

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6

РЪКОВОДСТВО

Въведение

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

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

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

Начално запознаване

Когато използвате часовника си за първи път, трябва да изпълните тези задачи, за да го настроите и да се запознаете с основните функции.

- 1 Задръжте , за да включите часовника.
- 2 Следвайте инструкциите на екрана, за да завършите първоначалната настройка.
По време на първоначалната настройка можете да сдвоите телефона си с часовника си, за да получавате известия, да синхронизирате дейностите си и други .
- 3 Заредете часовника.
- 4 Проверете за софтуерни актуализации.
За най-добро изживяване трябва да поддържате софтуера на часовника си актуален.
Актуализациите на софтуера предоставят промени и подобрения на поверителността, сигурността и функциите.
- 5 Стартирайте дейност.

Общ преглед



  Бутон за стартиране	• Задръжте за 2 секунди, за да включите часовника. • Натиснете, за да отворите менюто за дейности и приложения, включително настройките на часовника. • Задръжте за 2 секунди, за да видите менюто с контролери, включително захранването. • Задръжте, докато часовникът не извibriра 3 пъти, за да поискате съдействие
  Бутон за връщане назад	• Натиснете, за да се върнете към предишната страница освен по време на дейност. • По време на дейност натиснете, за да маркирате нова обиколка, да започнете нов сет или поза или да преминете към следващия етап на тренировка. • Задръжте, за да видите персонализираната функция за пряк път.
 Сензорен екран	• Плъзнете нагоре, надолу, наляво или надясно, за да превъртате през графични елементи, функции и менюта. • Докоснете, за да изберете опция в меню. • Плъзнете надясно, за да се върнете към предишния екран.

Съвети за сензорния екран

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

Заклучване и отключване на сензорния екран

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

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

2 Изберете .

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

3 Задръжте бутон, за да отключите сензорния екран.

Тренировки

Проследяване на дейностите

Функцията за проследяване на дейности отчита дневния Ви брой стъпки, изминатото разстояние, минути на интензивност, изгорените калории и статистиката за сън за всеки записан ден. Изгорените от Вас калории включват основния Ви метаболизъм и калориите на дейността.

Броят на стъпките, направени през деня, се показва в графичния елемент за стъпки. Броят на стъпките се актуализира периодично.

Когато режимът на инвалидна количка е активиран, часовникът записва различни показатели, като бутания вместо стъпки.

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

Автоматична цел

Часовникът Ви автоматично създава цел за стъпки за деня въз основа на предишните нива на активност. Когато се движите през деня, устройството показва напредъка към дневната Ви цел ①.



Когато е активиран режимът на инвалидна количка, часовникът проследява бутания вместо стъпки и създава дневна цел за бутания.

Ако изберете да не използвате функцията за автоматична цел, можете да зададете персонализирана цел за стъпки в акаунта си в Garmin Connect.

Предупреждение за движение

Седенето за продължителни периоди от време може да предизвика нежелани метаболитни промени. Предупреждението за движение Ви напомня да продължите да се движите. След един час бездействие се появява съобщение. Можете да персонализирате предупреждението за движение така, че да се отменя при ходене или други видове движение.

Включване на предупреждението за движение

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Настройки > Известия & предупреждения > Здраве и Уелнес > Предупреждение за движение > Включено**.

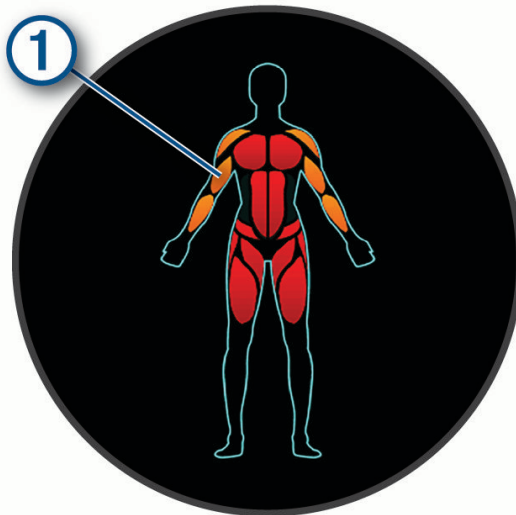
Стартиране на тренировка

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

- 1 Натиснете .
- 2 Изберете **Дейности** и изберете дейност.
- 3 Плъзнете нагоре.
- 4 Изберете **Тренировки** > **Бърза тренировка** **Тренировки**.
- 5 Изберете тренировка.

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

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



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

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

Следване на тренировка от Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите тренировка от Garmin Connect, Вие трябва да имате Garmin Connect акаунт.

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

Използване на планове за тренировки Garmin Connect

Преди да можете да изтеглите и да използвате план за тренировка, трябва да имате акаунт в Garmin Connect и също така трябва да сдвоите часовника vívoactive 6 със съвместим смартфон.

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

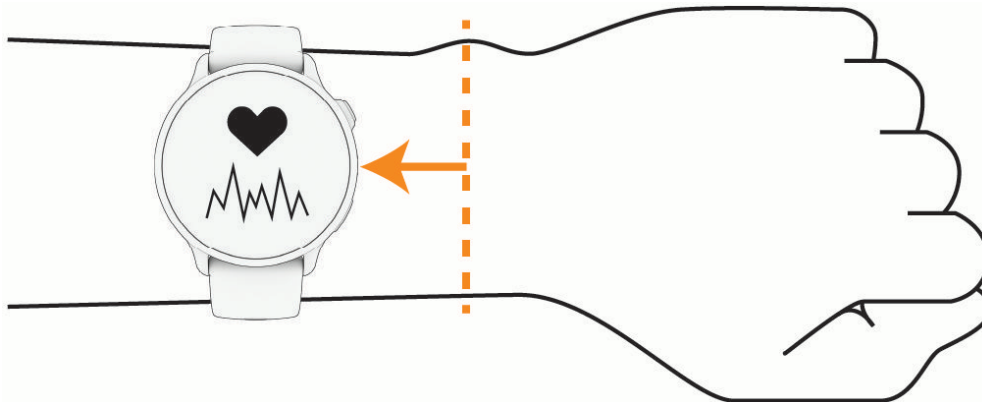
Носене на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

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

- Носете часовника над костта на китката.

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



ЗАБЕЛЕЖКА: Оптичният сензор се намира на гърба на часовника.

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

Съвети при нестабилни данни за пулса

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

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

ЗАБЕЛЕЖКА: Ако навън е студено, загрейте на закрито.

- Изплаквайте часовника с чиста вода след всяка тренировка.

Информация за устройството

Относно AMOLED дисплея

По подразбиране настройките на часовника са оптимизирани за живот на батерията и представянето.

Остатъчно изображение или „изгаряне“ на пиксели е нормално за AMOLED устройства. За да удължите живота на дисплея, трябва да избягвате показването на снимки при високи нива на яркост за дълги периоди от време. За намаляване на „изгарянето“ дисплеят vivoactive 6 се изключва след избраното време на изчакване. Можете да завъртите китката си към тялото, да чукнете върху сензорния екран или да натиснете бутон, за да събудите часовника.

Зареждане на часовника

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

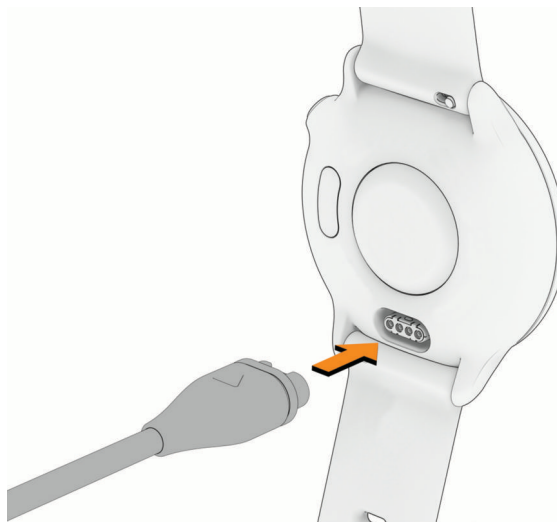
Това устройство съдържа литиево-йонна батерия. Вижте ръководството *Важна информация относно продукта и безопасността* в кутията на продукта за предупреждения за продукта и друга важна информация.

БЕЛЕЖКА

За да избегнете корозия, щателно почиствайте и подсушавайте контактите и зоната около тях, преди да зареждате или свързвате към компютър. Вижте инструкциите за почистване.

Вашият часовник се доставя със собствен кабел за зареждане. За допълнителни аксесоари и резервни части отидете на buy.garmin.com или се свържете с Вашия дилър Garmin.

1 Включете кабела (краят с ) в порта за зареждане на Вашия часовник.



2 Изключете часовника, след като нивото на зареждане на батерията достигне 100%.

Технически характеристики

Тип батерия	Вградена акумулаторна литиево-йонна батерия
Клас на защита от вода	5 ATM ¹
Температурен диапазон на работа и съхранение	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Диапазон на температурата за USB зареждане	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
Безжични честоти и мощност на предаване в ЕС	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
Стойности на SAR за ЕС	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

Информация за батерията

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

Режим	Живот на батерията
Режим на смарт часовник	До 11 дни
Режим за пестене на батерията на часовника	До 21 дни
Режим само GPS	До 21 часа
Режим на всички сателитни системи	До 17 часа
Всички сателитни системи с музикален режим	До 8 часа

Грижа за устройството

БЕЛЕЖКА

Не използвайте остър предмет за почистване на устройството.

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

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

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

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

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

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

Почистване на часовника

⚠ ВНИМАНИЕ

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

БЕЛЕЖКА

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

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

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

Смяна на каишките

Часовникът е съвместим със стандартни каишки с бързо освобождаване с широчина от 20 mm.

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



- 2 Поставете в часовника едната страна на пружинния щифт за новата каишка.
- 3 Плъзнете щифта за бързо освобождаване и подравнете пружинния щифт със срещуположната страна на часовника.
- 4 Повторете стъпки от 1 до 3, за да смените другата каишка.

ВАЖНА ИНФОРМАЦИЯ ЗА БЕЗОПАСНОСТТА И ПРОДУКТА

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ

Ако не се съобразите със следните предупреждения, може да се стигне до злополука или медицинско събитие, което да доведе до смърт или сериозно нараняване.

Предупреждения за батерията

В това устройство се използва литиево-йонна батерия.

Ако тези напътствия не се спазват, батериите могат да намалят експлоатационния си живот или да представляват опасност от повреда на GPS устройството, пожар, химически изгаряния, течове на електролит и/или наранявания.

- Не излагайте устройството или батериите на пожар, експлозия или друг риск.
- Не разглобявайте, изменяйте, копирайте, пробивайте или повреждайте устройството или батериите.
- Не изваждайте и не се опитвайте да извадите батерия, подлежаща на подмяна от потребителя.

Предупреждения относно устройството

- За да избегнете евентуална повреда на устройството, не го оставяйте изложено на топлинни източници или на място с висока температура, например на слънце в превозно средство без надзор.
- Не използвайте и не съхранявайте устройството за продължителен период от време извън приложимия температурен диапазон, посочен в печатното ръководство в опаковката на продукта.
- Не използвайте захранващ кабел, кабел за прехвърляне на данни и/или захранващ адаптер, които не са предоставени от Garmin или не са надлежно сертифицирани.

Предупреждения за здравето

- Ако имате пейсмейкър или друго имплантирано електронно устройство, се консултирайте със своя лекар, преди да използвате монитор за сърдечния ритъм.
- Оптичното устройство за следене на пулса за китката и пулсовият оксиметър излъчват светлини и мигат от време на време. Консултирайте се с Вашия лекар, ако имате епилепсия или сте чувствителни към ярки или мигащи светлини.
- Винаги се консултирайте със своя лекар, преди да започнете или да промените тренировъчна програма.
- Устройството, аксесоарите, устройството за следене на пулса, пулсовият оксиметър и свързаните с тях данни са предназначени да се използват само за развлекателни цели, а не за медицински цели, и не са предназначени за диагностика, наблюдение, третиране, лекуване или предотвратяване на заболяване или състояние.

- Отчетените стойности за сърдечния ритъм и кислородното насищане са само за информация и ние не поемаме отговорност за последствия от грешни показания.
- Докато технологиите на устройството за следене на пулса за китката и пулсовия оксиметър обикновено осигуряват точна оценка съответно на пулса и кислородното насищане на потребителя, съществуват присъщи ограничения с технологиите, които могат да доведат до това някои от показанията да бъдат неточни при определени обстоятелства, включително физическите характеристики на потребителя, прилягането и позицията на устройството и вида и интензивността на дейността.
- Устройствата за проследяване на дейности разчитат на сензори, които проследяват движението Ви и други показатели. Данните, предоставени от тези устройства, са предназначени да бъдат ориентировъчна оценка на Вашата дейност и проследени показатели, но може да не са напълно точни.

Предупреждение за безопасност и проследяване

Функцията за помощ позволява да изпратите местоположението си на контакт за спешни случаи. Това е допълнителна функция – не трябва да се разчита на нея като основен метод за помощ при спешни случаи. Приложението Garmin Connect не се свързва вместо Вас със службите за спешна помощ. Функцията за откриване на инциденти е достъпна само по време на определени дейности на открито. За повече информация вижте ръководството на притежателя на устройството.

Предупреждения за колоездачите

- Винаги проявявайте здрав разум и управлявайте велосипеда по безопасен начин.
- Уверете се, че велосипедът и хардуерът са добре поддържани и че всички части са правилно монтирани.

Предупреждения за навигация

Ако Вашето устройство Garmin използва или приема данни за карта, следвайте тези насоки, за да осигурите безопасна навигация.

- Винаги сравнявайте внимателно информацията, показвана от устройството, с всички налични източници на навигация, включително метеорологични условия, карти, пътни/офроуд знаци и условия, ограничения за водни пътища и други фактори, които могат да повлияят на безопасността. Винаги анализирайте евентуалните несъответствия или въпроси, преди да продължите навигацията и се съобразявайте с поставените знаци и условията на пътя.
- Използвайте това устройство единствено като помощ за навигация. Не се опитвайте да използвате устройството за цели, изискващи прецизно измерване на посоката, разстоянието, местоположението или топографията.
- Винаги прилагайте най-добрата си преценка и упражнявайте здрав разум при взимане на решения при офроуд навигация. Устройството е предназначено да осигурява единствено предложения за маршрути. То не заменя вниманието и добрата подготовка за дейностите на открито. Не следвайте предложенията за маршрути, ако те предлагат неразрешен път или биха ви поставили в опасна ситуация.
- Винаги взимайте предвид въздействието на околната среда и рисковете, свързани с дейността, преди да се впусне в офроуд дейности, по-специално въздействието, което атмосферните условия и свързаните с тях офроуд условия могат да имат върху безопасността на вашата дейност. Уверете се, че разполагате с подходящото оборудване и провизии за Вашата дейност, преди да започнете навигацията по непознати пътища и пътеки.

ВНИМАНИЕ

Ако не се съобразите със следните предупреждения, може да се стигне до леко или умерено нараняване или имуществени щети.

Кожни раздразнения

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

БЕЛЕЖКА

Ако не се съобразите със следните бележки, може да се стигне до телесни или материални щети или да повлияе негативно на функционалността на устройството.

Бележки за батерията

Свържете се с местната служба за събиране и обработка на отпадъци, за да изхвърлите устройството/батериите в съответствие с местните закони и нормативи.

Бележка на GPS

Навигационното устройство може да влоши работата си, ако го използвате в близост до всяко устройство, което използва наземна широколентова мрежа, работеща близо до честотите, използвани от всяка Глобална навигационна спътникова система (Global Navigation Satellite System, GNSS), като Глобалната система за позициониране (Global Positioning Service, GPS). Използването на такива устройства може да понижи приема на GNSS сигнали.

Програми за околната среда към продукта

Информация за програмата за рециклиране на продукти на Garmin и WEEE, RoHS, REACH и други подобни програми може да бъде намерена на адрес garmin.com/aboutGarmin/environment.

Декларация за съответствие

С настоящето Garmin декларира, че този продукт е в съответствие с Директива 2014/53/EC. Пълният текст на декларацията за съответствие на ЕС е достъпен на следния интернет адрес: garmin.bg/conf

Информация за картните данни

Garmin използва комбинация от държавни и частни източници на данни. Практически всички източници на данни съдържат неточни или непълни данни. В някои държави пълна и точна картна информация или не е достъпна, или е възпрепятстващо скъпа.

