

GARMIN®



VÍVOACTIVE® 6 HEALTH AND FITNESS GPS SMARTWATCH

Korisnički priručnik

© 2025 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®, inReach®, Move IQ® i vivoactive® 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 Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, serija HRM-Pro™, Index™, tempe™ i Varia™ zaštitni 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. Iridium® registrirani je trgovački znak tvrtke Iridium Satellite LLC. USB-C® registrirani je trgovački znak tvrtke USB Implementers Forum. Wi-Fi® zaštićen 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: A04951

Sadržaj

Uvod.....	1
Početak rada.....	1
Pregled.....	1
Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir.....	2
Zaključavanje i otključavanje dodirnog zaslona.....	2
Ikone.....	3
Aplikacije i aktivnosti.....	3
Aktivnosti.....	4
Započinjanje aktivnosti.....	5
Savjeti za bilježenje aktivnosti.....	5
Zaustavljanje aktivnosti.....	5
Procjena aktivnosti.....	5
Trčanje.....	6
Trčanje.....	6
Trčanje na stazi.....	6
Savjeti za bilježenje trčanja na stazi.....	6
Virtualno trčanje.....	7
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	7
Bilježenje aktivnosti za utrivanje s preprekama.....	7
Biciklizam.....	8
Odlazak na vožnju.....	8
Plivanje.....	8
Plivanje u bazenu.....	8
Plivanje na otvorenim vodama.....	8
Postavljanje veličine bazena.....	8
Terminologija za plivanje.....	9
Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja.....	9
Aktivnosti u dvorani.....	9
Bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	9
Savjeti za bilježenje aktivnosti vježbanja snage.....	10
Bilježenje HIIT aktivnosti.....	10
Bilježenje aktivnosti iz područja mobilnosti.....	11
Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje.....	11
Golf.....	12
Igranje golfa.....	12

Izbornik za golf.....	14
Pregledavanje udaljenosti do zastavice.....	14
Promjena lokacije zastavice.....	14
Prikaz udaljenosti do layupova i doglegova.....	14
Pregled opasnosti.....	15
Mjerenje udarca uz Garmin AutoShot™.....	16
Ručno dodavanje udarca.....	16
Praćenje rezultata.....	16
Postavljanje metode praćenja rezultata.....	16
Praćenje golferske statistike....	17
Bilježenje golferske statistike...	17
Pregledavanje odigranih udaraca.....	17
Pregledavanje sažetka runde.....	17
Završetak runde.....	18
Prilagođavanje popisa palica za golf.....	18
Postavke golfa.....	18
Zimski sportovi.....	18
Pregledavanje skijaških spustova.....	18
Druge aktivnosti.....	19
Bilježenje aktivnosti disanja.....	19
Bilježenje aktivnosti meditacije....	19
Aplikacije.....	20
Garmin Pay.....	22
Postavljanje Garmin Pay novčanika.....	22
Plaćanje pomoću sata.....	22
Dodavanje kartice u Garmin Pay novčanika.....	22
Upravljanje Garmin Pay karticama.....	23
Promjena lozinke za Garmin Pay.....	23
Health Snapshot.....	23
Vježbanje.....	23
Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija..	23
Prilagođavanje popisa aplikacija.....	24
Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti.....	24
Prikvačivanje omiljene aktivnosti na popis.....	24

Prilagođavanje zaslona s podacima.....	25	Prilagođavanje upozorenja za kretanje.....	40
Stvaranje prilagođene aktivnosti.....	25	Praćenje spavanja.....	40
Postavke aktivnosti.....	26	Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	40
Upozorenja za aktivnosti.....	27	Minute intenzivnog vježbanja.....	40
Postavljanje upozorenja.....	28	Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	40
Postavke satelita.....	28	Move IQ®.....	40
Izgled.....	28	Omogućavanje samoprocjene.....	41
Postavke izgleda sata.....	28	Vježbanje.....	41
Prilagođavanje izgleda sata.....	29	Početak vježbanja.....	42
Brzi pregledi widgeta.....	29	Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect.....	42
Brzi pregledi widgeta.....	31	Korištenje planova treninga iz aplikacije Garmin Connect.....	42
Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta.....	32	Prilagodljivi plan treniranja.....	43
Body Battery.....	32	Pokretanje današnjeg vježbanja... ..	43
Brzi pregled Body Battery widgeta.....	32	Pregled zakazanih vježbanja.....	43
Savjeti za poboljšane Body Battery podatke.....	33	Intervalno vježbanje.....	43
Status varijabilnosti pulsa.....	33	Početak intervalnog vježbanja.....	44
Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa.....	34	Prilagođavanje intervalnog vježbanja.....	44
Žensko zdravlje.....	34	Zaustavljanje intervalnog vježbanja.....	44
Praćenje menstrualnog ciklusa....	34	Kalendar utrka i primarna utrka.....	45
Bilježenje informacija o menstrualnom ciklusu.....	34	Treniranje za utрку.....	45
Praćenje trudnoće.....	34	PacePro treniranje.....	45
Bilježenja podataka o trudnoći.....	35	Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect.....	46
Prilagodba brzog pregleda widgeta za vremenske uvjete.....	35	Pokretanje PacePro plana.....	47
Dodavanje alternativnih vremenskih zona.....	35	Utrkivanje s prethodnom aktivnošću... ..	48
Upotreba kontrola Varia kamere.....	36	Vrijeme oporavka.....	48
Kontrole.....	36	Prikaz vremena oporavka.....	48
Prilagođavanje izbornika kontrola....	38	Puls oporavka.....	48
Korištenje načina rada Bez ometanja.....	38	Povijest.....	49
Postavljanje prečaca.....	38	Korištenje funkcije Povijest.....	49
Vježbanje.....	39	Osobni rekordi.....	49
Praćenje aktivnosti.....	39	Pregledavanje osobnih rekorda.....	49
Automatski cilj.....	39	Vraćanje osobnog rekorda.....	49
Upozorenje za kretanje.....	39	Brisanje osobnih rekorda.....	50
Uključivanje upozorenja za kretanje.....	39	Pregledavanje ukupnih podataka.....	50
		Postavke obavijesti i upozorenja....	50
		Upozorenja za zdravlje i wellness.....	50
		Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls.....	51

Upozorenje za kretanje.....	51	Navigacija prema odredištu.....	59
Uključivanje upozorenja za kretanje.....	51	Navigacija do početne točke.....	59
Prilagođavanje upozorenja za kretanje.....	51	Zaustavljanje navigacije.....	59
Jutarnje izvješće.....	51	Staze.....	59
Prilagodba jutarnjeg izvješća.....	52	Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect.....	60
Postavljanje upozorenja za vrijeme.....	52	Slanje staze na uređaj.....	60
Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom.....	52	Praćenje staze na uređaju.....	60
Postavke Vibracija.....	52	Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi.....	60
Postavke zaslona i osvjetljenja.....	52	Kompas.....	60
Postavke za zdravlje i wellness.....	53	Ručna kalibracija kompasa.....	61
Puls na zapešću.....	53	Postavljanje referentnog sjevera.....	61
Nošenje sata.....	53	Karta.....	61
Savjeti za čudne podatke o puls.....	54	Dodavanje zaslona s kartografskim podacima.....	61
Postavke senzora pulsa na zapešću.....	54	Pomicanje i zumiranje na karti.....	61
Odašiljanje podataka o puls.....	54	Postavke karte.....	62
Pulsni oksimetar.....	55	Povezivanje.....	62
Očitavanje pulsom oksimetrom.....	56	Senzori i dodaci.....	62
Postavljanje načina rada pulsog oksimetra.....	56	Bežični senzori.....	62
Savjeti za čudne podatke pulsog oksimetra.....	56	Uparivanje bežičnih senzora.....	63
Automatski cilj.....	56	Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja.....	64
Minute intenzivnog vježbanja.....	57	Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja.....	64
Izračun minuta intenzivnog vježbanja.....	57	Dinamika trčanja.....	64
Praćenje spavanja.....	57	Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja....	65
Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja.....	57	Snaga trčanja.....	65
Navigacija.....	57	Upotreba kontrola Varia kamere..	66
Spremanje lokacija.....	57	inReach® daljinski upravljač.....	66
Spremanje vaše lokacije.....	57	Upotreba daljinskog upravljača inReach.....	66
Pregled i uređivanje spremljenih lokacija.....	58	Funkcije povezivanja telefona.....	67
Brisanje lokacije.....	58	Uparivanje telefona.....	67
Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije.....	58	Omogućivanje telefonskih obavijesti.....	67
Pokretanje GPS aktivnosti s dijeljene lokacije.....	58	Prikaz obavijesti.....	68
Navigacija do podijeljene lokacije tijekom aktivnosti.....	58	Odgovaranje na dolazni telefonski poziv.....	68
		Odgovaranje na tekstualnu poruku.....	68
		Upravljanje obavijestima.....	68
		Isključivanje Bluetooth veze s telefonom.....	69

Uključivanje i isključivanje upozorenja za pronalaženje pametnog telefona	69
Pronalaženje pametnog telefona izgubljenog tijekom GPS aktivnosti	69
Wi-Fi Funkcije povezivanja	69
Povezivanje s Wi-Fi mrežom	69
Garmin Share	69
Dijeljenje podataka s Garmin Share	70
Primanje podataka s Garmin Share	70
Postavke za Garmin Share	70
Telefonske i računalne aplikacije	70
Garmin Connect	71
Upotreba aplikacije Garmin Connect	71
Nadogradnja softvera s pomoću aplikacije Garmin Connect	71
Objedinjeni status treniranja	72
Korištenje usluge Garmin Connect na računalu	72
Nadogradnja softvera pomoću aplikacije Garmin Express	72
Ručna sinkronizacija podataka s aplikacijom Garmin Connect	72
Connect IQ funkcije	73
Preuzimanje Connect IQ funkcija	73
Preuzimanje Connect IQ funkcija pomoću računala	73
Aplikacija Garmin Messenger	73
Upotreba funkcije Messenger	74
Aplikacija Garmin Golf	74

Načini rada fokusa 74

Prilagodba načina rada fokusa spavanja	74
Prilagodba načina rada fokusa na aktivnosti	75

Korisnički profil 75

Postavljanje korisničkog profila	75
Postavke spola	75
Način rada za invalidska kolica	75
Prikaz kondicijske dobi	76
O zonama pulsa	76

Ciljevi vježbanja	76
Postavljanje zona pulsa	76
Prepuštanje satu da odredi zone pulsa	77
Izračuni zona pulsa	77
Postavljanje zona snage	77
Automatsko otkrivanje mjerenja performansi	77

Glazba 78

Povezivanje s izvorom glazbe treće strane	78
Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane	78
Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja	78
Slušanje glazbe	79
Kontrole za reprodukciju glazbe	79
Povezivanje Bluetooth slušalica	80
Promjena načina rada zvuka	80

Funkcije za sigurnost i praćenje 80

Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima	80
Dodavanje kontakata	81
Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja nezgoda	81
Traženje pomoći	81

Satovi 82

Postavljanje alarma	82
Uređivanje alarma	82
Alarm za pametno buđenje	82
Korištenje mjerača odbrojavanja	83
Korištenje štoperice	83
Dodavanje alternativnih vremenskih zona	84
Uređivanje alternativne vremenske zone	84
Dodavanje događaja s odbrojavanjem	84
Uređivanja događaja s odbrojavanjem	85

Postavke upravitelja napajanja 85

Prilagodba funkcije štednje baterije	85
---	----

Postavke sustava 86

Prilagodba prečaca gumba.....	86	Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?.....	94
Postavljanje pristupne šifre sata.....	86	Primanje satelitskih signala.....	94
Promjena pristupne šifre vašeg sata.....	87	Poboljšavanje prijema GPS satelita.....	94
Kompas.....	87	Puls na satu nije točan.....	94
Postavljanje smjera kompasa.....	87	Očitana temperatura tijekom aktivnosti nije točna.....	95
Postavke kompasa.....	87	Zatvaranje demonstracijskog načina rada.....	95
Postavke vremena.....	87	Praćenje aktivnosti.....	95
Sinkronizacija vremena.....	87	Izgleda kako mjerac koraka nije precizan.....	95
Napredne postavke sustava.....	88	Broj koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu.....	95
Mijenjanje mjernih jedinica.....	88	Dodatak.....	96
Vratite i ponovno postavite postavke..	88	Podatkovna polja.....	96
Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect.....	88	O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2.....	99
Ponovno postavljanje svih zadanih postavki.....	89	Standardne vrijednosti maksimalnog VO2.....	100
Prikaz informacija o uređaju.....	89	Veličina i opseg kotača.....	100
Pregled pravnih informacija i informacija o usklađenosti s propisima na e-oznaci.....	89		
Informacije o uređaju.....	89		
O AMOLED zaslonu.....	89		
Punjenje sata.....	90		
Specifikacije.....	90		
Informacije o bateriji.....	91		
Postupanje s uređajem.....	91		
Čišćenje sata.....	91		
Zamjena remena.....	92		
Rješavanje problema.....	92		
Nadogradnja proizvoda.....	92		
Dodatne informacije.....	92		
Za moj je uređaj postavljen krivi jezik..	92		
Savjeti za produljenje trajanja baterije.....	93		
Ponovno pokretanje sata.....	93		
Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?.....	93		
Povezivanje pametnog telefona sa satom ne uspijeva.....	93		
Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?.....	93		
Povezivanje slušalica sa satom ne uspijeva.....	94		
Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama.....	94		

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.

Početak rada

Kada prvi put upotrebljavate sat, trebate izvršiti ove zadatke kako biste ga postavili i upoznali se s njegovim osnovnim funkcijama.

- 1 Držite  da biste uključili sat.
- 2 Za dovršetak početnog postavljanja slijedite upute na zaslonu.
Tijekom početnog postavljanja možete upariti pametni telefon sa satom kako biste primali obavijesti, sinkronizirali aktivnosti i još mnogo toga ([Uparivanje telefona, stranica 67](#)).
- 3 Napunite sat ([Punjenje sata, stranica 90](#)).
- 4 Provjerite ima li dostupnih nadogradnji softvera ([Postavke sustava, stranica 86](#)).
Softver sata treba biti nadograđen kako biste uživali u najboljem iskustvu upotrebe. Nadogradnje softvera pružaju izmjene i poboljšanja privatnosti, sigurnosti i značajkama.
- 5 Pokrenite aktivnost ([Započinjanje aktivnosti, stranica 5](#)).

Pregled



 Gumb Početak	• Držite 2 sekunde za uključivanje sata. • Pritisnite za otvaranje izbornika s aktivnostima i aplikacijama, uključujući i postavke sata. • Držite 2 sekunde za prikaz izbornika kontrola, uključujući kontrole za uključivanje/isključivanje sata. • Držite dok sat ne zavibira tri puta kako biste zatražili pomoć (<i>Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 80</i>).
 Gumb Natrag	• Pritisnite za povratak na prethodnu stranicu, osim tijekom aktivnosti. • Tijekom aktivnosti pritisnite za označavanje nove dionice, pokretanje novog seta ili poze ili prelazak na sljedeću fazu vježbanja. • Držite za prikaz funkcije za prilagođavanje prečaca (<i>Postavljanje prečaca, stranica 38</i>).
 Zaslon osjetljiv na dodir	• Povucite prstom prema gore, dolje, lijevo ili desno da biste listali kroz brze preglede, funkcije i izbornike (<i>Savjeti za zaslon osjetljiv na dodir, stranica 2</i>). • Dodirnite za odabir opcije u izborniku. • Povucite udesno za povratak na prethodni zaslon.

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.

Cijeli popis kompatibilnih senzora potražite pod [Bežični senzori, stranica 62](#).

	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 tempe™ senzora

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 upotreba zaslona kao svjetla ([Aplikacije, stranica 20](#)).

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 spremiti 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 73](#)).

Aktivnosti

Na izgledu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti** i povucite prema gore kako biste prelistali aktivnosti. Vaš popis omiljenih aktivnosti prikazuje se na vrhu popisa (*Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti, stranica 24*).

NAPOMENA: Neke aktivnosti prikazivat će se u više od jedne kategorije.



Kategorija	Aktivnosti
Trčanje	Staza za trčanje, Trčanje, Trčanje na stazi, Terensko trčanje, Traka za trčanje, Utrke s preprekama, , Virtualno trčanje
Biciklizam	Biciklizam, Vožnja biciklom na posao, Vožnja sobnog bicikla, Biciklizam na duge staze, Ciklo-kros, eBike, eMTB, Bicikliranje po šljunku, MTB bicikl, Cestovni biciklizam
Plivanje	Otvorena voda, Plivanje u bazenu
Teretana	Boks, Kardio, Orbitrek, HIIT, Preskakanje vijače, Miješane borilačke vještine, Mobilnost, Pilates, Ergometar, Penjanje stepenicama, Trening snage, Hodanje u zatvorenom, Joga
Na otvorenom	Jahanje, Disc golf, , Golf, Planinarenje, Jahanje, Rolanje, Planinarenje, Hodanje
Zimski sportovi	Klizanje, Skijanje, Daskanje na snijegu, Motorne saonice, Krplje, Klasično cross-country skijanje, Cross-country skijaško trčanje
Sportovi na vodi	Kajak, Veslanje, Disalica za ronjenje, Uspravno veslanje na dasci
Timski sportovi	Američki nogomet, Baseball, Košarka, Kriket, Hokej na travi, Hokej na ledu, Lacrosse, Ragbi, Nogomet, Softball, Odbojka, Ultimativni disk
Sportovi s reketom	Badminton, Padel, Pickleball, Platforma za tenis, Reketbol, Skvoš, Tenis
Motosportovi	ATV, Motocross, Motocikl, Overland
Drugo	Disanje, Meditacija

Započinjanje aktivnosti

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

- 1 Na zaslonu sata pritisnite .
- 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 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.

Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.

Savjeti za bilježenje aktivnosti

- Prije pokretanja aktivnosti napunite sat ([Punjenje sata, stranica 90](#)).
- Pritisnite  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.

Zaustavljanje aktivnosti

- 1 Pritisnite .
 - 2 Odaberite opciju:
 - Za nastavak aktivnosti odaberite **Nastavi**.
 - Za spremanje aktivnosti i prikaz detalja odaberite **Spremi**, pritisnite  i odaberite opciju.

NAPOMENA: Nakon spremanja aktivnosti možete unijeti podatke za samoprocjenu ([Procjena aktivnosti, stranica 5](#)).
 - Za zaustavljanje aktivnosti i kasniji nastavak odaberite **Nastavi kasnije**.
 - Za označavanje dionice odaberite **Dionica**.

Možete odabrati  za odbacivanje dionice za određene aktivnosti ([Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?, stranica 94](#)).
 - Za navigiranje natrag do početne točke aktivnosti istim putem kojim ste došli, odaberite **Natrag na početak > TracBack**.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za aktivnosti koje koriste GPS.
 - Za mjerenje razlike između pulsa na kraju aktivnosti i pulsa dvije minute nakon toga, odaberite **Puls za vrijeme oporavka** i pričekajte da mjerač odbroji vrijeme ([Puls oporavka, stranica 48](#)).
 - Za odbacivanje aktivnosti odaberite .
- NAPOMENA:** Nakon zaustavljanja aktivnosti sat je automatski sprema nakon 30 minuta.

Procjena aktivnosti

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Možete prilagoditi postavku samoprocjene za određene aktivnosti ([Omogućavanje samoprocjene, stranica 41](#)).

- 1 Nakon dovršetka aktivnosti odaberite **Spremi** ([Zaustavljanje aktivnosti, stranica 5](#)).
 - 2 Odaberite broj koji odgovara vašem percipiranom naporu.

NAPOMENA: Možete odabrati  kako biste preskočili samoprocjenu.
 - 3 Odaberite kako ste se osjećali tijekom aktivnosti.
- Procjene možete vidjeti u aplikaciji Garmin Connect.

Trčanje

Trčanje

Prije upotrebe bežičnog senzora za trčanje, senzor je potrebno upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 63](#)).

- 1 Stavite bežične senzore kao što je senzor pulsa (nije obavezno).
- 2 Pritisnite .
- 3 Odaberite **Aktivnosti > Trčanje**.
- 4 Prilikom upotrebe opcionalnih bežičnih senzora pričekajte da se sat poveže sa sensorima.
- 5 Izadite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 6 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
Sat bilježi podatke o aktivnosti samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 7 Započnite aktivnost.
- 8 Za bilježenje dionica (opcionalno) pritisnite .
- 9 Povucite prstom gore ili dolje za kretanje kroz zaslone s podacima.
- 10 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Trčanje na stazi

Prije trčanja na stazi provjerite trčite li na atletskoj stazi standardnog oblika, duljine 400 m.

U sklopu aktivnosti trčanja na stazi možete bilježiti podatke o trčanju na atletskoj stazi, uključujući udaljenost u metrima i dionice kruga.

- 1 Stanite na atletsku stazu.
- 2 Na satu pritisnite .
- 3 Odaberite **Aktivnosti > Trčanje na stazi**.
- 4 Pričekajte da sat pronađe satelite.
- 5 Ako trčite u prvoj stazi, preskočite na 8. korak.
- 6 Odaberite **Broj staze**.
- 7 Odaberite broj staze.
- 8 Pritisnite .
- 9 Trčite po stazi.
- 10 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Savjeti za bilježenje trčanja na stazi

- Prije nego što započnete s trčanjem na stazi pričekajte da sat primi satelitske signale.
- Tijekom prvog trčanja na nepoznatoj stazi trčite četiri kruga kako bi se kalibrirala udaljenost staze.
Za dovršavanje kruga trebate proći malo ispred početne točke.
- Svaki krug trčite u istoj stazi.
NAPOMENA: Zadana Auto Lap® udaljenost iznosi 1600 m, odnosno 4 kruga po stazi.
- Ako ne trčite u prvoj stazi, postavite broj staze u postavkama aktivnosti.

Virtualno trčanje

Svoj sat možete upariti s kompatibilnom aplikacijom drugog proizvođača za prijenos podataka o tempu, puls u ili kadenci.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Virtualno trčanje**.
- 3 Na tabletu, prijenosnom računalu ili telefonu otvorite aplikaciju Zwift™ ili drugu aplikaciju za virtualno treniranje.
- 4 Slijedite upute na zaslonu kako biste pokrenuli aktivnost trčanja i uparili uređaje.
- 5 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
- 6 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spreni**.

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 2,4 km (1,5 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 5*).
- 2 Trčite na traci sve dok sat ne zabilježi najmanje 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Po dovršetku aktivnosti pritisnite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prvo kalibriranje udaljenosti za traku za trčanje odaberite **Spreni**.
Uređaj će zatražiti da dovršite postupak kalibracije trake za trčanje.
 - Za ručnu kalibraciju udaljenosti za traku za trčanje nakon prve kalibracije odaberite **Kalibriraj i spreni >** .
- 5 Na zaslonu trake za trčanje provjerite prijeđenu udaljenost i unesite udaljenost u sat.

Bilježenje aktivnosti za utrivanje s preprekama

Ako sudjelujete u utrci na stazi s preprekama, uz pomoć aktivnosti Utrke s preprekama možete zabilježiti vrijeme na svakoj prepreci i vrijeme trčanja između prepreka.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Utrke s preprekama**.
- 3 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
- 4 Pritisnite  za ručno označavanje početka i kraja svake prepreke.

NAPOMENA: Postavku **Praćenje prepreka** možete konfigurirati za spremanje lokacija prepreka iz prve petlje staze. Na ponovljenim krugovima staze sat koristi spremljene lokacije za prebacivanje između prepreka i intervala trčanja.

- 5 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spreni**.

Biciklizam

Odlazak na vožnju

Prije upotrebe bežičnog senzora za vožnju, senzor je potrebno upariti sa satom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 63](#)).

- 1 Uparite bežične senzore, na primjer senzor pulsa, senzor brzine ili senzor kadence (opcionalno).
- 2 Pritisnite .
- 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 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
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 što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Plivanje

NAPOMENA: Sat ima omogućeno mjerenje pulsa na zapešću za aktivnosti plivanja.

Plivanje u bazenu

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Plivanje u bazenu**.
- 3 Odaberite veličinu bazena ili unesite prilagođenu veličinu.
- 4 Pritisnite .
- Uređaj bilježi podatke o plivanju samo dok je mjerač vremena aktivnosti pokrenut.
- 5 Započnite plivati.
Uređaj automatski snima intervale i duljine. Funkcija **Automatski odmor** zadana je uključena ([Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja, stranica 9](#)).
- 6 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Plivanje na otvorenim vodama

Možete bilježiti podatke o plivanju uključujući udaljenost, tempo i brzinu zaveslaja.

NAPOMENA: Dodirni zaslon nije dostupan tijekom plivanja.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Otvorena voda**.
- 3 Izađite van i pričekajte da sat pronađe satelite.
- 4 Za pokretanje mjerača vremena aktivnosti pritisnite .
- 5 Započnite plivati.
- 6 Nakon što završite s aktivnosti, pritisnite .

Postavljanje veličine bazena

Veličina bazena mora biti ispravna da bi se prikazivala točna udaljenost.

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

SAVJET: Možete odabrati **Odzivnik** kako biste odabrali veličinu bazena svaki put kada započnete aktivnost plivanja u bazenu.

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.

Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja

Funkcija automatskog odmora dostupna je samo za plivanje u bazenu. Vaš sat automatski otkriva kada se odmarate i pojavljuje se zaslon odmora. Ako se odmarate dulje od 15 sekundi, sat automatski stvara interval odmora. Kada nastavite plivati, sat automatski pokreće novi interval plivanja.

SAVJET: Za najbolje rezultate upotrebe funkcije automatskog odmora maksimalno smanjite pokrete rukama tijekom odmora.

Za upotrebu ručnog odmora možete isključiti funkciju automatskog odmora u opcijama aktivnosti ([Postavke aktivnosti, stranica 26](#)). Tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ili na otvorenim vodama interval odmora možete ručno označiti pritiskom na . Podaci o plivanju ne bilježe se za interval odmora.

SAVJET: Ako se odmarate na kraće vrijeme ili želite vrlo precizno mjerenje intervala plivanja, koristite opciju ručnog odmora.

Aktivnosti u dvorani

Sat se može upotrebljavati za trening u zatvorenom, npr. za trčanje na dvoranskoj atletskoj stazi ili vožnju na sobnom biciklu. Za aktivnosti u zatvorenom GPS se isključuje ([Postavke aktivnosti, stranica 26](#)).

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 .

2 Odaberite **Aktivnosti > Trening snage**.

Kada prvi put zabilježite aktivnost vježbanja snage, morate odabrati na kojem vam je zapešću sat.

3 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.

4 Započnite prvi set.

Sat zadano broji ponavljanja. Kada napravite najmanje četiri ponavljanja, pojavit će se broj ponavljanja. Brojanje ponavljanja možete onemogućiti u postavkama aktivnosti ([Postavke aktivnosti, stranica 26](#)).

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  za završetak seta.

Na satu se prikazuju ukupna ponavljanja u setu. Nakon nekoliko sekundi prikazuje se mjerač vremena odmora.

SAVJET: Pritisnite  i odaberite Uredi zadnji set nakon što se pojavi brojač vremena odmora.

6 Po potrebi uredite broj ponavljanja i odaberite  kako biste dodali težinu koja se dizala u setu.

7 Nakon odmora pritisnite  za pokretanje sljedećeg seta.

8 Ponovite za svaki set vježbi snage dok ne dovršite aktivnost.

9 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Zaustavi vježbanje**.

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 .
- 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  za pokretanje prve runde.
Sat prikazuje mjerač odbrojavanja i vaš trenutni puls.
- 6 Po potrebi pritisnite  za ručni prelazak na sljedeću rundu ili odmor.
- 7 Po dovršetku aktivnosti pritisnite  za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti.
- 8 Odaberite **Spremi**.

Bilježenje aktivnosti iz područja mobilnosti

Aktivnosti iz područja mobilnosti možete zabilježiti primjenjujući intervale aktivnosti i odmora ili možete preuzeti vježbe mobilnosti s Garmin Connect.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Mobilnost**.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite **Trening**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Za promjenu intervala aktivnosti i odmora odaberite **Intervali**.
 - Za preuzimanje cijele vježbe s Garmin Connect odaberite **Biblioteka vježbanja > Pretraži treninge** i slijedite upute na zaslonu.
- 6 Pritisnite .
- Sat vas navodi kroz vježbe mobilnosti.
- 7 Listajte za prikaz dodatnih zaslona s podacima, uključujući i sljedeći pokret.

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 2,4 km (1,5 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 5*).
- 2 Trčite na traci sve dok sat vívoactive 6 ne zabilježi najmanje 2,4 km (1,5 mi).
- 3 Nakon što završite s trčanjem, pritisnite .
- 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.

Golf

Igranje golfa

Prije prvog igranja golfa morate preuzeti aplikaciju Garmin Golf™ iz trgovine s aplikacijama na svom pametnom telefonu ([Aplikacija Garmin Golf, stranica 74](#)).

Napunite sat prije nego što počnete igrati golf ([Punjenje sata, stranica 90](#)).

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.

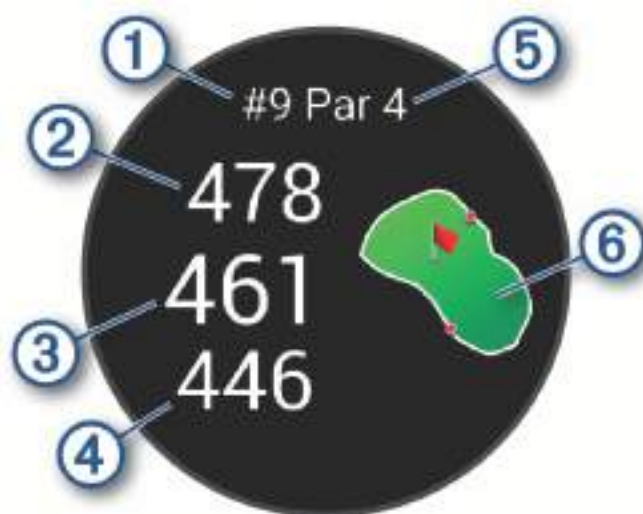
Tereni se automatski ažuriraju.

4 Pritisnite .

5 Za praćenje rezultata odaberite .

6 Odaberite okvir za izvođenje početnog udarca.

Prikazat će se zaslon s podacima o rupi.



①	Broj trenutačne 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 14*).
- Pritisnite  kako biste otvorili izbornik za golf (*Izbornik za golf, stranica 14*).
- Držite  kako biste otvorili postavke golfa (*Postavke golfa, stranica 18*).

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

Izbornik za golf

Tijekom runde možete pritisnuti  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).

Promjena rupe: Omogućuje ručnu promjenu runde.

Kartica s rezultatima: Otvara karticu s rezultatima za rundu ([Praćenje rezultata, stranica 16](#)).

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 kolica mogu utjecati na točnost kompasa.

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

Poslj.udar.: 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 16](#)).

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 kolica mogu utjecati na točnost kompasa.

1 Pritisnite .

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  za prihvatanje 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 .

2 Odaberite **Layupovi**.

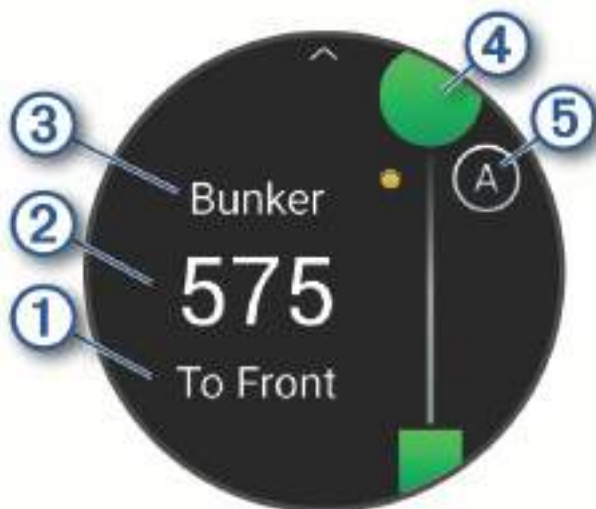
NAPOMENA: Udaljenosti i lokacije nestaju s popisa kada ih pročete.

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 .

2 Odaberite **Opasnosti**.



- Na zaslonu se prikazuju smjer ① i udaljenost ② do prednjeg i stražnjeg 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 17](#)). 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 .
- 2 Odaberite **Poslj.udar.** >  > **Dodaj udarac.**
- 3 Odaberite  za izvođenje novog udarca s trenutne lokacije.

Praćenje rezultata

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

Postavljanje metode praćenja rezultata

Možete promijeniti metodu koju sat upotrebljava za praćenje rezultata.

- 1 Tijekom runde držite .
- 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 16](#)), 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 17](#)). Pomoću aplikacije Garmin Golf možete uspoređivati runde i pratiti svoj napredak.

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 Odaberite  > **Postavke** > **Praćenje rezultata** > **Praćenje statistike**.

Bilježenje golferske statistike

Ako želite zabilježiti statistiku, najprije morate omogućiti praćenje statistike ([Praćenje golferske statistike, stranica 17](#)).

1 Na kartici s rezultatima odaberite rupu.

2 Postavite broj udaraca, uključujući puttove, i odaberite **Spremi**.

3 Postavite broj odigranih puttova i odaberite **Spremi**.

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 **Spremi**.

Pregledavanje odigranih udaraca

1 Nakon odigrane rupe pritisnite .

2 Odaberite **Poslj.udar.** kako biste vidjeli informacije o svom zadnjem udarcu.

Pregledavanje sažetka runde

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

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Sažetak runde**.

3 Povucite prstom prema gore ili dolje kako bi se prikazalo više informacija.

Završetak runde

- 1 Pritisnite .
- 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 puls u upareni uređaj.

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

Jedinica udaljenosti: Postavlja mjerne jedinice za udaljenost.

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

Način turnira: Onemogućuje funkcije udaljenosti PinPointer i PlaysLike. 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.

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Zimski sportovi

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 snima nove skijaške spustove kada se počnete kretati nizbrdo.

- 1 Započnite skijašku aktivnost ili daskanje na snijegu.
- 2 Povucite prstom udesno.
- 3 Odaberite **Prikaz lafova**.
- 4 Za prikaz detalja o zadnjem spustu, trenutačnom spustu i ukupnim spustovima povucite prstom prema gore.
Na zaslonima spustova prikazuje se vrijeme, prijeđena udaljenost, maksimalna brzina, prosječna brzina i ukupni silazak.

Druge aktivnosti

Bilježenje aktivnosti disanja

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Drugo > Disanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Koherentnost** da biste postigli stanje mirne pripravnosti.
 - Odaberite **Opuštanje i fokusiranje** da biste opustili tijelo i fokusirali um.
 - Odaberite **Opuštanje i fokusiranje (kratko)** da biste opustili tijelo i fokusirali um u kraćem vremenskom razdoblju.
 - Odaberite **Mirnoća** da biste smanjili razinu stresa i pripremili se za spavanje.
- 4 Pritisnite  za pokretanje aktivnosti.
- 5 Slijedite upute na zaslonu dok vas sat navodi kroz vježbe disanja.
- 6 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.
Prikazuju se vaš prosječni broj udisaja i puls.
- 7 Pritisnite .
- 8 Odaberite **Svi statistički podaci**.
Prikazuju se vaš prosječni puls, maksimalni puls, prosječni broj udisaja i promjena stresa.

Bilježenje aktivnosti meditacije

Možete odabrati vođenu sesiju ili stvoriti svoju vlastitu aktivnost meditacije.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Meditacija**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Slobodno** za bilježenje otvorene aktivnosti meditacije bez strukture.
 - Odaberite **Sesija** za praćenje vođene sesije s audiozapisom.
 - Odaberite **Prilagođeno** za kreiranje prilagođene sesije s audiozapisom.
- 4 Ako je potrebno, pritisnite  ili slijedite upute na zaslonu.
- 5 Povežite slušalice za slušanje audiozapisa meditacije ([Povezivanje Bluetooth slušalice, stranica 80](#)).
- NAPOMENA:** Obavijesti su onemogućene tijekom aktivnosti meditacije.
- 6 Pritisnite  za pokretanje mjerača vremena aktivnosti.
Sat prikazuje mjerač odbrojavanja ili namjeru.
- 7 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.

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. Mnoge aplikacije možete pronaći u widgetima ([Brzi pregledi widgeta, stranica 29](#)) ili kontrolama ([Kontrole, stranica 36](#)).

Na zaslonu sata pritisnite  i povucite prstom prema gore kako biste prelistali aplikacije.



Naziv	Dodatne informacije
Alarmi	Odaberite za postavljanje alarma.
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama.
Slanje pulsa	Odaberite za odašiljanje pulsa na upareni uređaj (<i>Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 54</i>).
Kalendar	Odaberite za prikaz nadolazećih događaja iz kalendara telefona.
Satovi	Odaberite za postavljanje alarma, mjerača vremena, štoperice, alternativne vremenske zone ili događaja s odbrojavanjem (<i>Satovi, stranica 82</i>).
Kompas	Prikazuje elektronički kompas.
Odbrojavanja	Prikaz nadolazećih događaja s odbrojavanjem.
Connect IQ Store	Odaberite kako biste mogli upotrebljavati trgovinu Connect IQ Store na svojem satu (<i>Connect IQ funkcije, stranica 73</i>).
Garmin Share	Odaberite za slanje ili primanje podataka s drugim Garmin uređajima (<i>Garmin Share, stranica 69</i>).
Health Snapshot™	Odaberite za bilježenje različitih ključnih zdravstvenih parametara poput prosječnog pulsa, razine stresa i tempa disanja dok mirujete na dvije minute. Pruža uvid u vaše ukupno kardiovaskularno stanje.
Povijest	Odaberite za prikaz povijesti zabilježenih aktivnosti, zapisa i ukupnih rezultata (<i>Korištenje funkcije Povijest, stranica 49</i>).
Messenger	Odaberite za prikaz i slanje poruke iz telefonske aplikacije Garmin Messenger™ (<i>Aplikacija Garmin Messenger, stranica 73</i>).
Mjesečeva mijena	Odaberite za prikaz vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
Glazba	Odaberite za kontrolu reprodukcije audiozapisa sa satom (<i>Slušanje glazbe, stranica 79</i>).
Obavijesti	Odaberite za prilaz telefonskih obavijesti (<i>Prikaz obavijesti, stranica 68</i>).
Pulsni oksimetar	Odaberite za očitavanje pulsnog oksimetra (<i>Pulsni oksimetar, stranica 55</i>).
Postavke	Odaberite za otvaranje izbornika postavki.
Štoperica	Odaberite za upotrebu štoperice.
Izlazak i zalazak sunca	Odaberite za prikaz vremena izlaska sunca, zalaska sunca i sumraka.
Mjerači vremena	Odaberite za postavljanje mjerača vremena.
Novčanik	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay™ (<i>Garmin Pay, stranica 22</i>).
Izgled sata	Odaberite za prilagodbu izgleda sata.
Vrijeme	Odaberite za prikaz trenutačne vremenske prognoze i uvjeta.
Vježbanje	Odaberite za prikaz spremljenog vježbanja (<i>Vježbanje, stranica 23</i>).

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 ●●●.
- 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 Držite .
- 2 Odaberite .
- 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, odaberite kako biste odabrali drugu karticu (opcionalno).
- 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 ●●●.
- 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 ●●●.
- 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 vivoactive 6.
 - 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 vaš sat vivoactive 6, stvoriti novu lozinku i ponovo unijeti informacije o kartici.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Garmin Pay > Promjena lozinke**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Prilikom sljedećeg plaćanja s pomoću sata vivoactive 6 morate unijeti novu lozinku.

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 aktivnosti i aplikacija, stranica 23](#)).

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 75](#)).

Na satu: Aplikaciju za vježbanje možete otvoriti s popisa aktivnosti kako biste vidjeli sva vježbanja koja su trenutno učitana na vaš sat ([Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija, stranica 23](#)).

Također možete vidjeti svoju povijest vježbanja.

U aplikaciji: Možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treniranja s ugrađenim vježbanjima i prenijeti ih na svoj sat ([Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 42](#)).

Možete planirati vježbanja.

Možete nadograditi i urediti svoja trenutna vježbanja.

Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija

Popis aplikacija, zaslone s podacima, podatkovna polja i ostale postavke možete prilagoditi.

Prilagođavanje popisa aplikacija

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Uređivanje**.
- 3 Odaberite **Dodaj** i odaberite jednu ili više aplikacija koje želite dodati na popis aplikacija.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za promjenu lokacije aplikacije na popisu odaberite aplikaciju, povucite prstom prema gore ili prema dolje za pomicanje aplikacije i pritisnite  za odabir nove lokacije.
 - Za uklanjanje aplikacije s popisa odaberite aplikaciju, a zatim odaberite .
- 5 Odaberite **Gotovo**.

Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti

Popis vaših omiljenih aktivnosti pruža vam brzi pristup aktivnostima koje najčešće upotrebljavate.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti**.

Ako ste već odabrali svoje omiljene aktivnosti, one se pojavljuju na vrhu vašeg popisa.
- 3 Odaberite **Uređivanje**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za promjenu lokacije aktivnosti na popisu odaberite aktivnost, povucite prstom prema gore ili prema dolje za pomicanje aktivnosti i pritisnite  za odabir nove lokacije.
 - Za uklanjanje omiljene aktivnosti odaberite aktivnost i zatim odaberite .
 - Za dodavanje omiljene aktivnosti odaberite **Dodaj** i zatim odaberite jednu ili više aktivnosti.

Prikvačivanje omiljene aktivnosti na popis

Na vrh popisa aplikacija i aktivnosti možete prikvačiti do tri omiljene aktivnosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Uređivanje**.
- 3 Prelistajte do omiljene aktivnosti ([Prilagodba popisa omiljenih aktivnosti, stranica 24](#)).
- 4 Odaberite  pored svoje omiljene aktivnosti.

Pri sljedećem pritiskanju gumba  na izgledu sata za otvaranje popisa aktivnosti na vrhu popisa bit će prikvačena aktivnost.

Prilagođavanje zaslona s podacima

Možete prikazati, sakriti i promijeniti izgled i sadržaj zaslona s podacima za svaku aktivnost.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite postavke aktivnosti.
- 5 Odaberite **Zasloni s podacima**.
- 6 Prelistajte na zaslon s podacima koji želite prilagoditi.
- 7 Odaberite .
- 8 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled** za prilagođavanje broja podatkovnih polja na zaslonu s podacima.
 - Odaberite **Podatkovna polja** i odaberite polje kako biste promijenili podatke koji će se prikazivati u polju.
SAVJET: Za popis svih dostupnih podatkovnih polja pogledajte [Podatkovna polja, stranica 96](#). Nisu sva podatkovna polja dostupna za sve vrste aktivnosti.
 - Odaberite **Promijeni redoslijed** kako biste promijenili lokaciju zaslona s podacima u slijedu.
 - Odaberite **Ukloni** kako biste uklonili zaslon s podacima iz slijeda.
- 9 Po potrebi za dodavanje zaslona s podacima u slijed odaberite **Dodaj novo**.
Možete dodati prilagođeni zaslon s podacima ili odabrati neki od prethodno definiranih zaslona s podacima.

Stvaranje prilagođene aktivnosti

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti > Uređivanje > Dodaj**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite  kako biste stvorili prilagođenu aktivnost na temelju spremljene aktivnosti.
 - Odaberite **Drugo > Drugo** kako biste stvorili novu prilagođenu aktivnost.
- 4 Po potrebi odaberite vrstu aktivnosti.
- 5 Odaberite naziv ili unesite prilagođeno ime.
Duplicirani nazivi aktivnosti sadrže broj, npr. Biciklizam(2).
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite opciju za prilagođavanje posebnih postavki aktivnosti. Primjerice, možete prilagoditi zaslone s podacima ili automatske značajke.
 - Odaberite **Gotovo** za spremanje i korištenje prilagođene aktivnosti.

Postavke aktivnosti

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

Na zaslonu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost te odaberite postavke aktivnosti.

3D udaljenost: Izračunava udaljenost uz pomoć promjene u nadmorskoj visini kao i vodoravnog kretanja tlom.

3D brzina: Izračunava brzinu uz pomoć promjene u nadmorskoj visini, kao i vodoravnog kretanja tlom.

Istaknuta boja: Postavlja boju isticanja za ikonu aktivnosti.

Upozorenja: Postavlja upozorenja za treniranje ili navigaciju za aktivnost ([Upozorenja za aktivnosti](#), stranica 27).

Audioizlaz: Omogućuje glasovna upozorenja s povezanih audiouređaja.

Auto Lap: Postavlja opcije za funkciju Auto Lap za automatsko označavanje dionica. Opcija Udaljenost automatske dionice označava dionice na određenoj udaljenosti. Kada dovršite dionicu, prikazat će se prilagodljiva poruka upozorenja za dionicu. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

Auto Pause: Postavlja opcije za funkciju Auto Pause® na zaustavljanje bilježenja podataka pri zaustavljanju ili pri usporavanju ispod zadane brzine. Ta je funkcija korisna ako tijekom aktivnosti nailazite na semafore ili druga mjesta gdje morate stati.

Automatski odmor: Automatski stvara interval za odmor kada se prestanete kretati tijekom aktivnosti plivanja u bazenu ([Automatski odmor i ručni odmor tijekom plivanja](#), stranica 9).

Autom. izračun dionica: Automatski otkriva skijaške dionice ili dionice za sportove na vodi s ugrađenim mjerачem brzine ([Pregledavanje skijaških spustova](#), stranica 18).

Automatsko pomicanje: Automatski se kreće kroz sve zaslone s podacima o aktivnosti dok je uključen mjerач vremena aktivnosti.

Automatski setovi: Automatski pokreće i zaustavlja setove vježbi tijekom aktivnosti vježbi snage.

Automatsko pokretanje: Automatski pokreće motocross ili BMX aktivnost kada se počnete kretati.

Slanje pulsa: Podatke o pulsu sa sata automatski odašilje na uparene uređaje kada započnete aktivnost ([Odašiljanje podataka o pulsu](#), stranica 54).

Pokretanje odbrojanja: Omogućuje mjerач odbrojanja za intervale plivanja u bazenu.

Zasloni s podacima: Prilagođava zaslone s podacima i dodaje nove zaslone s podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima](#), stranica 25).

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

Upozorenja za kraj: Postavlja upozorenja na dvije ili pet minuta prije kraja aktivnosti meditacije.

Način rada za preskakivanje: Postavlja cilj aktivnosti preskakanja vijače na zadano vrijeme, broj ponavljanja ili otvoreni interval.

Broj staze: Postavlja broj staze za trčanje na atletskoj stazi.

Dionice: Konfigurira postavke za opcije Auto Lap, Tipka Dionica i Upozorenje o dionici.

Upozorenje o dionici: Postavlja podatkovna polja za prikaz dionica.

Tipka Dionica: Omogućuje gumb  za bilježenje dionice ili odmora tijekom aktivnosti.

Zaključavanje zaslona: Zaključava dodirni zaslon i gumbе tijekom aktivnosti kako bi se spriječilo nehotično pritiskanje gumba i povlačenje prstima po dodirnom zaslonu.

Veličina bazena: Postavljanje duljine bazena za plivanje u bazenu.

Isključivanje za uštedu energije: Postavlja ograničenje isteka vremena za ostajanje sata u načinu rada za aktivnosti dok čeka da pokrenete aktivnost, na primjer kada čekate na početak utrke. Opcija Normalno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 5 minuta neaktivnosti. Opcija Produljeno postavlja sat za prelazak u način rada s niskom potrošnjom energije nakon 25 minuta neaktivnosti. Produženi način rada može skratiti trajanje baterije između dva punjenja.

Zabilježi temperaturu: Bilježi temperaturu okoline sata ili s uparenog senzora temperature.

Bilježenje maksimalnog VO2: Bilježi procjenu maksimalnog VO2 za aktivnosti terenskog i ultra trčanja.

Preimenuj: Postavlja naziv aktivnosti.

Praćenje ponavljanja: Bilježi broj ponavljanja tijekom vježbanja. Opcija Samo vježbanja bilježi broj ponavljanja samo tijekom vođenog vježbanja.

Vraćanje zadanih postavki: Ponovno postavlja postavke aktivnosti.

Snaga trčanja: Bilježi podatke o snazi trčanja i prilagođava postavke.

Dionice: Konfigurira postavke za opcije Autom. izračun dionica, Tipka Dionica i Upozorenje o dionici.

Sateliti: Postavlja satelitski sustav koji će se upotrebljavati za aktivnost ([Postavke satelita, stranica 28](#)).

Samoprocjena: Postavlja učestalost procjene percipiranog napora za aktivnost ([Procjena aktivnosti, stranica 5](#)).

Prepoznavanje zaveslaja: Automatski otkriva vrstu zamaha pri plivanju u bazenu.

Zaključavanje zaslona: Omogućuje otključavanje dodirnog zaslona povlačenjem prstom od vrha zaslona prema dolje.

Jedinice: Postavlja mjerne jedinice za aktivnost.

Upozorenja vibracijom: Obavještava vas da udahnate ili izdahnate tijekom aktivnosti disanja.

Upozorenja za aktivnosti

Za svaku aktivnost možete postaviti upozorenja koja vam mogu pomoći u vježbanju prema određenim ciljevima, u poboljšanju informiranosti u okolini i navigaciji prema odredištu. Neka su upozorenja dostupna samo za određene aktivnosti. 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
Kadencija	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost takta.
Kalorije	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti broj kalorija.
Udaljenost	Događaj, ponavljajuće	Možete postaviti interval udaljenosti.
Nadmorska visina	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost nadmorske visine.
Puls	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost pulsa ili odabrati promjene zona. Pogledajte odjeljke O zonama pulsa, stranica 76 i Izračuni zona pulsa, stranica 77 .
Tempo	Domet	Možete postaviti minimalnu i maksimalnu vrijednost tempa.
Blizina	Događaj	Radijus možete postaviti od spremljene lokacije.
Trčanje/hodanje	Ponavljajuće	Možete postaviti redovite odmore 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.
Mjerač vremena za stazu	Ponavljajuće	Možete postaviti vremenski interval za stazu u sekundama.

Postavljanje upozorenja

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.
- 3 Pomaknite se prema dolje i odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Upozorenja**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dodaj novo** za dodavanje novog upozorenja za aktivnost.
 - Odaberite naziv upozorenja za uređivanje postojećeg 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. Prilikom svakog prekoračenja ili pada ispod navedenog raspona (minimalne i maksimalne vrijednosti) prikazuje se poruka za upozorenja o vrijednostima izvan raspona.

Postavke satelita

Za svaku aktivnost možete promijeniti postavke satelita da biste prilagodili satelitske sustave koji se upotrebljavaju. Dodatne informacije o satelitskim sustavima potražite na web-mjestu garmin.com/aboutGPS.

Na zaslonu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost, povucite prstom prema dolje i odaberite **Sateliti**.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

Isključi: Onemogućuje satelitske sustave za aktivnost.

Koristi zadano: Omogućuje satu primjenu zadanog načina rada fokusa na aktivnost za satelite (*Prilagodba načina rada fokusa na aktivnosti, stranica 75*).

Samo GPS: Omogućuje GPS satelitski sustav.

Svi sustavi: Omogućuje više satelitskih sustava. Istovremena upotreba više satelitskih sustava omogućuje bolji rad u zahtjevnoj okolini i brže pronalaženje položaja u odnosu na upotrebu samo GPS-a. Međutim, upotreba više satelitskih sustava može brže potrošiti bateriju nego kada se koristi 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 izgledsate možete preuzeti iz trgovine Connect IQ.

Prilagođavanje izgleda sata

Možete prilagoditi podatke i prikaz izgleda sata ili aktivirati instalirani izgled sata Connect IQ ([Preuzimanje Connect IQ funkcija, stranica 73](#)).

- 1 Pritisnite  na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Izgled sata**.
- 3 Povucite prema gore za prikaz opcija izgleda sata.
- 4 Odaberite **Dodaj novo** za stvaranje prilagođenog digitalnog ili analognog izgleda sata.
- 5 Povucite prstom na izgledu sata, pritisnite  i odaberite **Uređivanje**.
- 6 Odaberite opciju:

NAPOMENA: Nisu sve opcije dostupne za sve izgledsata.

- Za aktiviranje izgleda sata odaberite **Primijeni**.
- Za promjenu podataka koji se prikazuju na izgledu sata odaberite **Podaci**.
- Za dodavanje ili promjenu boje za isticanje digitalnog izgleda sata odaberite **Istaknuta boja**.
- Za promjenu boje podataka koji se pojavljuju na izgledu sata odaberite **Boja podataka**.
- Za uklanjanje izgleda sata odaberite **Izbriši**.

Brzi pregledi widgeta

Vaš se sat isporučuje s brzim pregledima widgeta koji omogućuju brz pregled podataka ([Brzi pregledi widgeta, stranica 31](#)). Nekim je funkcijama potrebna Bluetooth veza s kompatibilnim telefonom.

Neki se brzi pregledi widgeta zadano ne mogu vidjeti. Možete ih ručno dodati u popis brzih pregleda widgeta ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 32](#)).

Naziv	Opis
Alternativne vremenske zone	Prikazuje trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama.
Body Battery™	Kad se nosi cijeli dan, prikazuje trenutačnu Body Battery razinu i grafikon vaše razine energije u posljednjih nekoliko sati (Body Battery, stranica 32).
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.
Kompas	Prikazuje elektronički kompas.
Odbrojanja	Prikaz nadolazećih događaja s odbrojanjem.
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 (Health Snapshot, stranica 23).
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 (Korištenje funkcije Povijest, stranica 49).
Status varijabilnosti pulsa	Prikazuje sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa tijekom noći (Status varijabilnosti pulsa, stranica 33).
Minute intenzivnog vježbanja	Bilježi trajanje umjerenih i intenzivnih aktivnosti, ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja u tjednu i napredak prema postavljenom cilju.
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 svjetlo Varia i sat vivoactive 6.
Messenger	Prikazuje vaše Garmin Messenger razgovore u aplikaciji i omogućuje vam odgovor na poruke sa sata (Aplikacija Garmin Messenger, stranica 73).
Mjesečeva mijena	Prikazivanje vremena izlaska i zalaska mjeseca te mjesečevih mijena ovisno o vašem GPS položaju.
Glazba	Kontrole playera glazbe vašeg telefona ili glazbe na uređaju.

Naziv	Opis
Drijemanja	Prikazuje ukupno trajanje drijemanja i povećanje energije Body Battery. Možete pokrenuti mjerač za drijemanje i postaviti alarm koji će vas probuditi.
Obavijesti	Upozorava vas na dolazne pozive, poruke, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 67).
Performanse	Prikazuje mjerenja performansi koje vam pomažu da pratite i razumijete svoje treninge i rezultate na utrkama.
Primarna utrka	Prikazuje utrku koju smatrate primarnom na kalendaru usluge Garmin Connect.
Pulsni oksimetar	Omogućuje ručno očitavanje pulsnog oksimetra (Očitavanje pulsnim oksimetrom, stranica 56). Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsnog 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 (Način rada za invalidska kolica, stranica 75).
Kalendar utrka	Prikazuje predstojeće utrke postavljene na kalendaru Garmin Connect.
Oporavak	Prikazuje vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je četiri dana.
Disanje	Trenutačan tempo disanja u udisajima u minuti i prosječna sedmodnevna vrijednost. Možete izvoditi vježbe disanja kako biste se lakše opustili.
Rezultat spavanja	Prikazuje ukupno trajanje spavanja, rezultat spavanja i informacije o fazama sna za prethodnu noć.
Trener za spavanje	Pružuje preporuke za spavanje na temelju prethodnog spavanja i aktivnosti, statusa varijabilnosti pulsa i drijemanja.
Koraci	Prati dnevni broj prijedanih 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 previše aktivni da sat odredi vašu razinu stresa, mjerenje stresa neće se zabilježiti (Korištenje brzog pregleda widgeta za razinu stresa, stranica 34).
Izlazak i zalazak sunca	Prikazuje vremena izlaska i zalaska sunca te vrijeme građanskog sumraka.
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 izgledu sata povucite prstom prema gore.
Sat se kreće kroz slijed brzih pregleda widgeta.
- Za prikaz dodatnih informacija odaberite brzi pregled widgeta.
- Povucite prstom ulijevo za prikaz dodatnih opcija i funkcija brzog pregleda widgeta.

Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta

- 1 Na zaslonu sata povucite prstom prema gore.
Sat se kreće kroz slijed brzih pregleda widgeta.
- 2 Odaberite **Uređivanje**.
- 3 Odaberite brzi pregled widgeta.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za brisanje brzog pregleda widgeta iz slijeda odaberite **X**.
 - Za promjenu lokacije brzog pregleda widgeta u slijedu odaberite brzi pregled widgeta i povucite ga 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 33](#)).

Brzi pregled Body Battery widgeta

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

- 1 Povucite prstom prema gore za prikaz brzog pregleda widgeta Body Battery.
NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta u slijed ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 32](#)).
- 2 Odaberite brzi pregled widgeta kako biste vidjeli grafikon svojih posljednjih podataka za Body Battery.



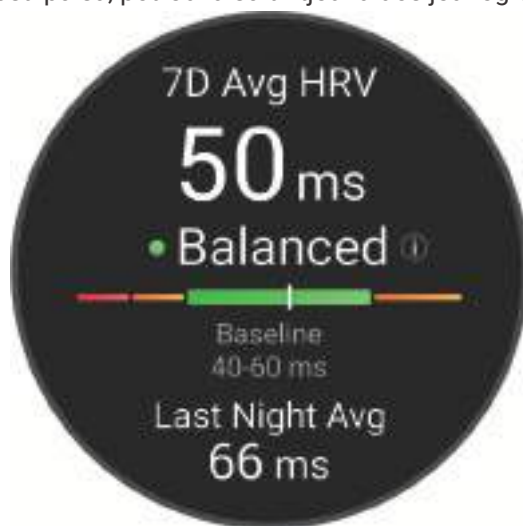
- 3 Povucite prstom prema gore za prikaz kombiniranog grafikona za Body Battery i razinu stresa.
- 4 Povucite prstom prema gore za prikaz popisa čimbenika koji utječu na vašu razinu energije u tijelu Body Battery.
NAPOMENA: Za prikaz više informacija odaberite svaki čimbenik.

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.



Zona boje	Status	Opis
 Zelena	Srednje	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi se unutar vašeg osnovnog raspona.
 Narančasta	Neuravnoteženo	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa nalazi manji je ili veći od vašeg osnovnog raspona.
 Crvena	Nizak	Sedmodnevni prosjek varijabilnosti pulsa puno je manji od vašeg osnovnog raspona.
Bez boje	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. Ovaj vas widget može i voditi kroz vježbe disanja kako biste se lakše opustili.

- 1 Dok sjedite ili ste neaktivni, listajte kako biste prikazali brzi 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 brzi pregled widgeta kako biste prikazali grafikon razine stresa za posljednja četiri sata.
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 Povucite prstom prema gore ili dolje za prikaz pojedinosti o razini stresa i dnevni prosjek razine stresa za posljednjih sedam dana.
- 4 Za pokretanje aktivnosti disanja povucite prstom ulijevo 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 34](#)). 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 vivoactive 6 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 iscjетка odaberite **Iscjedak**.
 - Za označavanje trenutačnog 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 trenutačnog datuma kao dana menstruacije odaberite **Dan mjesečnice**.

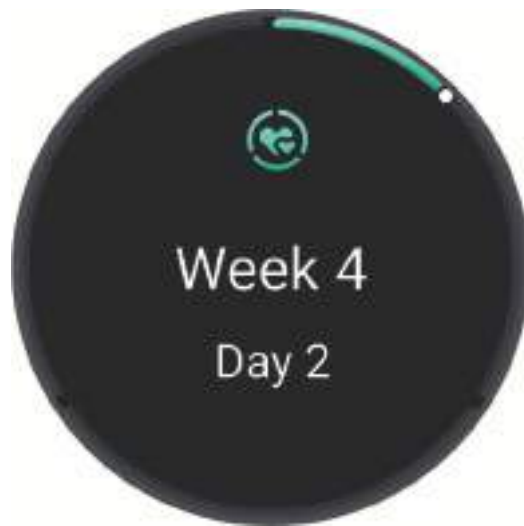
Praćenje trudnoće

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 ([Bilježenje podataka o trudnoći, stranica 35](#)). 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.

Prilagodba brzog pregleda widgeta za vremenske uvjete

1 Povucite prstom prema gore za brzi pregled widgeta vremenske prognoze.

2 Odaberite brzi pregled widgeta za prikaz trenutne vremenske prognoze za svoju lokaciju.

3 Povucite prstom ulijevo.

4 Odaberite opciju:

- Za ažuriranje informacija o vremenskim uvjetima na vašoj trenutačnoj GPS lokaciji odaberite **Opcije prognoze vremena > Ažuriranje trenutačne lokacije**.
SAVJET: Trebate pričekati dok sat ne pronađe satelite ([Primanje satelitskih signala, stranica 94](#)).
- Za promjenu mjernih jedinica temperature odaberite **Opcije prognoze vremena > Temperatura** te odaberite mjernu jedinicu.

Dodavanje alternativnih vremenskih zona

Možete prikazati trenutačno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama na brzom pregledu widgeta alternativnih vremenskih zona.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati brzi pregled widgeta alternativnih vremenskih zona u slijed ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 32](#)).

1 Povucite prstom prema gore za brzi pregled widgeta alternativnih vremenskih zona.

2 Odaberite brzi pregled widgeta kako biste dodali vremensku zonu.

3 Odaberite **Dodaj zonu**.

4 Odaberite regiju.

5 Pritisnite .

6 Odaberite vremensku zonu.

7 Odaberite .

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 63](#)).

1 Dodajte brzi pregled widgeta **Svjetla** na sat ([Brzi pregledi widgeta, stranica 29](#)).

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

2 U brzom prikazu **Svjetla** odaberite opciju:

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

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 38](#)).

Na bilo kojem zaslonu držite .



Ikona	Naziv	Opis
	Način rada u zrakovu	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili način rada u zrakoplovu da biste isključili sve bežične komunikacije.
	Pomoć	Odaberite za slanje zahtjeva za pomoć (Traženje pomoći, stranica 81).
	Štednja baterije	Odaberite za omogućavanje ili onemogućavanje funkcije uštede baterije (Kontrole, stranica 36).
	Svjetlina	Odaberite za prilagođavanje svjetline zaslona (Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 52).
	Slanje pulsa	Odaberite za uključivanje odašiljanja pulsa na upareni uređaj (Odašiljanje podataka o pulsu, stranica 54).
	Kompas	Odaberite za otvaranje zaslona kompasa.
	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 vivoactive 6 i povećava se kako se približavate telefonu. Odaberite za prelazak na telefon koji ste izgubili tijekom GPS aktivnosti (Pronalaženje pametnog telefona izgubljenog tijekom GPS aktivnosti, stranica 69).
	Baterija	Odaberite kako biste uključili zaslon i sat upotrijebili kao svjetlo.
	Garmin Share	Odaberite za otvaranje aplikacije Garmin Share (Garmin Share, stranica 69).
	Zaključaj zaslon	Odaberite za zaključavanje gumba i dodirnog zaslona kako biste spriječili slučajno pritiskanje i povlačenje prstima po zaslonu.
	Messenger	Odaberite kako biste otvorili Messenger aplikaciju (Upotreba funkcije Messenger, stranica 74).
	Obavijesti	Odaberite za prikaz poziva, poruka, ažuriranja statusa na društvenim mrežama i još mnogo toga, ovisno o postavkama obavijesti na telefonu (Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 67).
	Telefonska veza	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Bluetooth tehnologiju i vezu s uparenim telefonom.
	Isključivanje	Odaberite kako biste isključili sat.
		Odaberite za prelazak zaslona na nijanse crvene za upotrebu sata u uvjetima slabog osvjetljenja.
	Spremi lokaciju	Odaberite za spremanje trenutne lokacije kako biste kasnije mogli do nje navigirati.
	Način rada za spavanje	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Način rada za spavanje, postavili mjerač vremena za drijemanje i ručno pratili drijemanje.
	Štoperica	Odaberite kako biste pokrenuli štopericu.

Ikona	Naziv	Opis
	Sinkronizacija	Odaberite za sinkronizaciju sata s uparenim telefonom.
	Sinkronizacija vremena	Odaberite za sinkronizaciju sata s vremenom na telefonu ili sinkronizaciju putem satelita.
	Mjerač vremena	Odaberite kako biste postavili mjerač odbrojavanja.
	Novčanik	Odaberite za otvaranje novčanika Garmin Pay i plaćanja putem sata (Garmin Pay, stranica 22).
	Vrijeme	Odaberite za prikaz trenutne vremenske prognoze i trenutnih uvjeta.
	Wi-Fi	Odaberite kako biste omogućili ili onemogućili Wi-Fi® komunikacije.

Prilagođavanje izbornika kontrola

U izborniku kontrola možete dodavati i uklanjati prečace te im mijenjati redoslijed ([Kontrole, stranica 36](#)).

1 Držite .

Prikazat će izbornik kontrola.

2 Povucite prstom prema dolje.

3 Odaberite **Uređivanje**.

4 Odaberite prečac:

- Za promjenu lokacije prečaca u izborniku kontrola povucite ga na željenu lokaciju na zaslonu i odaberite .
- Kako biste prečac uklonili iz izbornika kontrola, odaberite .

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

Korištenje načina rada Bez ometanja

Pomoću načina rada bez ometanja možete isključiti vibracije i zaslon za upozorenja i obavijesti ([Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 52](#)). Primjerice, ovaj način rada možete uključiti prije spavanja ili dok gledate film.

- Za ručno uključivanje ili isključivanje načina rada bez ometanja držite  i odaberite .
- Za automatsko uključivanje načina rada bez ometanja tijekom spavanja, otvorite postavke uređaja u aplikaciji Garmin Connect i odaberite **Obavijesti i upozorenja > Pametne obavijesti > Za vrijeme načina rada za spavanje**.

Postavljanje prečaca

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

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Postavke > Sustav > Prečac**.

3 Odaberite gumb ili kombinaciju gumba za prilagodbu.

Vježbanje

Praćenje aktivnosti

Funkcija praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, prijeđenu udaljenost, minute intenzivnog vježbanja, 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 75*).

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 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 75*).

Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete postaviti prilagođene ciljeve.

Upozorenje 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. Možete prilagoditi da se vaše upozorenje za kretanje odbaci kada krene hodati ili izvoditi neku drugu kretnju.

Uključivanje upozorenja za kretanje

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness > Upozorenje za kretanje > Uključi**.

Prilagođavanje upozorenja za kretanje

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness > Upozorenje za kretanje > Uključi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vrsta upozorenja** kako biste postavili upozorenje utemeljeno na koracima ili drugoj vrsti kretanja.
 - Odaberite **Kretanja** da biste dopustili čišćenje upozorenja sjedećim ili slobodnim pokretima.
 - Odaberite **Trajanje kretanja** da biste postavili čišćenje upozorenja nakon 30, 45 ili 60 sekundi.

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 sata. 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 widžeta, stranica 29*). 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 38*).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite sat za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na vaš Garmin Connect račun (*Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 71*).

Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.

Informacije o spavanju, uključujući drijemanja, možete prikazati na vašem vivoactive 6 satu (*Brzi pregledi widžeta, stranica 29*).

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 puls). Sat zbraja minute umjerenih i minute intenzivnih aktivnosti. Ukupni zbroj minuta intenzivnih aktivnosti se udvostručuje.

Izračun minuta intenzivnog vježbanja

Vaš sat vivoactive 6 izračunava minute intenzivnog vježbanja uspoređivanjem podataka o puls 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.

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 .

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**.

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 75](#)).

Na satu: Aplikaciju za vježbanje možete otvoriti s popisa aktivnosti kako biste vidjeli sva vježbanja koja su trenutno učitana na vaš sat ([Prilagođavanje aktivnosti i aplikacija, stranica 23](#)).

Također možete vidjeti svoju povijest vježbanja.

U aplikaciji: Možete stvoriti i pronaći više vježbanja ili odabrati plan treniranja s ugrađenim vježbanjima i prenijeti ih na svoj sat ([Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect, stranica 42](#)).

Možete planirati vježbanja.

Možete nadograditi i urediti svoja trenutna vježbanja.

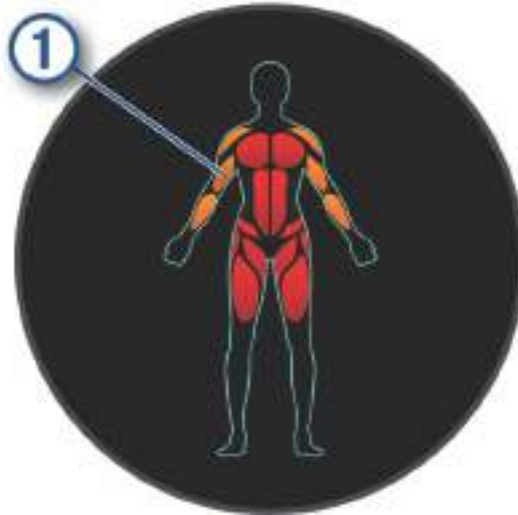
Početak vježbanja

Sat vas može voditi kroz više koraka vježbanja.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite **Trening > Brzo vježbanje**.
- 5 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.



- 6 Povucite prstom prema gore za prikaz koraka vježbanja (opcionarno).
 - 7 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
- Nakon početka vježbanja sat prikazuje svaki korak vježbanja, bilješke o koracima (ako postoje), cilj (ako postoji) i trenutačne podatke o vježbanju.

Praćenje vježbanja s usluge Garmin Connect

Prije preuzimanja vježbanja s usluge Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 71](#)).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite **•••**.
 - Idite na connect.garmin.com.
- 2 Odaberite **Trenir. 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 upotrebljavati planove treniranja, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 71](#)) i morate upariti sat vivoactive 6 s kompatibilnim pametnim telefonom.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **•••**.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Garmin trener – planovi**.
- 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, Garminbrzi pregled widgeta trenera dodat će se slijedu brzih pregleda widgeta na vašem vivoactive 6 satu.

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 (opcionally).
- 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.

Intervalno vježbanje

Intervalna vježbanja mogu biti nedefinirana ili strukturirana. Strukturirana ponavljanja mogu se temeljiti na udaljenosti ili vremenu. Uređaj sprema prilagođeno intervalno vježbanje dok ponovo ne uredite vježbanje.

SAVJET: Sva intervalna vježbanja uključuju otvoreni interval hlađenja.

Početak intervalnog vježbanja

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Pomaknite se prema dolje.
- 4 Odaberite **Trening > Brzo vježbanje > Intervali**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nedefinirani broj ponavljanja** kako biste ručno označili intervale i razdoblja odmora pritiskom .
 - Odaberite **Strukturirana ponavljanja, Započni vježbanje** kako biste primijenili intervalno vježbanje na temelju udaljenosti ili vremena.
- 6 Ako je potrebno, odaberite  kako biste se prije vježbanja zagrijali.
- 7 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
- 8 Ako ste postavili zagrijavanje prije početka intervalnog vježbanja, za početak prvog intervala pritisnite .
- 9 Slijedite upute na zaslonu.
- 10 U bilo kojem trenutku pritisnite  kako biste zaustavili trenutačni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora (opcionarno).

Kada dovršite sve intervale, pojavit će se poruka.

Prilagođavanje intervalnog vježbanja

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite **Trening > Brzo vježbanje > Intervali > Strukturirana ponavljanja**.
- 5 Povucite prstom prema gore.
- 6 Odaberite **Više > Uredi vježbanje**
- 7 Odaberite jednu ili više opcija:
 - Za postavljanje trajanja i vrste intervala odaberite **Interval**.
 - Za postavljanje trajanja i vrste odmora odaberite **Odm..**
 - Za postavljanje broja ponavljanja odaberite **Ponavljanje**.
 - Za dodavanje otvorenog intervala zagrijavanja prije početka vježbanja odaberite **Zagrijavanje > Uključi**.
- 8 Povucite prstom ulijevo za povratak na aktivnost.

Sat sprema prilagođeno intervalno vježbanje dok ponovo ne uredite vježbanje.

Zaustavljanje intervalnog vježbanja

- U bilo kojem trenutku odaberite  kako biste zaustavili trenutni interval ili razdoblje odmora i prešli na sljedeći interval ili razdoblje odmora.
- Nakon što se dovrše svi intervali i razdoblja odmora, odaberite  kako biste završili intervalno vježbanje i prešli na mjerač vremena koji se može upotrijebiti za hlađenje.
- Za zaustavljanje mjerača vremena aktivnosti u bilo kojem trenutku odaberite . Možete nastaviti rad mjerača vremena ili završiti intervalno vježbanje.

Kalendar utrka i primarna utrka

Kada u Garmin Connect kalendar dodate utrku, događaj možete vidjeti na satu ako mu dodate brzi pregled widgeta primarne utrke ([Brzi pregledi widgeta, stranica 29](#)). Datum događaja mora biti unutar sljedećih 365 dana. Sat prikazuje odbrojavanje do događaja, vaše ciljno vrijeme ili predviđeno vrijeme završetka (samo za trčanje) i podatke o vremenskim uvjetima.



NAPOMENA: Povijesni meteorološki podaci za lokaciju i datum dostupni su odmah. Podaci o lokalnoj prognozi prikazuju se približno 14 dana prije događaja.

Ako dodate više od jedne utrke, od vas će se zatražiti da odaberete primarni događaj.

Ovisno o dostupnim podacima o stazi za događaj, možete vidjeti podatke o nadmorskoj visini, kartu staze i dodati PacePro™ plan ([PacePro treniranje, stranica 45](#)).

Treniranje za utrku

Vaš sat može preporučiti vježbanja dana koja će vam pomoći da trenirate za utrku ili biciklistički događaj ako imate procijenjenu maksimalnu vrijednost VO2 ([O procijenjenim maksimalnim vrijednostima VO2, stranica 99](#)).

- 1 Na telefonu ili računalu otvorite svoj Garmin Connect kalendar.
- 2 Odaberite dan događaja i dodajte utrku.
Možete tražiti događaj na vašem području ili stvoriti vlastiti.
- 3 Dodajte pojedinosti o događaju i stazu ako je dostupna.
- 4 Sinkronizirajte sat sa svojim Garmin Connect računom.
- 5 Na satu prijedite na brz pregled widgeta primarnog događaja kako biste vidjeli odbrojavanje do primarne utrke.
- 6 Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite aktivnost trčanja ili bicikliranja.

NAPOMENA: Ako ste dovršili najmanje jedno trčanje na otvorenom s podacima o puls u ili jednu vožnju s podacima o puls u i snazi, preporučeno vježbanje dana prikazat će se na vašem satu.

PacePro treniranje

Mnogi trkači vole nositi narukvicu s tempom tijekom utrke koja im pomaže u dostizanju cilja utrke. Funkcija PacePro omogućuje vam stvaranje prilagođene narukvice s tempom na temelju udaljenosti i tempa ili udaljenosti i vremena. Možete stvoriti i narukvicu s tempom za poznatu stazu kako biste optimizirali tempo na temelju promjena nadmorske visine.

Možete stvoriti PacePro plan pomoću aplikacije Garmin Connect. Možete pregledati podjele i grafikon nadmorske visine prije trčanja stazom.

Preuzimanje PacePro plana iz aplikacije Garmin Connect

Prije preuzimanja PacePro plana u aplikaciji Garmin Connect morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 71](#)).

- 1 Odaberite opciju:
 - Otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite •••.
 - Idite na connect.garmin.com.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > PacePro strategije za tempo.**
- 3 Slijedite upute na zaslonu da biste stvorili i spremili PacePro plan.
- 4 Odaberite  ili **Pošalji na uređaj.**

Pokretanje PacePro plana

Prije pokretanja PacePro plana morate preuzeti plan sa svojeg Garmin Connect računa.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost za trčanje na otvorenom.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite **Trening > PacePro planovi**.
- 5 Odaberite pretplatu.
- 6 Pritisnite .

SAVJET: Prije nego što prihvatite PacePro plan, možete pregledati prolazna vremena, grafikon nadmorske visine i kartu.

- 7 Odaberite **Pokreni plan** za pokretanje plana.
- 8 Ako je potrebno, odaberite  kako biste omogućili navigaciju po stazi.
- 9 Pritisnite  kako biste započeli mjerač vremena aktivnosti.



①	Ciljni tempo na prolazu
②	Trenutačni tempo na prolazu
③	Napredak dovršetka prolaza
④	Preostala udaljenost prolaza
⑤	Ukupno vrijeme ispred ili iza ciljnog vremena

SAVJET: Možete držati  i odabrati **Zaustavi PacePro > ** kako biste zaustavili plan PacePro. Mjerač vremena aktivnosti i dalje radi.

Utrkivanje s prethodnom aktivnošću

Možete se utrkiivati s već snimljenom ili preuzetom aktivnošću.

NAPOMENA: Ova funkcija nije dostupna za sve aktivnosti.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti** i odaberite aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema gore.
- 4 Odaberite **Trening > Utrkivanje sa samim sobom**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Iz povijesti** za odabir već snimljenih aktivnosti s uređaja.
 - Odaberite **Preuzeto** za odabir aktivnosti koje ste preuzeli sa svog računa Garmin Connect.
- 6 Odaberite aktivnost.
Prikazuje se zaslon s procijenjenim vremenom završetka.
- 7 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena aktivnosti.
- 8 Nakon što dovršite aktivnost, pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Vrijeme oporavka

Možete koristiti svoj Garmin uređaj u kombinaciji sa senzorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim senzorom pulsa na prsima za prikaz vremena preostalog do vašeg potpunog oporavka kada ste spremni za sljedeće vježbanje.

NAPOMENA: Preporuka vremena oporavka temelji se na procjeni maksimalnog VO2 i u početku se može činiti nepreciznom. Uređaj tek nakon nekoliko dovršenih aktivnosti može predvidjeti vašu izvedbu.

Vrijeme oporavka prikazuje se odmah nakon aktivnosti. Vrijeme se odbrojava do optimalnog trenutka za novo vježbanje. Uređaj ažurira vaše vrijeme oporavka tijekom dana na temelju promjena u spavanju, stresa, opuštanja i fizičke aktivnosti.

Prikaz vremena oporavka

Za najprecizniju procjenu dovršite postavljanje korisničkog profila ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 75](#)) i postavite maksimalni puls ([Postavljanje zona pulsa, stranica 76](#)).

- 1 Započnite aktivnost trčanja.
- 2 Nakon trčanja odaberite **Spremi**.

Pojavljuje se vrijeme oporavka. Najdulje vrijeme je 4 dana.

NAPOMENA: Na zaslonu sata pritisnite  ili za prikaz brzog pregleda widgeta za status treniranja i pritisnite  za kretanje kroz mjerenja kako biste vidjeli svoje vrijeme oporavka.

Puls oporavka

Ako trenirate s monitorom pulsa na zapešću ili kompatibilnim monitorom pulsa na prsima, nakon svake aktivnosti možete provjeriti vrijednost pulsa za vrijeme oporavka. Puls za vrijeme oporavka izračunava se kao razlika između trenutnog pulsa i pulsa izmjerenog dvije minute nakon završetka vježbanja. Na primjer, zaustavili ste mjerač nakon tipične runde trčanja. Vaš puls iznosi 140 otk./min. Nakon dvije minute bez aktivnosti ili hlađenja, vaš puls je 90 otk./min. Vaš puls za vrijeme oporavka iznosi 50 otk./min (140 manje 90). Neka istraživanja povezuju puls za vrijeme oporavka i zdravlje kardiološkog sustava. Veće vrijednosti u pravilu znače zdravije srce.

SAVJET: Za najbolje rezultate dvije minute koje su potrebne uređaju da izračuna vaš puls za vrijeme oporavka trebali biste mirovati.

NAPOMENA: Puls za vrijeme oporavka ne računa se za aktivnosti nižeg intenziteta kao što je joga.

Povijest

U povijesti se nalaze vrijeme, udaljenost, kalorije, prosječan tempo ili brzina, podaci o dionici i informacije s opcionalnog senzora.

NAPOMENA: Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

Korištenje funkcije Povijest

Povijest sadrži spremljene podatke o aktivnostima, rekordima i ukupnim vrijednostima.

Na satu se nalazi povijest brzog pregleda widgeta koja vam omogućuje brz pristup podacima o aktivnostima ([Brzi pregledi widgeta, stranica 29](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
Pojavit će se stupičasti grafikon s vašim nedavnim aktivnostima.
- 3 Odaberite opciju:
 - Kako biste promijenili vremensko razdoblje stupičastog grafikona, pritisnite  i odaberite **Opcije grafikona**.
 - Kako biste pregledali osobne rekorde prema sportovima, pritisnite  i odaberite **Rekordi** ([Osobni rekordi, stranica 49](#)).
 - Kako biste prikazali tjedne ili mjesečne ukupne vrijednosti, pritisnite  i odaberite **Ukupno** ([Pregledavanje ukupnih podataka, stranica 50](#)).
 - Kako biste prikazali svoju povijest aktivnosti, pritisnite i odaberite aktivnost.

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. Za aktivnosti u invalidskim kolicima osobni rekordi uključuju guranja, vožnju ručnog bicikla i neprekinuti niz ciljeva.

Pregledavanje osobnih rekorda

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Pritisnite  i odaberite **Rekordi**.
- 4 Odaberite sport.
- 5 Odaberite rekord.
- 6 Odaberite **Prikaz rekorda**.

Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Pritisnite  i odaberite **Rekordi**.
- 4 Odaberite sport.
- 5 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 6 Odaberite **Prethodno** > .

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Brisanje osobnih rekorda

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Pritisnite  i odaberite **Rekordi**.
- 4 Odaberite sport.
- 5 Odaberite opciju:
 - Da biste obrisali rekord, odaberite rekord, a zatim odaberite **Izbriši rekord** > ✓.
 - Za brisanje svih rekorda u određenom sportu odaberite **Izbriši sve rekorde** > ✓.

NAPOMENA: Time se ne brišu spremljene aktivnosti.

Pregledavanje ukupnih podataka

Možete pregledati akumulirane podatke o udaljenosti i vremenu koji su spremljeni na satu.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Povijest**.
- 3 Pritisnite  i odaberite **Ukupno**.
- 4 Odaberite aktivnost.
- 5 Odaberite opciju tjednih ili mjesečnih ukupnih rezultata.

Postavke obavijesti i upozorenja

Na zaslonu sata držite  i odaberite **Postavke** > **Obavijesti i upozorenja**.

Pametne obavijesti: Prilagodba pametnih obavijesti koje se pojavljuju na vašem satu (*Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 67*).

Zdravlje i wellness: Prilagodba upozorenja za zdravlje i wellness koja se pojavljuju na vašem satu (*Upozorenja za zdravlje i wellness, stranica 50*).

Jutarnje izvješće: Prikaz jutarnjeg izvješća i prilagodba podataka u izvješću (*Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 52*).

Upozorenja sustava: Postavljanje upozorenja za vrijeme (*Postavljanje upozorenja za vrijeme, stranica 52*), barometar ili o povezivanju telefona (*Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom, stranica 52*).

Centar za obavijesti: Omogućuje da se u centru za obavijesti prikazuju nove obavijesti (*Prikaz obavijesti, stranica 68*).

Upozorenja za zdravlje i wellness

Na izgledu sata držite  i odaberite **Postavke** > **Obavijesti i upozorenja** > **Zdravlje i wellness**.

Dnevni sažetak: Body Battery dnevni sažetak prikazuje se 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 razinu (*Body Battery, stranica 32*).

Upozorenja o stresu: Obavještava vas kad razdoblja stresa isprazne Body Battery razinu.

Upozorenja za odmor: Obavještava vas o razdoblju odmaranja i njegovom učinku na Body Battery razinu.

Upozorenja za neuobičajeni puls: Obavještava vas kada vam puls prekorači ciljnu vrijednost ili padne ispod nje (*Postavljanje upozorenja za neuobičajeni puls, stranica 51*).

Upozorenje za kretanje: Podsjeća vas da se nastavite kretati.

Upozorenja na ciljeve: Obavještava vas kada ostvarite ciljni broj koraka u danu i tjedni ciljni broj minuta intenzivnog vježbanja.

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 padu pulsa ispod postavljenog praga tijekom razdoblja spavanja odabranog u aplikaciji Garmin Connect. 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.

Možete postaviti vrijednost praga pulsa.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness > Upozorenja za neuobičajeni puls**.
- 3 Odaberite **Upozorenje – visoko** ili **Upozorenje za slab puls**.
- 4 Postavite vrijednost praga pulsa.

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

Upozorenje 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. Možete prilagoditi da se vaše upozorenje za kretanje odbaci kada krene hodati ili izvoditi neku drugu kretnju.

Uključivanje upozorenja za kretanje

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness > Upozorenje za kretanje > Uključi**.

Prilagođavanje upozorenja za kretanje

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Zdravlje i wellness > Upozorenje za kretanje > Uključi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vrsta upozorenja** kako biste postavili upozorenje utemeljeno na koracima ili drugoj vrsti kretanja.
 - Odaberite **Kretanja** da biste dopustili čišćenje upozorenja sjedećim ili slobodnim pokretima.
 - Odaberite **Trajanje kretanja** da biste postavili čišćenje upozorenja nakon 30, 45 ili 60 sekundi.

Jutarnje izvješće

Vaš sat prikazuje jutarnje izvješće u skladu s vašim uobičajenim vremenom buđenja. Povucite prstom kako biste vidjeli izvješće koje uključuje podatke o vremenskim uvjetima, spavanju, statusu varijabilnosti pulsa tijekom noći i još mnogo toga ([Prilagodba jutarnjeg izvješća, stranica 52](#)).

Prilagodba jutarnjeg izvješća

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

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Postavke izvješća > Jutarnje izvješće**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje ili isključivanje jutarnjeg izvješća odaberite **Prikaži izvještaj**.
 - Odaberite **Uređivanje izvješća** kako biste prilagodili redoslijed i vrstu podataka koji se prikazuju u jutarnjem izvješću.
 - Za pisanje prilagođenih poruka i njihovo dodavanje u jutarnje izvješće odaberite **Prilagođavanje dnevnih poruka > Uredi poruke**.
- 4 Odaberite **Odabir teme**.
- 5 Odaberite temu.
Tema se prikazuje kao pozadina u vašem jutarnjem izvješću.

Postavljanje upozorenja za vrijeme

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Upozorenja sustava > Vrijeme**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije zalaska sunca, odaberite **Prije zalaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti određeni broj minuta ili sati prije izlaska sunca odaberite **Prije izlaska sunca > Status > Uključi**, odaberite **Vrijeme** i unesite vrijeme.
 - Da biste postavili upozorenje koje će se oglasiti svaki sat, odaberite **Po satu > Uključi**.

Uključivanje upozorenja o povezivanju s telefonom

Sat možete podesiti da vas upozori kada se upareni telefon putem Bluetooth tehnologije povezuje ili prekida vezu.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Obavijesti i upozorenja > Upozorenja sustava > Telefon**.

Postavke Vibracija

Pritisnite  i odaberite **Postavke > Vibracija**.

Sustav: Uključuje ili isključuje vibraciju sata.

Vibracija upozorenja: Postavlja vibraciju sata za upozorenja.

Pritisak gumba: Postavlja vibracije sata za upozorenja i pritiske gumba.

Postavke zaslona i osvjetljenja

Na izgledu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Zaslona i svjetlina**.

Svjetlina: Postavlja razinu svjetline zaslona.

Uvijek uključeni zaslon: Postavka koja omogućuje da izgled sata ostane vidljiv te smanjuje svjetlinu i pozadinu. Ta opcija utječe na trajanje baterije i zaslona ([O AMOLED zaslonu, stranica 89](#)).

Veličina teksta: Podešavanje veličine teksta na zaslonu.

: Prelazak zaslona na nijanse crvene, zelene ili narančaste za upotrebu sata u uvjetima slabog osvjetljenja i kako biste očuvali svoj noćni vid.

Kretnja: Uključivanje zaslona kada podignete ruku i okrenete je kako biste pogledali na zapešće.

Pauza prije početka: Prilagođavanje trajanja prije isključivanja zaslona.

Postavke za zdravlje i wellness

Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Zdravlje i wellness**.

Puls na zapešću: Prilagođava postavke senzora pulsa na zapešću (*Postavke senzora pulsa na zapešću, stranica 54*).

Pulsni oksimetar: Postavlja način rada pulsnog oksimetra (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 56*).

Move IQ: Omogućuje Move IQ događaje. 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. Za više pojedinosti i veću točnost, mjerenu aktivnost možete snimiti na svoj uređaj.

Puls na zapešću

Vaš sat sadrži senzor pulsa na zapešću pa možete pregledavati podatke o pulsu na brzom pregledu widgeta pulsa (*Brzi pregledi widgeta, stranica 31*).

Sat je kompatibilan i sa senzorima pulsa koji se nose na prsima. Ako su dostupni podaci o pulsu izmjereni i na zapešću i na prsima kada započnete aktivnost, sat će upotrijebiti podatke o pulsu izmjerene na prsima.

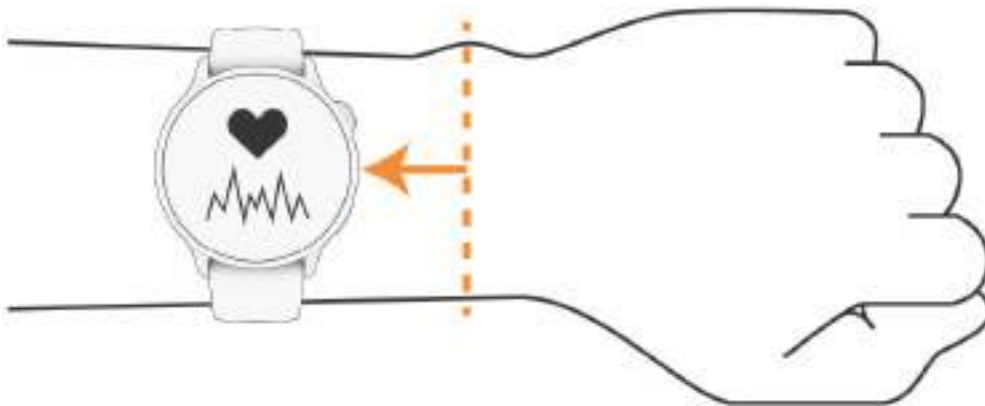
Nošenje sata

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 54*.
- Dodatne informacije o senzoru pulsnog oksimetra potražite u odjeljku *Savjeti za čudne podatke pulsnog oksimetra, stranica 56*.
- 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 puls

Ako su podaci o puls 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.

Postavke senzora pulsa na zapešću

Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Zdravlje i wellness > Puls na zapešću**.

Status: Omogućuje senzor pulsa na zapešću. Zadana vrijednost je Automatski koja automatski upotrebljava senzor pulsa na zapešću osim ako ne uparite vanjski senzor pulsa.

NAPOMENA: Onemogućivanjem senzora pulsa na zapešću također se onemogućuje senzor pulsnog oksimetra na zapešću. S pomoću brzog pregleda widgeta pulsnog oksimetra možete napraviti ručno očitavanje.

Prebacivanje između izvora: Odabire najbolji izvor podataka o puls kada nosite sat i vanjski senzor pulsa.

Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/dynamicsourceswitching/.

Slanje pulsa: Odašilje podatke o puls na upareni uređaj (*Odašiljanje podataka o puls, stranica 54*).

Odašiljanje podataka o puls

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

SAVJET: Postavke aktivnosti možete prilagoditi tako da se podaci o puls automatski odašilju kada pokrenete aktivnost (*Postavke aktivnosti, stranica 26*). Primjerice, podatke o puls možete slati na biciklističko računalo Edge® dok vozite bicikl.

1 Odaberite opciju:

- Držite  i odaberite **Postavke > Zdravlje i wellness > Puls na zapešću > Slanje pulsa**.
- Držite  kako biste otvorili izbornik kontrola i odaberite .

NAPOMENA: Opcije možete dodavati u izborniku kontrola (*Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 38*).

2 Pritisnite .

Sat počinje odašiljati podatke o puls.

3 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.

4 Pritisnite  za prestanak odašiljanja podataka o puls.

Pulsni oksimetar

Sat ima pulsni oksimetar na zapešću za mjerenje periferne zasićenosti krvi kisikom (SpO2). Kako se povećava nadmorska visina, zasićenost krvi kisikom može se početi smanjivati. .

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsno oksimetra s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar (*Očitavanje pulsni oksimetrom, stranica 56*). Možete uključiti i cjelodnevna očitavanja (*Postavljanje načina rada pulsno oksimetra, stranica 56*). Pri brzom pregledu widgeta za pulsni oksimetar dok se ne mičete sat analizira vašu zasićenost kisikom i nadmorsku visinu. Profil nadmorske visine pomaže u prikazu promjena očitavanja pulsno oksimetra u odnosu na vašu nadmorsku visinu.

Na satu se očitavanje pulsno oksimetra prikazuje kao postotak zasićenost kisikom i kao boja na grafikonu. Dodatne pojedinosti o očitavanjima pulsno oksimetra, uključujući trendove tijekom nekoliko dana, možete vidjeti na Garmin Connect računu.

Više informacija o točnosti pulsno oksimetra potražite na web-mjestu garmin.com/ataccuracy.



①	Skala nadmorske visine.
②	Grafikon prosječnih očitavanja zasićenosti kisikom tijekom posljednja 24 sata.
③	Zadnje očitavanje zasićenosti kisikom.
④	Skala postotka zasićenosti kisikom.
⑤	Grafikon očitavanja nadmorske visine tijekom posljednja 24 sata.

Očitavanje pulsni oksimetrom

Možete ručno pokrenuti očitavanje pulsni oksimetrom s pomoću brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar. Brzi pregled widgeta prikazuje vaš zadnji postotak zasićenosti krvi kisikom, grafikon vaših očitavanja koja su provedena svakih sat vremena u posljednjih 24 sata i grafikon vaše nadmorske visine tijekom posljednjih 24 sata.

NAPOMENA: Prilikom prvog pregledavanja brzog pregleda widgeta za pulsni oksimetar sat mora pronaći satelitske signale kako bi utvrdio visinu na kojoj se nalazite. Izađite na otvoreno i pričekajte da sat pronađe satelite.

1 Kada sjedite ili ste neaktivni, povucite prstom prema gore na zaslonu sata.

2 Prijeđite prstom do brzog widgeta za pulsni oksimetar.

3 Odaberite brzi widget za pulsni oksimetar.

Sat započinje očitavanje pulsni oksimetra.

4 Mirujte 30 sekundi.

NAPOMENA: Ako ste preaktivni da sat izvrši očitavanje pulsni oksimetra, umjesto postotka prikazat će se poruka. Nakon nekoliko minuta neaktivnosti možete ponovno provjeriti. Za najbolje rezultate držite ruku na kojoj se nalazi sat u visini srca dok sat mjeri vašu zasićenost krvi kisikom.

5 Povucite prstom prema dolje za prikaz grafikona očitavanja pulsni oksimetra za posljednjih sedam dana.

Postavljanje načina rada pulsni oksimetra

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Postavke > Zdravlje i wellness > Pulsni oksimetar**.

3 Odaberite opciju:

- Za uključivanje mjerenja dok ste neaktivni tijekom dana odaberite **Čitav dan**.

NAPOMENA: Uključivanje funkcije **Čitav dan** 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.

Automatski cilj

Uređaj automatski stvara ciljani broj koraka u danu na temelju vaše prethodne razine aktivnosti. Kako dan prolazi, uređaj prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju.

Ako ne uključite funkciju automatskog postavljanja cilja, putem svog Garmin Connect računa možete postaviti prilagođeni ciljani broj koraka.

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 vivoactive 6 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.

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 sata. 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 29](#)). 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 38](#)).

Korištenje funkcije za automatsko praćenje spavanja

- 1 Nosite sat za vrijeme spavanja.
- 2 Prenesite podatke o spavanju na vaš Garmin Connect račun ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 71](#)).
Statistiku spavanja možete pregledati na Garmin Connect računu.
Informacije o spavanju, uključujući drijemanja, možete prikazati na vašem vivoactive 6 satu ([Brzi pregledi widgeta, stranica 29](#)).

Navigacija

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

Spremanje lokacija

Spremanje vaše lokacije

Svoju trenutnu lokaciju možete spremiti i kasnije do nje navigirati.

- 1 Držite .

- 2 Odaberite **Spremi lokaciju**.

NAPOMENA: Možda ćete ovu stavku morati dodati u izbornik kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 38](#)).

- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Pregled i uređivanje spremljenih lokacija

SAVJET: Lokaciju možete spremići u izborniku kontrola ([Kontrola, stranica 36](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost.
- 3 Listajte dolje i odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 4 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 5 Odaberite opciju pregledavanja ili uređivanja pojedinosti o lokaciji.

Brisanje lokacije

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost koja upotrebljava GPS, na primjer **Trčanje**.
- 3 Povucite prstom prema dolje i odaberite **Navigiraj > Spremljene lokacije**.
- 4 Odaberite spremljenu lokaciju.
- 5 Odaberite **Izbriši**.

Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije

OBAVIJEST

Dužni ste osigurati diskreciju pri dijeljenju informacija o lokaciji s drugima. Uvijek imajte na umu s kojim osobama dijelite informacije o lokaciji i odgovara li vam to.

NAPOMENA: Ta je funkcija dostupna samo ako je uređaj kompatibilan sa stazom Garmin povezan s uređajem iPhone® putem Bluetooth tehnologije.

Možete dijeliti informacije o lokaciji i podatke s Apple® karti na kompatibilni Garmin uređaj.

- 1 Na kartama Apple odaberite lokaciju.
- 2 Odaberite  > .
- 3 Ako je potrebno, u Garmin Connect aplikaciji odaberite Garmin uređaj.
U Garmin Connect aplikaciji se pojavljuje obavijest o tome da je lokacija sada dostupna na vašem uređaju ([Pokretanje GPS aktivnosti s dijeljene lokacije, stranica 58](#)).

Pokretanje GPS aktivnosti s dijeljene lokacije

Pomoću Garmin Connect aplikacije možete podijeliti lokaciju s Apple karte na svoj sat i navigirati do te lokacije ([Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije, stranica 58](#)).

- 1 Kada na satu primite obavijest o lokaciji, odaberite .
Na satu se prikazuju informacije o lokaciji.
SAVJET: Lokacija se sprema u aplikaciji Spremljeno.
- 2 Odaberite **Idi na** te odaberite aktivnost.
- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste nastavili do odredišta.

Navigacija do podijeljene lokacije tijekom aktivnosti

Ova je funkcija dizajnirana za aktivnosti koje koriste GPS. Ako je GPS isključen za vašu aktivnost, lokaciju možete vidjeti kasnije.

SAVJET: Lokacija se sprema u aplikaciji Spremljeno.

Na sat možete primati podijeljene lokacije tijekom GPS aktivnosti i navigirati do njih ([Dijeljenje lokacije s karte pomoću Garmin Connect aplikacije, stranica 58](#)).

- 1 Ako se obavijest o podijeljenoj lokaciji prikaže tijekom GPS aktivnosti, odaberite  kako biste navigirali do podijeljene lokacije.
- 2 Slijedite upute na zaslonu kako biste nastavili do odredišta.

Navigacija prema odredištu

Uz pomoć uređaja možete navigirati do prethodnog odredišta ili spremljene lokacije.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite GPS aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema dolje i odaberite **Navigiraj**.
- 4 Odaberite opciju.
 - Odaberite **Prošle aktivnosti**, odaberite aktivnost pa odaberite **Idi**.
 - Odaberite **Spremljene lokacije**, odaberite lokaciju pa odaberite **Idi na**.**SAVJET:** Lokaciju možete spremiti u izborniku kontrola ([Kontrole, stranica 36](#)).
- 5 Pritisnite  za početak navigacije.

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 Pritisnite .
- 2 Odaberite aktivnost koja upotrebljava GPS, na primjer **Trčanje**.
- 3 Tijekom aktivnosti povucite prstom udesno.
- 4 Odaberite **Navigiraj > Natrag na početak**.
- 5 Odaberite **TracBack** ili **Pravocrtno**.
Pojavljuje se zaslon za navigaciju.
- 6 Počnite se kretati prema naprijed.
Strelica pokazuje prema početnoj točki.
SAVJET: Za precizniju navigaciju okrenite sat u smjeru u kojem navigirate.

Zaustavljanje navigacije

- Za zaustavljanje navigacije i nastavak aktivnosti povucite prstom udesno na bilo kojem zaslonu s podacima, odaberite prvu opciju, pritisnite  i odaberite **Zaustavljanje navigacije** ili **Zaustavi stazu**.
Mjerač vremena aktivnosti i dalje bilježi podatke.
- Za zaustavljanje navigacije i spremanje aktivnosti pritisnite  i odaberite **Spremi**.

Staze

UPOZORENJE

Ova funkcija korisnicima omogućuje preuzimanje terena koje su stvorili drugi korisnici. Garmin ne zastupa sigurnost, točnost, pouzdanost, potpunost ili pravodobnost terena koje su izradile treće strane. Na vlastiti rizik upotrebljavate ili se oslanjate na kursove koje su izradile treće strane.

Stazu s računa usluge Garmin Connect možete poslati na svoj uređaj. Nakon spremanja staze na uređaj možete navigirati tom stazom pomoću uređaja.

Ako se radi o dobroj ruti, možete pratiti spremljenu stazu. Primjerice, možete spremiti i pratiti rutu za put na posao kojom se mogu kretati biciklisti.

Možete pratiti i spremljenu stazu te pokušati dostići ili premašiti prethodno postavljene ciljeve performansi. Primjerice, ako je staza izvorno prijeđena za 30 minuta, vi i Virtual Partner® možete se utrkvati nastojeći prijeći stazu za manje od 30 minuta.

Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect

Ako želite stvoriti stazu u aplikaciji Garmin Connect, morate imati Garmin Connect račun ([Garmin Connect, stranica 71](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Staze > Stvaranje staze**.
- 3 Odaberite vrstu staze.
- 4 Slijedite upute na zaslonu.
- 5 Odaberite **Gotovo**.

NAPOMENA: Ovu stazu možete poslati na uređaj ([Slanje staze na uređaj, stranica 60](#)).

Slanje staze na uređaj

Stvorenu stazu možete poslati na uređaj s pomoću aplikacije Garmin Connect ([Stvaranje staze u aplikaciji Garmin Connect, stranica 60](#)).

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●●.
- 2 Odaberite **Trenir. i planiranje > Staze**.
- 3 Odaberite stazu.
- 4 Odaberite .
- 5 Odaberite kompatibilan uređaj.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.

Praćenje staze na uređaju

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite GPS aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema dolje i odaberite **Navigiraj > Staze**.
- 4 Odaberite stazu.
- 5 Pritisnite .
- 6 Odaberite **Slijedi stazu** ili **Dovršavanje staze obrnutim redoslijedom**.
- 7 Pritisnite  za početak navigacije.

Pregled ili uređivanje pojedinosti o stazi

Možete pregledati ili urediti pojedinosti o stazi prije navigacije stazom.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite GPS aktivnost.
- 3 Povucite prstom prema dolje i odaberite **Navigiraj > Staze**.
- 4 Odaberite stazu.
- 5 Pritisnite .
- 6 Odaberite opciju:
 - Za početak navigacije odaberite **Slijedi stazu**.
 - Kako biste stazu vidjeli na karti te pomicali i zumirali na karti, odaberite **Karta**.
 - Za pokretanje staze u suprotnom smjeru odaberite **Dovršavanje staze obrnutim redoslijedom**.
 - Za prikaz grafikona nadmorske visine staze odaberite **Iscrtavanje nadmorske visine**.
 - Za promjenu naziva staze odaberite **Naziv**.
 - Za brisanje staze odaberite **Izbriši**.

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. Postavke kompasa možete promijeniti ručno ([Postavke kompasa, stranica 87](#)).

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 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Kompas > Kalibriraj**.
- 3 Pomičite prst u obliku malene znamenke osam dok se ne pojavi poruka.

Postavljanje referentnog sjevera

Možete postaviti referentnu vrijednost smjera koja će se koristiti u izračunavanju smjera.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Kompas > Referentni sjever**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za postavljanje geografskog sjevera kao referentnog smjera odaberite **Stvarni**.
 - Za postavljanje magnetskog sjevera kao smjera bez deklinacije odaberite **Magnetski**.
 - Za postavljanje mrežnog sjevera (000°) kao referentnog smjera odaberite **Mreža**.
 - Za ručno postavljanje vrijednosti magnetskog odstupanja odaberite **Korisnik > Magnetsko odstupanje**, unesite magnetsko odstupanje i odaberite **Gotovo**.

Karta

📍 predstavlja vašu lokaciju na karti. Na karti se prikazuju nazivi lokacija i simbola. Kada se krećete prema odredištu, vaša je ruta na karti označena crtom.

- Navigacija kartom ([Pomicanje i zumiranje na karti, stranica 61](#))
- Postavke karte ([Postavke karte, stranica 62](#))

Dodavanje zaslona s kartografskim podacima

Možete dodati kartu zaslonima s podacima za GPS aktivnost.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Aktivnosti**, a zatim odaberite GPS aktivnost.
- 3 Prelistajte dolje i odaberite postavke aktivnosti.
- 4 Odaberite **Zasloni s podacima > Dodaj novo > Karta**.

Pomicanje i zumiranje na karti

- 1 Tijekom navigacije povucite prstom prema gore ili prema dolje za prikaz karte.

NAPOMENA: Možda ćete morati dodati zaslon s kartografskim podacima za aktivnost ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 25](#)).

- 2 Povucite prstom udesno.
- 3 Odaberite **Kontrole karte**.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za prebacivanje između opcija za pomicanje gore i dolje, ulijevo i udesno, ili za zumiranje pritisnite .
 - Za izlazak povucite prstom prema gore ili prema dolje.

Postavke karte

Na zaslonima s podacima o karti moguće je prilagoditi izgled karte.

Pritisnite , odaberite **Postavke > Karta i navigacija**.

Orijentacija: Postavlja orijentaciju karte. Opcija Sjever gore prikazuje sjever na gornjoj strani zaslona. Opcija Trag gore na gornjoj strani zaslona prikazuje trenutni smjer kretanja.

Lokacije korisnika: Prikazuje ili skriva lokacije korisnika na karti.

Automatsko zumiranje: Automatski odabire razinu zumiranja za optimalno korištenje karte. Kad je ova opcija onemogućena, zumiranje se vrši ručno.

Povezivanje

Funkcije povezivanja dostupne su na vašem satu kada ga uparite s kompatibilnim telefonom ([Uparivanje telefona, stranica 67](#)). Dodatne funkcije dostupne su kada sat povežete s Wi-Fi mrežom ([Povezivanje s Wi-Fi mrežom, stranica 69](#)).

Senzori i dodaci

Sat vivoactive 6 ima nekoliko unutarnjih senzora i možete upariti dodatne bežične senzore za aktivnosti.

Bežični senzori

Vaš se sat može upariti i upotrebljavati s bežičnim sensorima s ANT+® ili Bluetooth tehnologijom ([Uparivanje bežičnih senzora, stranica 63](#)). Nakon što uparite uređaje, možete prilagoditi dodatna podatkovna polja ([Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 25](#)). Ako je vaš sat isporučen sa senzorom, već su upareni.

Informacije o kompatibilnosti s konkretnim Garmin senzorom, 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 informacije o baterije i rasponu tijekom vožnje.
Puls	S pomoću vanjskog senzora, kao što je senzor pulsa iz serije HRM 200, HRM-Fit™ ili HRM-Pro™, možete pregledavati podatke o pulsu 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 slušalica Bluetooth možete slušati glazbu učitane na vašem satu vivoactive 6 (Povezivanje Bluetooth slušalica, stranica 80).
Svjetla	Možete se koristiti Varia pametnim svjetlima za bicikl radi povećanja svjesnosti o prometnoj situaciji.
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 36).
Brzina/kadence	Na bicikl možete pričvrstiti senzore brzine ili kadence i pregledavati podatke tijekom vožnje. Ako je to potrebno, možete ručno unijeti opseg kotača (Veličina i opseg kotača, stranica 100). 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

Prilikom prvog povezivanja bežičnog senzora i sata putem tehnologije ANT+ ili Bluetooth, morate upariti sat sa senzorom. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa. Za više informacija o vrstama veza posjetite garmin.com/hrm_connection_types.

- 1 Postavite monitor pulsa, instalirajte senzor ili pritisnite gumb za uključivanje senzora.

NAPOMENA: Provjerite korisnički priručnik svojeg bežičnog senzora za informacije o uparivanju.

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

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

- 3 Pritisnite .

- 4 Odaberite **Postavke > Povezivost > Senzori sata > Dodaj novo**.

- 5 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 25](#)).

Dodatak za mjerenje pulsa – tempo i udaljenost trčanja

Dodaci iz serija HRM-Fit i HRM-Pro izračunavaju 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 vivoactive 6 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 za mjerenje pulsa kalibrira se svaki put kad trčite vani dok je povezan s vašim kompatibilnim satom vivoactive 6.

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 64](#)).

Ručna kalibracija: Možete odabrati **Kalibriraj i spremi** nakon trčanja na traci za trčanje s povezanim dodatkom za mjerenje pulsa ([Kalibracija udaljenosti za traku za trčanje, stranica 11](#)).

Savjeti za bilježenje tempa i udaljenosti trčanja

- Nadogradite softver na satu vivoactive 6 ([Nadogradnja proizvoda, stranica 92](#)).
- Nekoliko puta trčite vani uz aktiviran GPS i povezani dodatak iz serije HRM-Fit ili 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 11](#)).
- 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 11](#)).

Dinamika trčanja

Dinamika trčanja je povratna informacija o vašoj trkačkoj kondiciji u stvarnom vremenu. Vaš sat vivoactive 6 ima brzinomjer koji izračunava pet parametara trkačke forme. Za svih šest parametara o trkačkoj formi morate upariti sat vivoactive 6 s dodatnom opremom, serije HRM-Fit, HRM-Pro ili drugom dodatnom opremom za dinamiku trčanja koja mjeri pokrete torza. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

Metričke	Vrsta senzora	Opis
Kadenca	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Kadenca je broj koraka u minuti. Prikazuje ukupan broj koraka (lijevom i desnom nogom).
Vertikalna oscilacija	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vertikalna oscilacija je odskakivanje dok trčite. Prikazuje okomito kretanje vašeg trupa koje se mjeri u centimetrima.
Vrijeme dodira s tlom	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Vrijeme dodira s tlom je količina vremena u svakom koraku koju provedete na tlu tijekom trčanja. Mjeri se u milisekundama. NAPOMENA: Vrijeme dodira s tlom i balans vremena dodira s tlom nisu dostupni tijekom hodanja.
Balans vremena dodira s tlom	Samo kompatibilna dodatna oprema	Balans vremena dodira s tlom pokazuje balans dodira s tlom lijeve i desne noge za vrijeme trčanja. Prikazuje se kao postotak. Primjerice, 53,2 i strelica koja pokazuje lijevo ili desno.
Duljina koraka	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Duljina koraka je duljina izmjerena od jednog mjesta dodira s tlom do drugog. Mjeri se u metrima.
Omjer vertikalne oscilacije	Sat ili kompatibilna dodatna oprema	Omjer vertikalne oscilacije je vertikalna oscilacija u odnosu na duljinu koraka. Prikazuje se kao postotak. Manji broj obično ukazuje na bolju trkačku formu.

Savjeti za rješavanje problema s podacima o dinamici trčanja

U ovoj temi pronaći ćete savjete za upotrebu kompatibilnog dodatka za mjerenje dinamike trčanja. Ako dodatak nije povezan s vašim satom, sat se automatski prebacuje na mjerenje dinamike trčanja na zapešću.

- Provjerite imate li dodatak koji mjeri dinamiku trčanja, kao što je dodatak iz serije HRM-Fit ili HRM-Pro.
- Ponovno prema uputama uparite dodatnu opremu koja mjeri dinamiku trčanja i sat.
- Ako upotrebljavate dodatak iz serije HRM-Fit ili HRM-Pro, uparite ga satom putem ANT+ tehnologije umjesto putem ANT+ tehnologije.
- Ako se podaci o dinamici trčanja prikazuju samo kao nule, provjerite je li dodatna oprema ispravno okrenuta.

NAPOMENA: Vrijeme i balans dodira s tlom prikazuje se samo kada trčite. Ne izračunava se kada hodate.

ZAPAMTITE: Balans vremena dodira s tlom ne izračunava se mjerenjem dinamike trčanja na zapešću.

Snaga trčanja

Garmin snaga trčanja izračunava se na temelju izmjerenih podataka o dinamici trčanja, tjelesne mase korisnika, podataka o okruženju i drugih podataka senzora. Mjerenjem snage procjenjuje se količina snage koju trkač primjeni na površinu ceste i prikazuje se u vatima. Korištenje podacima o snazi trčanja kao mjerilom napora nekim trkačima može odgovarati bolje od korištenja podacima o tempu ili puls. Podaci o snazi trčanja mogu biti precizniji od podataka o puls za određivanje razine napora, a pritom mogu uračunati uzbrdice, nizbrdice i vjetar, što nije moguće u mjerenju tempa. Dodatne informacije potražite na web-mjestu garmin.com/performance-data/running.

Snagu trčanja moguće je mjeriti kompatibilnom opremom za mjerenje dinamike trčanja ili senzorima sata. Podatkovna polja za snagu trčanja možete prilagoditi tako da prikazuju vašu izlaznu snagu i prilagoditi treniranje ([Podatkovna polja, stranica 96](#)). Možete postaviti upozorenja za snagu kako biste primili obavijest kada dosegnete određenu razinu snage ([Upozorenja za aktivnosti, stranica 27](#)).

Zone snage koriste se zadanim vrijednostima na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Zone možete podesiti ručno na satu ili u vašem Garmin Connect računu.

Postavke snage trčanja

Na zaslonu sata pritisnite , odaberite **Aktivnosti**, odaberite aktivnost trčanja, pritisnite , odaberite postavke aktivnosti, a zatim **Snaga trčanja**.

Status: Omogućuje ili onemogućuje snimanje Garmin podataka o snazi trčanja. Ovu postavku možete koristiti ako želite koristiti podatke o snazi trčanja drugih proizvođača.

Izvor: Omogućuje odabir uređaja koji će se koristiti za snimanje podataka o snazi trčanja. Opcija Pametni način rada automatski otkriva i koristi dodatak za mjerenje dinamike trčanja, ako je dostupan. Kada dodatak nije priključen, sat koristi podatke o snazi trčanja na temelju senzora na zapešću.

: Omogućuje ili onemogućuje korištenje podataka o vjetru pri izračunu snage trčanja. Podaci o vjetru kombinacija su podataka o brzini, smjeru i barometru s vašeg sata i dostupnih podataka o vjetru s vašeg telefona.

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 63](#)).

1 Dodajte brzi pregled widgeta **Svjetla** na sat ([Brzi pregledi widgeta, stranica 29](#)).

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

2 U brzom prikazu **Svjetla** odaberite opciju:

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

inReach® daljinski upravljač

Funkcija inReach daljinskog upravljača omogućuje upravljanje uređajem za satelitsku komunikaciju inReach putem sata vivoactive 6. Više informacija o kompatibilnim uređajima potražite na web-mjestu buy.garmin.com.

Upotreba daljinskog upravljača inReach

Ako želite upotrebljavati funkciju inReach daljinskog upravljača, morate dodati inReach brzi pregled widgeta u slijed ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 32](#)).

1 Uključite uređaj za satelitsku komunikaciju inReach.

2 Na svojem vivoactive 6 satu pritisnite sa zaslona sata za prikaz inReach brzog pregleda widgeta.

3 Pritisnite  za pretraživanje svojeg inReach uređaja za satelitsku komunikaciju.

4 Pritisnite  za uparivanje svojeg inReach uređaja za satelitsku komunikaciju.

5 Pritisnite  i odaberite opciju:

- Za slanje SOS poruke odaberite **Pokreni SOS poruku**.

NAPOMENA: SOS funkciju upotrebljavajte samo u situaciji stvarnog hitnog slučaja.

- Za slanje tekstne poruke odaberite **Poruke > Nova poruka**, odaberite kontakte za poruku i unesite tekst poruke ili odaberite opciju brze tekstne poruke.
- Za slanje zadane poruke odaberite **Slanje zadane poruke** i odaberite poruku na popisu.
- Za prikaz mjerača vremena i udaljenosti prijedene tijekom aktivnosti odaberite **Praćenje**.

Funkcije povezivanja telefona

Funkcije povezivanja telefona na satu vivoactive 6 dostupne su kada ga uparite putem Garmin Connect aplikacije ([Uparivanje telefona, stranica 67](#)).

- Funkcije iz Garmin Connect aplikacije ([Garmin Connect, stranica 71](#))
- Funkcije iz aplikacije Connect IQ i druge ([Telefonske i računalne aplikacije, stranica 70](#))
- Brzi pregledi widgeta ([Brzi pregledi widgeta, stranica 29](#))
- Funkcije izbornika kontrola ([Kontrole, stranica 36](#))
- Funkcije za sigurnost i praćenje ([Funkcije za sigurnost i praćenje, stranica 80](#))
- Interakcije s telefonom, primjerice, obavijesti ([Omogućivanje telefonskih obavijesti, stranica 67](#))

Uparivanje telefona

Kako biste mogli koristiti funkcije povezivanja na satu, morate ga upariti izravno putem aplikacije Garmin Connect umjesto putem Bluetooth postavki na telefonu.

1 Odaberite opciju:

- Prilikom početnog postavljanja na satu odaberite  kada se postavi upit za uparivanje s telefonom.
- Ako ste prethodno preskočili postupak uparivanja, na zaslonu sata držite  i odaberite **Postavke > Povezivost > Uparivanje telefona**.
- Ako želite upariti novi telefon, na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Povezivost > Telefon > Uparivanje telefona**.

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

Omogućivanje telefonskih obavijesti

Možete prilagoditi kako obavijesti s vašeg uparenog telefona zvuče te kako se prikazuju na vašem satu tijekom normalne upotrebe.

NAPOMENA: Obavijesti tijekom spavanja ili aktivnosti možete prilagoditi u postavkama Načini rada fokusa ([Načini rada fokusa, stranica 74](#)).

1 Pritisnite .

2 Odaberite **Postavke > Povezivost > Telefon > Obavijesti**.

3 Odaberite opciju:

- Za omogućivanje telefonskih obavijesti odaberite **Status > Uključi**.
- Za omogućivanje obavijesti za telefonske pozive odaberite **Pozivi**, a zatim odaberite preferencije statusa, tona i vibracije.
- Za omogućivanje obavijesti za tekstualne poruke odaberite **Tekstne poruke**, a zatim odaberite preferencije statusa, tona i vibracije.
- Za omogućivanje obavijesti za telefonske aplikacije odaberite **Aplikacije**, a zatim odaberite preferencije statusa, tona i vibracije.
- Za skrivanje detalja obavijesti dok ne poduzmete radnju odaberite **Privatnost**, a zatim odaberite opciju.
- Za mijenjanje trajanja prikaza obavijesti na satu, odaberite **Pauza prije početka**.
- Za dodavanje potpisa odgovorima na tekstualne poruke s vašeg sata odaberite **Potpis**.

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za kompatibilne Android™ telefone.

Prikaz obavijesti

Svoje telefonske obavijesti možete prikazati na svojem satu s više lokacija izbornika.

1 Odaberite opciju:

- Na izgledu sata povucite prstom prema dolje za prikaz centra za obavijesti.
- Na zaslonu satu povucite prstom gore kako biste prikazali brzi pregled widgeta za obavijesti.
- Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Obavijesti** za prikaz aplikacije obavijesti.
- Držite  i odaberite **Obavijesti** za prikaz kontrola za obavijesti.

2 Odaberite obavijest.

3 Pritisnite za više opcija.

4 Listajte do vrha obavijesti i odaberite **Odbaci sve** da biste odbacili sve obavijesti.

Odgovaranje na dolazni telefonski poziv

Kada vas netko nazove na povezani telefon, sat vivoactive 6 prikazuje ime ili telefonski broj pozivatelja.

- Kako biste prihvatili poziv, odaberite .

NAPOMENA: Da biste razgovarali s pozivateljem, morate upotrijebiti povezani telefon.

- 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.

Odgovaranje na tekstualnu poruku

NAPOMENA: Ova je funkcija dostupna samo za kompatibilne Android telefone.

Kad na satu primite obavijest o tekstualnoj 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 vašeg operatera i telefonske tarife. Za dodatne informacije o troškovima i ograničenjima za tekstualne poruke obratite se svom davatelju mobilnih usluga.

1 Na zaslonu sata pritisnite za prikaz centra za obavijesti.

2 Odaberite obavijest o poruci.

3 Pritisnite .

4 Odaberite **Odgovor**.

5 Odaberite poruku s popisa.

Telefon odabranu poruku šalje kao SMS poruku.

Upravljanje obavijestima

S pomoću kompatibilnog telefona možete upravljati obavijestima koje se pojavljuju na satu vivoactive 6.

Odaberite opciju:

- Ako upotrebljavate iPhone, idite na postavke obavijesti iOS® i odaberite obavijesti za prikaz na vašem telefonu i satu.

NAPOMENA: Sve obavijesti koje omogućite na svojem uređaju iPhone također se prikazuju na vašem satu.

- Ako upotrebljavate telefon Android, iz aplikacije Garmin Connect odaberite **••• > Postavke > Obavijesti > Obavijesti aplikacija** i odaberite obavijesti koje želite vidjeti na svojem satu.

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 38*).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite .
- 2 Odaberite  kako biste isključili Bluetooth vezu s telefonom na svom satu vivoactive 6.
Upute o isključivanju Bluetooth tehnologije na svom telefonu potražite u korisničkom priručniku telefona.

Uključivanje i isključivanje upozorenja za pronalaženje pametnog telefona

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Povezivost > Telefon > Upoz. za Pronađi moj tel..**

Pronalaženje pametnog telefona izgubljenog tijekom GPS aktivnosti

Vaš sat vivoactive 6 automatski sprema GPS lokaciju kad se veza s uparenim pametnim telefonom prekine tijekom GPS aktivnosti. S pomoću te funkcije možete pronaći pametni telefon koji je izgubljen tijekom aktivnosti.

- 1 Pokrenite GPS aktivnost.
- 2 Kad se od vas zatraži da navigirate do posljednje poznate lokacije uređaja, odaberite .
- 3 Navigirajte do lokacije na karti.
- 4 Pritisnite kako biste vidjeli kompas koji pokazuje prema lokaciji (opcionalno).
- 5 Kad je sat u Bluetooth dometu pametnog telefona, na zaslonu će se prikazati Bluetooth jačina signala.
Kako se budete približavali svojem pametnom telefonu, povećavat će se jačina signala.

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 računu 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

Sat morate povezati s aplikacijom Garmin Connect na pametnom telefonu ili s aplikacijom Garmin Express™ na računalo prije povezivanja s Wi-Fi mrežom.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Povezivost > Wi-Fi > Moje mreže > Traži mreže.**
Na satu se prikazuje popis Wi-Fi mreža u blizini.
- 3 Odaberite mrežu.
- 4 Prema potrebi unesite lozinku za mrežu.

Sat se povezuje s mrežom i mreža se dodaje na popis spremljenih mreža. Sat se automatski ponovo povezuje s tom mrežom kad je u dometu.

Garmin Share

OBAVIJEST

Vi ste odgovorni za razborito dijeljenje informacija s drugim korisnicima. Uvijek morate znati s kojim osobama dijelite informacije i odgovara li vam to.

Funkcija Garmin Share omogućuje bežično dijeljenje vaših podataka s drugim kompatibilnim uređajima Garmin putem tehnologije Bluetooth. Uz omogućen Garmin Share i uređajima Garmin u međusobnom dometu možete odabrati spremljene lokacije, staze i vježbanja kako biste ih, bez telefona ili veze Wi-Fi, izravnom i zaštićenom vezom između uređaja prenijeli na drugi uređaj.

Dijeljenje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin putem Garmin Share.

Kada je povezan s drugim kompatibilnim uređajem Garmin, satvivoactive 6 može slati i primati podatke (*Primanje podataka s Garmin Share, stranica 70*). Također možete prenositi podatke između različitih uređaja. Na primjer, možete podijeliti omiljene staze sa svog Edge biciklističkog računala na svoj kompatibilni Garmin sat.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Garmin Share > Dijeli**.
- 3 Odaberite kategoriju i odaberite jednu stavku.
- 4 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dijeli**.
 - Odaberite **Dodaj više > Dijeli** kako biste odabrali više od jedne stavke za dijeljenje.
- 5 Pričekajte dok uređaj traži kompatibilne uređaje.
- 6 Odaberite uređaj.
- 7 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite .
- 8 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
- 9 Odaberite **Ponovno podijeli** kako biste iste stavke podijelili s drugim korisnikom (opcionalno).
- 10 Odaberite **Gotovo**.

Primanje podataka s Garmin Share

Prije upotrebe ove funkcije na oba kompatibilna uređaja, međusobno udaljena najviše 3 m (10 ft.), morate omogućiti tehnologiju Bluetooth. Na upit također morate pristati na dijeljenje vaših podataka s drugim uređajima Garmin putem Garmin Share.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Garmin Share**.
- 3 Pričekajte da uređaj pronađe druge kompatibilne uređaje u dometu.
- 4 Odaberite .
- 5 Potvrdite podudaranje šesteroznamenkastog PIN-a na oba uređaja i odaberite .
- 6 Pričekajte dok uređaji prenose podatke.
- 7 Odaberite **Gotovo**.

Postavke za Garmin Share

Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Povezivost > Garmin Share**.

Status: Omogućuje satu da šalje i prima stavke putem značajke Garmin Share.

Zaboravi uređaje: Uklanja sve uređaje s kojima je sat prethodno podijelio stavke.

Telefonske i računalne aplikacije

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

Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Kako biste se prijavili za besplatan račun, aplikaciju možete preuzeti iz trgovine aplikacija na telefonu (garmin.com/connectapp) ili idite na web-mjesto connect.garmin.com.

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

Analizirajte svoje podatke



Planirajte trening: Možete odabrati cilj treninga ili učitati neki od dnevnih planova treninga.

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 dijelili veze na aktivnosti.

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 67](#)), 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 67](#)).

Sinkronizirajte sat i aplikaciju Garmin Connect ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 71](#)).

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

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 aplikaciji Garmin Connect odaberite ●●● > **Postavke**.

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

NAPOMENA: Uređaji Garmin koji nemaju funkciju statusa treniranja ne mogu se postaviti kao Primarni uređaj za treniranje, ali se i dalje mogu koristiti za bilježenje podataka o treniranju.

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 vivoactive 6 putem računa 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 vivoactive 6.

Sinkronizirajte sat vivoactive 6 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 72](#)).

Posljednje aktivnosti i mjerenja performansi s vaših drugih uređaja Garmin prikazuju se na satu vivoactive 6.

Korištenje usluge Garmin Connect na računalu

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 78](#)). 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 38](#)).

- 1 Za prikaz izbornika kontrola držite .
- 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.

Glazba: Satu dodajte izvore glazbe.

Preuzimanje Connect IQ funkcija

Prije preuzimanja funkcija iz aplikacije Connect IQ morate upariti sat vivoactive 6 i telefon ([Uparivanje telefona, stranica 67](#)).

- 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 Messenger

UPOZORENJE

Funkcije inReach Garmin Messenger aplikacije, uključujući SOS, praćenje i inReach™ prognoza, nisu dostupne bez povezanog inReach uređaja za satelitsku komunikaciju i aktivne satelitske pretplate. Aplikaciju prije upotrebe na putovanju obavezno isprobajte na otvorenom.

OPREZ

Na funkcije slanja poruka bez upotrebe satelita Garmin Messenger aplikacije ne smije se oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Aplikacija radi i putem Iridium® satelitske mreže i putem interneta (putem bežične veze ili upotrebom mobilnih podataka vašeg telefona). Na uparenom telefonu mora biti omogućen podatkovni paket, a telefon se mora nalaziti u području koje je pokriveno mrežom. Ako se nalazite u području koje nije pokriveno mrežom, za upotrebu inReach satelitske mreže morate imati aktivnu satelitsku pretplatu za upotrebu Iridium uređaja za satelitsku komunikaciju.

Aplikaciju možete koristiti za slanje poruka drugim Garmin Messenger korisnicima aplikacije, uključujući prijatelje i obitelj bez Garmin uređaja. Svatko može preuzeti aplikaciju i povezati svoj telefon i komunicirati s drugim korisnicima aplikacije putem interneta (nije potrebna prijava). Korisnici aplikacije mogu stvoriti i nizove za grupno razmjenjivanje poruka s ostalim telefonskim brojevima. Novi članovi niza za grupno razmjenjivanje poruka mogu preuzeti aplikaciju kako bi vidjeli što ostali govore.

Poruke poslane putem bežične veze ili podatkovnog prometa telefona ne uzrokuju naplatu podataka ili dodatne troškove u vašoj satelitskoj pretplati. Primljene poruke mogu uzrokovati troškove ako se poruka pokušala dostaviti i putem Iridium mreže satelita i putem interneta. Primjenjuju se standardne naknade za slanje i primanje tekstnih poruka vašeg paketa podatkovnog prometa.

Aplikaciju Garmin Messenger možete preuzeti iz trgovine aplikacijama na telefonu (garmin.com/messengerapp).

Upotreba funkcije Messenger

⚠ OPREZ

Na funkcije slanja poruka bez upotrebe satelita Garmin Messenger aplikacije ne smije se oslanjati kao na primarni način dobivanja hitne pomoći.

OBAVIJEST

Za upotrebu funkcije Messenger vaš **vivoactive 6** sat mora biti povezan s Garmin Messenger aplikacijom na kompatibilnom telefonu putem Bluetooth tehnologije.

Funkcija Messenger na vašem satu omogućuje vam prikaz, sastavljanje i odgovor na poruke iz Garmin Messenger aplikacije.

- 1 Na satu povucite prstom gore za prikaz brzog pregleda widgeta **Messenger**.

SAVJET: Funkcija Messenger dostupna je kao brzi pregled, aplikacija ili opcija izbornika kontrola na satu.

- 2 Odaberite brzi pregled widgeta.
- 3 Ako prvi puta koristite funkciju **Messenger**, telefonom skenirajte QR kod i pratite upute na zaslonu kako biste dovršili postupak uparivanja i postavljanja.
- 4 Na satu odaberite opciju:
 - Za sastavljanje nove poruke odaberite **Nova poruka**, odaberite primatelja i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.
 - Za prikaz razgovora prelistajte dolje i odaberite razgovor.
 - Kako biste odgovorili na poruku, odaberite razgovor, zatim odaberite **Odgovor** i prethodno definiranu poruku ili sastavite vlastitu.

Aplikacija Garmin Golf

Aplikacija Garmin Golf omogućuje prijenos kartica s rezultatima s uređaja **vivoactive 6** 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.

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

Načini rada fokusa

Načini rada fokusa prilagođavaju postavke i ponašanja sata različitim situacijama, poput spavanja i aktivnosti. Kada promijenite postavke dok je neki način rada fokusa omogućen, postavke se ažuriraju samo za taj način rada fokusa.

Prilagodba načina rada fokusa spavanja

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Načini rada fokusa > Mirovanje**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Raspored**, odaberite dan i unesite svoje uobičajeno vrijeme spavanja.
 - Odaberite **Izgled sata** da biste upotrijebili zaslon sata za spavanje.
 - Odaberite **Obavijesti i upozorenja** za prilagodbu telefonskih obavijesti, upozorenja za zdravlje i wellness i upozorenja sustava (*Postavke obavijesti i upozorenja, stranica 50*).
 - Odaberite **Vibracija** za podešavanje tonova i vibracije za alarm (*Postavke Vibracija, stranica 52*).
 - Odaberite **Zaslon i svjetlina** za podešavanje postavki zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 52*).

Prilagodba načina rada fokusa na aktivnosti

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke** > **Načini rada fokusa** > **Aktivnost**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Sateliti** kako biste postavili satelitske sustave za upotrebu tijekom svih aktivnosti.
SAVJET: Možete prilagoditi postavku **Sateliti** za pojedinačne aktivnosti ([Postavke aktivnosti, stranica 26](#)).
 - Odaberite **Glasovna upozorenja** za omogućavanje glasovnih upozorenja tijekom aktivnosti.
 - Odaberite **Obavijesti i upozorenja** za postavljanje obavijesti telefona, upozorenja o zdravlju i wellnessu te upozorenja sustava ([Postavke obavijesti i upozorenja, stranica 50](#)).
 - Odaberite **Zaslona i svjetlina** za postavljanje postavki zaslona ([Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 52](#)).
 - Odaberite **Vibracija** za postavljanje tonova upozorenja i postavki vibracijaS ([Postavke Vibracija, stranica 52](#)).

Korisnički profil

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

Postavljanje korisničkog profila

Možete ažurirati postavke spola, datuma rođenja, visine, težine, zapešća, zone pulsa i zone snage. Sat te informacije koristi za izračunavanje preciznih podataka o vježbanju.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **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 vivoactive 6 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 način rada u invalidskim kolicima uključen, možete upariti senzor kadence kako biste primili udaljenost i brzinu tijekom aktivnosti kao što je ručni biciklizam. Za aktivnosti u zatvorenom postavlja se odzivnik za uparivanje senzora brzine za podatke o brzini, ali senzor brzine nije potreban za bilježenje aktivnosti. 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 75](#)).

Dodatne informacije o fiziologiji kolica potražite na garmin.com/en-US/garmin-technology/health-science/wheelchair-physiology/.

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 puls u mirovanju i povijest intenzivne aktivnosti. Ako imate vagu Index™, 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 75](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Kondicijska dob**.

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.

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 77](#)) 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 umanjeno za broj vaših godina.

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, bicikliranje i plivanje 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 računa.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Zone pulsa i snage > Puls**.
- 3 Odaberite **Maksimalni puls** i unesite svoj maksimalni puls.
- 4 Odaberite **Puls u mirovanju > Postavi prilagođene** i unesite svoj puls u mirovanju.
Možete koristiti prosječni puls u mirovanju koji izmjeri sat ili možete postaviti prilagođeni puls u mirovanju.
- 5 Odaberite **Zone > Na temelju**.
- 6 Odaberite opciju:
 - Odaberite **otk./min** kako biste pregledali i uredili zone u otkucajima u minuti.
 - Odaberite **% maksimalnog pulsa** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak maksimalnog pulsa.
 - Odaberite **%HRR** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak rezervnog pulsa (razlika između maksimalnog pulsa i pulsa u mirovanju).
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 8 Odaberite **Zona pulsa za sport** i odaberite profil sporta kako biste dodali posebne zone pulsa (opcionalno).
- 9 Za dodavanje sportskih zona pulsa ponovite korake (nije obavezno).

Prepuštanje satu da odredi zone pulsa

Zadana postavka omogućuje satu da odredi vaš maksimalni puls i zone pulsa postavi kao postotak maksimalnog pulsa.

- Provjerite jesu li postavke vašeg korisničkog profila ispravne ([Postavljanje korisničkog profila, stranica 75](#)).
- Često trčite i tijekom trčanja nosite senzor pulsa na zapešću ili prsima.
- Pomoću svog Garmin Connect računa pregledavajte trendove svog pulsa i zona pulsa.

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

Postavljanje zona snage

Zone snage koriste se zadanim vrijednostima na temelju spola, težine i prosječnih sposobnosti koje se ne moraju podudarati s vašim mogućnostima. Ako znate svoj funkcionalni prag snage (FTP) ili prag snage (TP), unesite ga i omogućite softveru automatski izračun vaših zona snage. Zone možete podesiti ručno na satu ili s pomoću Garmin Connect računa.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Zone pulsa i snage**.
- 3 Odaberite aktivnost.
- 4 Odaberite **Na temelju**.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Vati** kako biste pregledali i uredili zone u vatima.
 - Odaberite **% FTP** ili **% praga snage** kako biste pregledali i uredili zone kao postotak praga snage.
- 6 Odaberite **FTP** ili **Prag snage** i unesite svoje vrijednosti.
- 7 Odaberite zonu i unesite vrijednost za svaku zonu.
- 8 Po potrebi odaberite **Minimum** i unesite minimalnu vrijednost snage.

Automatsko otkrivanje mjerenja performansi

Funkcija Automatsko prepoznavanje uključena je prema zadanim postavkama.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Korisnički profil > Automatsko prepoznavanje**.
- 3 Odaberite opciju.

Glazba

NAPOMENA: Na satu vivoactive 6 postoje tri mogućnosti za reprodukciju glazbe.

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

Na satu vivoactive 6 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.

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.

Za više opcija možete preuzeti aplikaciju Connect IQ na telefon. ([Preuzimanje Connect IQ funkcija, stranica 73](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Connect IQ™ trgovina**.
- 3 Slijedite upute na zaslonu kako biste instalirali izvor glazbe treće strane.
- 4 U izborniku kontrola na satu odaberite **Glazba**.
- 5 Odaberite izvor glazbe.

NAPOMENA: Ako želite odabrati drugi izvor glazbe, držite , 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 69](#)).

- 1 Pritisnite  na zaslonu sata.
- 2 Odaberite **Postavke > Glazba > Izvori glazbe**.
- 3 Odaberite povezani izvor ili odaberite **Dodavanje glazbenih aplikacija** kako biste dodali izvor glazbe iz trgovine Connect IQ.
- 4 Odaberite popis pjesama ili drugu stavku za preuzimanje na sat.
- 5 Po potrebi pritisnite  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.

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 vivoactive 6. 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 vivoactive 6 odaberite kategoriju, označite potvrdne okvire pa odaberite **Ukloni s uređaja**.

Slušanje glazbe

Pri prvom slušanju glazbe vaš odabir sprema se kao zadani. Ako glazbu ne slušate prvi put, za promjenu odabira pritisnite  na zaslonu sata i odaberite **Postavke > Glazba > Izvori glazbe**.

- 1 Otvorite upravljanje glazbom.
- 2 Odaberite opciju:
 - Za slušanje glazbe koju ste s računala preuzeli na sat, odaberite opciju **Moja glazba** i odaberite opciju ([Preuzimanje vlastitih zvučnih sadržaja, stranica 78](#)).
 - Za upravljanje reprodukcijom glazbe na telefonu odaberite **Telefon**.
 - Za slušanje glazbe iz izvora treće strane odaberite **Dodavanje glazbenih aplikacija**, odaberite naziv izvora te odaberite popis pjesama ([Preuzimanje zvučnih sadržaja iz izvora treće strane, stranica 78](#)).
- 3 Po potrebi povežite slušalice s pomoću tehnologije Bluetooth ([Povezivanje Bluetooth slušalice, stranica 80](#)).
- 4 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.

Povezivanje Bluetooth slušalica

Za slušanje glazbe učitane na svoj **vivoactive 6** sat morate povezati Bluetoothslušalice.

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

Promjena načina rada zvuka

Možete promijeniti način reprodukcije glazbe iz stereouređaja u monozvuk.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Glazba > Audio**.
- 3 Odaberite opciju.

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 **vivoactive 6** 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 **vivoactive 6** 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.

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **•••**.
- 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.

Dodavanje kontakata

U aplikaciju Garmin Connect možete dodati do 50 kontakata. Adrese e-pošte kontakata možete upotrijebiti u funkciji LiveTrack. Tri kontakta možete postaviti kao kontakte u hitnim slučajevima ([Dodavanje kontakata u hitnim slučajevima, stranica 80](#)).

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

Kako biste nakon dodavanja kontakata primijenili izmjene na uređaj vivoactive 6, morate sinkronizirati podatke ([Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 71](#)).

Uključivanje i isključivanje funkcije prepoznavanja 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. Aplikacija Garmin Connect neće u vaše ime kontaktirati s uslugama u hitnim slučajevima.

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 80](#)). 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 primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sigurnost i praćenje > Prepoznavanje nezgoda**.
- 3 Odaberite GPS aktivnost.

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

Ako vaš sat vivoactive 6 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 uređaju 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.

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 80](#)). 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 primati poruke e-pošte ili tekstne poruke (primjenjuju se standardne naknade za slanje tekstnih poruka).

- 1 Držite .
- 2 Kada triput osjetite vibriranje, otpustite gumb kako biste pokrenuli funkciju pomoći.
Prikazat će se zaslon za odbrojavanje.
SAVJET: Možete odabrati **Odustani** prije završetka odbrojavanja da biste otkazali poruku.

Satovi

Postavljanje alarma

Možete postaviti više alarma.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Satovi > Alarmi**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prvo postavljanje i spremanje alarma unesite vrijeme alarma.
 - Za postavljanje i spremanje dodatnih alarma odaberite **Dodaj alarm** i unesite naziv alarma.

Uređivanje alarma

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Satovi > Alarmi**.
- 3 Odaberite alarm.
- 4 Odaberite opciju:
 - Za uključivanje ili isključivanje alarma odaberite **Status**.
 - Za promjenu vremena alarma odaberite **Vrijeme**.
 - Kako biste postavili alarm za lagano buđenje unutar razdoblja od 30 minuta prije vašeg zakazanog alarma, a temeljen na optimalnom vremenu spavanja, odaberite **Pametno buđenje**.
NAPOMENA: Alarm će uvijek zvoniti u odabrano vrijeme, uz sve ranije alarme. Na primjer, ako ste svoj alarm postavili za 8 ujutro, alarm vas može lagano upozoriti na buđenje u razdoblju između 7.30 i 8 sati.
 - Kako biste postavili alarm koji se redovito ponavlja, odaberite **Ponavljanje** i odaberite kada će se alarm ponavljati.
 - Za odabir opisa alarma odaberite **Oznaka**.
 - Za brisanje alarma odaberite **Izбриši**.

Alarm za pametno buđenje

Alarm za pametno buđenje stvara okvir od 30 minuta u kojem vas sat vivoactive 6 pokušava probuditi te prilagođava vrijeme buđenja na temelju vašeg sna. Na primjer, ako ste svoj alarm postavili za 8 ujutro, alarm vas može lagano upozoriti na buđenje u razdoblju između 7.30 i 8 sati. Bilo koji alarm možete učiniti alarmom za pametno buđenje ([Postavljanje alarma, stranica 82](#)).

NAPOMENA: Vaš alarm uvijek će se uključiti u odabrano vrijeme.

Korištenje mjerača odbrojanja

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Satovi > Mjerači vremena**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Za prvo postavljanje mjerača odbrojanja unesite vrijeme.
 - Za postavljanje mjerača odbrojanja bez njegovog spremanja odaberite **Brzi mjerač vremena** i unesite vrijeme.
 - Za postavljanje i spremanje novog mjerača odbrojanja odaberite **Uređivanje > Dodaj mjerač vremena** i unesite vrijeme.
 - Za pokretanje spremljenog mjerača odbrojanja odaberite spremljeni mjerač odbrojanja.
- 4 Pritisnite  kako biste pokrenuli mjerač vremena.
- 5 Prema potrebi odaberite jednu od opcija:
 - Za zaustavljanje mjerača s preostalim vremenom odaberite .
 - Za ponovno pokretanje mjerača vremena odaberite .
 - Za zaustavljanje mjerača vremena i njegovo ponovno postavljanje pomaknite prstom ulijevo i odaberite **Otkazi mjerač vremena**.
 - Za spremanje mjerača vremena pomaknite prstom ulijevo i odaberite **Spremanje mjerača vremena**.
 - Za automatsko ponovno pokretanje mjerača vremena nakon isteka povucite prstom ulijevo i odaberite **Automatsko ponovno pokretanje**.

Korištenje štoperice

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Satovi > Štoperica**.
- 3 Pritisnite  kako biste pokrenuli brojač vremena.
- 4 Pritisnite  kako biste ponovno pokrenuli mjerač vremena dionice ①.



Ukupno vrijeme štoperice ② nastavlja teći.

- 5 Pritisnite  kako biste zaustavili oba brojača vremena.
- 6 Odaberite opciju:
 - Za ponovno pokretanje oba brojača vremena odaberite .
 - Za spremanje vremena štoperice kao aktivnosti povucite prstom prema lijevo i odaberite **Spremi aktivnost**.
 - Kako biste omogućili ili onemogućili bilježenje dionice, pritisnite **Tipka Dionica**.

Dodavanje alternativnih vremenskih zona

Možete prikazati trenutno vrijeme u dodatnim vremenskim zonama.

- 1 Pritisnite .
- SAVJET:** Alternativne vremenske zone možete pregledati na popisu widgeta ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 32](#)).
- 2 Odaberite **Satovi > Alternativne vremenske zone > Dodaj zonu**.
- 3 Povucite prstom ulijevo ili udesno kako biste označili regiju.
- 4 Pritisnite  za odabir regije.
- 5 Odaberite vremensku zonu.

Uređivanje alternativne vremenske zone

- 1 Odaberite opciju:
 - Na izgledu sata držite .
 - Na izgledu sata pritisnite .
 - Držite .
- SAVJET:** Alternativne vremenske zone možete pregledati na popisu widgeta ([Prilagođavanje slijeda brzih pregleda widgeta, stranica 32](#)).
- 2 Odaberite **Satovi > Alternativne vremenske zone**.
- 3 Odaberite vremensku zonu.
- 4 Pritisnite .
- 5 Odaberite opciju:
 - Za postavljanje vremenske zone tako da se prikazuje na popisu widgeta odaberite **Postavljanje aplikacije kao favorita**.
 - Za unos prilagođenog naziva vremenske zone odaberite **Preimenuj**.
 - Za unos prilagođene kratice vremenske zone odaberite **Kratice**.
 - Za promjenu vremenske zone odaberite **Promijeni vremensku zonu**.
 - Za brisanje vremenske zone odaberite **Izbriši**.

Dodavanje događaja s odbrojavanjem

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Satovi > Odbrojavanja > Dodaj**.
- 3 Unesite naziv.
- 4 Odaberite godinu, mjesec i dan.
- 5 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Čitav dan**.
 - Odaberite **Određeno vrijeme** i unesite vrijeme.
- 6 Odaberite ikonu.

Uređivanja događaja s odbrojavanjem

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Satovi > Odbrojavanja**.
- 3 Odaberite događaj s odbrojavanjem.
- 4 Pritisnite  i odaberite **Postavljanje aplikacije kao favorita** kako biste događaj s odbrojavanjem prikazali na popisu brzih pregleda widgeta (opcionally).
- 5 Pritisnite  i odaberite **Uredi odbrojavanje**.
- 6 Odaberite opciju za uređivanje:
 - Za promjenu naziva događaja odaberite **Naziv**.
 - Za promjenu datuma odaberite **Datum**.
 - Za promjenu vremena odaberite **Vrijeme**.
 - Za promjenu vrste događaja odaberite **Tip**.
 - Za dodavanje skraćenog naziva događaju odaberite **Kratice**.
 - Za dodavanje podsjetnika na događaj odaberite **Podsjetnici**.
 - Za ponavljanje događaja svake godine odaberite **Ponovi godišnje**.
 - Za uklanjanje događaja odaberite **Izbriši odbrojavanje**.

Postavke upravitelja napajanja

Na zaslonu sata pritisnite , i odaberite **Postavke > Upravitelj napajanja**.

Štednja baterije: Prilagođava funkciju štednje baterije u načinu rada sata ([Prilagodba funkcije štednje baterije, stranica 85](#)).

Postotak napunjenosti baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao postotak.

Procijenjeno trajanje baterije: Prikazuje preostalo trajanje baterije kao procijenjeni broj dana ili sati.

Upozorenje za nisku razinu baterije: Obaviještava vas kada je razina baterija niska.

Prilagodba funkcije štednje baterije

Funkcija štednje baterije omogućuje brzu prilagodbu postavki sustava za dulje trajanje baterije u načinu rada sata.

Možete uključiti funkciju štednje baterije u izborniku kontrola ([Prilagođavanje izbornika kontrola, stranica 38](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Upravitelj napajanja > Štednja baterije**.
- 3 Odaberite **Status** za uključivanje funkcije štednje baterije.
- 4 Odaberite **Uređivanje** i odaberite opciju:
 - Odaberite **Izgled sata** da biste omogućili zaslon sata male potrošnje energije koji se ažurira jednom u minuti.
 - Odaberite **Glazba** da biste onemogućili slušanje glazbe putem sata.
 - Odaberite **Telefon** da biste prekinuli vezu uparenog telefona.
 - Odaberite **Wi-Fi** kako biste prekinuli vezu s Wi-Fi mrežom.
 - Odaberite **Puls na zapešću** da biste isključili mjerenje pulsa na zapešću.
 - Odaberite **Pulsni oksimetar** kako biste isključili senzor pulsnog oksimetra.
 - Odaberite opciju **Uvijek uključeni zaslon** za isključivanje zaslona kada se ne upotrebljava.
 - Odaberite **Svjetlina** za smanjenje svjetline zaslona.

Na satu se prikazuju sati trajanja baterije koji se mogu dobiti promjenom pojedinačne postavke.

- 5 Odaberite **Upozorenje za nisku razinu baterije** kako biste primili upozorenje kad je baterija gotovo prazna.

Postavke sustava

Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Sustav**.

Prečaci: Dodjeljuje prečac gumbima ([Prilagodba prečaca gumba, stranica 86](#)).

Lozinka: Postavlja četveroznamenkastu pristupnu šifru kako biste osigurali svoje osobne informacije kada se sat ne nalazi na vašem zapešću ([Postavljanje pristupne šifre sata, stranica 86](#)).

Bez ometanja: Omogućuje način rada bez ometanja kako bi se prigušio zaslon i onemogućila upozorenja i obavijesti.

Kompas: Kalibrira unutarnji kompas i prilagođava postavke ([Kompas, stranica 60](#)).

Vrijeme: Prilagođava postavke vremena ([Postavke vremena, stranica 87](#)).

Jezik: Postavlja jezik koji se prikazuje na satu.

Govor: Postavlja narječje govora i vrstu govora za sat.

Napredno: Otvara napredne postavke sustava za postavljanje mjernih jedinica, način rada za snimanje podataka i USB način rada ([Napredne postavke sustava, stranica 88](#)).

Vrati i ponovno pokreni: Postavlja sigurnosne kopije sata i ponovno postavlja korisničke podatke i postavke ([Vratite i ponovno postavite postavke, stranica 88](#)).

Nadogradnja softvera: Instalira preuzete nadogradnje softvera, omogućuje automatske nadogradnje i omogućuje ručno pretraživanje nadogradnji ([Nadogradnja proizvoda, stranica 92](#)).

O: Prikazuje informacije o uređaju, softveru, licenci i pravne informacije.

Prilagodba prečaca gumba

Možete prilagoditi funkciju držanja pojedinačnih gumba i kombinacija gumba.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Prečaci**.
- 3 Odaberite gumb ili kombinaciju gumba koju želite prilagoditi.
- 4 Odaberite funkciju.

Postavljanje pristupne šifre sata

OBAVIJEST

Ako svoju pristupnu šifru netočno unesete tri puta, sat će se privremeno zaključati. Nakon pet netočnih pokušaja sat će se zaključati sve dok ponovno ne postavite svoju pristupnu šifru u aplikaciji Garmin Connect. Ako niste uparili svoj sat sa svojim telefonom, nakon pet netočnih pokušaja sat će obrisati vaše podatke i ponovno se postaviti na tvorničke postavke.

Pristupnu šifru sata možete postaviti kako biste osigurali svoje osobne informacije kada sat nije na vašem zapešću. Ako upotrebljavate značajku Garmin Pay, sat upotrebljava istu četveroznamenkastu pristupnu šifru za otvaranje novčanika ([Garmin Pay, stranica 22](#)).

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Lozinka > Postavljanje lozinke**.
- 3 Unesite četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

Promjena pristupne šifre vašeg sata

Morate znati svoju trenutnu pristupnu šifru sata kako biste je mogli promijeniti. Ako zaboravite svoju pristupnu šifru ili je previše puta pogrešno unesete, morate je ponovno postaviti u aplikaciji Garmin Connect.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Lozinka > Promjena lozinke**.
- 3 Unesite svoju postojeću četveroznamenkastu pristupnu šifru.
- 4 Unesite novu četveroznamenkastu pristupnu šifru.

Sljedeći put kada sat uklonite sa svojeg zapešća morate unesti pristupnu šifru prije nego što možete prikazati informacije.

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. Postavke kompasa možete promijeniti ručno ([Postavke kompasa, stranica 87](#)).

Postavljanje smjera kompasa

- 1 Na brzom pregledu widgeta kompasa odaberite .
 - 2 Odaberite **Zaključavanje smjera**.
 - 3 Uperite vrh sata u svojem smjeru i pritisnite .
- Kada skrenete sa smjera, kompas prikazuje smjer i stupanj skretanja.

Postavke kompasa

Na izgledu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Sustav > Kompas**.

Kalibriraj: Ručno kalibrira senzor kompasa ([Ručna kalibracija kompasa, stranica 61](#)).

Zaslون: Postavljanje smjera kretanja na kompasu na slova, stupnjeve ili miliradijane.

Referentni sjever: Postavljanje referentnog sjevera kompasa ([Postavljanje referentnog sjevera, stranica 61](#)).

Magnetsko odstupanje: Postavlja varijaciju magnetometra za referentni sjever.

Način rada: Postavljanje kompasa na primjenu kombinacije GPS podataka i podataka elektroničkog senzora tijekom kretanja (Automatski), samo GPS podataka ili magnetometra.

Postavke vremena

Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Sustav > Vrijeme**.

Format vremena: Postavlja sat tako da prikazuje vrijeme u 12-satnom, 24-satnom ili vojnom formatu.

Format datuma: Postavlja redoslijed prikaza za datume, mjeseci i godine.

Postavi vrijeme: Postavlja vremensku zonu za sat. Opcija Automatski automatski postavlja vremensku zonu na temelju vašeg GPS položaja.

Vrijeme: Postavlja vrijeme ako je opcija Postavi vrijeme postavljena na Ručno.

Sinkronizacija vremena: Sinkronizira vrijeme kada mijenjate vremenske zone i ažurira vrijeme sukladno ljetnom računanju vremena ([Sinkronizacija vremena, stranica 87](#)).

Sinkronizacija vremena

Pri svakom uključivanju sata i dohvaćanju satelitskog signala ili otvaranju aplikacije Garmin Connect na uparenom telefonu sat automatski očitava vašu vremensku zonu i aktualno vrijeme. Također možete ručno sinkronizirati vrijeme kada mijenjate vremenske zone te ažurirati vrijeme kad nastupi ljetno računanje vremena.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Vrijeme > Sinkronizacija vremena**.
- 3 Pričekajte da se sat poveže s uparenim telefonom ili pronađe satelite ([Primanje satelitskih signala, stranica 94](#)).

SAVJET: Za zamjenu izvora možete pritisnuti .

Napredne postavke sustava

Na izgledu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Sustav > Napredno**.

Format: Postavlja općenite preferencije formata, poput tempa i brzine koji se prikazuju za vrijeme trajanja aktivnosti i prvog dana u tjednu ([Mijenjanje mjernih jedinica, stranica 88](#)).

Snimanje podataka: Postavljanje načina na koji sat bilježi podatke o aktivnosti. Opcija učestalosti bilježenja Pametni (zadana) omogućuje dulje bilježenje aktivnosti. Opcija bilježenja Svake sekunde detaljnije bilježi podatke o aktivnostima, ali potpuno bilježenje dugotrajnih aktivnosti neće biti moguće.

USB rad

Mijenjanje mjernih jedinica

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

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Sustav > Napredno > Format > Jedinice**.
- 3 Odaberite vrstu mjerenja.
- 4 Odaberite mjernu jedinicu.

Vratite i ponovno postavite postavke

Možete izraditi sigurnosnu kopiju s postojećeg Garmin sata i vratiti te postavke na različiti, kompatibilni Garmin sat pomoću Garmin Connect aplikacije ([Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect, stranica 88](#)). Postavke uključuju sportske profile, brze preglede widgeta, korisničke postavke, treninge i još toga.

Na zaslonu sata pritisnite  i odaberite **Postavke > Sustav > Vрати i ponovno pokreni**.

Automatsko sigurnosno kopiranje: Periodički izrađuje sigurnosne kopije vaših postavki na Garmin Connect računu.

Izradi sigurnosnu kopiju sada: Ručno se izrađuje sigurnosna kopija vaših postavki na Garmin Connect računu.

Sigurnosno kopiranje sadržaja: Prikazuje vrstu podataka koji se spremaju.

NAPOMENA: Postavke se automatski uključuju u vaše sigurnosno kopiranje sadržaja.

Ponovno postavljanje: Ponovno postavlja odabrane postavke tvornički zadane vrijednosti ([Ponovno postavljanje svih zadanih postavki, stranica 89](#)).

Vraćanje postavki i podataka s Garmin Connect

- 1 U aplikaciji Garmin Connect odaberite **•••**.
- 2 Odaberite **Uređaji tvrtke Garmin** i zatim odaberite svoj sat.
- 3 Odaberite **Sustav > Vрати i ponovno pokreni > Sigurnosne kopije uređaja**.
- 4 Odaberite sigurnosnu kopiju s popisa.
- 5 Odaberite **Vрати iz sigurnosne kopije > Vрати**.
- 6 Slijedite upute na zaslonu.
- 7 Pričekajte da se vaš sat sinkronizira s aplikacijom.
- 8 Na satu pritisnite  te odaberite .
- Sat će se ponovno pokrenuti i vratiti vaše postavke i podatke.
- 9 Slijedite upute na zaslonu.

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 Pritisnite .

2 Odaberite **Postavke > Sustav > Vрати i ponovno pokreni > Ponovno postavljanje**.

3 Odaberite opciju:

- Da biste ponovno postavili sve postavke sata na tvornički zadane vrijednosti te spremili sve informacije koje je unio korisnik i povijest aktivnosti, odaberite **Vraćanje zadanih postavki**.
- Da biste izbrisali sve aktivnosti iz povijesti, odaberite **Izbriši sve aktivnosti**.
- Odaberite **Ponovno postavi ukupno** kako biste ponovo postavili sve ukupne vrijednosti za udaljenost i vrijeme.
- 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 zadanih postavki**.

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.

Prikaz informacija o uređaju

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

1 Pritisnite .

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.

1 Pritisnite .

2 U izborniku postavki odaberite **Sustav**.

3 Odaberite **O**.

Informacije o uređaju

O AMOLED zaslonu

Prema zadanoj postavci postavke sata optimizirane su za trajanje baterije i performanse ([Savjeti za produljenje trajanja baterije, stranica 93](#)).

Zadržavanje slike ili "nagorijevanje" piksela, uobičajene su pojave za AMOLED uređaje. Da biste produljili trajanje zaslona, trebate izbjegavati dugo prikazivanje statičnih slika pri visokim razinama osvjetljenja. Radi maksimalnog smanjenja nagorijevanja, zaslon sata vivoactive 6 isključuje se nakon odabranog vremena isteka ([Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 52](#)). Možete okrenuti zapešće prema tijelu, dodirnuti dodirni zaslon ili pritisnuti gumb da biste aktivirali sat.

Punjenje sata

⚠ UPOZORENJE

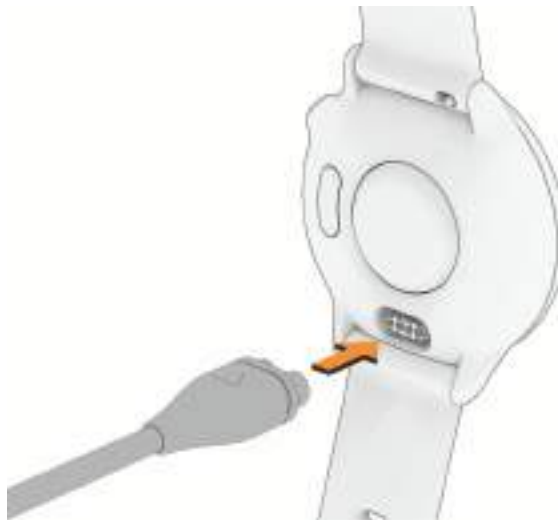
Uređaj koristi litij-ionsku bateriju. U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije o proizvodu.

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 91*).

Vaš sat dolazi s kablom za punjenje. Za dodatnu opremu i zamjenske dijelove posjetite web-mjesto buy.garmin.com ili kontaktirajte svojeg Garmin zastupnika.

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



2 Odspojite sat nakon što razina napunjenosti baterije dosegne 100 %.

Specifikacije

Vrsta baterije	Ugrađena punjiva litij-ionska baterija
Vodootpornost	5 ATM ¹
Raspon radne i temperature skladištenja	From -20° to 60°C (from -4° to 140°F)
Raspon temperature pri USB punjenju	From 0° to 45°C (from 32° to 113°F)
EU bežične frekvencije i snaga odašiljanja	2.4 GHz @ 19.67 dBm maximum
SAR vrijednosti za EU	1.05 W/kg torso, 0.38 W/kg limb

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

Informacije o bateriji

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

Način rada	Trajanje baterije
Način rada pametnog sata	Do 11 dana
Štednja baterije kada se uređaj upotrebljava kao sat	Do 21 dana
Samo GPS	Do 21 sat
Svi satelitski sustavi	Do 17 sati
Svi satelitski sustavi s reprodukcijom glazbe	Do 8 sati

Postupanje s uređajem

OBAVIJEST

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.

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

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.

Zamjena remena

Sat je kompatibilan sa standardnim remenima za brzo skidanje širine 20 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.

Rješavanje problema

Nadogradnja proizvoda

Vaš uređaj automatski provjerava nadogradnje kada se upari s telefonom s pomoću tehnologije Bluetooth ili kada se spoji na uređaj Wi-Fi. Možete ručno provjeriti ima li nadogradnji u postavkama sustava. ([Postavke sustava, stranica 86](#)). Na telefonu instalirajte aplikaciju Garmin Connect.

Time se omogućuje jednostavan pristup ovim uslugama za Garmin uređaje:

- Prijenos podataka na Garmin Connect
- Registracija proizvoda

Dodatne informacije

Dodatne informacije o ovom proizvodu potražite na web-mjestu tvrtke Garmin.

- 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.
- Informacije o preciznosti funkcije potražite na stranici www.garmin.com/ataccuracy.

Ovaj uređaj nije medicinski uređaj.

Za moj je uređaj postavljen krivi jezik

Ako ste slučajno odabrali pogrešan jezik, moguće je promijeniti odabir jezika sata.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite .
- 3 Odaberite .
- 4 Krećite se prstom do šeste stavke na popisu.
- 5 Odaberite svoj jezik.

Savjeti za produljenje trajanja baterije

Za produljenje trajanja baterije možete isprobati ove savjete.

- Uključite funkciju štednje baterije u izborniku kontrola (*Kontrole, stranica 36*).
- Skratite istek vremena zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 52*).
- Prestanite upotrebljavati opciju vremena isteka zaslona **Uvijek uključeni zaslon** i odaberite kraći istek vremena zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 52*).
- Smanjite svjetlinu zaslona (*Postavke zaslona i osvjetljenja, stranica 52*).
- Za aktivnost upotrijebite UltraTrac način rada satelita (*Postavke satelita, stranica 28*).
- Isključite Bluetooth tehnologiju ako ne koristite funkcije povezivanja (*Kontrole, stranica 36*).
- Prilikom pauziranja aktivnosti na dulje razdoblje upotrijebite opciju **Nastavi kasnije** (*Zaustavljanje aktivnosti, stranica 5*).
- Ograničite prikaz obavijesti s telefona na satu (*Upravljanje obavijestima, stranica 68*).
- Uključite ručna očitavanja pulsnog oksimetra (*Postavljanje načina rada pulsnog oksimetra, stranica 56*).

Ponovno pokretanje sata

Ako sat prestane reagirati, možete ga pokušati ponovno pokrenuti s ova tri koraka.

- Držite  dok se sat ne isključi, a potom držite  kako biste uključili sat.
- Priključite sat na USB-C® priključak na punjenje na najmanje 30 sekundi, odspojite kabel i ponovno ga priključite.

Je li moj telefon kompatibilan s mojim satom?

Sat vivoactive 6 kompatibilan je s telefonima koji podržavaju Bluetooth tehnologiju.

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

Povezivanje pametnog 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 pokretanja načina rada za uparivanje na telefonu otvorite aplikaciju Garmin Connect i odaberite **••• > Uređaji tvrtke Garmin > Dodaj uređaj**.
- Odaberite  > **Postavke > Telefon > Uparivanje telefona**.

Mogu li koristiti Bluetooth senzor sa svojim satom?

Sat je kompatibilan s nekim Bluetooth senzorima. Prilikom prvog povezivanja senzora i Garmin sata potrebno je upariti sat i senzor. Nakon uparivanja sat se automatski povezuje sa senzorom kada pokrenete aktivnost, a senzor je aktivan i unutar dometa.

- 1 Pritisnite .
- 2 Odaberite **Postavke > Povezivost > Senzori sata > Dodaj novo**.
- 3 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Pretraži sve**.
 - Odaberite vrstu senzora.

Možete prilagoditi dodatna podatkovna polja (*Prilagođavanje zaslona s podacima, stranica 25*).

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 80](#)).

Prekida se reprodukcija glazbe ili veza sa slušalicama

Prilikom upotrebe sata vivoactive 6 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 vivoactive 6 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.

Kako mogu poništiti pritisak gumba za dionicu?

Tijekom aktivnosti mogli biste nehotično pritisnuti gumb za dionicu. U većini slučajeva, na zaslonu će se prikazati  i imat ćete nekoliko sekundi za poništavanje najnovije promjene dionice ili sporta. Značajka poništenja dionice dostupna je za aktivnosti koje podržavaju ručne dionice, ručne promjene sporta i automatske promjene sporta. Značajka poništenja dionice nije dostupna za aktivnosti koje aktiviraju automatske dionice, trčanja, odmore ili pauze, npr. aktivnosti u teretani, plivanje u bazenu i vježbanje.

Primanje satelitskih signala

Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo. Vrijeme i datum postavljaju se automatski na temelju vaše GPS lokacije.

SAVJET: Više informacija o sustavu GPS možete pronaći na adresi garmin.com/aboutGPS.

- 1 Izađite van na otvoreno područje.
Prednja strana uređaja treba biti okrenuta prema nebu.
- 2 Pričekajte da uređaj pronađe satelite.
Traženje signala može potrajati 30–60 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.

Puls na satu nije točan

Više informacija o senzoru pulsa potražite na garmin.com/hearttrate.

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.

Zatvaranje demonstracijskog načina rada

Demonstracijski način rada prikazuje pregled funkcija sata.

- 1 Osam puta pritisnite .
- 2 Odaberite .

Praćenje aktivnosti

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

Izgleda kako mjerач 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 koraka na mom satu ne podudara se s brojem koraka na mom Garmin Connect računu

Broj koraka na vašem Garmin Connect računu ažurira se kad sinkronizirate sat.

- 1 Odaberite opciju:
 - Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Express (*Korištenje usluge Garmin Connect na računalu, stranica 72*).
 - Sinkronizirajte broj koraka s aplikacijom Garmin Connect (*Upotreba aplikacije Garmin Connect, stranica 71*).

- 2 Pričekajte da se podaci sinkroniziraju.

Sinkronizacija može potrajati nekoliko minuta.

NAPOMENA: Ako osvježite aplikaciju Garmin Connect ili aplikaciju Garmin Express, to neće uzrokovati sinkroniziranje vaših podataka ili ažuriranje broja koraka.

Dodatak

Podatkovna polja

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

%maks.pulsa zad.vježbi: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za posljednju dovršenu vježbu.

% maksimalnog pulsa: Postotak maksimalnog pulsa.

% 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.

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 za trenutačnu vježbu.

Brzina zadnje dionice: Prosječna brzina za posljednju dovršenu dionicu.

Brzina zadnje vježbe: Prosječna brzina za posljednju dovršenu vježbu.

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

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).

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

Duljina dionice: Prijeđena udaljenost za trenutačnu dionicu.

Duljina zadnje dionice: Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu dionicu.

Duljine: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačne aktivnosti.

Duljine intervala: Broj duljina bazena dovršenih tijekom trenutačnog intervala.

GURANJA: Broj guranja invalidskih kolica tijekom trenutačne aktivnosti.

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

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

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

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

Kadenca dionice: Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.

Kadenca dionice: Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu dionicu.

Kadenca zadnje dionice: Biciklizam. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

Kadenca zadnje dionice: Trčanje. Prosječna kadenca za posljednju dovršenu dionicu.

Kalorije: Ukupna količina potrošenih kalorija.

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 vremena: Trenutačno vrijeme za pokretanje mjerača vremena.

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

Pon.: Tijekom aktivnosti za teretanu, broj ponavljanja u setu.

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

Prosje.puls dion., % od maks.: Prosječan postotak maksimalnog pulsa za trenutačnu dionicu.

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

Prosječan broj zaveslaja po duljini u intervalu: Prosječan broj zaveslaja po duljini tijekom trenutnog intervala.

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 9](#)).

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 kadenca: Biciklizam. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.

Prosječna kadenca: Trčanje. Prosječna kadenca za trenutačnu aktivnost.

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

Prosječno trajanje poze: Prosječno vrijeme poze za trenutačnu aktivnost.

Prosječno vrijeme dionice: Prosječno vrijeme dionice za trenutačnu aktivnost.

Prosječno vrijeme vježbe: Prosječno vrijeme vježbe za trenutačnu aktivnost.

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 za posljednju dovršenu vježbu.

Runde: Broj grupa vježbi koje se izvode u aktivnosti kao što je preskakanje vijače.

Smjer: Smjer u kojem se krećete.

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 zad.dion.: Prosječni tempo veslanja na 500 metara za zadnju dionicu.

Tempo vježbe: Prosječan tempo za trenutačnu vježbu.

Tempo zadnje dionice: Prosječan tempo za posljednju dovršenu dionicu.

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

Tempo zadnje vježbe: Prosječan tempo za posljednju dovršenu vježbu.

Trajanje aktivnosti: Ukupno vrijeme aktivnog kretanja za trenutačnu aktivnost.

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

Trajanje poze: Vrijeme štoperice za trenutačnu pozu.

Trajanje zadnje poze: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu pozu.

Udaljen.: Prijeđena udaljenost za trenutačnu trasu ili aktivnost.

Udaljenost intervala: Prijeđena udaljenost za trenutačni interval.

Udaljenost po zaveslaju: Prijeđena udaljenost po zaveslaju.

Udaljenost po zaveslaju u dionici: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju za trenutačnu dionicu.

Udaljenost po zaveslaju u zadnjoj dionici: Veslački sportovi. Prosječna prijeđena udaljenost po zaveslaju za zadnju dovršenu dionicu.

Udaljenost vježbe: Prijeđena udaljenost za trenutačnu vježbu.

Udaljenost zadnje vježbe: Prijeđena udaljenost za posljednju dovršenu vježbu.

Ukupan broj minuta aktivnosti: Ukupan broj minuta intenzivnog vježbanja.

VJEŽBE: Ukupan broj dovršenih vježbi tijekom trenutačne aktivnosti.

VRIJ.VJEŽBE: Vrijeme štoperice za trenutačnu vježbu.

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 zadnje dionice: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu dionicu.

Vrijeme zadnje vježbe: Vrijeme štoperice za posljednju dovršenu vježbu.

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

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

Zadnja ponavljanja: Broj ponavljanja u zadnjoj rundi aktivnosti.

Zal. 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).

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 vívoactive 6 mogao prikazati procijenjene maksimalne vrijednosti VO2, potrebno je mjerenje pulsa na zapešću ili kompatibilan senzor pulsa na prsima.

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	Izvršno
 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 100*) i posjetite adresu www.CooperInstitute.org.

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.

