplikacije > Telefon**.

3 Odaberite opciju:




- Za biranje telefonskog broja s pomoću tipkovnice odaberite , birajte telefonski broj i odaberite .
- Kako biste nazvali telefonski broj iz kontakata, odaberite , odaberite ime kontakta i odaberite telefonski broj (*Dodavanje kontakata, stranica 69*).
- Kako biste pregledali nedavne pozive koji su upućeni ili primljeni putem sata, povucite prstom prema gore.

NAPOMENA: Sat se ne sinkronizira s popisom nedavnih poziva na telefonu.

SAVJET: Možete odabrati  kako biste prekinuli poziv prije nego što se poziv uspostavi.

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat Venu 3 series prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.


- Kako biste prihvatili poziv, odaberite .
- Za odbijanje poziva odaberite .
- Kako biste odbili poziv i pozivatelju odmah poslali poruku, odaberite  i zatim odaberite poruku s popisa.

NAPOMENA: Kako biste pozivatelju poslali poruku, morate biti povezani s kompatibilnim Android telefonom putem Bluetooth tehnologije.

Reprodukcija zvučnih odzivnika za vrijeme aktivnosti

Na satu Venu 3 series možete omogućiti reprodukciju motivacijskih objava statusa tijekom trčanja ili drugih aktivnosti. Zvučni odzivnici reproduciraju se putem Bluetooth slušalica, ako su dostupne. Zvučni odzivnici se u suprotnom reproduciraju na pametnom telefonu uparenom putem aplikacije Garmin Connect. Tijekom zvučnog odzivnika sat ili pametni telefon isključuje primarni zvuk radi reprodukcije obavijesti.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Zvučni odzivnici**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Ako želite čuti odzivnik za svaku dionicu, odaberite **Upoz.o dion..**
 - Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o tempu i brzini, odaberite **Upozorenje za tempo/brzinu**.
 - Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o puls, odaberite **Upozorenje za puls**.
 - Ako želite prilagoditi odzivnike s podacima o snazi, odaberite **Upozorenje za snagu**.
 - Ako želite čuti odzivnike kada pokrenete i zaustavite mjerac vremena aktivnosti, uključujući Auto Pause funkciju, odaberite **Dog. mj. vrem.**
 - Ako želite da se upozorenja za vježbanje reproduciraju kao zvučni odzivnik, odaberite **Upoz. za vjež..**
 - Za reprodukciju upozorenja za aktivnosti u obliku zvučnog odzivnika odaberite **Upoz. za akt.** ([Upozorenja za aktivnosti, stranica 22](#)).
 - Ako želite promijeniti jezik ili dijalekt glasovnih odzivnika, odaberite **Dijalekt**.

Upravljanje obavijestima


S pomoću kompatibilnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu Venu 3 series.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone®, idite na postavke obavijesti za iOS® da biste odabrali stavke koje će se prikazivati na satu.
- Ako upotrebljavate telefon sa sustavom Android u aplikaciji Garmin Connect odaberite **Postavke > Obavijesti**.

Omogućavanje Bluetooth obavijesti


Ako želite omogućiti obavijesti, najprije morate upariti sat serije Venu 3 series s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 61](#)).

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Pametne obavijesti**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za postavljanje preferenci za obavijesti koje se pojavljuju kada uređaj radi kao sat odaberite **Opća namjena**.
 - Za postavljanje preferenci za obavijesti koje se pojavljuju za vrijeme bilježenja aktivnosti odaberite **Tijekom aktivnosti**.
 - Odaberite **Za vrijeme načina rada za spavanje** kako biste uključili ili isključili opciju **Bez ometanja**.
 - Odaberite **Privatnost** kako biste postavili preference za privatnost.

Isključivanje Bluetooth veze s telefonom

U izborniku kontrola možete isključiti Bluetooth vezu s telefonom.


NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 34*).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **A**.
- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s telefonom na svom satu Venu 3 series.
Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom telefonu potražite u korisničkom priručniku telefona.

Upotreba funkcije glasovnog pomoćnika

Za upotrebu funkcije glasovnog pomoćnika vaš sat mora biti povezan s kompatibilnim telefonom putem Bluetooth tehnologije (*Uparivanje telefona, stranica 61*). Informacije o kompatibilnim telefonima potražite na web-mjestu garmin.com/voicefunctionality.

S pomoću ugrađenog zvučnika i mikrofona na satu možete komunicirati s glasovnim pomoćnikom na telefonu. Savjete o postavljanju glasovnog pomoćnika potražite na web-mjestu garmin.com/voicefunctionality/tips.

- 1 Na bilo kojem zaslonu držite **C**.
Kada je povezan s glasovnim pomoćnikom na telefonu, prikazuje se .
- 2 Izgovorite naredbu kao što je *Call Mom* ili *Send a text message*.
NAPOMENA: Komunikacija s glasovnim pomoćnikom odvija se samo putem zvuka.

Uključivanje i isključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom


Sat iz serije Venu 3 series možete podesiti da vas upozori kada se upareni pametni telefon putem Bluetooth tehnologije povezuje ili prekida vezu.

NAPOMENA: Upozorenja o povezivanju s telefonom zadano su isključena.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Povezivost > Telefon > Upozorenja za povezanost**.


Pronađite svoj telefon

S pomoću ove funkcije možete pronaći izgubljeni telefon koji je uparen s pomoću Bluetooth tehnologije i koji se trenutno nalazi u dometu.

- 1 Držite **A**.
- 2 Odaberite .
Na zaslonu sata Venu 3 series prikazuju se crtice koje označavaju jačinu signala, a na telefonu oglašava se zvučno upozorenje. Kako se budete približavali svom telefonu, povećavat će se broj crtica.
- 3 Pritisnite **B** kako biste zaustavili pretraživanje.

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada bez ometanja možete isključiti vibracije i zaslon za upozorenja i obavijesti. Ovaj način rada onemogućuje postavku kretnji (*Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 71*). Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

- Za ručno uključivanje ili isključivanje načina rada bez ometanja držite **A** i odaberite .
- Za automatsko uključivanje načina rada bez ometanja tijekom spavanja, otvorite postavke uređaja u aplikaciji Garmin Connect i odaberite **Zvukovi i upozorenja > Bez ometanja tijekom spavanja**.

Wi-Fi Funkcije povezivanja

Prijenos aktivnosti na Garmin Connect račun: Automatski šalje vašu aktivnost na vaš Garmin Connect račun čim završite sa snimanjem te aktivnosti.

Zvučni sadržaj: Omogućuje vam sinkronizaciju zvučnog sadržaja izvora treće strane.



Nadogradnja softvera: Možete preuzeti i instalirati najnoviju verziju softvera.

Vježbanja i planovi treninga: Na web-mjestu Garmin Connect možete pregledavati i odabrati vježbanja i planove treninga. Kada sat sljedeći put uspostavi Wi-Fi vezu, datoteke se šalju na vaš sat.


Povezivanje s Wi-Fi mrežom

S mrežom Wi-Fi možete se povezati sa satom, putem aplikacije Garmin Connect na telefonu ili putem aplikacije Garmin Express na računalu (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 65*).

Kako biste sat sinkronizirali s izvorom glazbe treće strane, morate se povezati s Wi-Fi mrežom. Povezivanjem sata s Wi-Fi mrežom povećava se brzina prijenosa većih datoteka.

- 1 Krećite se u dometu Wi-Fi mreže.
- 2 Za povezivanje putem aplikacije Garmin Connect odaberite  ili .
- 3 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- 4 Odaberite **Sustav > Povezivost > Wi-Fi > Moje mreže > Dodaj mrežu**.
- 5 Odaberite dostupnu Wi-Fi mrežu i unesite pojedinosti za prijavu.

Telefon i Bluetooth postavke

Držite  i odaberite **Postavke > Sustav > Povezivost > Telefon**.

Status: Prikazuje trenutni status Bluetooth veze i omogućuje vam uključivanje ili isključivanje Bluetooth tehnologije.

Upozorenja za povezanost: Upozorava vas kada se upareni telefon povezuje ili prekida vezu.

Uparivanje telefona: Povezuje vaš uređaj s kompatibilnim telefonom koji je opremljen tehnologijom Bluetooth.

Sinkronizacija: Omogućuje prijenos podataka između uređaja i aplikacije Garmin Connect.

Zvuk poziva: Dopušta omogućavanje ili onemogućavanje zvuka poziva na satu.

Telefonske i računalne aplikacije

Sat možete povezati s više telefonskih i računalnih Garmin aplikacija putem istog Garmin računala.

Garmin Connect

Vaš Garmin Connect račun omogućuje vam praćenje performansi i povezivanje s vašim prijateljima. Daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Možete zabilježiti svoj aktivan stil života, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, runde golfa i još mnogo toga.

Možete izraditi besplatan Garmin Connect račun kada s pomoću aplikacije Garmin Connect uparite sat s telefonom. Također možete izraditi račun prilikom postavljanja aplikacije Garmin Express (garmin.com/express).

Spremite svoje aktivnosti: Nakon što dovršite i spremite mjerenu aktivnost na svom satu, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect račun i držati je ondje koliko god želite.

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim fitness aktivnostima i aktivnostima na otvorenom, uključujući vrijeme, udaljenost, puls, potrošene kalorije, kadencu, tlocrtni prikaz karte i grafikone tempa i brzine. Možete vidjeti detaljnije podatke o svojim rundama golfa, uključujući kartice s rezultatima, statistiku i informacije o terenu. Možete pregledavati i prilagođena izvješća.

NAPOMENA: Za prikaz podataka potrebno je upariti opcionalni bežični senzor sa satom (*Uparivanje bežičnih senzora, stranica 55*).



Pratite svoj napredak: Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom natjecanju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

Podijelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili postaviti veze na aktivnosti na omiljenim društvenim mrežama.

Upravlajte svojim postavkama: Postavke sata i korisničke postavke možete prilagoditi na svom Garmin Connect računu.

Upotreba aplikacije Garmin Connect

Nakon što sat uparite s pametnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 61](#)), s pomoću aplikacije Garmin Connect možete prenijeti sve podatke o aktivnostima na svoj Garmin Connect račun.

- 1 Provjerite je li aplikacija Garmin Connect pokrenuta na telefonu.
- 2 Postavite sat na udaljenost od najviše 10 m (30 ft) od telefona.
Sat automatski sinkronizira vaše podatke s aplikacijom Garmin Connect i vašim Garmin Connect računom.

Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect

Ako želite nadograditi softver uređaja s pomoću aplikacije Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun i upariti sat i kompatibilan telefon ([Uparivanje telefona, stranica 61](#)).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 65](#)).

Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Connect nadogradnju automatski šalje na vaš sat.

Nadogradnja se primjenjuje kada sat koristite aktivno. Sat se ponovno pokreće po dovršetku nadogradnje.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalo

Aplikacija Garmin Express putem računala povezuje sat s vašim Garmin Connect računom. S pomoću aplikacije Garmin Express možete prenijeti podatke o aktivnosti na svoj Garmin Connect račun i slati podatke, kao što su podaci o vježbanju ili planove treniranja, s web-mjesta usluge Garmin Connect na svoj sat. Na sat možete dodati i glazbu ([Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 58](#)). Osim toga možete instalirati nadogradnje za softver i upravljati Connect IQ aplikacijama.

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite garmin.com/express.
- 3 Preuzmite i instalirajte aplikaciju Garmin Express.
- 4 Otvorite aplikaciju Garmin Express i odaberite **Dodaj uređaj**.
- 5 Slijedite upute na zaslonu.

Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express

Prije nadogradnje softvera uređaja morate imati Garmin Connect račun i preuzeti Garmin Express aplikaciju.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
Kada je novi softver dostupan, Garmin Express ga šalje na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Tijekom postupka nadogradnje nemojte isključivati uređaj iz računala.

NAPOMENA: Ako ste na uređaju već postavili Wi-Fi vezu, Garmin Connect može automatski preuzeti dostupne nadogradnje softvera na uređaj kada se povezuje pomoću Wi-Fi mreže.

Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 34*).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite **A**.
- 2 Odaberite **Sinkronizacija**.

Connect IQ funkcije

Svom satu možete dodati Connect IQ aplikacije, brze preglede widgeta, izvore glazbe, zaslone za sat itd. putem Connect IQ trgovine na satu ili pametnom telefonu (garmin.com/connectiqapp).

Izgledi sata: Prilagodite izgled sata.

Aplikacije uređaja: Svom satu dodajte interaktivne funkcije, na primjer, brze preglede widgeta i nove vrste aktivnosti na otvorenom ili fitness aktivnosti.

Podatkovna polja: Preuzmite nova podatkovna polja koja na novi način prikazuju podatke sa senzora, podatke o aktivnostima i prethodne podatke. Ugrađenim funkcijama i stranicama možete dodati Connect IQ podatkovna polja.

Miniaplikacije: Brz pregled informacija, uključujući podatke senzora i obavijesti.

Glazba: Satu dodajte izvore glazbe.

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti sat Venu 3 series i telefon (*Uparivanje telefona, stranica 61*).

- 1 Iz trgovine aplikacijama na telefonu instalirajte i otvorite aplikaciju Connect IQ.
- 2 Ako je potrebno, odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala

- 1 Povežite sat s računalom s pomoću USB kabela.
- 2 Idite na web-mjesto apps.garmin.com i prijavite se.
- 3 Odaberite Connect IQ funkciju i preuzmite je.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.

Aplikacija Garmin Golf

Aplikacija Garmin Golf omogućuje vam prijenos kartica s rezultatima s kompatibilnog uređaja Venu 3 series za prikaz detaljnih statističkih podataka i analiza udaraca. Igrači golfa mogu se međusobno natjecati na različitim terenima s pomoću aplikacije Garmin Golf. Više od 43 000 terena sadrže ljestvice poretka u koje se svatko može uključiti. Možete pokrenuti turnir i pozvati igrače na međusobno natjecanje. Garmin Golf članstvo omogućuje vam pregledavanje podataka o konturama greena na telefonu.

Aplikacija Garmin Golf sinkronizira vaše podatke s vašim Garmin Connect računalom. Aplikaciju Garmin Golf možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/golfapp).

Funkcije za sigurnost i praćenje

⚠ OPREZ

Funkcije sigurnosti i praćenja dodatne su funkcije i na njih se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

Prepoznavanje nezgoda nije dostupno kada je sat u načinu rada za invalidska kolica.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcija za sigurnost i praćenje sat Venu 3 series mora biti povezan s aplikacijom Garmin Connect putem tehnologije Bluetooth. Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Kontakte u hitnim slučajevima možete unijeti u svoj Garmin Connect račun.

Dodatne informacije o funkcijama za sigurnost i praćenje potražite na web-mjestu garmin.com/safety.



Pomoć: Omogućuje slanje poruke s vašim imenom, LiveTrack vezom i GPS lokacijom (ako je dostupna) vašim kontaktima u hitnim slučajevima.

Prepoznavanje nezgoda: Kada sat Venu 3 series tijekom određenih aktivnosti na otvorenom prepozna nezgodu, vašim kontaktima u hitnim slučajevima šalje automatsku poruku, LiveTrack vezu i GPS lokaciju (ako je dostupna).

LiveTrack: Omogućuje prijateljima i obitelji da prate vaše utrke i treninge u stvarnom vremenu. Možete pozvati pratitelje putem e-pošte ili društvenih medija i omogućiti im prikaz podataka uživo na web-mjestu.

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima

Brojevi telefona kontakata u hitnim slučajevima upotrebljavaju se za funkcije sigurnosti i praćenja. Jedan telefonski broj iz kontakata u hitnim slučajevima ili telefonski broj za hitne slučajeve kao što je 112 može se upotrebljavati kao vaš broj za hitne pozive.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Sigurnost i praćenje > Sigurnosne funkcije > Kontakti u hitnim slučajevima > Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Vaši će kontakti u hitnim slučajevima primiti poruku kada ih dodate kao kontakte u hitnim slučajevima, a mogu prihvatiti ili odbiti vaš zahtjev. Ako kontakt odbije zahtjev, morate odabrati drugi kontakt u hitnim slučajevima.

Prepoznavanje nezgoda

⚠ OPREZ

Prepoznavanje nezgoda dodatna je funkcija dostupna samo za određene aktivnosti na otvorenom. Funkcija prepoznavanje nezgoda ne bi smjela biti primarni način dobivanja hitne pomoći.

Prepoznavanje nezgoda nije dostupno kada je sat u načinu rada za vožnju u invalidskim kolicima.

OBAVIJEST

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 67*). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda

NAPOMENA: Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka.

Da biste na svom satu mogli omogućiti prepoznavanje nezgoda, najprije u aplikaciji Garmin Connect morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 67*). Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Na izgledu sata držite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sigurnost i praćenje > Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite aktivnost.

NAPOMENA: Prepoznavanje nezgoda dostupno je samo za određene aktivnosti na otvorenom.

Ako vaš sat Venu 3 series prepozna nezgodu dok je vaš telefon povezan, aplikacija Garmin Connect vašim će kontaktima u hitnim slučajevima poslati automatsku tekstnu poruku i poruku e-pošte s vašim imenom i GPS lokacijom (ako je dostupna). Poruka se pojavljuje na vašem satu i uparenom telefonu i pokazuje da će vaši kontakti biti obaviješteni za 15 sekundi. Ako vam pomoć nije potrebna, možete otkazati automatsku poruku za hitan slučaj. Ako je naznačen telefonski broj za hitne slučajeve, možete i nazvati taj broj sa sata.



Traženje pomoći

OPREZ

Pomoć je dodatna funkcija i na nju se ne smije oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

OBAVIJEST

Da biste mogli zatražiti pomoć, najprije morate postaviti kontakte u hitnim slučajevima u aplikaciji Garmin Connect (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 67*). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom i u kojem je moguć prijenos podataka. Vaši kontakti u hitnim slučajevima moraju moći primiti poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka). Ako je naznačen telefonski broj za hitne slučajeve, možete nazvati taj broj sa sata.

- 1 Držite **A**.
- 2 Kada tripud osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći. Prikazat će se zaslona za odbrojavanje.
- 3 Ako je potrebno, odaberite opciju prije dovršetka odbrojavanja:
 - Za slanje prilagođene poruke sa svojim zahtjevom odaberite .
 - Kako biste nazvali telefonski broj za hitne pozive, odaberite .
 - Za otkazivanje poruke odaberite **X**.

Uključivanje funkcije LiveTrack

Prije nego što pokrenete prvu LiveTrack sesiju morate postaviti kontakte u aplikaciji Garmin Connect (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 67*).



- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sigurnost i praćenje > LiveTrack**.
- 3 Odaberite **Automatsko pokretanje > Uključi** ako želite pokrenuti LiveTrack sesiju svaki put kada pokrenete aktivnost na otvorenom.

Dodavanje kontakata

U aplikaciju Garmin Connect možete dodati do 50 kontakata. Adrese e-pošte kontakata mogu se upotrijebiti u funkciji LiveTrack.

Tri kontakta možete postaviti kao kontakte u hitnim slučajevima.

Jedan telefonski broj iz kontakata u hitnim slučajevima ili telefonski broj za hitne slučajeve kao što je 112 može se upotrebljavati kao vaš broj za hitne pozive (*Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 67*).


- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili .
- 2 Odaberite **Kontakt**.
- 3 Slijedite upute na zaslону.

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na sat Venu 3 series, morate sinkronizirati podatke (*Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 65*).


Satovi

Postavljanje alarma





Možete postaviti više alarma. Svaki alarm možete postaviti tako da se oglasi jednom ili redovno ponavlja.

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Satovi > Alarmi > Dodaj alarm**.
- 3 Unesite vrijeme.
- 4 Odaberite Alarm.
- 5 Odaberite **Ponavljanje** i odaberite opciju.
- 6 Odaberite **Zvukovi** i odaberite opciju.
- 7 Odaberite **Oznaka**, a zatim odaberite opis alarma.

Brisanje alarma

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Satovi > Alarmi**.
- 3 Odaberite alarm, a zatim odaberite **Izbriši**.

Korištenje štoperice

- 1 Držite .
- 2 Odaberite **Satovi > Štoperica**.
- 3 Pritisnite  da biste pokrenuli mjerač vremena.
- 4 Za ponovno pokretanje mjerača vremena dionice pritisnite .
Ukupno vrijeme štoperice nastavlja teći.
- 5 Pritisnite  da biste zaustavili mjerač vremena.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za ponovno postavljanje mjerača vremena povucite prstom prema dolje.
 - Za spremanje vremena štoperice kao aktivnosti povucite prstom prema gore i odaberite **Spremi**.
 - Za pregled mjerača vremena dionice povucite prstom prema gore i odaberite **Pregled dionica**.
 - Kako biste zatvorili štopericu povucite prstom prema gore i odaberite **Gotovo**.

Pokretanje mjerača odbrojanja

- 1 Držite **(B)**.
- 2 Odaberite **Satovi > Mjerač vremena**.
- 3 Unesite vrijeme i odaberite **✓**.
- 4 Pritisnite **(A)**.

Sinkronizacija vremena s GPS-om

Kad god uključite sat i on pronađe satelitski signal, očitat će vaše vremenske zone i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme s GPS-om kad mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

- 1 Držite **(B)**.
- 2 Odaberite **Satovi > Vrijeme > Sinkronizacija vremena**.
- 3 Pričekajte dok sat ne pronađe satelite (*Primanje satelitskih signala, stranica 78*).

Ručno podešavanje vremena

Prima zadanim postavkama vrijeme se automatski postavlja kada se sat Venu 3 series upari s telefonom.

- 1 Držite **(B)**.
- 2 Odaberite **Satovi > Vrijeme > Podešavanje vremena > Ručno**.
- 3 Odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.

Prilagodavanje sata

Postavke sustava

Držite **(B)** i odaberite **Postavke > Sustav**.

Zaslon: Postavljanje vremena isteka zaslona i svjetline pozadinskog osvjetljenja (*Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 71*).

Zvukovi: Postavlja glasnoću i zvukove sata, kao što su tonovi gumba i sustava (*Postavke zvuka, stranica 71*).

Vibracija: Uključuje ili isključuje vibraciju i postavlja intenzitet vibracije.

Upravljanje baterijom: Omogućuje praćenje trošenja baterije i uključivanje opcije Štednja baterije za produljivanje trajanja baterije (*Postavke upravljanja baterijom, stranica 71*).

Povezivost: Omogućuje uparivanje pametnog telefona i upravljanje pametnim telefonom i Wi-Fi postavkama (*Telefon i Bluetooth postavke, stranica 64*).

Format: Postavljanje mjernih jedinica za prikaz podataka (*Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 71*).

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji uređaj bilježi podatke o aktivnosti. Opcija bilježenja Pametni (zadana) omogućuje dulje bilježenje aktivnosti. Opcija bilježenja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali možda ćete morati češće puniti bateriju.

Automatsko zaključavanje: Omogućuje automatsko zaključavanje gumba i dodirnog zaslona kako biste spriječili slučajno pritiskanje gumba i povlačenje prstima po dodirnom zaslonu. Upotrijebite opciju Tijekom aktivnosti kako biste zaključali gumba i dodirni zaslon tijekom mjerene aktivnosti. Držite bilo koji gumb kako biste otključali dodirni zaslon.

Jezik: Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

P.post: Omogućuje ponovno postavljanje zadanih postavki ili brisanje osobnih podataka i ponovno postavljanje postavki (*Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 78*).

NAPOMENA: Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, vraćanjem uređaja na tvorničke postavke briše se i novčanik s vašeg uređaja.

Nadogradnja softvera: Omogućuje provjeru nadogradnji softvera.

O: Prikazuje ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

Prilagođavanje postavki prikaza

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Zaslou**.
- 3 Uključite **Veliki fontovi** kako biste povećali veličinu teksta na zaslonu.
- 4 Odaberite **Svjetlina** za postavljanje razine svjetline na zaslonu.
- 5 Odaberite **Opća namjena** ili **Tijekom aktivnosti**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pauza prije početka** za postavljanje vremena koje će proteći prije nego što se zaslon isključi.
 - Odaberite **Uv. uklj.** da biste isključili osvjetljenje i pozadinsko osvjetljenje, a da podaci na zaslonu sata ostanu vidljivi. Ta opcija utječe na trajanje baterije i zaslona (*O AMOLED zaslonu, stranica 72*).
 - Odaberite **Kretanja** za uključivanje zaslona kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.
 - Odaberite **Osjetljivost** kako biste prilagodili osjetljivost na pokrete za promjenu učestalosti uključivanja zaslona.
- 7 Odaberite **Za vrijeme načina rada za spavanje > Izgled sata** da biste odabrali izgled sata za spavanje s minimalnim, prigušenim postavkama ili da biste zadržali zadani izgledi sata u definiranom razdoblju spavanja.

Postavke zvuka

Držite **B** i odaberite **Postavke > Sustav > Zvukovi**.

Glasnoća: Postavlja glasnoću glasa i tonova sustava. Možete i odabrati **Bez zvuka** kako biste utišali sve zvukove.

Glasovni pomoćnik: Zvukove sustava uključuje, isključuje ili ih uključuje samo tijekom aktivnosti.

Melodija zvona: Uključuje ili isključuje zvukove gumba.

Postavke upravljanja baterijom

Držite **B** i odaberite **Postavke > Sustav > Upravljanje baterijom**.

Štednja baterije: Isključuje određene funkcije kako bi se produljilo trajanje baterije.

% baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao postotak.

Proc. traj. bat.: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao vremensku procjenu.

Mijenjanje mjernih jedinica

Možete prilagoditi mjerne jedinice za udaljenost, tempo i brzinu, nadmorsku visinu i druge.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Format**.
- 3 Odaberite opciju.
 - Odaberite **Jedinice** da biste postavili primarne mjerne jedinice za sat.
 - Odaberite **Tempo/brzina** kako biste tijekom mjerene aktivnosti prikazali tempo ili brzinu u miljama ili kilometrima.

Vremenske zone

Kad god ga uključite i pronađe satelitski signal ili se sinkronizira s vašim telefonom, uređaj automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme.



Kalibracija barometra

Vaš je sat već kalibriran u tvornici, a sat po zadanim postavkama koristi automatsku kalibraciju na početnoj GPS točki. Barometar možete ručno kalibrirati ako znate točnu nadmorsku visinu ili točan tlak na razini mora.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke > Senzori sata > Barometar**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za unos trenutačne nadmorske visine i tlaka na razini mora (opcionalno) odaberite **Ručno**.
 - Za automatsku kalibraciju od početne točke GPS položaja odaberite **Koristi GPS**.

Garmin Connect postavke

Postavke sata možete promijeniti u svom Garmin Connect računu putem aplikacije Garmin Connect ili web-mjesta usluge Garmin Connect. Neke su postavke dostupne samo putem vašeg Garmin Connect računa i ne mogu se mijenjati putem sata.

- U aplikaciji Garmin Connect odaberite  ili , odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- U widgetima uređaja u aplikaciji Garmin Connect odaberite svoj sat.

Nakon prilagođavanja postavki sinkronizirajte podatke kako bi se promjene primijenile na sat ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 65](#), [Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 65](#)).

Informacije o uređaju

O AMOLED zaslonu

Prema zadanoj postavci postavke sata optimizirane su za trajanje baterije i performanse ([Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije, stranica 77](#)).

Zadržavanje slike ili "nagorijevanje" piksela, uobičajene su pojave za AMOLED uređaje. Da biste produljili trajanje zaslona, trebete izbjegavati dugo prikazivanje statičnih slika pri visokim razinama osvjetljenja. Radi maksimalnog smanjenja nagorijevanja, zaslon sata Venu 3 series isključuje se nakon odabranog vremena isteka ([Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 71](#)). Možete okrenuti zapešće prema tijelu, dodirnuti dodirni zaslon ili pritisnuti gumb da biste aktivirali sat.

Punjenje sata

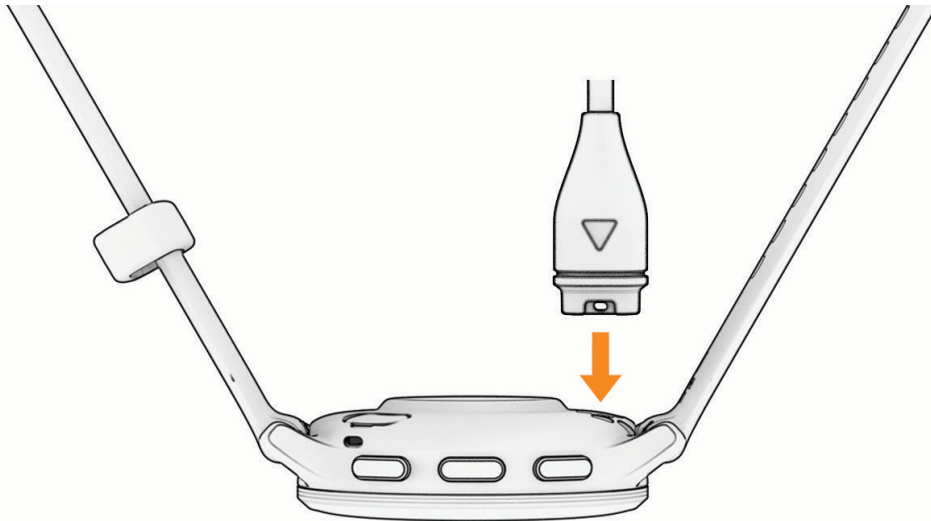
⚠ UPOZORENJE

Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito očistite i osušite kontakte i okolno područje. Proučite upute za čišćenje (*Postupanje s uređajem, stranica 74*).

- 1 Priključite kabel (▲ kraj) u priključak za punjenje na satu.

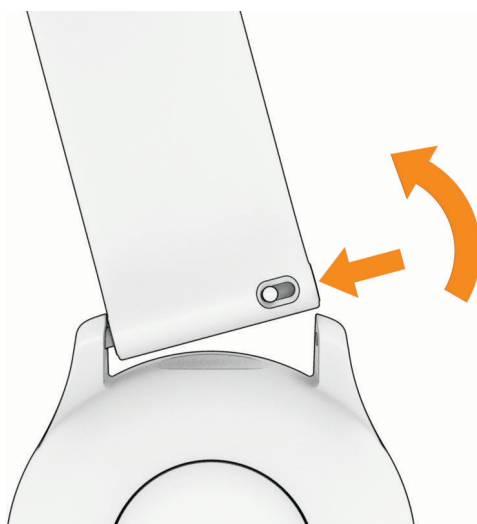


- 2 Priključite drugi kraj kabela u USB priključak za punjenje.
Na satu se prikazuje trenutna razina napunjenosti baterije.

Zamjena remena

Sat je kompatibilan sa standardnim remenima za brzo skidanje. Venu 3S ima remene široke 18 mm, a Venu 3 ima remene široke 22 mm.

- 1 Povucite brzospojnom iglicom po iglici s oprugom kako biste uklonili remen.



- 2 U sat umetnite jednu stranu iglice s oprugom za novi remen.
- 3 Povucite brzospojnu iglicu i poravnajte iglicu s oprugom sa suprotnom stranom sata.
- 4 Ponovite korake od 1 do 3 za zamjenu drugog remena.

Prikaz informacija o uređaju

Možete vidjeti ID jedinice, verziju softvera, pravne informacije i licencni ugovor.

- 1 Držite **B**.
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > O**.

Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci

Oznaka ovog uređaja dostupna je elektronički. E-oznaka može sadržavati pravne informacije kao što su identifikacijski brojevi koje dodjeljuje FCC ili regionalne oznake usklađenosti s propisima, kao i važeće informacije o proizvodu i licenciranju.

Držite **B** 10 sekundi.

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Nemojte pritiskati gumbе ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti oštrim predmetima.

Za upravljanje dodirnim zaslonom nikada nemojte koristiti tvrd ili oštar predmet jer biste ga na taj način mogli oštetiti.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Kožni remen držite čistim i na suhom. Izbjegavajte plivanje ili tuširanje s kožnim remenom. Voda ili znoj mogu oštetiti kožni remen ili izbljediti njegovu boju. Kao alternativu koristite silikonski remen.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

Čišćenje sata

⚠ OPREZ

Kod nekih korisnika može doći do iritacije kože nakon dugotrajne upotrebe sata, osobito ako je osoba sklona alergijama ili ima osjetljivu kožu. Ako primijetite iritaciju kože, skinite sat i dajte koži vremena da se oporavi. Kako biste izbjegli iritaciju kože, pobrinite se da sat bude čist i suh te ga nemojte previše zategnuti na zapešću.

OBAVIJEST

Čak i male količine znoja ili vlage mogu izazvati koroziju električnih kontakata prilikom ukapčanja u punjač. Korozija može onemogućiti punjenje i prijenos podataka.

SAVJET: Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/fitandcare.

- 1 Isperite vodom ili koristite vlažnu krpu koja ne ostavlja dlačice.
- 2 Ostavite sat da se potpuno osuši.

Čišćenje kožnih narukvica

- 1 Kožne narukvice brišite suhom krpom.
- 2 Za čišćenje kožnih narukvica koristite sredstvo za zaštitu kože.

Nadogradnja proizvoda

Vaš uređaj automatski provjerava ima li nadogradnji kada je povezan putem Bluetooth ili Wi-Fi veze. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava (*Postavke sustava, stranica 70*). Na računalo instalirajte Garmin Express (garmin.com/express). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Nadogradnja softvera
- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Postavljanje aplikacije Garmin Express

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite garmin.com/express.
- 3 Slijedite upute na zaslону.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Trajanje baterije	Do 14 dana kao pametni sat za Venu 3 Do 10 dana kao pametni sat za Venu 3S
Raspon radne temperature	Od -20 ° do 55 °C (od -4 ° do 131 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Bežične frekvencije	2,4 GHz pri 17 dBm maksimalno 13,56 MHz pri maksimalno -40 dBm
EU SAR Venu 3	1,12 W/kg na torzu, 0,36 W/kg na udovima
EU SAR Venu 3S	1,94 W/kg na torzu, 0,45 W/kg na udovima
Vodootpornost	Plivanje, 5 ATM ¹

Informacije o trajanju baterije

Stvarno trajanje baterije ovisi o omogućenim funkcijama vašeg sata kao što su praćenje aktivnosti, mjerenje pulsa na zapešću, obavijesti s telefona, GPS i povezani senzori.

Način rada	Trajanje baterije za Venu 3S	Trajanje baterije za Venu 3
Način rada pametnog sata s uključenim praćenjem aktivnosti i neprekidnim mjerenjem pulsa na zapešću	Do 10 dana	Do 14 dana
Način rada pametnog sata s uštedom energije	Do 20 dana	Do 26 dana
Način rada Samo GPS	Do 21 h	Do 26 h
Načinu rada s GPS-om Svi sustavi	Do 15 h	Do 20 h
Način rada s GPS-om Svi sustavi s reprodukcijom glazbe	Do 8 h	Do 11 h
Način rada zaslona Uv. uklj.	Do 5 dana	Do 5 dana

¹ Uređaj može izdržati tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.garmin.com/waterrating.

Rješavanje problema

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?




Sat Venu 3 series kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

Na web-mjestu garmin.com/ble potražite dodatne informacije o kompatibilnosti s Bluetooth vezom.

Dodatne informacije o kompatibilnosti s funkcijom glasovnog upravljanja potražite na web-mjestu garmin.com/voicefunctionality.

Povezivanje telefona sa satom ne uspijeva

Ako se vaš telefon ne povezuje sa satom, isprobajte sljedeće savjete.

- Isključite telefon i sat i ponovo ih uključite.
- Omogućite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
- Nadogradite aplikaciju Garmin Connect na najnoviju verziju.
- Uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect i Bluetooth postavki na telefonu kako biste ponovo pokušali postupak uparivanja.
- Ako ste kupili novi telefon, uklonite sat iz aplikacije Garmin Connect na telefonu koji ćete prestati upotrebljavati.
- Postavite telefon na udaljenost od najviše 10 m (33 ft) od sata.
- Za pokretanje načina rada za uparivanje otvorite aplikaciju Garmin Connect, odaberite  ili  i zatim odaberite **Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj** kako biste prešli u način rada za uparivanje.
- Na zaslonu sata držite  i odaberite **Postavke > Sustav > Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona**.

Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva

Ako su vaše slušalice Bluetooth prethodno bile povezane s vašim telefonom, mogle bi se s telefonom povezati prije nego sa satom. Možete pokušati provesti sljedeće radnje.

- Isključite Bluetooth tehnologiju na telefonu.
Dodatne informacije o telefonu potražite u korisničkom priručniku.
- Pri povezivanju slušalica sa satom budite 10 m (33 stope) od telefona.
- Uparite slušalice sa satom (*Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 59*).


Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama

Prilikom upotrebe sata Venu 3 series povezanog s Bluetooth slušalicama, signal je najjači kada ne postoje prepreke između sata i antene na slušalicama.

- Ako signal prolazi kroz vaše tijelo, može doći do gubitka signala ili se veza sa slušalicama može prekinuti.
- Ako sat Venu 3 series nosite na lijevom zapešću, Bluetooth antenu slušalica trebate nositi na lijevom uhu.
- Budući da se slušalice razlikuju prema modelu, možete pokušati nositi sat na drugom zapešću.
- Ako imate metalne ili kožne remene za sat, odabirom silikonskog remena za sat možete poboljšati jačinu signala.

Za moj je sat postavljen krivi jezik

Možete promijeniti odabir jezika sata ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik na satu.

- 1 Držite .
- 2 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 3 Krećite se prema dolje do zadnje stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 4 Krećite se prema dolje do devete stavke na popisu, a zatim je odaberite.
- 5 Odaberite svoj jezik.

Moj sat ne prikazuje ispravno vrijeme

Sat ažurira vrijeme i datum prilikom svakog sinkroniziranja s pametnim telefonom ili kad sat primi GPS signale. Kada promijenite vremensku zonu, za postavljanje ispravnog vremena i ažuriranje ljetnog/zimskog računanja vremena potrebno je sinkronizirati sat.

- 1 Držite **B** i odaberite **Satovi > Vrijeme**.
- 2 Provjerite je li opcija **Automatski** omogućena za **Podešavanje vremena**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste vrijeme sinkronizirali s pametnim telefonom, odaberite **Sinkronizacija vremena** i pričekajte da se sat automatski počne sinkronizirati s pametnim telefonom.
 - Kako biste vrijeme sinkronizirali s pomoću satelitskih signala, odaberite **Sinkronizacija vremena > Koristi GPS**, izađite na područje s neometanim pogledom na nebo i pričekajte dok sat primi satelitske signale.

Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna

Vaša tjelesna temperatura utječe na unutarnji senzor temperature koji očitava temperaturu. Kako biste dobili najtočnije očitavanje temperature, potrebno je skinuti sat sa zgloba i pričekati 20 do 30 minuta.

Možete koristiti i opcionalni temper vanjski senzor temperature za prikaz točne temperature okoline dok nosite sat.

Maksimalno produljenje vijeka trajanja baterije

Kako biste produžili vijek trajanja baterije, možete poduzeti nekoliko koraka.

- Uključite opciju **Štednja baterije** (*Postavke upravljanja baterijom, stranica 71*).
- Prestanite upotrebljavati opciju vremena isteka zaslona **Uv. uklj.** i odaberite kraće vrijeme isteka zaslona (*Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 71*).
- Smanjite svjetlinu zaslona (*Prilagođavanje postavki prikaza, stranica 71*).
- Promijenite izgled sata iz aktivnog u izgled sata sa statičnom pozadinom (*Promjena izgleda sata, stranica 24*).
- Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne upotrebljavate funkcije povezivosti (*Isključivanje Bluetooth veze s telefonom, stranica 63*).
- Isključite praćenje aktivnosti (*Postavke praćenja aktivnosti, stranica 39*).
- Ograničite vrstu telefonskih obavijesti (*Upravljanje obavijestima, stranica 62*).
- Zaustavite odašiljanje podatka o puls u uparenim Garmin uređajima (*Odašiljanje podataka o puls na Garmin uređaje, stranica 47*).
- Isključite funkciju mjerenja pulsa na zapešću (*Isključivanje senzora pulsa na zapešću, stranica 47*).
- Isključite automatska očitavanja pulsog oksimetra (*Promjena načina praćenja pulsog oksimetra, stranica 51*).

Ponovno pokretanje sata

Ako sat prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno pokrenuti.

NAPOMENA: Ponovno pokretanje sata možda će izbrisati vaše podatke ili postavke.

- 1 Držite **A** 15 sekundi.
Sat će se isključiti.
- 2 Za uključivanje sata držite **A** jednu sekundu.

Ponovno postavljanje svih zadanih postavki

Prije no što vratite sve zadane postavke, sat biste trebali sinkronizirati s aplikacijom Garmin Connect kako biste prenijeli podatke o aktivnosti.

Sve postavke sata možete ponovno postaviti na tvornički zadane vrijednosti.

1 Držite **B**.

2 Odaberite **Postavke > Sustav > P.post.**

3 Odaberite opciju:

- Za vraćanje svih postavki sata na tvornički zadane vrijednosti, uključujući podatke korisničkog profila, ali uz spremanje povijesti aktivnosti i preuzetih aplikacija i datoteka, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
- Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te obrisali sve informacije koje je unio korisnik, kao i povijest aktivnosti, odaberite **Brisanje podataka i vraćanje zad.post.**

NAPOMENA: Ako ste unijeli postavke za Garmin Pay novčanik, tom ćete opcijom izbrisati novčanik sa svojeg sata. Ako ste na sat pohranili glazbu, tom ćete opcijom izbrisati pohranjenu glazbu.

Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala satu će možda trebati neometan pogled na nebo.

1 Izađite van na otvoreno područje.

Prednja strana sata treba biti okrenuta prema nebu.

2 Pričekajte da sat pronađe satelite.

Lociranje satelitskih signala može potrajati od 30 do 60 sekundi.

Poboljšavanje prijema GPS satelita

- Često sinkronizirajte uređaj s Garmin računom:
 - Uređaj povežite s računalom pomoću USB kabela i aplikacije Garmin Express.
 - Sinkronizirajte uređaj s aplikacijom Garmin Connect putem pametnog telefona s omogućenom Bluetooth vezom.
 - Povežite uređaj s Garmin računom putem Wi-Fi bežične mreže.

Dok je uređaj povezan s Garmin računom, uređaj preuzima satelitske podatke koji su prikupljeni nekoliko dana, što omogućuje brzo pronalaženje satelitskih signala.

- Iznesite uređaj na otvoreni prostor, podalje od visokih zgrada i stabala.
- Ostanite nekoliko minuta na mjestu.

Praćenje aktivnosti

Više informacija o točnosti praćenja aktivnosti potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.

Izgleda kako mjerač koraka nije precizan

Ako se broj koraka ne čini točnim, isprobajte sljedeće savjete.

- Sat nosite na zapešću ruke koja nije dominantna.
- Kada gurate kolica ili kosilicu, sat nosite u džepu.
- Sat nosite u džepu prilikom aktivne upotrebe ruku.

NAPOMENA: Sat određene ponavljajuće pokrete poput pranja suđa, slaganja rublja ili pljeskanja može protumačiti kao korake.

Broj katova na koje ste se popeli ne čini se točnim

Vaš sat upotrebljava ugrađeni barometar kako bi se izmjerile promjene u nadmorskoj visini kad se penjete katovima. Uspon na svaki kat jednak je usponu od 3 m (10 ft).

- Pronađite malene otvore za barometar u blizini kontakata za punjenje na poledini sata i očistite područje oko kontakata za punjenje.
Ako su otvori za barometar začepljeni, to može utjecati na mjerenja. Područje možete očistiti ispiranjem sata pod mlazom vode.
Nakon čišćenja ostavite sat da se potpuno osuši.
- Prilikom uspona izbjegavajte preskakivanje stepenica ili pridržavanje za rukohvat.
- Po vjetrovitom vremenu sat prekrijte rukavom ili jaknom jer jaki naleti vjetra mogu uzrokovati čudna očitavanja.

Dodatne informacije

- Dodatne priručnike, članke i nadogradnje softvera potražite na web-mjestu support.garmin.com.
- Posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili se obratite zastupniku tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.
- Posjetite www.garmin.com/ataccuracy.
Ovaj uređaj nije medicinski uređaj. Funkcija pulsno oksimetra nije dostupna u svim državama.

Dodatak

Podatkovna polja

Za neka je podatkovna polja potrebna ANT+ oprema za prikaz podataka.

% maksimalnog pulsa: Postotak maksimalnog pulsa.

% maksimalnog pulsa u zadnjoj vježbi: Prosječan postotak maksimalnog pulsa zadnje vježbe tijekom trenutačne aktivnosti.

% maksimalnog pulsa vježbe: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu vježbu.

24-satni maksimum: Maksimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

24-satni minimum: Minimalna temperatura zabilježena kompatibilnim senzorom temperature u posljednja 24 sata.

BATERIJA eBIKEA: Preostali kapacitet baterije eBikea.

Body Battery: Igranje Preostale zalihe energije za ostatak dana.

Broj katova na koje ste se popeli: Ukupan broj katova na koje ste se popeli u danu.

Broj katova s kojih ste se spustili: Ukupan broj katova s kojih ste se spustili u danu.

Broj udisaja: Tempo disanja izražen brojem udisaja u minuti (udis./min).

Broj zaveslaja zadnje udaljenosti: Ukupan broj zaveslaja za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Brzina: Trenutačna stopa kretanja.

Brzina dionice: Prosječna brzina za trenutačnu dionicu.

Brzina vježbe: Prosječna brzina trenutačne vježbe.

Brzina zadnje dionice: Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

Brzina zadnje vježbe: Prosječna brzina zadnje vježbe tijekom trenutačne aktivnosti.

Brzina zaveslaja: Broj zaveslaja u minuti (z/min).

Brzina zaveslaja intervala: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačnog intervala.

Brzina zaveslaja zadnje duljine: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom zadnje prijeđene duljine bazena.

Dionice: Broj dionica dovršenih za trenutačnu aktivnost.

Doba dana: Doba dana na temelju vaših postavki za trenutačnu lokaciju i vrijeme (format, vremenska zona, ljetno vrijeme).

DOMET eBIKEA: Procjena udaljenosti koju možete prijeći na temelju trenutnih postavki i preostalog kapaciteta eBikea.

Duljina dionice: Prijedena udaljenost za trenutačnu dionicu.

Duljina zadnje dionice: Prijedena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

Duljine: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačne aktivnosti.

Duljine intervala: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačnog intervala.

Glavno: Igranje Primarni podatkovni zaslon za treniranje.

GURANJA: Broj guranja invalidskih kolica tijekom trenutačne aktivnosti.

Guranja u dionici: Broj guranja invalidskih kolica tijekom trenutačne dionice.

Izlazak sunca: Vrijeme izlaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Kadencia: Biciklizam. Broj okretaja pedale. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti priključen na opremu za mjerenje kadenca.

Kadencia: Trčanje. Koraci u minuti (desni i lijevi).

Kadencia dionice: Biciklizam. Prosječna kadencia za trenutačnu dionicu.

Kadencia dionice: Trčanje. Prosječna kadencia za trenutačnu dionicu.

Kadencia zadnje dionice: Biciklizam. Prosječna kadencia za posljednju dovršenu dionicu.

Kadencia zadnje dionice: Trčanje. Prosječna kadencia za posljednju dovršenu dionicu.

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

Katovi u minuti: Broj katova na koje ste se popeli u minuti.

Koraci: Broj koraka tijekom trenutne aktivnosti.

Koraci dionice: Broj koraka tijekom trenutne dionice.

Maksimalna brzina: Najveća brzina za trenutačnu aktivnost.

Minute intenzivne aktivnosti: Broj minuta intenzivne aktivnosti.

Minute umjerene aktivnosti: Broj minuta umjerene aktivnosti.

Mjerač vremena: Vrijeme štoperice za trenutnu aktivnost.

Mjerač za setove: Tijekom aktivnosti treniranja snage, količina utrošenog vremena u trenutačnom setu.

Nadmorska visina: Visina vaše trenutačne lokacije iznad ili ispod razine mora.

Ponavljanja: Tijekom aktivnosti treniranja snage, broj ponavljanja u setu.

PR.T.500M: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu aktivnost.

Pr.zav./dulj.u int: Prosječan broj zaveslaja po duljini tijekom trenutnog intervala.

Preostala energija: Igranje Procijenjena preostala snaga tijekom trenutačne aktivnosti.

Prosječan broj zaveslaja po duljini: Prosječan broj zaveslaja po duljini tijekom trenutne aktivnosti.

Prosječan puls: Prosječni puls za trenutačnu aktivnost.

Prosječan puls, % od maksimalnog: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu aktivnost.

Prosječan Swolf: Prosječan swolf rezultat za trenutačnu aktivnost. Swolf rezultat je zbroj vremena za jednu duljinu i broja zaveslaja za tu duljinu ([Terminologija za plivanje, stranica 8](#)).

Prosječan tempo: Prosječni tempo za trenutačnu aktivnost.

Prosječna brzina: Prosječna brzina za trenutačnu aktivnost.

Prosječna brzina zaveslaja: Prosječan broj zaveslaja u minuti (z/min) tijekom trenutačne aktivnosti.

Prosječna kadencia: Biciklizam. Prosječna kadencia za trenutačnu aktivnost.

Prosječna kadencia: Trčanje. Prosječna kadencia za trenutačnu aktivnost.

Prosječna snaga: Prosječna izlazna snaga za trenutačnu aktivnost.

Prosječna udaljenost po zaveslaju: Prosječna prijedena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutačne aktivnosti.

Prosječni puls dionice, % od maksimalnog: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.

Prosječno vrijeme dionice: Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.

Prosječno vrijeme vježbe: Prosječno vrijeme vježbe tijekom trenutačne aktivnosti.

Proteklo vrijeme: Ukupno zabilježeno vrijeme. Na primjer, ako pokrenete mjerač vremena i trčite 10 minuta, a onda zaustavite mjerač vremena na 5 minuta, zatim pokrenete mjerač vremena i trčite 20 minuta, proteklo vrijeme bit će 35 minuta.

Puls: Vaš puls u otkucajima u minuti (otk./min). Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim senzorom pulsa.

Puls na zadnjoj dionici: Prosječan puls za posljednju dovršenu dionicu.

Puls na zadnjoj dionici, % od maksimalnog: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu dionicu.

Puls po dionici: Prosječan puls za trenutačnu dionicu.

Puls vježbe: Prosječni puls za trenutačnu vježbu.

Puls zadnje vježbe: Prosječan puls zadnje vježbe tijekom trenutačne aktivnosti.

Smjer: Smjer u kojem se krećete.

SNAGA: Biciklizam. Trenutačna izlazna snaga u vatima. Vaš uređaj mora biti povezan s kompatibilnim mjeračem snage.

Stres: Vaša trenutačna razina stresa.

Swolf intervala: Prosječan swolf rezultat za trenutačni interval.

Swolf zadnjeg intervala: Prosječan swolf rezultat za zadnji dovršeni interval.

Swolf za posljednju duljinu: Swolf rezultat za zadnju prijeđenu duljinu bazena.

Temperatura: Temperatura zraka. Vaša tjelesna temperatura utječe na senzor za temperaturu. Za prikazivanje ovih podataka vaš uređaj mora biti povezan s tempe senzorom.

Tempo: Trenutačni tempo.

Tempo dionice: Prosječan tempo za trenutačnu dionicu.

Tempo intervala: Prosječan tempo za trenutačni interval.

Tempo na 500 m: Trenutačni tempo veslanja na 500 metara.

TEMPO NA 500M U DIONICI: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za trenutačnu dionicu.

Tempo na 500 m u zadnjoj dionici: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.

Tempo vježbe: Prosječan tempo trenutačne vježbe.

Tempo zadnje dionice: Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

Tempo zadnje duljine: Prosječan tempo za posljednju dovršenu duljinu bazena.

Tempo zadnje vježbe: Prosječan tempo zadnje vježbe tijekom trenutačne aktivnosti.

Traj.plivanja: Vrijeme plivanja za trenutačnu aktivnost, bez vremena odmora.

Udaljenost: Prijedena udaljenost za trenutačnu trasu ili aktivnost.

Udaljenost intervala: Prijedena udaljenost za trenutačni interval.

Udaljenost po zaveslaju: Prijedena udaljenost po zaveslaju.

Udaljenost po zaveslaju u intervalu: Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom trenutnog intervala.

Udaljenost po zaveslaju u zadnjem intervalu: Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju tijekom zadnjeg dovršenog intervala.

Udaljenost vježbe: Ukupna udaljenost u trenutačnoj vježbi.

Udaljenost zadnje vježbe: Ukupna udaljenost u zadnjoj vježbi tijekom trenutačne aktivnosti.

Ukupan broj minuta aktivnosti: Ukupan broj minuta intenzivnog vježbanja.

Ukupni silazak: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod silaska tijekom aktivnosti ili od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Ukupni uspon: Ukupna razlika u nadmorskoj visini kod uspona tijekom aktivnosti ili od posljednjeg ponovnog postavljanja.

Vertikalna brzina: Stopa uspinjanja ili spuštanja kroz vrijeme.

VJEŽBE: Ukupan broj dovršenih vježbi tijekom trenutačne aktivnosti.

Vrijeme dionice: Vrijeme štoperice za trenutačnu dionicu.

Vrijeme intervala: Vrijeme štoperice za trenutačni interval.

Vrijeme u zoni: Vrijeme provedeno u svakoj zoni pulsa ili snage.

VRIJEME VJEŽBE: Vrijeme za trenutačnu vježbu.

Vrijeme zadnje dionice: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

Vrijeme zadnje vježbe: Vrijeme dovršetka posljednje pune vježbe tijekom trenutačne aktivnosti.

Vrsta zaveslaja u trenutnom intervalu: Trenutačna vrsta zaveslaja za interval.

Vrsta zaveslaja zadnje duljine: Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednje prijedene duljine bazena.

Vrsta zaveslaja zadnjeg intervala: Vrsta zaveslaja koja se koristi tijekom posljednjeg dovršenog intervala.

Zalazak sunca: Vrijeme zalaska sunca na temelju vašeg GPS položaja.

Zaveslaja: Ukupan broj zaveslaja za trenutačnu aktivnost.

Zona pulsa: Trenutačni raspon pulsa (1 do 5). Zadane zone temelje se na vašem korisničkom profilu i maksimalnom pulsu (220 manje broj vaših godina).

Standardne vrijednosti maksimalnog VO2

U ovim se tablicama prikazuje standardizirana klasifikacija procjene maksimalnog VO2 prema dobi i spolu.

NAPOMENA: Maksimalni VO2 nije dostupan kada je sat u načinu rada za invalidska kolica.

Muškarci	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Izvršno	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Dobro	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Slabije	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Loš	0 – 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Žene	Percentil	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 – 69	70 – 79
Izvanredno	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Izvršno	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Dobro	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Slabije	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Loš	0 – 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Podaci otisnuti s dopuštenjem organizacije The Cooper Institute. Dodatne informacije potražite na web-mjestu www.CooperInstitute.org.

Veličina i opseg kotača

Kad se upotrebljava za bicikliranje, senzor brzine automatski prepoznaje veličinu kotača. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača u postavke senzora brzine.

Veličina gume označena je s obje strane gume. Možete izmjeriti opseg kotača ili upotrijebiti i jedan od kalkulatora na internetu.

Objašnjenja simbola

Na uređaju ili oznakama na dodatnoj opremi mogu se pojaviti ovi simboli.



Simbol WEEE za odlaganje i recikliranje. Simbol WEEE nalazi se na proizvodu kako bi bio sukladan s Direktivom 2012/19/EU o otpadnoj električnoj i elektroničkoj opremi (WEEE) Europske unije. Svrha direktive je sprječavanje nepropisno odlaganja ovog proizvoda i promicanje ponovne upotrebe i recikliranja.

