

**GARMIN®**



**VENU® SQ 2**

---

**Руководство пользователя**

© 2022 Garmin Ltd. или подразделения

Все права сохранены. Согласно законодательству о защите авторских прав полное или частичное копирование данного руководства без письменного разрешения компании Garmin не допускается. Компания Garmin оставляет за собой право изменять или улучшать свои продукты и вносить изменения в содержание данного руководства без обязательства уведомлять какое-либо лицо или организацию о таких изменениях или улучшениях. Последние обновления и дополнительные сведения об использовании этого продукта доступны на веб-сайте [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

Garmin®, логотип Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® и Venu® являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений, зарегистрированными в США и других странах. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, tempe™ и Varia™ являются товарными знаками компании Garmin Ltd. или ее подразделений. Данные товарные знаки запрещено использовать без явного разрешения Garmin.

Android™ является товарным знаком компании Google LLC. Apple®, iPhone® и iTunes® являются товарными знаками компании Apple Inc, зарегистрированными в США и других странах. Текстовый знак и логотипы BLUETOOTH® принадлежат ассоциации Bluetooth SIG, Inc. Любое использование этих знаков компанией Garmin осуществляется по лицензии. The Cooper Institute®, а также любые связанные товарные знаки являются собственностью The Cooper Institute. iOS® является зарегистрированным товарным знаком компании Cisco Systems, Inc. Использование этого знака корпорацией Apple Inc. осуществляется по лицензии. Overwolf™ является зарегистрированным товарным знаком Overwolf Ltd. Wi-Fi® является зарегистрированным товарным знаком Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® является зарегистрированным товарным знаком компании Microsoft Corporation в США и других странах. Другие товарные знаки и названия являются собственностью соответствующих владельцев.

Данное устройство имеет сертификацию ANT+®. Список совместимых устройств и приложений см. по адресу: [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

M/N: AA4390, A04390

# Содержание

<b>Введение.....</b>	<b>1</b>	Измерение дальности удара с помощью Garmin AutoShot™ .....	12
Обзор.....	1	Ведение счета.....	12
Советы по работе с сенсорным экраном.....	2	Настройка метода подсчета баллов.....	12
Блокировка и разблокировка сенсорного экрана.....	2	Отслеживание статистики игры в гольф.....	13
Значки.....	2	Запись статистики игры в гольф.....	13
Настройка часов.....	3	Просмотр истории ударов.....	13
<b>Приложения и занятия.....</b>	<b>3</b>	Просмотр сводки по раунду.....	13
Начало занятия.....	3	Завершение раунда.....	14
Советы по записи занятий.....	3	Настройки занятий и приложений..	14
Остановка занятия.....	4	Настройка экранов данных.....	15
Добавление пользовательского занятия.....	4	Оповещения.....	16
Добавление или удаление занятия из Избранного.....	4	Настройка оповещения.....	17
Health Snapshot™ .....	4	Auto Lap.....	17
Занятия в помещении.....	4	Отметка кругов с помощью функции Auto Lap.....	17
Запись силовых тренировок.....	5	Использование Auto Pause®.....	18
Запись занятия ВИИТ.....	5	Использование функции смены страниц.....	18
Калибровка расстояния для беговой дорожки.....	6	Изменение настроек GPS.....	19
Игры.....	6	<b>Вид.....</b>	<b>19</b>
Использование приложения Garmin GameOn™ .....	6	Настройки циферблата.....	19
Запись игрового занятия вручную.....	7	Изменение циферблата.....	19
Занятия на свежем воздухе.....	7	Создание пользовательского циферблата.....	20
Пробежка.....	7	Редактирование циферблата....	20
Подготовка к заезду.....	8	Мини-виджеты.....	21
Плавание в бассейне.....	8	Просмотр мини-виджетов.....	23
Настройка размера бассейна.....	8	Настройка мини-виджетов.....	24
Термины по плаванию.....	9	Вариабельность частоты пульса и уровень стресса.....	24
Гольф.....	9	Использование виджета уровня стресса.....	24
Загрузка полей для гольфа.....	9	Body Battery.....	24
Игра в гольф.....	9	Просмотр мини-виджета Body Battery.....	25
Информация о лунке.....	10	Советы по улучшению данных Body Battery.....	25
Изменение местоположения флажка.....	10	Женское здоровье.....	25
Просмотр направления к флажку.....	11	Отслеживание менструального цикла.....	25
Просмотр расстояния до препятствий и изгибов.....	11	Отслеживание беременности... ..	26
Просмотр препятствий.....	11	Отслеживание водного баланса..	26

Использование виджета отслеживания водного баланса.....	27	<b>История.....</b>	<b>36</b>
Использование элементов управления камерой Varia.....	27	Использование архива.....	36
Управление.....	28	Просмотр времени в каждой зоне частоты пульса.....	37
Настройка меню элементов управления.....	30	Личные рекорды.....	37
Настройка управления при помощи ярлыков.....	30	Просмотр личных рекордов.....	37
Garmin Pay.....	30	Восстановление личных рекордов.....	37
Настройка кошелька Garmin Pay.....	30	Удаление личных рекордов.....	37
Оплата покупки с помощью часов.....	31	Просмотр общих результатов.....	38
Добавление карты в кошелек Garmin Pay.....	31	Удаление журнала.....	38
Управление картами Garmin Pay.....	32	<b>Функции пульсометра.....</b>	<b>38</b>
Изменение пароля Garmin Pay.....	32	Частота пульса на запястье.....	39
<b>Тренировка.....</b>	<b>32</b>	Ношение часов.....	39
Объединенный статус тренировки..	32	Советы по повышению точности данных о частоте пульса.....	39
Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки.....	32	Просмотр информации о частоте пульса.....	40
Отслеживание активности.....	33	Настройка оповещений об аномальной частоте пульса.....	40
Автоподбор цели.....	33	Транслирование данных по частоте пульса.....	41
Напоминание о движении.....	33	Выключение наручного пульсометра.....	41
Мониторинг сна.....	33	Информация о зонах частоты пульса.....	41
Время интенсивной активности... Подсчет времени интенсивной активности.....	34	Настройка зон частоты пульса....	42
Garmin Move IQ™.....	34	Спортивные цели.....	42
Настройки отслеживания активности.....	34	Оценка нагрузки в зонах частоты пульса.....	43
Отключение отслеживания активности.....	34	О расчетных значениях VO2 Max.....	43
Тренировки.....	35	Получение расчетного значения VO2 Max.....	44
Начало тренировки.....	35	Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок.....	44
Использование планов тренировок Garmin Connect.....	35	Просмотр фитнес-возраста.....	45
Функция Adaptive Training Plans.....	35	Пульсоксиметр.....	45
Запуск сегодняшней тренировки.....	36	Получение показаний пульсоксиметра.....	45
Просмотр запланированных тренировок.....	36	Изменение режима отслеживания пульсоксиметра.....	45
		Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра.....	46
		<b>Навигация.....</b>	<b>46</b>
		Сохранение местоположения.....	46
		Удаление местоположения.....	46

Навигация к сохраненному местоположению.....	47	Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth.....	56
Навигация к месту старта.....	47	Включение и выключение оповещений о подключении смартфона.....	56
Остановка навигации.....	47	Поиск телефона.....	56
Компас.....	47	Использование режима «Не беспокоить».....	57
Калибровка компаса вручную.....	48	Функции с подключением через Wi-Fi.....	57
<b>Беспроводные датчики.....</b>	<b>48</b>	Подключение к сети Wi-Fi.....	57
Сопряжение с беспроводными датчиками.....	49	Приложения телефона и компьютера.....	57
Темп бега и расстояние HRM-Pro.....	50	Garmin Connect.....	58
Советы по записи темпа бега и расстояния.....	50	Использование приложения Garmin Connect.....	58
Калибровка датчика скорости.....	50	Использование Garmin Connect на компьютере.....	59
<b>Профиль пользователя.....</b>	<b>50</b>	Синхронизация данных с помощью Garmin Connect вручную.....	59
Настройка профиля пользователя..	51	Контент Connect IQ.....	59
Настройки пола.....	51	Загрузка функций Connect IQ....	60
<b>Музыка.....</b>	<b>51</b>	Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера.....	60
Загрузка личных аудиоматериалов.....	51	Приложение Garmin Golf.....	60
Подключение к сторонним источникам.....	52	<b>Функции отслеживания и безопасности.....</b>	<b>60</b>
Загрузка аудиоматериалов из стороннего источника.....	52	Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях.....	61
Отключение от стороннего источника.....	52	Добавление контактов.....	61
Подключение наушников Bluetooth.....	52	Регистрация происшествий.....	61
Прослушивание музыки.....	53	Включение и выключение регистрации происшествий.....	62
Управление воспроизведением музыки.....	53	Запрос о помощи.....	62
<b>Возможности подключения.....</b>	<b>54</b>	Включение LiveTrack.....	62
Функции с подключением через телефон.....	54	<b>Часы.....</b>	<b>63</b>
Сопряжение смартфона.....	54	Установка будильника.....	63
Просмотр уведомлений.....	54	Удаление сигнала будильника.....	63
Ответ с пользовательским текстовым сообщением.....	55	Использование секундомера.....	63
Прием входящего телефонного вызова.....	55	Запуск таймера обратного отсчета.....	63
Управление уведомлениями.....	55	Синхронизация времени с GPS.....	63
Включение уведомлений Bluetooth.....	56	Настройка времени вручную.....	64

<b>Настройка часов.....</b>	<b>64</b>	Установление связи со спутниками.....	72
Телефон и настройки Bluetooth.....	64	Улучшение приема GPS-сигналов.....	73
Управление батареей.....	64	Отслеживание активности.....	73
Настройки системы.....	65	Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно.....	73
Настройки времени.....	65	Выход из режима демонстрации.....	73
Часовые пояса.....	65	Дополнительная информация.....	73
Изменение настроек отображения.....	66		
Изменение единиц измерения.....	66		
Настройки Garmin Connect.....	66		
<b>Информация об устройстве.....</b>	<b>66</b>	<b>Приложение.....</b>	<b>74</b>
Об AMOLED-дисплее.....	66	Поля данных.....	74
Зарядка часов.....	67	Стандартные рейтинги VO2 Max.....	76
Просмотр информации о часах.....	67	Размер и окружность колеса.....	77
Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка).....	67	Условные обозначения.....	77
Обновления продукта.....	68		
Настройка Garmin Express.....	68		
Технические характеристики.....	68		
Информация о времени работы от батареи.....	68		
Уход за устройством.....	69		
Очистка часов.....	69		
Замена ремешков.....	70		
<b>Устранение неполадок.....</b>	<b>70</b>		
Совместимы ли часы с моим телефоном?.....	70		
Не удается подключить телефон к часам.....	70		
Не удается подключить наушники к часам.....	71		
Воспроизведение музыки или соединение с наушниками нестабильно.....	71		
На часах установлен неправильный язык.....	71		
На моих часах не отображается правильное время.....	71		
Данные о ЧСС на часах неточные... ..	71		
Увеличение продолжительности работы от батареи.....	72		
Перезапуск часов.....	72		
Сброс всех настроек до значений по умолчанию.....	72		

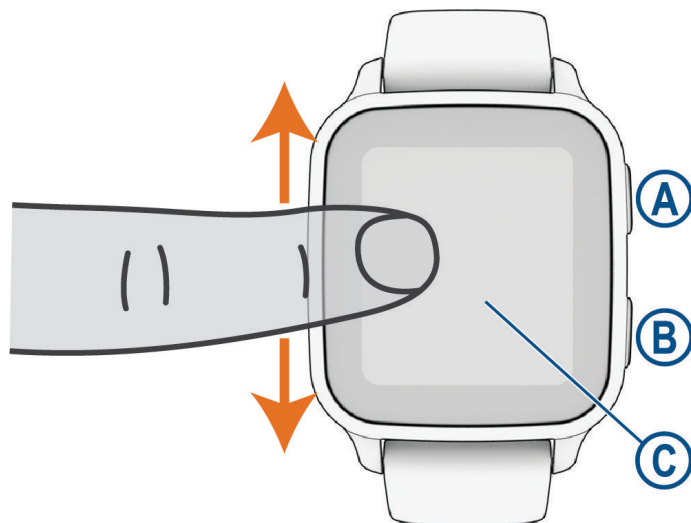
# Введение

## ⚠ ОСТОРОЖНО

Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

Перед выполнением какой-либо программы занятий или внесением в нее изменений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

## Обзор



**A Кнопка действия:** нажмите, чтобы включить часы.

Нажмите для запуска и остановки таймера занятия.

Нажмите и удерживайте в течение 2 секунд для просмотра меню настроек часов, а также для включения/выключения часов.

Нажмите и удерживайте, пока не почувствуете 3 вибросигнала, чтобы запустить функцию помощи (*Функции отслеживания и безопасности*, стр. 60).

**B Кнопка «Назад» (Меню):** нажмите, чтобы вернуться к предыдущему экрану, если только вы не проводите занятие в данный момент.

Во время занятия нажмите, чтобы отметить новый круг, начать новую серию упражнений, сменить положение или перейти к следующему этапу тренировки.

Нажмите и удерживайте для просмотра меню настроек часов и параметров текущего экрана.

**C Сенсорный экран:** для просмотра виджетов, функций и прокрутки меню проведите пальцем вверх или вниз по экрану.

Для выбора коснитесь элемента на экране.


Дважды коснитесь, чтобы перевести часы в активный режим.

Для перехода к предыдущему экрану проведите пальцем вправо.

Чтобы перейти в режим отображения циферблата и виджетов во время занятия, проведите пальцем вправо.

Чтобы просмотреть экран быстрого доступа, в режиме отображения циферблата проведите по экрану вправо.

## Советы по работе с сенсорным экраном

- Для прокрутки списков и меню потяните экран вверх или вниз.
- Для быстрой прокрутки проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
- Коснитесь, чтобы выбрать элемент.
- В режиме отображения циферблата проведите пальцем вверх или вниз по экрану для просмотра мини-виджетов, имеющихся на часах.
- Нажмите на мини-виджет для просмотра дополнительной информации, если она доступна.
- Чтобы просмотреть следующий экран данных во время занятия, проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
- Чтобы перейти в режим отображения циферблата и мини-виджетов во время занятия, проведите пальцем вправо; чтобы вернуться на страницу с полями данных занятия, проведите пальцем влево.
- Если доступно, выберите  или проведите пальцем по экрану для просмотра дополнительных параметров меню.
- Каждое меню следует выбирать отдельным действием.

## Блокировка и разблокировка сенсорного экрана

Вы можете заблокировать сенсорный экран для защиты от случайных касаний.

1 Нажмите и удерживайте  для просмотра меню элементов управления.








2 Выберите .

Сенсорный экран блокируется и не будет реагировать на касания и нажатия до тех пор, пока вы не выполните разблокировку.

3 Нажмите и удерживайте любую кнопку, чтобы разблокировать сенсорный экран.

## Значки

Мигающий значок указывает на то, что часы выполняют поиск сигнала. Непрерывно отображающийся значок указывает на то, что сигнал найден или датчик подключен. Перечеркнутый значок означает, что функция отключена.

	Статус подключения к телефону
	Состояние пульсометра
	Состояние LiveTrack
	Состояние датчиков скорости и частоты вращения педалей
	Состояние велосипедного фонаря Varia™
	Состояние велосипедного радара Varia
	Состояние датчика tempe™

## Настройка часов

Чтобы воспользоваться всеми преимуществами функций Venu Sq 2, выполните следующие действия.

- Выполните сопряжение часов с телефоном с помощью приложения Garmin Connect™ (*Сопряжение смартфона, стр. 54*).
- Настройте сети Wi-Fi® (*Подключение к сети Wi-Fi, стр. 57*).
- Настройте музыку (*Музыка, стр. 51*).
- Настройте кошелек Garmin Pay™ (*Настройка кошелька Garmin Pay, стр. 30*).
- Настройте функции безопасности (*Функции отслеживания и безопасности, стр. 60*).

## Приложения и занятия

на ваши часы предварительно загружено множество различных приложений и занятий.

**Приложения:** приложения содержат интерактивные функции для использования на ваших часах, например, навигацию к сохраненному местоположению.


**Занятия:** на ваши часы предварительно загружены приложения для занятий, проводимых в помещении и на открытом воздухе, включая бег, велотренировки, силовые тренировки, гольф и многое другое. Когда вы начинаете занятие, часы отображают и записывают данные с датчиков, которые вы можете сохранить, а также предоставить на общее обозрение в сообществе Garmin Connect.

Для получения дополнительной информации об отслеживании активности и точности показателей физической формы перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

**Приложения Connect IQ™:** вы можете добавить функции на часы, установив приложения из приложения Connect IQ (*Контент Connect IQ, стр. 59*).

## Начало занятия

Если необходимо, в начале занятия GPS включается автоматически.

- 1 Нажмите **A**.
- 2 Если это ваше первое занятие, установите флажок рядом с каждым занятием, которое нужно добавить в Избранное, и выберите **✓**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите занятие из Избранного.
  - Нажмите , затем выберите занятие из расширенного списка занятий.
- 4 Если для занятия требуются сигналы GPS, выйдите на улицу, чтобы обеспечить беспрепятственный обзор неба, и дождитесь готовности часов.





Часы будут готовы к работе после определения частоты пульса, затем они получают сигналы GPS (при необходимости) и устанавливают подключение с беспроводными датчиками (при необходимости).
- 5 Нажмите **A**, чтобы запустить таймер занятия.

Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.

## Советы по записи занятий





- Зарядите часы перед началом занятия (*Зарядка часов, стр. 67*).
- Нажимайте кнопку **B** для записи кругов, запуска нового подхода или позы, перехода к следующему этапу тренировки.
- Чтобы просмотреть дополнительные экраны данных, проведите пальцем по экрану вверх или вниз.

## Остановка занятия



- 1 Нажмите .
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы сохранить занятие, выберите .
  - Чтобы удалить занятие, выберите .
  - Чтобы возобновить занятие, нажмите .



## Добавление пользовательского занятия

Вы можете создать пользовательское занятие и добавить его в список занятий.

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите  >  > .
- 3 Выберите тип занятия для копирования.
- 4 Выберите имя занятия.
- 5 При необходимости измените параметры приложения для занятий (*Настройки занятий и приложений, стр. 14*).
- 6 После внесения всех необходимых изменений выберите **Готово**.

## Добавление или удаление занятия из Избранного

Список избранных занятий отображается при нажатии кнопки  в режиме отображения циферблата и обеспечивает быстрый доступ к занятиям, которые вы выполняете наиболее часто. При первом нажатии  для начала занятия устройство предложит вам выбрать одно из избранных занятий. Вы можете в любое время добавить или удалить избранные занятия.

- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите  > **Занятия и приложения**.  
Избранные занятия отображаются в начале списка. Другие занятия отображаются в расширенном списке.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Для добавления в Избранное выберите занятие, а затем выберите **Добавить в Избранное**.
  - Чтобы удалить из Избранного, выберите занятие, а затем выберите **Удалить из Избранного**.

## Health Snapshot™

Функция Health Snapshot показывает занятие на ваших часах и записывает значения нескольких ключевых показателей состояния за две минуты, когда вы не двигаетесь. Дает представление об общем состоянии вашей сердечно-сосудистой системы. Часы записывают такие значения, как средняя частота пульса, уровень стресса и частота дыхания. Занятие Health Snapshot можно добавить в список избранных занятий (*Добавление или удаление занятия из Избранного, стр. 4*).

## Занятия в помещении

Часы можно использовать для тренировок в помещении, например для занятий на беговой дорожке или велотренажере. Для занятий в помещении функция GPS отключена (*Настройки занятий и приложений, стр. 14*).

Во время бега или ходьбы с отключенной функцией GPS показатели скорости и расстояния рассчитываются с помощью акселерометра часов. Акселерометр калибруется автоматически. Точность данных о скорости и расстоянии повышается после нескольких занятий бегом или ходьбой вне помещения с использованием GPS.

**СОВЕТ.** если пользователь держится за поручни во время занятий на беговой дорожке, точность снижается.

В случае отключения функции GPS во время велотренировок данные о скорости и расстоянии будут недоступны, если не используется дополнительный датчик, обеспечивающий передачу данных о скорости и расстоянии на часы (например, датчик скорости или частоты вращения педалей).



## Запись силовых тренировок

Предусмотрена возможность записи подходов во время силовых тренировок. Подход состоит из нескольких повторений одного упражнения.

- 1 Нажмите **A**.
- 2 Выберите **Сил. трен.**
- 3 Нажмите **A**, чтобы запустить таймер занятия.
- 4 Приступите к выполнению первого подхода.


По умолчанию часы подсчитывают количество повторов. Количество повторений отображается после выполнения не менее четырех повторений. Подсчет подходов можно отключить в настройках занятия (*Настройки занятий и приложений, стр. 14*).

**СОВЕТ.** часы могут выполнять подсчет повторений только одного упражнения для каждого подхода. Если вы хотите выполнить другое упражнение, сначала следует завершить текущий подход и начать новый.

- 5 Нажмите **B** для завершения подхода.  
На часах отображается общее число повторений в подходе. Через несколько секунд на экране появится таймер отдыха.
- 6 При необходимости отредактируйте количество повторов и выберите , чтобы добавить вес, использовавшийся для подхода.
- 7 После отдыха нажмите **B** для начала следующего подхода.
- 8 Повторите для каждого подхода силовой тренировки, пока не завершите занятие.
- 9 После завершения занятия нажмите **A** и выберите .

## Запись занятия ВИИТ

Для записи высокоинтенсивных интервальных тренировок (ВИИТ) можно использовать специальные таймеры.

- 1 Нажмите **A**.
- 2 Выберите **ВИИТ**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Свободная тренировка** для записи свободного занятия ВИИТ.
  - Выберите **Таймеры ВИИТ > AMRAP** для записи как можно большего количества подходов в установленный период времени.
  - Выберите **Таймеры ВИИТ > EMOM**, чтобы записать заданное количество упражнений каждую минуту в течение каждой минуты.
  - Выберите **Таймеры ВИИТ > Табата** для переключения между 20-секундными интервалами максимального усилия с 10-секундным перерывом.
  - Выберите **Таймеры ВИИТ > Ввод вручную**, чтобы установить свое время на упражнение, время отдыха, количество упражнений и подходов.
  - Выберите **Тренировки**, чтобы следовать сохраненной тренировке.
- 4 При необходимости следуйте инструкциям на экране.
- 5 Нажмите **A**, чтобы начать первый подход.  
Часы отображают таймер обратного отсчета и текущую частоту пульса.
- 6 При необходимости нажмите **B**, чтобы вручную перейти к следующему подходу или отдыху.
- 7 По завершении занятия нажмите кнопку **A**, чтобы остановить таймер занятия.
- 8 Выберите .

## Калибровка расстояния для беговой дорожки

Для более точной записи расстояния во время занятия на беговой дорожке можно выполнить калибровку расстояния для беговой дорожки после выполнения пробежки на расстояние не менее 1,5 км (1 миля). При использовании разных беговых дорожек калибровку расстояния для каждой беговой дорожки можно выполнить вручную или после каждого занятия на беговой дорожке.

- 1 Начните занятие на беговой дорожке (*Начало занятия, стр. 3*).
- 2 Продолжайте занятие на беговой дорожке, пока часы Venu Sq 2 не зарегистрируют расстояние не менее 1,5 км (1 мили).
- 3 После завершения пробежки нажмите кнопку **A**.
- 4 Проверьте показания беговой дорожки, чтобы узнать преодоленное расстояние.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы выполнить калибровку впервые, на часах введите расстояние для беговой дорожки.
  - Чтобы выполнить калибровку вручную после первой калибровки, проведите пальцем вверх, выберите **Калибр. и сохр.** и на часах введите расстояние для беговой дорожки.

## Игры

### Использование приложения Garmin GameOn™

При сопряжении часов с компьютером можно записывать игровые занятия на часы и просматривать метрики производительности в реальном времени на компьютере.

- 1 На компьютере перейдите на веб-сайт [www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin\\_GameOn](http://www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn) и скачайте приложение Garmin GameOn.
- 2 Чтобы завершить установку, следуйте инструкциям на экране.
- 3 Запустите приложение Garmin GameOn.
- 4 Когда приложение Garmin GameOn предложит выполнить сопряжение часов, нажмите кнопку **A** и выберите на часах пункт **Игры**.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** когда часы подключены к приложению Garmin GameOn, уведомления и другие функции Bluetooth® на часах отключены.
- 5 Выберите **Сопряжение**.
- 6 Выберите часы из списка и следуйте инструкциям на экране.  
**СОВЕТ.** можно нажать **≡** > **Настройки**, чтобы настроить параметры, повторно прочитать руководство или удалить часы. Приложение Garmin GameOn запоминает ваши часы и настройки для следующего открытия приложения. При необходимости можно выполнить сопряжение часов с другим компьютером (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 49*).
- 7 Выберите один из следующих вариантов:
  - На компьютере запустите поддерживаемую игру, чтобы автоматически начать игровое занятие.
  - На часах запустите игровое занятие вручную (*Запись игрового занятия вручную, стр. 7*).

Приложение Garmin GameOn отображает метрики производительности в реальном времени. После завершения занятия приложение Garmin GameOn отобразит сводку по игровому занятию и информацию о матче.

## Запись игрового занятия вручную

Вы можете записать игровое занятие на часах и вручную ввести статистику для каждого матча.

- 1 Нажмите **(A)**.
- 2 Выберите **Игры**.
- 3 Выберите **X**.
- 4 Выберите тип игры.
- 5 Нажмите **(A)**, чтобы запустить таймер занятия.
- 6 Нажмите **(B)** в конце матча, чтобы записать результат или положение в рейтинге.
- 7 Нажмите **(B)**, чтобы начать новый матч.
- 8 После завершения занятия нажмите **(A)** и выберите **✓**.

## Занятия на свежем воздухе

На часы Veni Sq 2 предварительно загружены несколько приложений для занятий на свежем воздухе, например для бега и езды на велосипеде. Для занятий на свежем воздухе функция GPS включена. Вы можете добавлять приложения с помощью занятий по умолчанию, таких как кардиотренировки или гребля.

## Пробежка

Перед использованием беспроводного датчика для пробежки необходимо выполнить сопряжение датчика с часами ([Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 49](#)).

- 1 Наденьте беспроводные датчики, например пульсометр (необязательно).
- 2 Нажмите **(A)**.
- 3 Выберите **Бег**.
- 4 При использовании дополнительных беспроводных датчиков необходимо подождать, пока часы не выполнят подключение к ним.
- 5 Выйдите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.
- 6 Нажмите **(A)**, чтобы запустить таймер занятия.  
Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.
- 7 Начинайте занятие.
- 8 Нажимайте **(B)** для записи кругов (дополнительно) ([Отметка кругов с помощью функции Auto Lap, стр. 17](#)).
- 9 Для перехода между экранами данных проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
- 10 После завершения занятия нажмите **(A)** и выберите **✓**.

## Подготовка к заезду

Перед использованием беспроводного датчика для заезда необходимо выполнить сопряжение датчика с часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 49*).

- 1 Выполните сопряжение беспроводных датчиков, таких как пульсометр, датчик скорости или датчик частоты вращения педалей (дополнительно).
- 2 Нажмите **(A)**.
- 3 Выберите **Велосипед**.
- 4 При использовании дополнительных беспроводных датчиков необходимо подождать, пока часы не выполнят подключение к ним.
- 5 Выйдите на улицу и дождитесь, когда часы найдут спутники.
- 6 Нажмите **(A)**, чтобы запустить таймер занятия.  
Часы выполняют запись данных по занятию только при включенном таймере.
- 7 Начинайте занятие.
- 8 Для перехода между экранами данных проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
- 9 После завершения занятия нажмите **(A)** и выберите **✓**.

## Плавание в бассейне

- 1 Нажмите **(A)**.
- 2 Выберите **Плав. в бас..**
- 3 Выберите размер бассейна или введите размер вручную.
- 4 Нажмите **(A)**, чтобы запустить таймер занятия.
- 5 Начинайте занятие.  
Часы автоматически записывают расстояния и интервалы заплывов.
- 6 Нажмите **(B)** во время отдыха.  
Появится экран отдыха.
- 7 Нажмите **(B)**, чтобы перезапустить таймер интервала.
- 8 По завершении занятия нажмите **(A)**, чтобы остановить таймер занятия.
- 9 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы сохранить занятие, нажмите и удерживайте **(A)**.
  - Чтобы удалить занятие, проведите вниз и нажмите **(A)**.

## Настройка размера бассейна

- 1 Нажмите **(A)**.
- 2 Выберите **Плав. в бас..**
- 3 Проведите по экрану вверх.
- 4 Выберите **Настройки > Размер бассейна**.
- 5 Выберите размер бассейна или введите размер вручную.

## Термины по плаванию

**Участок:** один заплыв в бассейне.

**Интервал:** один или несколько последовательных участков. Новый интервал начинается после отдыха.

**Гребки:** гребки считаются каждый раз, когда рука, на которую надеты часы, завершает полный цикл.




**Балл Swolf:** баллы Swolf представляют собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. Например, если сложить 30 секунд и 15 гребков, получаем балл Swolf равный 45. Swolf — это значение эффективности тренировок в бассейне и, как в гольфе, более низкое значение является лучшим показателем.

**Критическая скорость плавания (КСП):** ваша КСП — это теоретическая скорость, которую вы можете поддерживать постоянно, не истощая силы. Вы можете использовать КСП для контроля темпа во время тренировки и наблюдения за улучшениями.

## Гольф

### Загрузка полей для гольфа



Перед первой игрой на поле для гольфа необходимо загрузить это поле с помощью приложения Garmin Connect.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите  или .
- 2 Выберите **Загрузить поля для гольфа** > .
- 3 Выберите поле для гольфа.
- 4 Нажмите кнопку **Загрузить**.

После завершения загрузки поле появится в списке полей для гольфа на ваших часах Venu Sq 2.

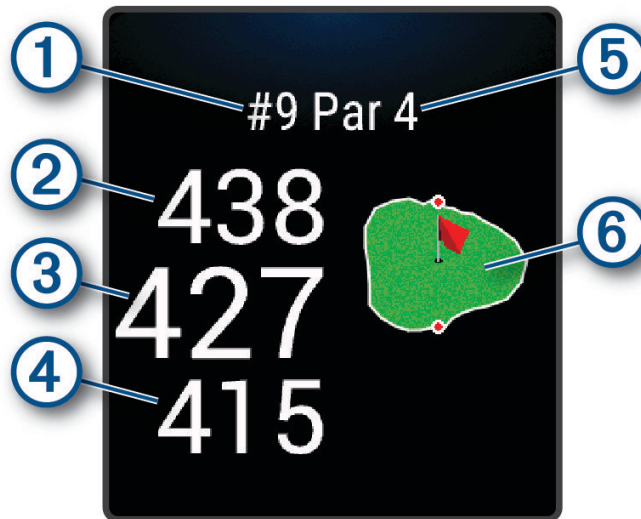
### Игра в гольф

Перед первой игрой на поле для гольфа необходимо загрузить это поле с помощью телефона ([Загрузка полей для гольфа, стр. 9](#)). Загруженные поля для гольфа обновляются автоматически. Перед игрой в гольф необходимо зарядить часы ([Зарядка часов, стр. 67](#)).

- 1 Нажмите .
- 2 Выберите **Гольф**.
- 3 Подождите, пока часы найдут спутники.
- 4 Выберите поле из списка доступных полей.
- 5 Выберите , чтобы сохранить результат.
- 6 Проводите пальцем по экрану вверх или вниз для переключения между лунками.  
Часы выполняют автоматическое переключение при переходе к следующей лунке.

## Информация о лунке

Часы рассчитывают расстояние до передней и задней части грена, а также до выбранного местоположения флажка (*Изменение местоположения флажка, стр. 10*).



①	Номер текущей лунки
②	Расстояние до задней части грена
③	Расстояние до выбранного местоположения флажка
④	Расстояние до передней части грена
⑤	Пар для лунки
⑥	Карта грена

## Изменение местоположения флажка

Во время игры можно более подробно рассмотреть грин и изменить местоположение флажка.

1 Выберите карту.

Появится более крупный вид грена.

2 Нажмите и перетащите флажок к нужному местоположению.

Значок  обозначает выбранное местоположение флажка.

3 Нажмите **(B)**, чтобы принять местоположение флажка.

Расстояния на экране с информацией о лунке обновляются в соответствии с новым местоположением флажка. Местоположение флажка сохраняется только для текущего раунда.

## Просмотр направления к флажку

Функция PinPointer — это компас, который помогает выбрать правильное направление, если вы не видите грин. Эта функция поможет вам правильно направить удар, даже если вы оказались в деревьях или песчаной ловушке.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** не используйте функцию PinPointer, находясь в гольф-каре. Помехи от гольф-кара могут повлиять на точность показаний компаса.

- 1 Нажмите **A**.
- 2 Выберите **📍**.

Стрелка указывает направление к местоположению флажка.

## Просмотр расстояния до препятствий и изгибов

Можно просмотреть список расстояний до препятствий и изгибов для лунок пар 4 и 5.

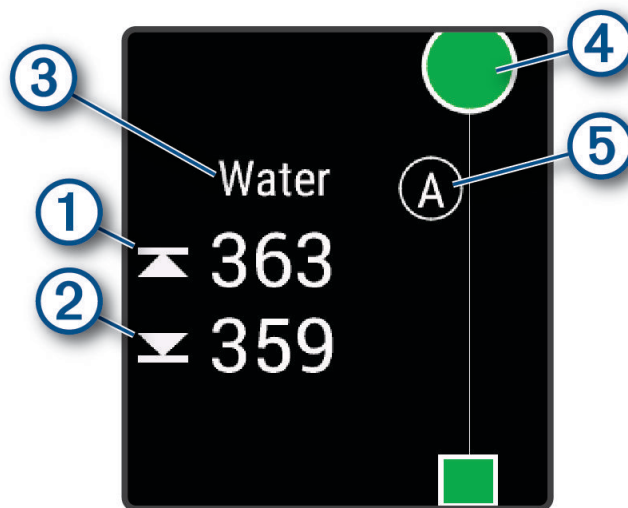
- 1 Нажмите **A**.
- 2 Выберите **📍**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** расстояния и местоположения удаляются из списка по мере их прохождения.

## Просмотр препятствий

Можно просмотреть дистанции до препятствий на фервее для лунок пар 4 и 5. Чтобы помочь вам определить расстояние для безопасного удара или дистанцию, которую мяч пролетит по воздуху, препятствия, влияющие на выбор позиции для удара, могут быть показаны по одному или группами.

- 1 На экране информации о лунке нажмите **A**, а затем нажмите **⚠️**.

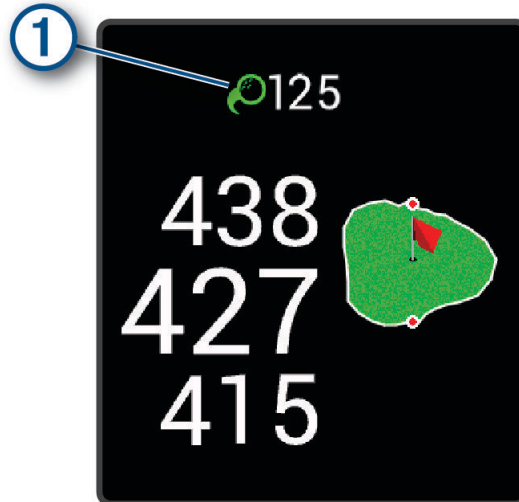


- На экране будет показано расстояние до ближайшего препятствия: его начало **1** и конец **2**.
  - Тип препятствия **3** указан в верхней части экрана.
  - Грин изображен в виде полукруга **4** в верхней части экрана. Линия под грином обозначает центр фервея.
  - Препятствия **5** обозначены буквой, указывающей порядок препятствий на текущей лунке, и показаны под грином в приблизительных местах относительно фервея.
- 2 Проведите пальцем по экрану, чтобы увидеть другие препятствия, относящиеся к текущей лунке.

## Измерение дальности удара с помощью Garmin AutoShot™

Каждый раз, когда вы делаете удар на фервее, часы записывают дальность удара, чтобы вы могли просмотреть эти данные позже (*Просмотр истории ударов, стр. 13*). Патты не обнаруживаются.


- 1 Во время игры в гольф носите часы на ведущем запястье для лучшего распознавания удара.  
Если часы обнаруживают удар, расстояние от места удара отображается в информационном значке ① в верхней части экрана.



**СОВЕТ.** вы можете нажать значок, чтобы скрыть его на 10 секунд.


- 2 Сделайте свой следующий удар.  
Часы записывают дальность последнего удара.

## Ведение счета

- 1 Во время игры в гольф нажмите кнопку **(A)**.
- 2 Выберите .
- 3 Выберите лунку.
- 4 Выберите **—** или **+**, чтобы указать результат.
- 5 Выберите **✓**.

## Настройка метода подсчета баллов

Вы можете изменить метод ведения счета, который используется часами.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте **(B)**.
- 2 Выберите  > **Занятия и приложения** > **Гольф**.
- 3 Выберите настройки занятия.
- 4 Выберите **Подсчет баллов** > **Метод подсчета**.
- 5 Выберите метод подсчета баллов.

## Информация о подсчете баллов методом Стейблфорд


При выборе метода Стейблфорд для подсчета баллов (*Настройка метода подсчета баллов, стр. 12*) очки начисляются в соответствии с количеством совершенных ударов для каждой лунки. В конце раунда побеждает участник, набравший наибольшее количество очков. Устройство начисляет очки с учетом требований Американской ассоциации гольфа.

В оценочной таблице игры Стейблфорд вместо ударов отображаются очки.

Точки	Количество совершенных ударов для каждой лунки
0	2 или больше
1	На 1 больше
2	Пар
3	На 1 меньше
4	На 2 меньше
5	На 3 меньше



## Отслеживание статистики игры в гольф

Если включить на часах отслеживание статистики, вы сможете просматривать свою статистику за текущий раунд (*Просмотр сводки по раунду, стр. 13*). Вы можете сравнивать раунды и отслеживать улучшение в своей игре с помощью приложения Garmin Golf™.





- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите  > **Занятия и приложения** > **Гольф**.
- 3 Выберите настройки занятия.
- 4 Выберите **Подсчет баллов** > **Отслеж. стат.**

## Запись статистики игры в гольф


Чтобы начать запись статистики, сначала необходимо включить отслеживание статистики (*Отслеживание статистики игры в гольф, стр. 13*).

- 1 На странице оценочной таблицы выберите лунку.
- 2 Укажите количество выполненных ударов, включая патты, и выберите .
- 3 Укажите количество выполненных паттов и выберите .

**ПРИМЕЧАНИЕ.** количество выполненных паттов используется только для отслеживания статистических данных и не увеличивает ваш результат.


- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Если ваш мяч попал на фервей, выберите .
  - Если мяч не попал на фервей, выберите  или .
- 5 Выберите .

## Просмотр истории ударов

- 1 После завершения раунда в гольф нажмите **A**.
- 2 Выберите  для просмотра сведений о последнем ударе.
- 3 Проведите вверх, чтобы просмотреть информацию о каждом ударе для лунки.

## Просмотр сводки по раунду

Во время раунда вы можете просматривать свой счет, статистику и сведения о количестве шагов.

- 1 Нажмите **A**.
- 2 Выберите .

## Завершение раунда

- 1 Нажмите **A**.
- 2 Выберите **Завершить раунд**.
- 3 Проведите по экрану вверх.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы сохранить раунд и вернуться в режим часов, выберите **Сохранить**.
  - Для редактирования вашей оценочной таблицы выберите **Редактировать счет**.
  - Чтобы удалить раунд и вернуться в режим часов, выберите **Не сохранять**.
  - Чтобы приостановить раунд и возобновить его позже, выберите **Приостановить**.

## Настройки занятий и приложений

Эти параметры позволяют настроить каждое предварительно загруженное приложение для занятий в соответствии с вашими потребностями. Например, можно настроить экраны данных и включить функции оповещения и тренировок. Для некоторых типов занятий некоторые настройки могут быть недоступны.

Нажмите **A**, выберите занятие и нажмите **^** > **Настройки**.

**2 игрока:** установка оценочной таблицы на ведение счета для двух игроков.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** эта настройка доступна только во время раунда. Эту настройку необходимо включать каждый раз при начале раунда.

**Цвет акцентов:** выбор цвета выделения для каждого занятия, облегчающего определение активных занятий.

**Оповещения:** настройка оповещений для тренировок (*Оповещения*, стр. 16).

**Auto Lap:** настройка параметров функции Auto Lap® (*Auto Lap*, стр. 17).

**Auto Pause:** установка для часов возможности остановки записи данных при прекращении движения или при снижении скорости ниже указанного уровня (*Использование Auto Pause*®, стр. 18).

**Автоматич. пауза:** позволяет часам автоматически определять, когда вы отдыхаете во время плавания в бассейне, и создавать интервал отдыха.

**Смена страниц:** автоматический переход между всеми экранами данных занятия при включенном таймере (*Использование функции смены страниц*, стр. 18).

**Авт. см.подх.:** автоматическое начало и завершение подходов часами при выполнении упражнений во время силовой тренировки.

**Транслировать данные по ЧП:** включение автоматической передачи данных о ЧСС при запуске занятия (*Транслирование данных по частоте пульса*, стр. 41).

**Трансляция в GameOn:** включение автоматической передачи биометрических данных в приложение Garmin GameOn при запуске игрового занятия (*Использование приложения Garmin GameOn™*, стр. 6).

**Подсказка по выбору клюшки:** отображает подсказку, чтобы указать, какая клюшка использовалась после каждого обнаруженного удара.

**Экраны данных:** настройка экранов данных и добавление новых экранов данных для занятия (*Настройка экранов данных*, стр. 15).

**Дист. для драйв.:** устанавливает среднее расстояние, которое мяч для гольфа проходит после драйва.

**Изменить вес:** позволяет добавлять вес, используемый для подхода во время силовых или кардиотренировок.

**Единицы измерения расстояния в гольфе:** указание единицы измерения для расстояния во время игры в гольф.

**GPS:** установка режима для антенны GPS (*Изменение настроек GPS*, стр. 19).

: устанавливает систему категорий сложности для оценки сложности трассы для скалолазания.

**Размер бассейна:** выбор длины бассейна для заплывов в бассейне.

: определяет, включают ли часы нулевые значения для измерения мощности во время велотренировок, которые возникают, когда вы не крутите педали.

**Запись занятия:** включение записи файла FIT с данными занятий гольфом. В файлы FIT записываются данные для фитнеса, предназначенные для использования в приложении Garmin Connect.

**Переименовать:** настройка имени занятия.

**Подсчет повторов:** включение или выключение подсчета повторов во время силовой тренировки.

**Подсчет баллов:** включение или выключение автоматического ведения счета, когда вы начинаете игру в гольф. Опция Всегда спрашивать известит вас о начале раунда.

**Метод подсчета:** устанавливает метод подсчета для игры в гольф: игра на счет ударов или методом Стейблфорд.

**Отслеж. стат.:** включение отслеживания статистики во время игры в гольф.


**Состояние:** включение или выключение автоматического ведения счета, когда вы начинаете игру в гольф. Опция Всегда спрашивать известит вас о начале раунда.

**Режим турнира:** отключение функций, которые запрещены во время участия в официальных турнирах по гольфу.

**Оповещ. вибр.:** включает оповещения, которые уведомляют о необходимости вдоха или выдоха во время дыхательного упражнения.

## Настройка экранов данных

Экраны данных можно настроить в соответствии с целями тренировок или дополнительными аксессуарами. Например, можно настроить один из экранов данных для отображения темпа на круге или зоны частоты пульса.

- 1 Нажмите и удерживайте **(B)**.
- 2 Выберите  > **Занятия и приложения**.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **Экраны данных**.
- 6 Выберите экран данных для настройки.
- 7 Выберите один или несколько предлагаемых вариантов.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** некоторые параметры доступны только для определенных режимов.

- Чтобы настроить стиль отображения и количество полей данных на каждом экране данных, выберите **Раскладка**.
- Чтобы настроить поля, отображаемые на экране данных, выберите экран и нажмите **Правка полей данных**.
- Чтобы отобразить или скрыть экран данных, установите переключатель, расположенный рядом с соответствующим экраном, в нужную позицию.
- Чтобы отобразить или скрыть экран датчика зоны частоты пульса, выберите **Датчик зоны частоты пульса**.

## Оповещения

Для каждого занятия можно настроить оповещения, которые могут помочь в достижении поставленных целей во время тренировок. Некоторые оповещения доступны не для всех занятий. Для получения некоторых оповещений требуются дополнительные аксессуары, например пульсометр или датчик частоты вращения педалей. Существует три типа оповещений: сигналы событий, оповещения о диапазоне и повторяющиеся оповещения.


**Сигнал события:** сигнал события уведомляет о событии один раз. Событие имеет конкретное значение. Например, можно установить на часах оповещение при достижении определенного количества сожженных калорий.

**Оповещения о диапазоне:** оповещение о диапазоне поступает каждый раз, когда часы выходят за рамки указанного диапазона значений. Например, можно установить на часах оповещение для частоты пульса, которое будет поступать, когда значение частоты пульса становится ниже 60 ударов в минуту (уд./мин) и больше 210 уд./мин.

**Повторяющиеся оповещения:** повторяющиеся оповещения поступают каждый раз, когда часы записывают определенное значение или интервал. Например, можно установить на часах оповещение с интервалом 30 минут.

Название оповещения	Тип оповещения	Описание
Частота шагов	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для частоты шагов.
Калории	Событие, повторяющееся	Можно установить количество калорий.
Ввод вручную	Событие, повторяющееся	Можно выбрать существующее сообщение или создать собственное и выбрать тип оповещения.
Расстояние	Повторяющееся	Можно установить интервал расстояний.
Частота пульса	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения частоты пульса или выбрать изменения зон.
Темп	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для темпа.
Бег/ходьба	Повторяющееся	Можно установить фиксированные перерывы на ходьбу через равные интервалы.
Скорость	Диапазон	Можно установить минимальное и максимальное значения для скорости.
Частота гребков	Диапазон	Можно выбрать высокое или низкое количество гребков в минуту.
Время	Событие, повторяющееся	Можно установить интервал времени.

## Настройка оповещения


- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **(B)**.
- 2 Выберите  > **Занятия и приложения**.
- 3 Выберите занятие.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых занятий эта функция недоступна.
- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **Оповещения**.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите пункт **Добавить новый элемент**, чтобы добавить новое оповещение для занятия.
  - Выберите имя оповещения, чтобы отредактировать существующее оповещение.
- 7 При необходимости выберите тип оповещения.
- 8 Выберите зону, введите минимальное и максимальное значения или настраиваемое значение для оповещения.
- 9 При необходимости включите оповещение.

Для оповещений о событиях и повторяющихся оповещений сообщение отображается при каждом достижении значения оповещения. Для оповещений о диапазоне сообщение отображается каждый раз, когда значение выходит за рамки указанного диапазона (минимальное и максимальное значения).

## Auto Lap

### Отметка кругов с помощью функции Auto Lap

Можно настроить часы для использования функции Auto Lap, чтобы автоматически отмечать круги дистанции после прохождения определенного расстояния. Эта функция полезна при оценке эффективности на разных этапах тренировки (например, каждую милю или 5 км).


- 1 Нажмите и удерживайте **(B)**.
- 2 Выберите  > **Занятия и приложения**.
- 3 Выберите занятие.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых занятий эта функция недоступна.
- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **Auto Lap**.
- 6 Введите расстояние между кругами.
- 7 Чтобы включить или выключить функцию Auto Lap, установите переключатель в соответствующее положение.

По завершении каждого круга отображается сообщение с временем этого круга. Если вибросигнал включен, часы начинают вибрировать (*Настройки системы, стр. 65*).

## Использование Auto Pause

Функция Auto Pause обеспечивает автоматическую остановку таймера, когда вы прекращаете движение или когда ваш темп или скорость опускается ниже указанного значения. Эту функцию можно использовать, когда маршрут вашего занятия включает в себя светофоры или другие места, в которых необходимо замедлиться или остановиться.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** при остановке таймера или включении паузы часы не записывают данные о вашей активности.

- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите  > **Занятия и приложения**.
- 3 Выберите занятие.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **Auto Pause**.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:

**ПРИМЕЧАНИЕ.** некоторые параметры доступны только для определенных режимов.

- Для автоматической приостановки таймера при прекращении движения выберите пункт **При остановке**.
- Чтобы настроить автоматическую остановку таймера при падении темпа ниже указанного значения, выберите **Темп**.
- Чтобы настроить автоматическую остановку таймера при падении скорости ниже указанного значения, выберите **Скорость**.

## Использование функции смены страниц

Перед включением функции автоматической смены страниц необходимо включить настройку «Всегда включено» во время занятий (*Изменение настроек отображения, стр. 66*).

Функцию смены страниц можно использовать для автоматического переключения между экранами данных занятий при включенном таймере.


- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите  > **Занятия и приложения**.
- 3 Выберите занятие.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **Смена страниц**.
- 6 Выберите скорость отображения.

## Изменение настроек GPS

Дополнительные сведения о системе GPS см. по адресу: [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).

- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите  > **Занятия и приложения**.
- 3 Выберите занятие для настройки.
- 4 Выберите настройки занятия.
- 5 Выберите **GPS**.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Выключено** для отключения GPS во время занятия.
  - Выберите **Только GPS**, чтобы включить спутниковую систему GPS.
  - Выберите **Все системы** для включения нескольких спутниковых систем на нескольких частотных диапазонах.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** при одновременном использовании GPS и другой спутниковой системы заряд аккумуляторов расходуется значительно быстрее, чем при работе только в режиме GPS.

## Вид

Настроить внешний вид циферблата часов и функции быстрого доступа можно в ленте мини-виджетов и в меню элементов управления.

## Настройки циферблата

Внешний вид циферблата можно изменить, выбрав компоновку, цвета и дополнительные данные. Также можно загрузить пользовательские циферблаты из магазина Connect IQ.

## Изменение циферблата

Вы можете выбрать один из нескольких предварительно загруженных циферблатов или использовать циферблат Connect IQ, который вы загрузите на часы сами (*Контент Connect IQ*, стр. 59). Вы также можете отредактировать существующий циферблат (*Редактирование циферблата*, стр. 20) или создать новый (*Создание пользовательского циферблата*, стр. 20).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите **Циферблат**.
- 3 Для просмотра доступных циферблатов проведите пальцем вправо или влево по экрану.
- 4 Коснитесь сенсорного экрана, чтобы выбрать циферблат.

## Создание пользовательского циферблата


Вы можете создать новый циферблат, выбрав компоновку, цвета и дополнительные данные.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте **(B)**.
- 2 Выберите **Циферблат**.
- 3 Проведите влево и выберите **+**.
- 4 Выберите тип циферблата.
- 5 Выберите тип фона.
- 6 Для просмотра вариантов фонового изображения часов проведите пальцем вверх или вниз по экрану, коснитесь экрана, чтобы выбрать отображаемое фоновое изображение.
- 7 Для просмотра доступных цифровых или аналоговых циферблатов проведите пальцем вверх или вниз по экрану, коснитесь экрана, чтобы выбрать отображаемый циферблат.
- 8 Выберите каждое поле данных, которое необходимо изменить, и выберите данные для отображения.  
Настраиваемые поля данных для данного циферблата выделены белой рамкой.
- 9 Проведите влево для настройки маркеров времени.
- 10 Для просмотра маркеров времени проведите пальцем вверх или вниз по экрану, коснитесь экрана, чтобы выбрать маркер времени.
- 11 Для просмотра цветовых обозначений проведите пальцем вверх или вниз по экрану, коснитесь экрана, чтобы выбрать отображаемый цвет.
- 12 Нажмите **(A)**.  
Часы установят новый циферблат в качестве активного циферблата.

## Редактирование циферблата

Вы можете изменить стиль и поля данных циферблата.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** некоторые циферблаты нельзя редактировать.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте **(B)**.
- 2 Выберите **Циферблат**.
- 3 Для просмотра доступных циферблатов проведите пальцем вправо или влево по экрану.
- 4 Выберите , чтобы отредактировать отображения циферблата.
- 5 Выберите параметр, который необходимо изменить.
- 6 Проводите пальцем по экрану вверх или вниз для переключения между параметрами.
- 7 Нажмите **(A)**, чтобы выбрать параметр.
- 8 Коснитесь сенсорного экрана, чтобы выбрать циферблат.

## Мини-виджеты

Часы поставляются с предварительно установленными мини-виджетами, которые обеспечивают быстрый доступ к информации (*Просмотр мини-виджетов, стр. 23*). Для некоторых мини-виджетов требуется подключение к совместимому смартфону посредством технологии Bluetooth.

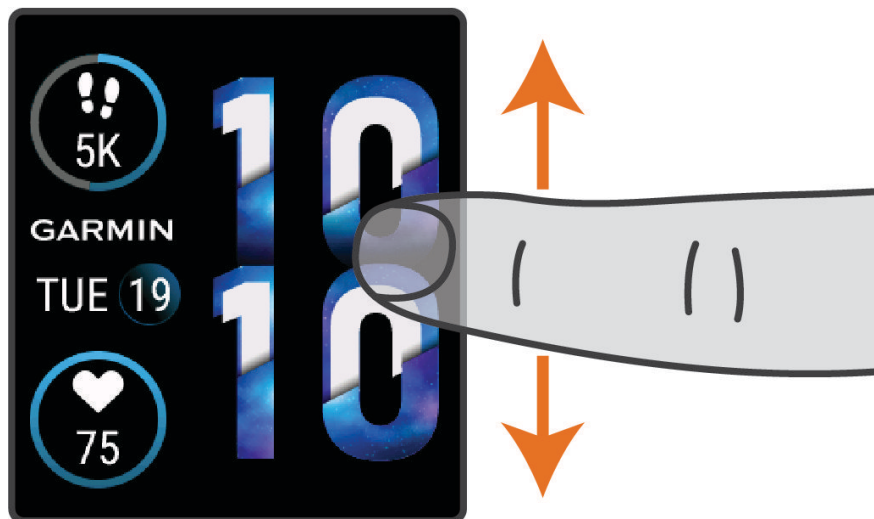
Некоторые мини-виджеты по умолчанию скрыты. Их можно добавить в ленту вручную (*Настройка мини-виджетов, стр. 24*).

Название	Описание
Body Battery™	При ношении целый день отображает текущий уровень Body Battery и график уровня за последние несколько часов ( <i>Body Battery</i> , стр. 24).
Календарь	Отображение предстоящих встреч из календаря смартфона.
Калории	отображение данных о калориях за текущий день.
Соревнования	Отображение вашего текущего рейтинга, если вы участвуете в соревновании Garmin Connect.
Garmin® Тренер	Отображение запланированных тренировок при выборе адаптивного плана тренировок с Garmin Тренером в вашей учетной записи Garmin Connect. План адаптируется под вашу текущую физическую форму, тренируя вас и настраивая график, в котором также отмечается дата забега.
Health Snapshot	Отображение сводных данных сохраненных сеансов Health Snapshot ( <i>Health Snapshot™</i> , стр. 4).
Частота пульса	отображение текущего значения частоты пульса в ударах в минуту (уд./мин) и графика средней частоты пульса в состоянии покоя (ЧП в состоянии покоя).
История	отображение истории занятий и графика записанных занятий.
Водный баланс	Позволяет отслеживать количество потребляемой воды и прогресс в достижении цели на день.
Время интенсивной активности	прошедшее время умеренной и интенсивной активности, целевое время интенсивной активности на неделю и информация о продвижении к поставленной цели.
Последнее занятие	Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии.
Последняя игра в гольф Последний заезд Последний забег Последняя силовая тренировка Последний заплыв	Отображение кратких сводных данных о последнем записанном занятии и история указанного вида спорта.
Фары	Предоставление элементов управления освещением при наличии фары Varia, сопряженной с часами Venu Sq 2.
Управление музыкой	Средства управления музыкальным плеером на смартфоне или часах.
Уведомления	Оповещения о входящих вызовах, текстовых сообщениях, обновлениях в социальных сетях и др. в соответствии с настройками смартфона ( <i>Включение уведомлений Bluetooth</i> , стр. 56).
Пульсоксиметр	Позволяет выполнять измерения с помощью пульсоксиметра вручную ( <i>Получение показаний пульсоксиметра</i> , стр. 45). При слишком высокой активности для измерения пульсоксиметрии с помощью часов показатели не записываются.
Элементы управления камерой RCT	Создание снимков и запись видеоклипов вручную ( <i>Использование элементов управления камерой Varia</i> , стр. 27).

Название	Описание
Дыхание	Ваша текущая частота дыхания в дыхательных циклах в минуту и среднее значение за семь дней. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться.
Сон	Отображает общее время сна, показатель сна и информацию о фазах сна для предыдущей ночи.
Шаги	отслеживание количества пройденных за день шагов, цели по количеству шагов и данных за последние дни.
Стресс	отображение вашего текущего уровня стресса и графика вашего уровня стресса. Вы также можете выполнить дыхательные упражнения, которые могут помочь вам расслабиться. При слишком высокой активности для измерения уровня стресса с помощью часов показатели не записываются.
Погода	отображение текущей температуры и прогноза погоды.
Женское здоровье	Отображает ваш текущий цикл или статус отслеживания беременности. Вы можете просматривать и регистрировать свои ежедневные симптомы.

### Просмотр мини-виджетов





- В режиме отображения циферблата проведите пальцем вверх или вниз по экрану.



Часы прокрутят ленту мини-виджетов.

- Выберите мини-виджет для просмотра дополнительной информации.
- Нажмите и удерживайте **(B)**, чтобы просмотреть дополнительные параметры и функции для мини-виджета.

## Настройка мини-виджетов

- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите  > **Мини-виджеты**.
- 3 Выберите мини-виджет.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Перетащите мини-виджет вверх или вниз, чтобы изменить его положение в ленте мини-виджетов.
  - Выберите  для удаления мини-виджета из ленты мини-виджетов.
- 5 Выберите .
- 6 Выберите мини-виджет.  
Виджет добавлен в ленту мини-виджетов.


## Вариабельность частоты пульса и уровень стресса

Часы анализируют вариабельность частоты пульса, когда вы не тренируетесь, для определения общего уровня стресса. Тренировки, физическая активность, сон, питание и нагрузки, испытываемые в повседневной жизни, влияют на уровень стресса. Диапазон уровня стресса варьируется от 0 до 100, где значения от 0 до 25 соответствуют состоянию покоя, значения от 26 до 50 – состоянию низкого стресса, значения от 51 до 75 – состоянию среднего стресса, а значения от 76 до 100 – состоянию высокого стресса. Зная свой уровень стресса, вы сможете определять стрессовые ситуации в течение дня. Для получения наилучших результатов не следует снимать часы на время сна.

Для просмотра дневного уровня стресса, долгосрочных тенденций и дополнительной информации можно синхронизировать часы с учетной записью Garmin Connect.

## Использование виджета уровня стресса

Виджет уровня стресса отображает текущий уровень стресса и график уровня стресса с полуночи. Его также можно использовать для выполнения дыхательных упражнений, которые могут помочь вам расслабиться.

- 1 Когда вы сидите или не тренируетесь, проведите по экрану вверх или вниз, чтобы отобразить виджет уровня стресса.  
**СОВЕТ.** при слишком высокой активности для измерения уровня стресса с помощью часов на экране появится соответствующее сообщение вместо показателя, указывающего на уровень стресса. Вы можете проверить ваш уровень стресса снова по истечении нескольких минут бездействия.
- 2 Коснитесь виджета, чтобы отобразить график уровня стресса с полуночи.  
Синие полосы обозначают периоды отдыха. Желтые полосы обозначают периоды стресса. Серые полосы обозначают периоды слишком высокой активности для измерения уровня стресса.
- 3 Чтобы приступить к выполнению дыхательных упражнений, проведите пальцем вверх и выберите .

## Body Battery

Часы анализируют вариабельность частоты пульса, уровень стресса, качество сна и данные об активности, чтобы определить общий уровень Body Battery. Подобно датчику топлива в автомобиле, он указывает количество доступной энергии. Диапазон уровня Body Battery варьируется от 0 до 100, где значения от 0 до 25 соответствуют низкому уровню накопленной энергии, значения от 26 до 50 – среднему уровню накопленной энергии, значения от 51 до 75 – высокому, а значения от 76 до 100 – очень высокому уровню накопленной энергии.

Вы можете синхронизировать часы с учетной записью Garmin Connect, чтобы просмотреть наиболее актуальный уровень Body Battery, долгосрочную тенденцию и дополнительные сведения ([Советы по улучшению данных Body Battery, стр. 25](#)).

## Просмотр мини-виджета Body Battery

В мини-виджете Body Battery отображается ваш текущий уровень Body Battery.

1 Чтобы просмотреть мини-виджет Body Battery, проведите пальцем по экрану вверх или вниз.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** возможно, потребуется добавить мини-виджет в ленту мини-виджетов (*Настройка мини-виджетов, стр. 24*).

2 Выберите мини-виджет, чтобы отобразить график данных Body Battery с полуночи.



3 Проведите пальцем по экрану вверх, чтобы просмотреть общий график вашего уровня Body Battery и уровня стресса.

## Советы по улучшению данных Body Battery

- Для получения более точных результатов носите часы во время сна.
- Хороший сон повышает ваш Body Battery.
- Высокая нагрузка и стресс приводят к снижению Body Battery.
- Прием пищи, а также стимуляторы, такие как кофеин, не влияют на Body Battery.

## Женское здоровье

### Отслеживание менструального цикла

Менструальный цикл — это важная часть вашего здоровья. Часы можно использовать для регистрации физических симптомов, либидо, половой активности, дней овуляции и т. д. (*Регистрация информации о менструальных циклах, стр. 26*). Настроить функцию и узнать о ней больше можно в разделе настроек Состояние здоровья приложения Garmin Connect.

- Отслеживание менструального цикла и подробная информация
- Физические и эмоциональные симптомы
- Прогнозы менструаций и фертильности
- Информация о здоровье и питании

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для добавления или удаления мини-виджетов можно использовать приложение Garmin Connect.

## Регистрация информации о менструальных циклах

Прежде чем вы сможете регистрировать информацию о менструальных циклах на часах Venu Sq 2, необходимо настроить отслеживание менструального цикла в приложении Garmin Connect.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы просмотреть мини-виджет для отслеживания женского здоровья.
- 2 Коснитесь сенсорного экрана.
- 3 Выберите **+**.
- 4 Если день менструации наступил сегодня, выберите **День цикла** > **✓**.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
  - Для регистрации менструальных выделений от легких до обильных выберите **Обильность**.
  - Для регистрации физических симптомов, таких как акне, боль в спине и усталость, выберите **Симптомы**.
  - Для регистрации изменений настроения выберите **Настроение**.
  - Для регистрации данных о выделениях выберите **Выделения**.
  - Для обозначения текущей даты как дня овуляции выберите **День овуляции**.
  - Для регистрации данных о половой активности выберите **Половая активность**.
  - Для регистрации уровня либидо от низкого до высокого выберите **Либидо**.
  - Для обозначения текущей даты как дня менструации выберите **День цикла**.

## Отслеживание беременности

Функция отслеживания беременности отображает еженедельные обновления сведений о беременности и предоставляет информацию о состоянии здоровья и питании. Часы можно использовать для регистрации физических и эмоциональных симптомов, показаний уровня глюкозы в крови и движений ребенка (*Регистрация информации о беременности*, стр. 26). Настроить функцию и узнать о ней больше можно в разделе настроек Состояние здоровья приложения Garmin Connect.

## Регистрация информации о беременности

Перед тем как вы сможете регистрировать свои данные, необходимо настроить отслеживание беременности в приложении Garmin Connect.

- 1 Проведите пальцем по экрану, чтобы просмотреть мини-виджет для отслеживания женского здоровья.
- 2 Коснитесь сенсорного экрана.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Симптомы** для регистрации физических симптомов, настроения и другого.
  - Выберите **Уровень глюкозы в крови** для записи уровней глюкозы в вашей крови перед приемом пищи и после него, а также перед отходом ко сну.
  - Выберите **Движение** для использования секундомера или таймера для регистрации движений ребенка.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.

## Отслеживание водного баланса

Вы можете отслеживать ежедневное потребление жидкости, включать цели и оповещения, а также вводить размеры тары, из которой вы чаще всего пьете. Если вы включаете автоматические цели, то ваша цель увеличивается в дни, когда вы записываете занятие. Во время тренировки необходимо больше жидкости, чтобы восполнить потерю жидкости с потом.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для добавления или удаления мини-виджетов можно использовать приложение Connect IQ.

## Использование виджета отслеживания водного баланса

Виджет отслеживания водного баланса отображает потребленный объем жидкости и ежедневную цель по водному балансу.

- 1 Проведите вверх или вниз по экрану для просмотра виджета отслеживания водного баланса.
- 2 Выберите виджет, чтобы добавить количество выпитой жидкости.






- 3 Нажимайте **+** для каждой порции потребляемой жидкости (1 кружка, 8 унций или 250 мл).
- 4 Выберите тару, чтобы увеличить объем потребленной жидкости на емкость этой тары.
- 5 Удерживайте **B** для настройки виджета.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы изменить единицы измерения, выберите **Единицы измерения**.
  - Чтобы включить динамические цели на день, которые увеличиваются после записи занятия, выберите **Автоматическое повышение цели**.
  - Чтобы включить напоминания о водном балансе, выберите **Оповещения**.
  - Для настройки объемов тары выберите **Тара**, выберите тип тары, единицы измерения и введите объем тары.

## Использование элементов управления камерой Varia

### УВЕДОМЛЕНИЕ

В некоторых странах могут запрещать или регулировать запись аудио и видео, а также съемку фотографий, либо все стороны должны знать о записи и дать свое согласие на ее осуществление. Вы несете ответственность за знание и соблюдение всех законов и остальных ограничений в тех странах и на тех территориях, где вы планируете использовать данное устройство.

Перед использованием элементов управления камерой Varia необходимо выполнить сопряжение аксессуара с часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 49).

- 1 Добавьте мини-виджет **Освещение** на часы (*Мини-виджеты*, стр. 21).  
Когда часы обнаруживают камеру Varia, заголовок мини-виджета меняется на УПРАВЛЕНИЕ КАМЕРОЙ.
- 2 В мини-виджете **Освещение** выберите один из вариантов:
  - Выберите , чтобы изменить режим записи.
  - Выберите , чтобы сделать снимок.
  - Выберите  для сохранения клипа.

## Управление

Меню элементов управления позволяет быстро получить доступ к функциям и возможностям часов. Функции в меню элементов управления можно добавлять, удалять, а также изменять их порядок (*Настройка меню элементов управления, стр. 30*).

На любом экране нажмите и удерживайте кнопку .



Значок	Имя	Описание
	Будильники	Выберите, чтобы добавить или изменить будильник ( <i>Установка будильника, стр. 63</i> ).
	Помощь	Выберите для отправки запроса о помощи ( <i>Запрос о помощи, стр. 62</i> ).
	Энергосбережение	Выберите, чтобы включить или отключить функцию энергосбережения.
	Яркость	Выберите для регулировки яркости экрана ( <i>Изменение настроек отображения, стр. 66</i> ).
	Транслировать данные по ЧП	Выберите для включения транслирования данных по частоте пульса на сопряженное устройство ( <i>Транслирование данных по частоте пульса, стр. 41</i> ).
	Не беспокоить	Выберите для включения или отключения режима «Не беспокоить», чтобы экран погас и отключились оповещения и уведомления. Например, этот режим можно использовать во время просмотра фильмов.
	Где мой телефон?	Выберите для воспроизведения звукового сигнала на сопряженном смартфоне в случае, если он находится в зоне действия сигнала Bluetooth. Мощность сигнала Bluetooth отображается на экране часов Venu Sq 2 и увеличивается по мере приближения к смартфону.
	Блокировка экрана	Выберите, чтобы заблокировать кнопки и сенсорный экран для предотвращения случайных нажатий и проведений по экрану.
	Управление музыкой	Выберите для управления воспроизведением музыки на часах или смартфоне.
	Подключение телефона	Выберите для включения или отключения технологии Bluetooth и подключения к сопряженному смартфону.
	Выключить питание	Выберите, чтобы выключить часы.
	Сохранить местоположение	Выберите, чтобы сохранить текущее местоположение и вернуться в него позднее.
	Установить время по GPS	Выберите для синхронизации часов с временем на смартфоне или с помощью спутников.
	Секундомер	Выберите, чтобы использовать секундомер ( <i>Использование секундомера, стр. 63</i> ).
	Синхронизировать	Выберите для синхронизации часов с сопряженным смартфоном.
	Таймер	Выберите для установки таймера обратного отсчета ( <i>Запуск таймера обратного отсчета, стр. 63</i> ).
	Кошелек	Выберите, чтобы открыть кошелек Garmin Pay и оплатить покупку с помощью часов ( <i>Garmin Pay, стр. 30</i> ).

## Настройка меню элементов управления

В меню элементов управления можно добавлять, удалять и менять порядок пунктов (*Управление*, стр. 28).

- 1 Нажмите и удерживайте **A**.  
На экране появится меню элементов управления.
- 2 Нажмите и удерживайте **B**.  
Меню элементов управления будет переключено в режим редактирования.
- 3 Выберите пункт меню быстрого доступа, который необходимо настроить.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы изменить местоположение пункта меню быстрого доступа, выберите его новую позицию в меню элементов управления.
  - Чтобы удалить пункт меню быстрого доступа, нажмите .
- 5 При необходимости нажмите **+**, чтобы добавить пункт меню быстрого доступа в меню элементов управления.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** данная опция становится доступной только после удаления хотя бы одного пункта меню быстрого доступа.

## Настройка управления при помощи ярлыков

Вы можете настроить ярлык для управления избранным элементом, например кошельком Garmin Pay или элементами управления музыкой.


- 1 В режиме отображения циферблата проведите пальцем вправо по экрану.
- 2 Выберите один из следующих вариантов:
  - Если вы настраиваете ярлык впервые, проведите по экрану вверх и выберите **Параметры**.
  - Если вы уже настраивали ярлык, нажмите и удерживайте кнопку **B** и выберите **Настройки функций быстрого доступа**.
- 3 Выберите управление при помощи ярлыков.

## Garmin Pay

Функция Garmin Pay позволяет использовать часы для оплаты покупок в магазинах-партнерах с помощью кредитных или дебетовых карт, выданных финансовыми учреждениями, участвующими в программе.

### Настройка кошелька Garmin Pay

Можно добавить одну или несколько кредитных и дебетовых карт, участвующих в программе, в ваш кошелек Garmin Pay. Перейдите по ссылке [garmin.com/garminpay/banks](https://garmin.com/garminpay/banks) для ознакомления с финансовыми учреждениями, участвующими в программе.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите  или **•••**.
- 2 Выберите **Garmin Pay > Начать работу**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

## Оплата покупки с помощью часов

Прежде чем вы сможете использовать часы для оплаты покупок, необходимо указать по крайней мере одну платежную карту.

Вы можете использовать часы для оплаты покупок в магазине-партнере.

1 Нажмите и удерживайте **A**.

2 Выберите .

3 Введите четырехзначный пароль.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** после трехкратного неправильного ввода пароля кошелек будет заблокирован, и вам потребуется выполнить сброс пароля в приложении Garmin Connect.

Отобразятся недавно использованные платежные карты.



4 Если вы добавили несколько карт в кошелек Garmin Pay, проведите пальцем по экрану, чтобы выбрать другую карту (необязательно).

5 В течение 60 секунд удерживайте часы вблизи считывателя платежных карт так, чтобы дисплей часов был повернут к считывателю.

Часы подадут вибросигнал, и на дисплее появится галочка после завершения обмена данными со считывателем.

6 При необходимости следуйте инструкциям, приведенным в руководстве по работе со считывателем, для завершения транзакции.

**СОВЕТ.** после успешного ввода пароля вы можете совершать платежи без дополнительного ввода пароля в течение 24 часов, пока вы носите часы. Если вы снимете часы с запястья или отключите пульсометр, необходимо будет снова ввести пароль перед совершением платежа.

## Добавление карты в кошелек Garmin Pay

Можно добавить до 10 кредитных или дебетовых карт в ваш кошелек Garmin Pay.

1 В приложении Garmin Connect выберите  или .

2 Выберите **Garmin Pay** >  > **Добавить карту**.




3 Следуйте инструкциям на экране.

После добавления карты вы сможете выбирать ее на часах при совершении платежа.

## Управление картами Garmin Pay

Вы можете временно приостановить действие карты или удалить ее.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** в некоторых странах сопричастные финансовые учреждения могут ограничить работу функций Garmin Pay.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите  или .
- 2 Выберите **Garmin Pay**.
- 3 Выберите карту.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы временно приостановить или возобновить действие карты, выберите **Приостановить действие карты**.  
Для оплаты покупок с помощью часов Venu Sq 2 карта должна быть активной.
  - Чтобы удалить карту, выберите .

## Изменение пароля Garmin Pay

Необходимо знать текущий пароль, чтобы изменить его. Если вы забыли свой пароль, необходимо сбросить приложение Garmin Pay для часов Venu Sq 2, создать новый пароль и повторно ввести данные вашей карты.

- 1 На странице устройства Venu Sq 2 в приложении Garmin Connect выберите **Garmin Pay > Изменить пароль**.
- 2 Следуйте инструкциям на экране.

В следующий раз при оплате покупки с помощью часов Venu Sq 2 необходимо будет ввести новый пароль.

# Тренировка

## Объединенный статус тренировки

При использовании нескольких устройств Garmin с вашей учетной записью Garmin Connect можно выбрать, какое устройство является основным источником данных для повседневного использования и тренировок.

В меню приложения Garmin Connect выберите Настройки.

**Основное устройство для тренировок:** задает источник приоритетных данных для показателей тренировки, таких как статус тренировки и целевая нагрузка.

**Основное портативное устройство:** задает приоритетный источник ежедневных данных о здоровье, таких как количество шагов и сон. Это должны быть часы, которые вы носите чаще всего.

**СОВЕТ.** для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует часто выполнять синхронизацию с учетной записью Garmin Connect.

## Синхронизация занятий и измерений показателей тренировки

Вы можете синхронизировать занятия и измерения показателей тренировки с других устройств Garmin с вашими часами Venu Sq 2 при помощи учетной записи Garmin Connect. Это позволяет часам точнее отражать статус тренировки и вашу физическую форму. Например, можно записать заезд с помощью велосипеда Edge® и просмотреть сведения о занятии и общую нагрузку на часах Venu Sq 2.

Синхронизируйте часы Venu Sq 2 и другие устройства Garmin с учетной записью Garmin Connect.

**СОВЕТ.** вы можете задать основное устройство для тренировок и основное портативное устройство в приложении Garmin Connect (*Объединенный статус тренировки, стр. 32*).

На часах Venu Sq 2 отображаются последние занятия и показатели эффективности с других устройств Garmin.

## Отслеживание активности

Функция отслеживания активности обеспечивает регистрацию количества пройденных шагов за день, пройденного расстояния, времени интенсивной активности, сожженных калорий и статистических данных о сне за каждый регистрируемый день. Информация по количеству сожженных калорий включает в себя основной обмен веществ и калории, сжигаемые во время занятий.

Количество шагов, пройденных за день, отображается в мини-виджете шагомера. Количество шагов, пройденных за день, периодически обновляется.

Для получения дополнительной информации об отслеживании активности и точности показателей физической формы перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Автоподбор цели

Часы автоматически рассчитывают, сколько шагов вам нужно пройти за день, основываясь на имеющихся показателях активности. По мере движения в течение дня часы записывают ваш прогресс выполнения цели на день <sup>1</sup>.



Вместо автоматического расчета цели вы можете задать свою цель в учетной записи Garmin Connect.

## Напоминание о движении

Длительное сидение может привести к нежелательному замедлению обмена веществ. Напоминание о движении поможет вам чаще двигаться. После одного часа отсутствия активности на экране появится сообщение, а в мини-виджете шагомера появится красная полоса. Через каждые 15 минут бездействия на экране появляются дополнительные сегменты шкалы. Если вибросигнал включен, часы начинают вибрировать (*Настройки системы, стр. 65*).

Чтобы сбросить напоминание, пройдите хотя бы пару минут.

## Мониторинг сна

Во время сна часы автоматически отслеживают ваш сон и обеспечивают мониторинг движений. Это время можно установить в пользовательских настройках учетной записи Garmin Connect. Статистические данные по сну включают в себя общее время сна, фазы сна, информацию о движении во сне и показатели сна. Статистические данные о сне можно просмотреть в учетной записи Garmin Connect.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** короткие периоды дневного сна не добавляются к статистике по вашему сну. Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения уведомлений и оповещений, за исключением сигналов будильника (*Использование режима «Не беспокоить», стр. 57*).

## Время интенсивной активности

Согласно рекомендациям таких организаций, как Всемирная организация здравоохранения, для укрепления здоровья продолжительность умеренной активности, например быстрой ходьбы, должна составлять не менее 150 минут в неделю, а продолжительность интенсивной активности, например бега, — 75 минут в неделю.

Часы контролируют интенсивность активности и отслеживают время, затраченное на умеренную и интенсивную активность (для определения интенсивности активности требуются данные о частоте пульса). Часы суммируют время умеренной и интенсивной активности. При этом время интенсивной активности удваивается.

## Подсчет времени интенсивной активности

Подсчет времени интенсивной активности на часах Venu Sq 2 производится путем сравнения данных о частоте пульса с данными о средней частоте пульса в состоянии покоя. Если функция отслеживания частоты пульса выключена, на часах выполняется расчет времени умеренной активности путем анализа количества шагов в минуту.

- Чтобы обеспечить максимальную точность расчета времени интенсивной активности, следует запустить регистрацию хронометрируемого занятия.
- Для получения наиболее точных данных о частоте пульса в состоянии покоя часы следует носить круглосуточно.

## Garmin Move IQ™

При совпадении движений с известными моделями упражнений функция Move IQ автоматически определяет событие и отображает его в хронике. События Move IQ отображают тип и продолжительность занятия, но они не отображаются в списке занятий или в ленте новостей.

Функция Move IQ может автоматически запускать хронометрируемое занятие ходьбой и бегом, используя пороговые значения, установленные вами в приложении Garmin Connect или в настройках занятия на часах. Эти занятия добавляются в ваш список занятий.

## Настройки отслеживания активности

В режиме отображения циферблата нажмите кнопку  и выберите  > **Отслеживание активности**.

**Состояние:** выключает функцию отслеживания активности.

**Опов. о движ.:** отображает сообщение и шкалу подвижности на цифровом циферблате и экране шагов. Также устройство использует вибросигнал в качестве оповещения.


**Опов. о цели:** позволяет включать и выключать оповещения по достижению цели или выключать оповещения только на время проведения занятий. Оповещения по достижению цели появляются при достижении цели по количеству пройденных шагов за день и времени интенсивной активности за неделю.

**Автоматический запуск занятия:** позволяет устройству автоматически создавать и сохранять хронометрируемые занятия, когда функция Move IQ обнаруживает, что вы занимаетесь ходьбой или бегом. Вы можете установить минимальное пороговое значение времени для бега и занятия ходьбой.

**Move IQ:** позволяет устройству автоматически запускать и сохранять хронометрируемые занятия ходьбой или бегом, когда функция Move IQ обнаруживает привычные схемы движения.

## Отключение отслеживания активности

При отключении функции отслеживания активности запись данных по количеству пройденных шагов, времени интенсивной активности, отслеживанию сна и событиям Move IQ прекращается.

1 Нажмите и удерживайте .

2 Выберите  > **Отслеживание активности** > **Состояние** > **Выключено**.

## Тренировки

Часы можно использовать для проведения тренировок с несколькими этапами, для каждого из которых установлена цель, например расстояние, время, число повторений или другие показатели. На часах доступно несколько предварительно загруженных тренировок для различных занятий, в том числе силовые тренировки, кардиотренировки, бег и езда на велосипеде. Вы можете создавать и выбирать дополнительные тренировки и планы тренировок с помощью Garmin Connect, а также передавать их на часы.

Вы можете составить расписание тренировок с помощью календаря в Garmin Connect и отправить запланированные тренировки на часы.

### Начало тренировки



Часы можно использовать для проведения тренировок с несколькими этапами.

- 1 Нажмите **A**.
- 2 Выберите занятие.
- 3 Проведите по экрану вверх.
- 4 Выберите **Тренировки**.
- 5 Выберите тренировку.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** в списке отображаются только тренировки, совместимые с выбранным занятием.
- 6 Нажмите **A**, чтобы запустить таймер занятия.

После начала тренировки часы будут отображать каждый этап тренировки, примечания по этапу (дополнительно), цель (дополнительно) и текущие данные о тренировке.

### Использование планов тренировок Garmin Connect

Прежде чем вы сможете загружать и использовать план тренировки, вам необходимо завести учетную запись Garmin Connect (*Garmin Connect*, стр. 58), а также выполнить сопряжение часов Venu Sq 2 с совместимым телефоном.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите  или .
- 2 Выберите **Трен. и планирование > Планы тренировок**.
- 3 Выберите план тренировки и внесите его в расписание.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.
- 5 Перейдите к плану тренировок в календаре.

### Функция Adaptive Training Plans

Ваша учетная запись Garmin Connect обладает функциями Adaptive Training Plan и Garmin Тренер, которые помогут вам достичь поставленных целей. Например, ответив на несколько вопросов, вы сможете найти план, который поможет вам преодолеть забег на 5 км. План адаптируется под вашу текущую физическую форму, тренируя вас и настраивая график, в котором также отмечается дата забега. Когда вы начинаете план, мини-виджет Garmin Тренер добавляется в ленту мини-виджетов на часах Venu Sq 2.

## Запуск сегодняшней тренировки

После отправки плана тренировки на часы мини-виджет Garmin Тренер появляется в вашей ленте мини-виджетов.

- 1 Чтобы просмотреть мини-виджет Garmin Тренер, в режиме отображения циферблата проведите пальцем по экрану.
- 2 Выберите мини-виджет.  
Если тренировка для этого занятия запланирована на сегодня, на экране часов появится название тренировки, и вам будет предложено начать тренировку.
- 3 Выберите тренировку.
- 4 Выберите **Просмотр**, чтобы посмотреть этапы тренировки, и проведите пальцем вправо после завершения просмотра этапов (необязательно).
- 5 Выберите **Начать тренировку**.
- 6 Следуйте инструкциям на экране.

## Просмотр запланированных тренировок

Вы можете просмотреть расписание тренировок, добавленных в календарь тренировок, и начать тренировку.

- 1 Нажмите **A**.
- 2 Выберите занятие.
- 3 Проведите по экрану вверх.
- 4 Выберите **Календ. тренировок**.  
На экране появится список запланированных тренировок, отсортированных по дате.
- 5 Выберите тренировку.
- 6 Прокрутите вверх или вниз для просмотра этапов тренировки.
- 7 Нажмите **A**, чтобы начать тренировку.

## История

Ваше часы хранят до 200 часов данных об активности. Можно синхронизировать свои данные для просмотра неограниченных занятий, данных по отслеживанию активности и мониторингу частоты пульса через учетную запись Garmin Connect (*Использование приложения Garmin Connect, стр. 58*) (*Использование Garmin Connect на компьютере, стр. 59*).

После заполнения памяти часов новые данные записываются на место самых старых данных.

## Использование архива

- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите пункт **Архив**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы просмотреть активность за эту неделю, выберите **Текущая неделя**.
  - Для просмотра более старых занятий выберите **Предыдущие недели**.
- 4 Выберите занятие.
- 5 Проведите вверх и выберите нужный вариант.
  - Выберите пункт **Круги** для просмотра дополнительной информации о каждом круге.
  - Выберите пункт **Подходы** для просмотра дополнительной информации о каждом подходе.
  - Выберите пункт **Интервалы** для просмотра дополнительной информации о каждом интервале заплыва.
  - Выберите пункт **Время в зоне** для просмотра времени в каждой зоне частоты пульса.
  - Выберите пункт **Удалить** для удаления выбранного занятия.

## Просмотр времени в каждой зоне частоты пульса

Чтобы просмотреть данные зоны частоты пульса, необходимо сначала провести занятие с регистрацией частоты пульса и сохранить его.

Информация о времени в каждой зоне частоты пульса поможет вам отрегулировать интенсивность тренировки.

- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите пункт **Архив**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы просмотреть активность за эту неделю, выберите **Текущая неделя**.
  - Для просмотра более старых занятий выберите **Предыдущие недели**.
- 4 Выберите занятие.
- 5 Проведите вверх по экрану и выберите **Время в зоне**.

## Личные рекорды

По завершении занятия часы отображают любые новые личные рекорды, которые были достигнуты во время тренировки. В личные рекорды входят самый большой вес во время силовой тренировки для основных движений, самое быстрое время для нескольких типовых дистанций и самый длинный забег или заезд.

### Просмотр личных рекордов

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **B**.
- 2 Выберите **Архив > Рекорды**.
- 3 Выберите вид спорта.
- 4 Выберите рекорд.
- 5 Выберите **Просмотреть рекорд**.

### Восстановление личных рекордов

Каждый личный рекорд можно восстановить, заменив его предыдущим записанным рекордом.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **B**.
- 2 Выберите **Архив > Рекорды**.
- 3 Выберите вид спорта.
- 4 Выберите рекорд для восстановления.
- 5 Выберите **Назад > ✓**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** сохраненные занятия при этом не удаляются.

### Удаление личных рекордов

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **B**.
- 2 Выберите **Архив > Рекорды**.
- 3 Выберите вид спорта.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы удалить один рекорд, выберите рекорд и нажмите **Удалить рекорд > ✓**.
  - Чтобы удалить все рекорды для выбранного вида спорта, нажмите **Удалить все рекорды > ✓**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** сохраненные занятия при этом не удаляются.

## Просмотр общих результатов

Можно просмотреть общие данные о расстоянии и времени, сохраненные на часах.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **(B)**.
- 2 Выберите **Архив > Общие результаты**.
- 3 Выберите занятие.
- 4 Выберите вариант для просмотра результатов по неделям или месяцам.

## Удаление журнала

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку **(B)**.
  - 2 Выберите **Архив > Опции**.
  - 3 Выберите один из следующих вариантов:
    - Выберите **Удалить все занятия** для удаления всех занятий из журнала.
    - Выберите **Сбросить результаты** для сброса всех результатов по расстоянию и времени.
- ПРИМЕЧАНИЕ.** сохраненные занятия при этом не удаляются.

## Функции пульсометра

Часы Venu Sq 2 оснащены функцией измерения частоты пульса на запястье, а также совместимы с нагрудными пульсометрами (приобретаются отдельно). Для просмотра данных измерения частоты пульса доступен виджет частоты пульса. Если в начале занятия одновременно доступны данные измерения частоты пульса на запястье и данные о частоте пульса нагрудного пульсометра, часы используют данные о частоте пульса нагрудного пульсометра.

## Частота пульса на запястье

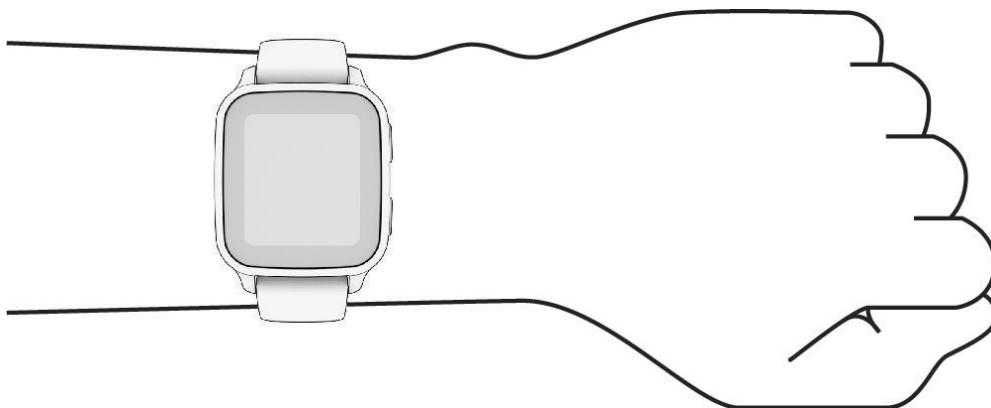
### Ношение часов

#### ⚠ ВНИМАНИЕ

Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже время на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- Часы следует носить выше запястья.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта. Для более точного измерения частоты пульса часы не должны смещаться во время бега или выполнения упражнений. При выполнении пульсоксиметрии необходимо оставаться неподвижным.



**ПРИМЕЧАНИЕ.** оптический датчик расположен с обратной стороны часов.

- См. раздел [Советы по повышению точности данных о частоте пульса](#), стр. 39 для получения дополнительной информации об измерении частоты пульса на запястье.
- См. раздел [Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра](#), стр. 46 для получения дополнительной информации о датчике пульсоксиметра.
- Для получения дополнительной информации о точности данных перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).
- Для получения дополнительной информации о ношении и уходе за часами перейдите по ссылке [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Советы по повышению точности данных о частоте пульса

Если данные по частоте пульса неточны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами.

- Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
- Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых.
- Оберегайте датчик частоты пульса, расположенный с обратной стороны часов, от царапин.
- Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- Перед началом занятия дождитесь, когда значок ❤ перестанет мигать.
- Перед началом занятия следует провести разминку в течение 5–10 минут и снять показания частоты пульса.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** при низкой температуре воздуха разминку следует проводить в помещении.

- После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.

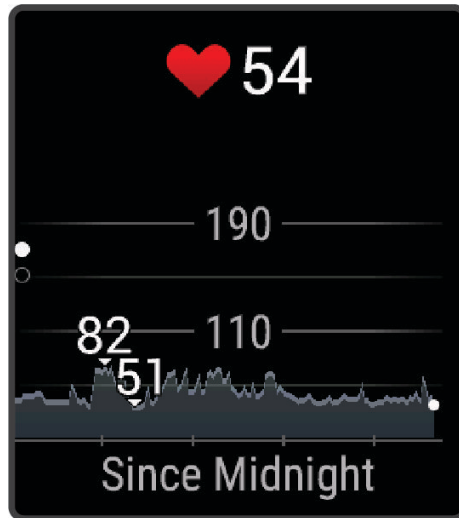
## Просмотр информации о частоте пульса

- 1 Чтобы просмотреть мини-виджет частоты пульса, в режиме отображения циферблата проведите по экрану вверх или вниз.

Мини-виджет частоты пульса отображает текущее значение частоты пульса в ударах в минуту (уд./мин.).

- 2 Выберите мини-виджет, чтобы отобразить график частоты пульса с полуночи.

На графике показаны ваши последние занятия с показателями частоты пульса, значения низкой и высокой частоты пульса, а также полосы с цветовой индикацией времени, проведенного в каждой зоне частоты пульса (*Информация о зонах частоты пульса, стр. 41*).



- 3 Проведите пальцем по экрану вверх, чтобы просмотреть значения частоты пульса в состоянии покоя (ЧП в состоянии покоя) за последние 7 дней.

## Настройка оповещений об аномальной частоте пульса

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Эта функция предупреждает о том, что частота пульса превышает или падает ниже определенного количества ударов в минуту, выбранного пользователем, после определенного периода бездействия. Эта функция не уведомляет о возможных сердечных заболеваниях и не предназначена для лечения или диагностики каких-либо заболеваний. При возникновении каких-либо проблем, связанных с сердцем, обратитесь к врачу.


- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите **⚙ > Частота пульса на запястье > Оповещ. об аномал. ЧП.**
- 3 Выберите **Сиг.при пр.** или **Сигнал при пониж..**
- 4 Выберите пороговое значение частоты пульса.
- 5 Включите сигнал с помощью переключателя.

В случае выхода за пределы пользовательских значений на часах будет отображаться сообщение и будет подаваться вибросигнал.

## Транслирование данных по частоте пульса

Предусмотрена возможность передачи данных о частоте пульса с часов Venu Sq 2 для их просмотра на сопряженных устройствах. Например, во время велотренировки можно передавать данные о частоте пульса на устройство Edge.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** передача данных о частоте пульса приводит к сокращению времени работы от батареи.

- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите  > **Частота пульса на запястье**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Передавать во время занятия**, чтобы включить передачу данных о частоте пульса во время хронометрируемых занятий (*Начало занятия*, стр. 3).
  - Выберите **Передача**, чтобы незамедлительно начать передачу данных о частоте пульса.
- 4 Выполните сопряжение часов Venu Sq 2 с совместимым устройством.


**ПРИМЕЧАНИЕ.** инструкции по выполнению сопряжения различаются для устройств, совместимых с Garmin. См. руководство пользователя.

## Выключение наручного пульсометра

Для параметра Частота пульса на запястье по умолчанию установлено значение Автоматически. Часы автоматически используют наручный пульсометр, если только они не были сопряжены с нагрудным пульсометром. Данные о частоте пульса нагрудного пульсометра доступны только во время занятия.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** при отключении наручного пульсометра также отключается расчет показателя VO2 Max., отслеживание сна, времени интенсивной активности, функция измерения дневного уровня стресса и датчик наручного пульсоксиметра.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** отключение наручного пульсометра также приводит к отключению функции обнаружения устройства на запястье для оплаты с помощью Garmin Pay, поэтому вам необходимо будет вводить пароль перед оплатой каждой покупки (*Garmin Pay*, стр. 30).



- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите  > **Частота пульса на запястье** > **Состояние** > **Выключено**.

## Информация о зонах частоты пульса

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для оценки состояния и укрепления сердечно-сосудистой системы, а также для повышения общего уровня подготовки. Зона частоты пульса — диапазон частоты пульса за минутный отрезок времени. Зоны частоты пульса пронумерованы от 1 до 5 по нарастанию интенсивности. Обычно зоны частоты пульса рассчитываются на основе процентного значения максимальной частоты пульса.

## Настройка зон частоты пульса

Часы используют информацию профиля пользователя из первоначальной настройки для определения зон частоты пульса по умолчанию. Вы можете установить отдельные зоны частоты пульса для спортивных профилей, например для бега и велоспорта. Для получения более точных данных о калориях во время занятия установите свое максимальное значение частоты пульса. Также можно вручную установить каждую зону частоты пульса и ввести частоту пульса в состоянии покоя. Зоны можно скорректировать вручную на часах или с помощью своей учетной записи Garmin Connect.

- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите  > **Профиль пользователя** > **Зоны частоты пульса**.
- 3 Выберите **Макс. ЧП** и укажите максимальную частоту пульса.
- 4 Выберите .
- 5 Выберите **ЧП на отдыхе**.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Использовать среднее** для использования среднего значения частоты пульса в состоянии покоя, полученного с часов.
  - Выберите **Задать польз. настр.** для установки пользовательского значения частоты пульса в состоянии покоя.
- 7 Выберите **Зоны**.
- 8 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите зону и укажите значение для каждой зоны.
  - Выберите **Сбросить зоны** для сброса ваших зон частоты пульса.
- 9 Выберите **Добавить значение частоты пульса для занятий спортом** и выберите спортивный профиль, чтобы добавить отдельные зоны частоты пульса (дополнительно).
- 10 Повторите шаги, чтобы добавить отдельные зоны частоты пульса для занятий спортом (дополнительно).

## Спортивные цели

Знание зон частоты пульса помогает оценить и улучшить общую подготовку с помощью следующих принципов.

- Частота пульса — надежный показатель интенсивности тренировки.
- Тренировка в определенных зонах частоты пульса позволяет улучшить состояние сердечно-сосудистой системы.

Зная максимальную частоту пульса, вы можете использовать таблицу (*Оценка нагрузки в зонах частоты пульса, стр. 43*) для определения оптимальной зоны частоты пульса и достижения поставленных спортивных целей.

Если максимальная частота пульса вам неизвестна, вы можете воспользоваться соответствующим калькулятором в сети Интернет. В некоторых тренажерных залах и фитнес-центрах можно пройти тест и определить максимальную частоту пульса. Максимальный пульс по умолчанию равен 220 ударам в минуту минус возраст.

## Оценка нагрузки в зонах частоты пульса

Зона	Максимальная частота пульса в процентах	Нагрузка	Преимущества
1	50–60 %	Расслабленный низкий темп, ритмичное дыхание	Аэробная тренировка начального уровня, борьба со стрессом
2	60–70 %	Комфортный темп, чуть более глубокое дыхание, можно разговаривать	Общая тренировка сердечно-сосудистой системы, хороший темп восстановления
3	70–80 %	Средний темп, разговаривать становится труднее	Повышение аэробной способности, оптимальная тренировка сердечно-сосудистой системы
4	80–90 %	Быстрый, слегка некомфортный темп, затрудненное дыхание	Повышение аэробной способности и порога, улучшение показателей скорости
5	90–100 %	Максимальный темп, приемлемый только для коротких промежутков времени, стесненное дыхание	Повышение аэробной и мышечной выносливости, тренировка силы

## О расчетных значениях VO2 Max.

Показатель VO2 Max. означает максимальный объем кислорода (в миллилитрах) на килограмм веса, который вы можете усвоить за минуту при максимальной физической нагрузке. Другими словами, VO2 Max. — это показатель спортивной подготовки, который должен увеличиваться по мере улучшения физической формы. Для отображения расчетного значения показателя VO2 Max. на устройстве Veni Sq 2 требуются данные по измеренной на запястье частоте пульса или совместимый нагрудный пульсометр.

На устройстве расчетное значение показателя VO2 Max. отображается с помощью числового значения, описания и положения на цветной шкале. В учетной записи Garmin Connect можно просматривать дополнительные сведения о расчетном значении VO2 Max., например его оценку относительно вашего возраста и пола.




 Фиолетовый	Превосходно
 Синий	Отлично
 Зеленый	Хорошо
 Оранжевый	Удовлетворительно
 Красный	Плохо

Данные VO2 Max. предоставляются компанией Firstbeat Analytics™. Анализ VO2 Max. предоставляется с разрешения The Cooper Institute®. Дополнительную информацию см. в приложении ([Стандартные рейтинги VO2 Max.](#), стр. 76) и по адресу [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

### Получение расчетного значения VO2 Max.

Для этой функции требуется функция измерения частоты пульса на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Если вы используете нагрудный пульсометр, необходимо надеть его и выполнить сопряжение с вашими часами ([Сопряжение с беспроводными датчиками](#), стр. 49).


Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля ([Настройка профиля пользователя](#), стр. 51), а затем установить максимальную частоту пульса ([Настройка зон частоты пульса](#), стр. 42). Расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные нескольких пробежек, чтобы определить характеристики бега.

- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите  > **Профиль пользователя** > **Показатель VO2 Max.**  
Если вы уже зарегистрировали занятие быстрой ходьбой или пробежку на улице, на экране может отобразиться расчетное значение показателя VO2 Max. На экране часов отображается дата последнего обновления расчетного значения показателя VO2 Max. Часы обеспечивают обновление расчетного значения показателя VO2 Max. каждый раз, когда вы завершаете занятие ходьбой или бегом на улице длительностью 15 минут или больше. Вы можете вручную запустить проверку значения VO2 Max., чтобы получить обновленное расчетное значение показателя.
- 3 Коснитесь экрана, чтобы запустить проверку VO2 Max.
- 4 Следуйте инструкциям на экране, чтобы получить расчетное значение показателя VO2 Max.  
После окончания проверки будет выведено сообщение.

### Получение расчетного значения VO2 Max. для велотренировок

Для этой функции требуется датчик мощности, пульсометр на запястье или совместимый нагрудный пульсометр. Датчик мощности должен быть сопряжен с часами ([Сопряжение с беспроводными датчиками](#), стр. 49). Если вы используете нагрудный пульсометр, необходимо надеть его и выполнить сопряжение с вашими часами.


Для получения наиболее точного расчетного значения необходимо выполнить настройку пользовательского профиля ([Настройка профиля пользователя](#), стр. 51), а затем установить максимальную частоту пульса ([Настройка зон частоты пульса](#), стр. 42). Расчетные значения поначалу могут оказаться неточными. Часам необходимы данные по нескольким заездам, чтобы определить характеристики велотренировок.

- 1 Начните велотренировку.
- 2 Выполните велосипедную поездку с высокой интенсивностью в течение не менее 20 минут.
- 3 После заезда выберите .
- 4 Используйте кнопки и для прокрутки ваших показателей тренировки.

## Просмотр фитнес-возраста

Фитнес-возраст позволяет сравнить свою физическую форму с физической формой людей одного с вами пола. Ваши часы используют такую информацию, как ваш возраст, индекс массы тела (ИМТ), данные о частоте пульса в состоянии покоя и историю занятий, чтобы сообщить ваш фитнес-возраст. Если у вас есть весы Garmin Index™, ваши часы используют показатель процента жира в организме вместо ИМТ, чтобы определить ваш фитнес-возраст. Физические упражнения и изменения образа жизни могут оказать эффект на ваш фитнес-возраст.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для получения наиболее точного фитнес-возраста завершите настройку профиля пользователя (*Настройка профиля пользователя, стр. 51*).

- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите  > **Профиль пользователя** > **Фитнес-возраст**.

## Пульсоксиметр

Часы Venu Sq 2 оснащены наручным пульсоксиметром, который отслеживает уровень насыщенности крови кислородом. Знание уровня насыщенности кислородом может быть полезным для понимания вашего общего состояния здоровья и поможет вам определить, как ваше тело приспосабливается к высоте. Часы определяют уровень насыщения крови кислородом, подсвечивая кожу и измеряя количество поглощенного света. Это называется SpO<sub>2</sub>.

На часах данные пульсоксиметра отображаются в виде процентного значения SpO<sub>2</sub>. В учетной записи Garmin Connect можно просмотреть дополнительные сведения о расчетном значении пульсоксиметра, включая тенденции к изменениям за несколько дней (*Изменение режима отслеживания пульсоксиметра, стр. 45*). Для получения дополнительной информации о точности измерений пульсоксиметра перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Получение показаний пульсоксиметра

Вы можете вручную начать измерение пульсоксиметра в мини-виджете пульсоксиметра. Точность показаний пульсоксиметра может различаться в зависимости от притока крови, расположения часов на запястье и неподвижности пользователя.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** возможно, потребуется добавить мини-виджет пульсоксиметра в ленту мини-виджетов (*Настройка мини-виджетов, стр. 24*).

- 1 Когда вы сидите или не тренируетесь, проведите вверх или вниз по экрану, чтобы отобразить мини-виджет пульсоксиметра.
- 2 Выберите мини-виджет, чтобы начать.
- 3 Удерживайте руку, на которой вы носите часы, на уровне сердца, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
- 4 Не двигайтесь.

Часы отображают насыщение крови кислородом в процентах, а также график показаний пульсоксиметра и значений частоты пульса с полуночи.

## Изменение режима отслеживания пульсоксиметра

- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите  > **Частота пульса на запястье** > **Пульсоксиметр** > **Режим отслеживания**.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы включить измерения в течение всего дня, даже если вы не тренируетесь, выберите **Весь день**.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** включение пульсоксиметра сократит время работы от батареи.
  - Чтобы включить непрерывные измерения во время сна, выберите **Во время сна**.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** необычное положение во время сна может привести к аномально низким значениям SpO<sub>2</sub>.
  - Чтобы отключить автоматические измерения, выберите **По запросу**.

## Советы по повышению точности показаний пульсоксиметра

Если показания пульсоксиметра неточны или не отображаются, воспользуйтесь следующими советами.

- Не двигайтесь, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
- Часы следует носить выше запястья. Часы должны плотно прилегать к руке, но не причинять дискомфорта.
- Удерживайте руку, на которой вы носите часы, на уровне сердца, когда часы считывают показатели насыщенности крови кислородом.
- Используйте силиконовый или нейлоновый ремешок.
- Перед тем как надеть часы, вымойте и высушите руки (включая предплечья).
- Не наносите на кожу под устройством крем от загара, лосьон и средство от насекомых.
- Оберегайте оптический датчик, расположенный с обратной стороны часов, от царапин.
- После каждой тренировки необходимо промывать часы чистой водой.

## Навигация


На часах можно использовать функции GPS-навигации для сохранения мест, навигации к местоположениям и поиска дороги домой.

### Сохранение местоположения


Перед использованием функции навигации к сохраненному местоположению необходимо выполнить поиск спутников на часах.

Местоположение представляет собой точку, которую вы записываете и сохраняете в часах. Если вы хотите запомнить положение какого-то важного объекта или точки на карте, вы можете отметить местоположение.


- 1 Доберитесь до места, положение которого нужно сохранить.
- 2 Нажмите **A**.
- 3 Выберите **Навигация > Сохранить местоположение**.

**СОВЕТ.** для быстрой отметки местоположения можно выбрать  в меню элементов управления (*Управление, стр. 28*).

После того как часы получают сигналы GPS, на экране появится информация о местоположении.

- 4 Выберите .
- 5 Выберите значок.

### Удаление местоположения

- 1 Нажмите **A**.
- 2 Выберите **Навигация > Сохраненные местоположения**.
- 3 Выберите нужное местоположение.
- 4 Выберите **Удалить > **.

## Навигация к сохраненному местоположению

Перед использованием функции навигации к сохраненному местоположению необходимо выполнить поиск спутников на часах.

- 1 Нажмите **(A)**.
- 2 Выберите **Навигация > Сохраненные местоположения**.
- 3 Выберите местоположение, а затем выберите **Идти к**.
- 4 Нажмите **(A)**, чтобы запустить таймер занятия.
- 5 Продолжайте движение вперед.

На экране отобразится компас. Стрелка компаса укажет направление к сохраненному местоположению.

**СОВЕТ.** для повышения точности навигации ориентация верхней части экрана должна соответствовать направлению движения.

## Навигация к месту старта

Перед использованием функции навигации к месту старта необходимо выполнить поиск спутников, запустить таймер и начать занятие.

Во время занятия можно в любой момент вернуться к месту старта. Например, если вы бежите по незнакомому городу и не помните, как вернуться к месту старта или отелю, можно включить функцию навигации к исходному местоположению. Для некоторых занятий эта функция недоступна.

- 1 Нажмите и удерживайте **(B)**.
- 2 Выберите **Навигация > Назад к началу**.  
На экране отобразится компас.
- 3 Продолжайте движение вперед.  
Стрелка компаса укажет направление к месту старта.

**СОВЕТ.** для повышения точности навигации ориентация часов должна соответствовать направлению движения.

## Остановка навигации

- Чтобы остановить навигацию и продолжить занятие, нажмите и удерживайте **(B)** и выберите **Остановка навигации**.
- Чтобы остановить навигацию и сохранить занятие, нажмите **(A)** и выберите **✓**.

## Компас


Часы оснащены трехкоординатным компасом с автоматической калибровкой. Внешний вид и функции компаса меняются в зависимости от ваших занятий, при включении режима GPS или во время навигации к пункту назначения.

## Калибровка компаса вручную

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Калибровку электронного компаса нужно проводить вне помещения. Для более высокой точности не стойте близко к объектам, влияющим на магнитное поле, например транспортным средствам, зданиям и линиям электропередач.

Часы изначально были откалиброваны на заводе, и по умолчанию используется автокалибровка. Если компас периодически дает сбой, например, после перемещения на большие расстояния или резкого перепада температур, можно откалибровать компас вручную.

- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите  > **Датчики и аксессуары** > **Компас** > **Начать калибровку**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

**СОВЕТ.** перемещайте запястье по траектории небольшой восьмерки, пока на экране не отобразится сообщение.

## Беспроводные датчики

Можно выполнить сопряжение часов и использовать их с беспроводными датчиками с помощью ANT+® или технологии Bluetooth (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 49). После сопряжения устройств можно настроить дополнительные поля данных (*Настройка экранов данных*, стр. 15). Если датчик входит в комплект поставки часов, их сопряжение было выполнено предварительно.

Для получения информации о совместимости конкретного датчика Garmin, его покупки или для просмотра руководства пользователя перейдите на сайт [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).


**ПРИМЕЧАНИЕ.** датчики Bluetooth доступны только с часами Venu Sq 2 Music.

Тип датчика	Описание
Датчики клюшки	Вы можете использовать датчики клюшек для гольфа Approach® CT10 для автоматического отслеживания ударов, включая данные о местоположении, расстоянии и типе клюшки. <b>ПРИМЕЧАНИЕ.</b> датчики клюшек для гольфа Approach CT10 совместимы только с часами Venu Sq 2 Music.
Внешний пульсометр	Можно использовать внешний датчик, например пульсометр HRM-Pro™ или HRM-Dual™, и просматривать данные о ЧСС во время занятий.
Шагомер	Вы можете использовать шагомер для записи темпа и расстояния вместо использования GPS, если вы тренируетесь в помещении или если сигнал GPS слишком слабый.
Наушники	Для прослушивания музыки, загруженной на часы Venu Sq 2 Music, можно использовать наушники Bluetooth ( <i>Подключение наушников Bluetooth, стр. 52</i> ).
Освещение	Можно использовать интеллектуальную систему управления велосипедными фонарями Varia для улучшения контроля за окружающей обстановкой.
ПК	Можно играть в видеоигры на компьютере и просматривать статистику в реальном времени на устройстве ( <i>Использование приложения Garmin GameOn™, стр. 6</i> ).
Радар	Можно использовать радар заднего обзора Varia для улучшения контроля за окружающей обстановкой и отправки оповещений о приближающихся автомобилях. С помощью заднего фонаря с радаром и камерой Varia можно также делать снимки и записывать видео во время заезда ( <i>Использование элементов управления камерой Varia, стр. 27</i> ).
Скор./частота	Датчики скорости или частоты вращения педалей можно установить на велотренажер и просматривать данные во время тренировки. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса ( <i>Калибровка датчика скорости, стр. 50</i> ).
tempe	Датчик температуры tempe можно расположить на открытом воздухе, зафиксировав при помощи петли или ремешка крепления, и использовать в качестве постоянного источника достоверных данных о температуре.

## Сопряжение с беспроводными датчиками

При первом подключении беспроводного датчика ANT+ или датчика Bluetooth к часам Garmin необходимо выполнить сопряжение часов с датчиком. После сопряжения часы автоматически подключаются к датчику, когда вы начинаете занятие, если датчик включен и находится в пределах диапазона действия.

**СОВЕТ.** некоторые датчики ANT+ выполняют сопряжение с часами автоматически, когда вы начинаете занятие при включенном датчике рядом с часами.

- 1 Отойдите на расстояние не менее 10 м (33 фута) от других беспроводных датчиков.
- 2 Чтобы выполнить сопряжение с пульсометром, наденьте пульсометр.  
Пульсометр не отправляет и не принимает данные, если он не надет.
- 3 Нажмите и удерживайте **B**.
- 4 Выберите  > **Датчики и аксессуары** > **Добавить новый элемент**.
- 5 Поместите часы в пределах 3 м (10 футов) от датчика и подождите, пока часы выполнят сопряжение с ним.  
После подключения часов к датчику в верхней части экрана появится значок.

## Темп бега и расстояние HRM-Pro

Аксессуар серии HRM-Pro рассчитывает темп бега и расстояние на основе профиля пользователя и движения, которое измеряется датчиком после каждого шага. Пульсометр предоставляет данные о темпе бега и расстоянии, когда GPS недоступен, как, например, во время бега на беговой дорожке. Темп бега и расстояние можно просмотреть на совместимых часах Venu Sq 2 при подключении по технологии ANT+. Данные показатели также можно просмотреть в сторонних приложениях для тренировок при подключении по технологии Bluetooth.

Точность измерения темпа и расстояния улучшается при калибровке.

**Автоматическая калибровка:** для ваших часов по умолчанию установлен параметр **Автокалибровка**.

Калибровка аксессуара серии HRM-Pro осуществляется каждый раз, когда вы совершаете пробежку на улице и аксессуар подключен к совместимым часам Venu Sq 2.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** автоматическая калибровка не работает для профилей занятий в помещении, профилей занятий бегом по пересеченной местности и бегом на сверхмарафонские дистанции (*Советы по записи темпа бега и расстояния, стр. 50*).

**Ручная калибровка:** выберите **Калибр.** и **сохр.** после пробежки на беговой дорожке с подключенным аксессуаром серии HRM-Pro (*Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 6*).

## Советы по записи темпа бега и расстояния

- Обновите программное обеспечение часов Venu Sq 2 (*Обновления продукта, стр. 68*).
- Совершите несколько пробежек на улице с включенной функцией GPS и подключенным аксессуаром серии HRM-Pro. Важно, чтобы ваш диапазон темпа бега на улице соответствовал вашему диапазону темпа бега на беговой дорожке.
- Если вы бежите по песку или по глубокому снегу, перейдите к настройкам датчика и выключите функцию **Автокалибровка**.
- Если вы ранее подключили совместимый шагомер с помощью технологии ANT+, установите состояние для шагомера **Выключено** или удалите его из списка подключенных датчиков.
- Совершите пробежку на беговой дорожке, выполнив ручную калибровку (*Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 6*).
- Если автоматическая и ручная калибровки не кажутся точными, перейдите к настройкам датчика и выберите **Темп и рас. для пульс.** > **Сброс данных калибровки**.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** можно выключить **Автокалибровка**, а затем снова выполнить калибровку вручную (*Калибровка расстояния для беговой дорожки, стр. 6*).

## Калибровка датчика скорости

Перед калибровкой датчика скорости необходимо выполнить сопряжение часов с совместимым датчиком скорости (*Сопряжение с беспроводными датчиками, стр. 49*).

Ручная калибровка не является обязательной, но позволяет повысить точность показаний.

1 Нажмите и удерживайте **B**.

2 Выберите **⚙** > **Датчики и аксессуары** > **Скор./частота** > **Размер колеса**.

3 Выберите один из следующих вариантов:


- Выберите **Автоматически** для выполнения автоматического расчета размера колес и калибровки датчика скорости.
- Выберите **Вручную** и введите размер колес, чтобы выполнить калибровку датчика скорости вручную (*Размер и окружность колеса, стр. 77*).

## Профиль пользователя

Вы можете обновить профиль пользователя на часах или в приложении Garmin Connect.

## Настройка профиля пользователя

Настройки пола, года рождения, роста, веса, запястья и зоны частоты пульса (*Настройка зон частоты пульса, стр. 42*) можно обновить. Часы используют эту информацию для вычисления точных данных о тренировках.

- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите  > **Профиль пользователя**.
- 3 Выберите один из вариантов.

## Настройки пола

При первой настройке часов необходимо выбрать пол. Большинство алгоритмов для фитнеса и тренировок основаны на двух полах. Для получения наиболее точных результатов Garmin рекомендует указывать ваш пол при рождении. После первоначальной настройки можно изменить параметры профиля в учетной записи Garmin Connect.

**Профиль и конфиденциальность:** позволяет настроить данные в открытом профиле.

**Настройки пользователя:** выбор пола. При выборе Не указано алгоритмы, для которых требуется двоичный ввод, будут использовать пол, указанный при первоначальной настройке часов.

## Музыка

**ПРИМЕЧАНИЕ.** доступны три возможности воспроизведения музыки на часах Venu Sq 2 Music.

- Сторонний источник музыки
- Личные аудиоматериалы
- Музыка, хранящаяся на смартфоне

На часы Venu Sq 2 Music можно загружать музыкальные файлы с компьютера или из сторонних источников. Таким образом, вы можете слушать музыку, даже если рядом нет смартфона. Для прослушивания музыкальных файлов на часах можно подключить наушники Bluetooth.

## Загрузка личных аудиоматериалов

Перед загрузкой личной музыки на часы на компьютере необходимо установить приложение Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

Вы можете загружать аудиофайлы форматов .mp3 и .m4a на часы Venu Sq 2 Music прямо с компьютера. Для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт [www.garmin.com/musicfiles](http://www.garmin.com/musicfiles).

- 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB из комплекта поставки.
- 2 На компьютере откройте приложение Garmin Express, выберите ваши часы и выберите пункт **Музыка**.


**СОВЕТ.** на компьютерах с ОС Windows® нажмите  и перейдите к папке с вашими аудиофайлами. На компьютерах Apple® приложение Garmin Express использует вашу библиотеку iTunes®.

- 3 В списке **Моя музыка** или **Библиотека iTunes** выберите категорию аудиофайлов, например песни или списки воспроизведения.
- 4 Установите флажки возле аудиофайлов, а затем выберите **Отправка на устройство**.
- 5 При возникновении необходимости удалить аудиофайлы в списке Venu Sq 2 Music выберите категорию, установите флажки напротив нужных файлов и выберите **Удалить с устройства**.

## Подключение к сторонним источникам

Перед загрузкой музыки и иных аудиофайлов на ваши часы из стороннего источника необходимо подключить источник к вашим часам.

Для получения доступа к дополнительным вариантам можно загрузить приложение Connect IQ на ваш смартфон (*Контент Connect IQ, стр. 59*).

- 1 Нажмите **A**.
- 2 Выберите **Магазин Connect IQ™**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране, чтобы установить сторонний источник музыки.
- 4 Из меню элементов управления на часах выберите .
- 5 Выберите источники музыки.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если вы хотите выбрать другой источник, нажмите и удерживайте **B**, выберите Источники музыки и следуйте инструкциям на экране.



## Загрузка аудиоматериалов из стороннего источника

Перед загрузкой аудиоматериалов из стороннего источника необходимо подключиться к сети Wi-Fi (*Подключение к сети Wi-Fi, стр. 57*).

- 1 Откройте виджет управления музыкой.
- 2 Нажмите и удерживайте **B**.
- 3 Выберите **Источники музыки**.
- 4 Выберите подключенный источник или выберите **Добавить источник музыки**, чтобы добавить источник музыки из магазина Connect IQ.
- 5 Выберите список воспроизведения или другой элемент для загрузки на часы.
- 6 При необходимости нажмите **B**, пока вам не будет предложено выполнить синхронизацию со службой.


**ПРИМЕЧАНИЕ.** загрузка аудиоматериалов может привести к быстрому разряду батареи. При низком уровне заряда батареи может потребоваться подключение часов к внешнему источнику питания.

## Отключение от стороннего источника

- 1 В приложении Garmin Connect выберите  или .
- 2 Выберите **Устройства Garmin** и выберите ваши часы.
- 3 Выберите **Музыка**.
- 4 Выберите установленный сторонний источник и следуйте инструкциям на экране, чтобы отключить этот сторонний источник от часов.

## Подключение наушников Bluetooth

Для прослушивания музыки, загруженной на часы Venu Sq 2 Music, необходимо подключить к ним наушники Bluetooth.

- 1 Расположите наушники на расстоянии не более 2 м (6,6 фута) от часов.
- 2 Активируйте на наушниках режим сопряжения.
- 3 Нажмите и удерживайте **B**.
- 4 Выберите  > **Музыка** > **Наушники** > **Добавить новый элемент**.
- 5 Выберите ваши наушники, чтобы завершить процесс сопряжения.

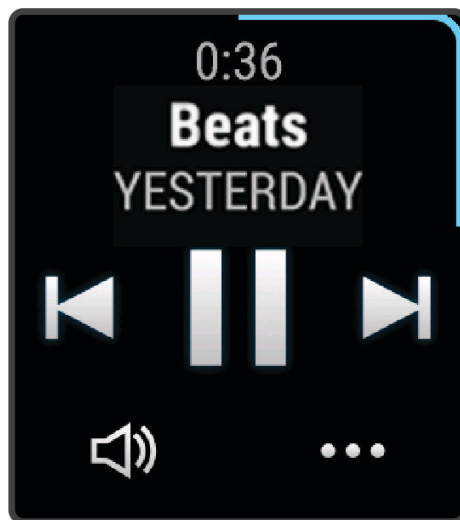
## Прослушивание музыки

- 1 Откройте виджет управления музыкой.
- 2 При необходимости подключите наушники Bluetooth (*Подключение наушников Bluetooth, стр. 52*).
- 3 Нажмите и удерживайте **B**.
- 4 Выберите **Источники музыки** и выберите требуемый вариант:
  - Для прослушивания музыки, загруженной на часы с компьютера, выберите **Моя музыка** (*Загрузка личных аудиоматериалов, стр. 51*).
  - Для управления воспроизведением музыки на смартфоне выберите **Телефон**.
  - Для прослушивания музыки из стороннего источника выберите имя источника и плейлист.
- 5 Нажмите **▶**.

## Управление воспроизведением музыки

**ПРИМЕЧАНИЕ.** некоторые элементы управления воспроизведением музыки доступны только на часах Venu Sq 2 Music.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** элементы управления воспроизведением музыки могут отличаться в зависимости от выбранного источника музыки.



⋮	Выберите, чтобы просмотреть дополнительные элементы управления воспроизведением музыки.
🔊	Нажмите для регулировки громкости звука.
▶	Выберите, чтобы приостановить/возобновить воспроизведение текущего аудиофайла.
▶	Выберите, чтобы перейти к следующему аудиофайлу в списке воспроизведения. Удерживайте для перемотки вперед текущего аудиофайла.
◀	Выберите, чтобы повторно воспроизвести текущий аудиофайл. Дважды нажмите, чтобы вернуться к предыдущему аудиофайлу в списке воспроизведения. Удерживайте для перемотки назад текущего аудиофайла.
↺	Выберите, чтобы изменить параметры повторного воспроизведения.
↻	Выберите, чтобы изменить параметры воспроизведения в случайном порядке.

## Возможности подключения

Функции с подключением доступны для часов, если вы выполните сопряжение с совместимым телефоном (*Сопряжение смартфона, стр. 54*). Дополнительные функции будут доступны при подключении часов к сети Wi-Fi (*Подключение к сети Wi-Fi, стр. 57*).


### Функции с подключением через телефон


Функции с подключением через телефон доступны для часов Venu Sq 2, если вы выполните сопряжение с помощью приложения Garmin Connect (*Сопряжение смартфона, стр. 54*).

- Функции приложения в приложении Garmin Connect, в приложении Connect IQ и др. (*Приложения и занятия, стр. 3*)
- Мини-виджеты (*Мини-виджеты, стр. 21*)
- Функции меню элементов управления (*Управление, стр. 28*)
- Функции отслеживания и безопасности (*Функции отслеживания и безопасности, стр. 60*)
- Взаимодействия с телефоном, например, уведомления (*Включение уведомлений Bluetooth, стр. 56*)

### Сопряжение смартфона

Для настройки часов Venu Sq 2 необходимо выполнить их сопряжение непосредственно через приложение Garmin Connect, а не через настройки Bluetooth на смартфоне.

- 1 Во время начальной настройки на часах выберите  при появлении запроса на сопряжение со смартфоном.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если ранее вы пропустили процесс сопряжения, нажмите и удерживайте  и выберите  > **Возможности подключения** > **Телефон** > **Сопряжение телефона**.

- 2 Отсканируйте QR-код с помощью смартфона и следуйте инструкциям на экране для завершения процесса сопряжения и настройки.

### Просмотр уведомлений

- 1 Чтобы просмотреть мини-виджет уведомлений, в режиме отображения циферблата проведите пальцем вверх или вниз по экрану.
- 2 Выберите мини-виджет.
- 3 Выберите уведомление, чтобы прочитать полный текст уведомления.
- 4 Проведите пальцем по экрану вверх, чтобы отобразить параметры уведомлений.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
  - Для выполнения одного из действий над уведомлением выберите соответствующую опцию, например **Закрыть** или **Ответить**.  
В зависимости от типа уведомления и операционной системы телефона доступны различные действия. Если вы отклонили уведомление на телефоне или часах Venu Sq 2, оно больше не отображается в мини-виджете.
  - Для возврата в список уведомлений проведите пальцем вправо.

## Ответ с пользовательским текстовым сообщением

**ПРИМЕЧАНИЕ.** эта функция доступна, только если устройство подключено к телефону Android™ с помощью технологии Bluetooth.

При получении уведомления о текстовом сообщении на часы Venu Sq 2 можно отправить быстрый ответ, выбрав подходящий вариант из списка сообщений. Сообщения можно редактировать в приложении Garmin Connect.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** эта функция позволяет отправлять текстовые сообщения с помощью смартфона. Использование данной функции может привести к расходованию месячного объема SMS-сообщений либо может взиматься плата. Для получения дополнительной информации обратитесь к своему оператору мобильной связи.



- 1 Чтобы просмотреть виджет уведомлений, проведите пальцем по экрану вверх или вниз.
- 2 Выберите мини-виджет.
- 3 Выберите уведомление о текстовом сообщении.
- 4 Проведите пальцем по экрану вверх, чтобы отобразить параметры уведомлений.
- 5 Выберите **Ответить**.
- 6 Выберите сообщение из списка.  
Телефон отправит выбранное сообщение как текстовое сообщение.

## Прием входящего телефонного вызова

При приеме телефонного вызова на подключенном смартфоне часы Venu Sq 2 отображают имя или номер телефона вызывающего абонента.

- Чтобы принять вызов, нажмите .

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для разговора с вызывающим абонентом необходимо использовать подключенный смартфон.

- Чтобы отклонить вызов, нажмите .
- Чтобы отклонить вызов и незамедлительно отправить ответное текстовое сообщение, нажмите  и выберите соответствующее сообщение из списка.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** чтобы отправить ответ в виде текстового сообщения, необходимо подключиться к совместимому смартфону Android с помощью технологии Bluetooth.

## Управление уведомлениями


Уведомлениями, отображающимися на часах Venu Sq 2, можно управлять с помощью совместимого телефона.

Выберите один из следующих вариантов:

- Если вы используете часы iPhone®, перейдите к настройкам уведомлений iOS® для выбора уведомлений, которые следует отображать на часах.
- Если вы используете телефон с Android, в приложении Garmin Connect выберите **Настройки > Уведомления**.

## Включение уведомлений Bluetooth


Для включения уведомлений необходимо выполнить сопряжение часов Venu Sq 2 с совместимым телефоном (*Сопряжение смартфона, стр. 54*).

- 1 Нажмите и удерживайте **(B)**.
- 2 Выберите  > **Возможности подключения** > **Телефон** > **Оповещения**.
- 3 Выберите **Во время занятия**, чтобы установить настройки уведомлений, передаваемых во время записи занятия.
- 4 Выберите параметры уведомлений.
- 5 Выберите **Не во время занятия**, чтобы установить настройки уведомлений, передаваемых в режиме часов.
- 6 Выберите параметры уведомлений.
- 7 Выберите **Тайм-аут**.
- 8 Выберите продолжительность таймаута.
- 9 Выберите **Конфиденциальность**.
- 10 Выберите параметры конфиденциальности.

## Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth

Подключение к телефону по Bluetooth можно отключить в меню элементов управления.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 30*).

- 1 Нажмите и удерживайте **(A)** для просмотра меню элементов управления.
- 2 Выберите  чтобы отключить подключение телефона по Bluetooth на часах Venu Sq 2.  
Для отключения технологии Bluetooth на телефоне см. руководство пользователя телефона.

## Включение и выключение оповещений о подключении смартфона


На часах Venu Sq 2 можно настроить оповещение о подключении и отключении сопряженного смартфона на базе технологии связи Bluetooth.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** оповещения о подключении смартфона выключены по умолчанию.

- 1 Нажмите и удерживайте **(B)**.
- 2 Выберите  > **Возможности подключения** > **Телефон** > **Оповещения о подключении**.



## Поиск телефона

Данную функцию можно использовать для определения местоположения потерянного телефона, сопряженного с помощью технологии Bluetooth и находящегося в зоне ее действия в данный момент.

- 1 Нажмите и удерживайте **(A)**.
- 2 Выберите .  
На экране устройства Venu Sq 2 будут отображаться полосы, указывающие уровень сигнала, а на телефоне будет воспроизводиться звуковой сигнал. По мере приближения к телефону количество полосок будет увеличиваться.
- 3 Нажмите **(B)**, чтобы прекратить поиск.

## Использование режима «Не беспокоить»

Режим «Не беспокоить» можно использовать для выключения вибросигнала и дисплея для оповещений и уведомлений. В этом режиме отключается управление жестами (*Изменение настроек отображения, стр. 66*). Например, этот режим можно использовать во время сна или просмотра фильмов.

- Чтобы вручную включить или выключить режим «Не беспокоить», нажмите и удерживайте , затем выберите .
- Для автоматического включения режима «Не беспокоить» во время вашего сна откройте меню настроек устройства в приложении Garmin Connect и выберите **Звуки и оповещения > Режим «Не беспокоить» во время сна**.

## Функции с подключением через Wi-Fi

Технология Wi-Fi доступна только на часах Venu Sq 2 Music.

**Загрузка занятий в учетную запись Garmin Connect:** позволяет автоматически отправлять данные по вашим занятиям в учетную запись Garmin Connect после завершения их записи.

**Аудиоматериалы:** позволяет синхронизировать аудиоматериалы сторонних поставщиков.



**Обновления ПО:** вы можете загрузить и обновить актуальные обновления программного обеспечения.

**Тренировки и планы тренировок:** вы можете выполнять поиск и выбирать тренировки и планы тренировок на веб-сайте Garmin Connect. В следующий раз при наличии подключения к сети Wi-Fi файлы будут переданы на часы.

## Подключение к сети Wi-Fi

Перед подключением к сети Wi-Fi необходимо подключить часы к приложению Garmin Connect на смартфоне или к приложению Garmin Express на компьютере (*Использование Garmin Connect на компьютере, стр. 59*).

Чтобы синхронизировать часы со сторонним источником музыки, необходимо подключиться к сети Wi-Fi. Подключение часов к сети Wi-Fi также позволяет увеличить скорость передачи больших файлов.

- 1 Не выходите за область действия сети Wi-Fi.
- 2 В приложении Garmin Connect выберите  или .
- 3 Выберите **Устройства Garmin** и выберите ваши часы.
- 4 Выберите **Возможности подключения > Wi-Fi > Мои сети > Добавить сеть**.
- 5 Выберите доступную сеть Wi-Fi и введите данные для входа.

## Приложения телефона и компьютера

Часы можно подключить к множеству приложений Garmin для телефона и компьютера с помощью одной учетной записи Garmin.

## Garmin Connect

С помощью учетной записи Garmin Connect вы можете отслеживать эффективность тренировок и устанавливать контакт с друзьями. Вы получаете доступ к инструментам для отслеживания, анализа, публикации ваших данных и поддержки других пользователей. Вы можете регистрировать события своей насыщенной жизни, включая пробежки, прогулки, заезды, заплывы, пешие походы, игры в гольф и многое другое.

Вы можете создать бесплатную учетную запись Garmin Connect при сопряжении своих часов с телефоном с помощью приложения Garmin Connect. Вы также можете создать учетную запись при настройке приложения Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)).

**Сохраняйте занятия:** после завершения и сохранения хронометрируемого занятия на часах можно загрузить его в учетную запись Garmin Connect и хранить в течение необходимого времени.

**Анализируйте данные:** можно просматривать подробную информацию о занятиях на открытом воздухе и занятиях фитнесом, включая время, расстояние, частоту пульса, количество сожженных калорий, частоту шагов или вращения педалей, вид карты сверху, а также графики темпа и скорости. Можно просматривать подробную информацию об играх в гольф, включая оценочные таблицы, статистику и информацию о поле. Также можно просматривать настраиваемые отчеты.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** для просмотра некоторых данных необходимо выполнить сопряжение дополнительного беспроводного датчика с часами (*Сопряжение с беспроводными датчиками*, стр. 49).



**Отслеживайте свои достижения:** можно отслеживать количество пройденных шагов за день, устроить соревнование с друзьями и контролировать достижение поставленных целей.

**Делитесь своими спортивными достижениями с другими пользователями:** можно устанавливать контакты с друзьями для отслеживания занятий друг друга или публиковать ссылки на свои занятия на веб-сайтах социальных сетей.

**Управляйте настройками:** в учетной записи Garmin Connect можно настроить часы и определить пользовательские настройки.

## Использование приложения Garmin Connect

После выполнения сопряжения часов с телефоном (*Сопряжение смартфона*, стр. 54) вы сможете использовать приложение Garmin Connect для загрузки всех данных о ваших занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect.

- 1 Убедитесь, что на телефоне запущено приложение Garmin Connect.
- 2 Поместите часы в пределах 10 м (33 футов) от телефона.

Часы автоматически выполняют синхронизацию данных с приложением Garmin Connect и вашей учетной записью Garmin Connect.

## Обновление программного обеспечения с помощью приложения Garmin Connect

Для обновления программного обеспечения на часах с помощью приложения Garmin Connect требуется учетная запись Garmin Connect, а часы должны быть сопряжены с совместимым телефоном (*Сопряжение смартфона, стр. 54*).

Выполните синхронизацию устройства с приложением Garmin Connect (*Использование приложения Garmin Connect, стр. 58*).

Когда обновление программного обеспечения станет доступным, приложение Garmin Connect автоматически отправит его на устройство. Обновление применяется, когда вы не используете часы активно. По завершении обновления выполняется перезапуск часов.

## Использование Garmin Connect на компьютере

Приложение Garmin Express позволяет подключать ваши часы к вашей учетной записи Garmin Connect с помощью компьютера. Приложение Garmin Express можно использовать для загрузки данных о занятиях в вашу учетную запись Garmin Connect и отправки данных, например тренировок или планов тренировок, с веб-сайта Garmin Connect на ваши часы. Вы можете скачать музыку на ваши часы (*Загрузка личных аудиоматериалов, стр. 51*). Вы также можете устанавливать обновления программного обеспечения и управлять приложениями Connect IQ.

- 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Перейдите на веб-страницу [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Загрузите и установите приложение Garmin Express.
- 4 Откройте приложение Garmin Express и выберите **Добавить устройство**.
- 5 Следуйте инструкциям на экране.

## Обновление программного обеспечения с помощью Garmin Express

Для обновления программного обеспечения на устройстве требуется учетная запись Garmin Connect, а также должно быть загружено приложение Garmin Express.

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.  
Когда появится обновление программного обеспечения, приложение Garmin Express отправит его на устройство.
- 2 Следуйте инструкциям на экране.
- 3 Не отсоединяйте устройство от компьютера во время обновления.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если вы уже настроили подключение Wi-Fi на устройстве, Garmin Connect может автоматически загружать доступные обновления программного обеспечения на устройство при подключении по Wi-Fi.

## Синхронизация данных с помощью Garmin Connect вручную

**ПРИМЕЧАНИЕ.** вы можете добавлять функции в меню элементов управления (*Настройка меню элементов управления, стр. 30*).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **A** для просмотра меню элементов управления.
- 2 Выберите **Синхронизировать**.

## Контент Connect IQ

Вы можете добавить в часы Connect IQ приложения, поля данных, виджеты, источники музыки и циферблаты, используя магазин Connect IQ на часах или смартфоне ([garmin.com/connectiqapp](http://garmin.com/connectiqapp)).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** источники музыки и доступ к Connect IQ с часов доступны только на часах Venu Sq 2 Music.

**Циферблаты:** обеспечивают возможность настройки внешнего вида часов.

**Приложения для устройства:** добавление интерактивных функций в часы, таких как мини-виджеты, новые типы занятий на открытом воздухе и занятий фитнесом.

**Поля данных:** загрузка новых полей данных, обеспечивающих новое представление данных датчиков, занятий и архива. Поля данных Connect IQ можно добавлять для встроенных функций и страниц.

**Музыка:** добавьте источники музыки в часы Venu Sq 2 Music.

## Загрузка функций Connect IQ

Для загрузки функций из приложения Connect IQ необходимо выполнить сопряжение часов Venu Sq 2 с телефоном (*Сопряжение смартфона, стр. 54*).

- 1 Установите на телефон приложение Connect IQ через магазин приложений, после чего откройте его.
- 2 При необходимости выберите свои часы.
- 3 Выберите функцию Connect IQ.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.

## Загрузка функций Connect IQ с помощью компьютера

- 1 Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Перейдите на веб-сайт [apps.garmin.com](https://apps.garmin.com) и выполните вход в систему.
- 3 Выберите функцию Connect IQ и загрузите ее.
- 4 Следуйте инструкциям на экране.

## Приложение Garmin Golf

С помощью приложения Garmin Golf можно загружать счетные карточки с совместимого устройства Garmin для просмотра подробной статистики и анализа ударов. Приложение Garmin Golf позволяет гольфистам соревноваться друг с другом на разных полях для гольфа. Более чем на 42 000 полей есть таблицы лидеров, и каждый может к ним присоединиться. Вы можете организовать соревнование и пригласить в него игроков. Благодаря программе Garmin Golf вы можете просмотреть данные об изолиниях грена на телефоне или совместимом устройстве Garmin.

Приложение Garmin Golf синхронизирует данные с вашей учетной записью Garmin Connect. Приложение Garmin Golf можно скачать из магазина приложений на телефоне ([garmin.com/golfapp](https://garmin.com/golfapp)).

# Функции отслеживания и безопасности




### ВНИМАНИЕ

Функции отслеживания и безопасности — это вспомогательные функции, которые не следует использовать в качестве основного средства для получения экстренной помощи. Приложение Garmin Connect не обеспечивает оповещение экстренных служб от вашего лица.

### УВЕДОМЛЕНИЕ



Для использования функций безопасности и отслеживания необходимо подключить часы Venu Sq 2 к приложению Garmin Connect с помощью технологии Bluetooth. На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях можно указать в учетной записи Garmin Connect.

Для получения дополнительной информации о функциях отслеживания и безопасности перейдите по ссылке: [www.garmin.com/safety](https://www.garmin.com/safety).

-  **Помощь:** позволяет отправить сообщение с указанием вашего имени, ссылки LiveTrack и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.
-  **Регистрация происшествий:** когда часы Venu Sq 2 обнаруживают происшествие во время определенного занятия на свежем воздухе, они отправляют автоматическое сообщение, ссылку LiveTrack и местоположение по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях.
-  **LiveTrack:** позволяет друзьям и близким следить за вашими пробежками и тренировками в режиме реального времени. Отслеживающих пользователей можно пригласить по электронной почте или через социальные сети, и они смогут просматривать ваши достижения в режиме реального времени на веб-странице.

## Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях

Номера телефонов контактов для связи в чрезвычайных ситуациях используются функциями отслеживания и безопасности.



- 1 В приложении Garmin Connect выберите  или .
- 2 Выберите **Отслеживание и безопасность** > **Функции безопасности** > **Контакты для связи в чрезвычайных ситуациях** > **Добавить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях получают уведомление, если вы их добавляете в качестве контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, и они могут принять или отклонить ваш запрос. Если контакт отклоняет ваш запрос, вам необходимо выбрать другой контакт в качестве контакта для связи в чрезвычайных ситуациях.

## Добавление контактов

В приложение Garmin Connect можно добавить до 50 контактов. Адреса электронной почты контактов можно использовать с функцией LiveTrack.

Для связи в чрезвычайных ситуациях можно использовать три контакта из этого списка.

- 1 В приложении Garmin Connect выберите  или .
- 2 Выберите **Контакты**.
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

После добавления контактов необходимо синхронизировать данные, чтобы применить изменения в часах Venü Sq 2 (*Использование приложения Garmin Connect, стр. 58*).

## Регистрация происшествий

### ВНИМАНИЕ

Регистрация происшествий — это вспомогательная функция, доступная только для определенных занятий на открытом воздухе. Регистрацию происшествий не следует использовать в качестве основного средства получения экстренной помощи.


### УВЕДОМЛЕНИЕ

Перед включением функции регистрации происшествий на часах необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайной ситуации в приложении Garmin Connect (*Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 61*). На сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных. Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

## Включение и выключение регистрации происшествий

**ПРИМЕЧАНИЕ.** на сопряженном смартфоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных.

Перед включением функции регистрации происшествий на часах необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайной ситуации в приложении Garmin Connect ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 61](#)). Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте **(B)**.
- 2 Выберите  > **Отслеживание и безопасность** > **Регистрация происшествий**.
- 3 Выберите занятие.


**ПРИМЕЧАНИЕ.** функция регистрации происшествий доступна только для определенных занятий на открытом воздухе.

Если в момент регистрации происшествия к часам Venu Sq 2 был подключен смартфон, приложение Garmin Connect сможет отправить автоматическое текстовое сообщение и сообщение электронной почты с указанием вашего имени и местоположения по GPS (если доступно) вашим контактам для связи в чрезвычайных ситуациях. На смартфоне и подключенных часах появится уведомление о том, что по истечении 15 секунд ваши контакты будут проинформированы о происшествии. Если помощь не требуется, автоматическую отправку сообщения можно отменить.

## Запрос о помощи


**ПРИМЕЧАНИЕ.** на сопряженном телефоне должен быть активен тарифный план, и он должен находиться в зоне покрытия сети, где доступна передача данных.

Для получения возможности отправки запросов о помощи необходимо настроить контакты для связи в чрезвычайных ситуациях ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 61](#)). Ваши контакты для связи в чрезвычайных ситуациях должны иметь возможность получать электронную почту или текстовые сообщения (могут применяться стандартные тарифы за обмен текстовыми сообщениями).

- 1 Нажмите и удерживайте **(A)**.
- 2 После того как устройство подаст три вибросигнала, отпустите кнопку, чтобы активировать функцию отправки запроса о помощи.  
Появится экран с таймером обратного отсчета.
- 3 При необходимости выберите пункт до завершения обратного отсчета:
  - Для отправки пользовательского сообщения с запросом выберите .
  - Для отмены сообщения выберите **X**.

## Включение LiveTrack

Перед началом первого сеанса LiveTrack необходимо настроить контакты в приложении Garmin Connect ([Добавление контактов для связи в чрезвычайных ситуациях, стр. 61](#)).

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **(B)**.
- 2 Выберите  > **Освещение** > **LiveTrack**.
- 3 Выберите **Автозапуск** > **Включено**, чтобы запускать сеанс LiveTrack каждый раз, когда вы начинаете занятие на улице.

# Часы

## Установка будильника

Можно устанавливать несколько будильников. Для каждого будильника можно настроить однократное или регулярное срабатывание.

- 1 Нажмите и удерживайте **(B)**.
- 2 Выберите **Часы > Будильники > Добавить сигнал**.
- 3 Введите время.
- 4 Выберите будильник.
- 5 Выберите **Повтор**, а затем выберите требуемый вариант.
- 6 Выберите **Метка**, чтобы указать описание для будильника.

## Удаление сигнала будильника

- 1 Нажмите и удерживайте **(B)**.
- 2 Выберите **Часы > Будильники**.
- 3 Выберите сигнал, а затем выберите **Удалить**.

## Использование секундомера

- 1 Нажмите и удерживайте **(B)**.
- 2 Выберите **Часы > Секундомер**.
- 3 Нажмите **(A)**, чтобы запустить таймер.
- 4 Нажмите **(B)**, чтобы перезапустить таймер круга.  
Секундомер продолжит отсчитывать итоговое время.
- 5 Нажмите **(A)**, чтобы остановить таймер.
- 6 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы сбросить таймер, проведите по экрану вниз.
  - Чтобы сохранить время по секундомеру как занятие, проведите по экрану вверх и выберите **Сохранить**.
  - Для просмотра таймеров круга проведите вверх по экрану и выберите **Обзор кругов**.
  - Чтобы остановить секундомер, проведите вверх по экрану и выберите **Готово**.

## Запуск таймера обратного отсчета

- 1 Нажмите и удерживайте **(B)**.
- 2 Выберите **Часы > Таймер**.
- 3 Введите время и выберите **✓**.
- 4 Нажмите **(A)**.


## Синхронизация времени с GPS

При каждом включении часов и при установке связи со спутниками часы автоматически определяют часовые пояса и текущее время суток. Вы также можете синхронизировать время с GPS вручную при переходе на летнее время и при смене часового пояса.

- 1 Нажмите и удерживайте **(B)**.
- 2 Выберите **Часы > Время > Синхронизация времени**.
- 3 Подождите, пока часы найдут спутники (*Установление связи со спутниками, стр. 72*).

## Настройка времени вручную

По умолчанию настройка времени производится автоматически при сопряжении часов Venu Sq 2 со смартфоном.

- 1 Нажмите и удерживайте .
- 2 Выберите **Часы > Время > Источник времени > Вручную**.
- 3 Выберите **Время** и укажите время суток.

## Настройка часов

### Телефон и настройки Bluetooth

Удерживая , выберите  > **Возможности подключения > Телефон**.

**Состояние:** отображение текущего состояния подключения через Bluetooth; включение или выключение технологии Bluetooth.

**Оповещения:** часы обеспечивают автоматическое включение и выключение интеллектуальных уведомлений в соответствии с выбранными параметрами (*Включение уведомлений Bluetooth*, стр. 56).

**Оповещения о подключении:** оповещение о подключении и отключении сопряженного телефона.

**Сопряжение телефона:** подключение часов к совместимому телефону с поддержкой технологии Bluetooth.

**Синхронизировать:** позволяет выполнять передачу данных между часами и приложением Garmin Connect.

**Завершить сеанс LiveTrack:** завершение текущего сеанса LiveTrack.

### Управление батареями

Нажмите и удерживайте  и выберите  > **Управление батареями**.


**Энергосбережение:** для максимального увеличения времени работы от батареи часы отключают определенные функции часов.

**Процент заряда:** отображение оставшегося времени работы от батареи в процентах.

**Расчетное время заряда:** отображение приблизительно оставшегося времени работы от батареи.

## Настройки системы

Нажмите и удерживайте  и выберите  > Система.

**Автоблокировка:** выполняет автоматическую блокировку сенсорного экрана для защиты от случайных касаний. Чтобы разблокировать сенсорный экран, нажмите .

**Язык текста:** настройка языка интерфейса часов.

**Время:** установка формата и источника для отображения местного времени (*Настройки времени, стр. 65*).

**Экран:** установка таймаута и яркости экрана (*Изменение настроек отображения, стр. 66*).

**Вибрация:** позволяет включать или выключать вибрацию, а также устанавливать уровень интенсивности вибрации.

**Не беспокоить:** включение и отключение режима «Не беспокоить».

**Единицы измерения:** настройка единиц измерения, используемых для отображения данных (*Изменение единиц измерения, стр. 66*).

**Запись данных:** настройка записи часами данных о занятиях. Опция Интеллектуально (по умолчанию) позволяет увеличить время записи занятий. Опция Каждую секунду позволяет получать более подробные записи занятий, но может привести к необходимости заряжать аккумулятор чаще.

**Режим USB:** переключение часов в режим передачи файлов или в режим Garmin при подключении к компьютеру.

**Сброс:** позволяет выполнить сброс всех настроек до значений по умолчанию или удалить личную информацию и выполнить сброс настроек (*Сброс всех настроек до значений по умолчанию, стр. 72*).

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если на часах настроен кошелек Garmin Pay, восстановление настроек по умолчанию приводит к удалению кошелька с часов.

**Обновление ПО:** позволяет проверить наличие обновлений программного обеспечения.

**О датчике:** отображение идентификатора прибора, версии программного обеспечения, сведений о соответствии стандартам и текста лицензионного соглашения.

## Настройки времени

Нажмите и удерживайте  и выберите  > Система > Время.

**Формат времени:** установка 12-часового или 24-часового формата отображения времени.

**Источник времени:** установка времени вручную или автоматически в зависимости от установленного времени на телефоне.

**Синхронизация времени:** позволяет вручную синхронизировать время при переходе на летнее время и при смене часового пояса.

## Часовые пояса


Каждый раз при включении и установлении связи со спутниками или синхронизации с телефоном часы автоматически определяют часовой пояс и текущее время суток.

## Изменение настроек отображения

- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите  > Система > Экран.
- 3 Выберите **Яркость**, чтобы установить уровень яркости экрана.
- 4 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Во время занятия**, чтобы настройки экрана использовались во время занятия.
  - Выберите **Не во время занятия**, чтобы настройки экрана использовались не во время занятия.
- 5 Выберите один из следующих вариантов:
  - Выберите **Тайм-аут**, чтобы установить время до отключения экрана.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** можно использовать параметр **Всегда включено** для отображения циферблата и отключения только фона. Этот параметр влияет на время работы от батареи и на срок службы экрана.
  - Выберите **Жест**, чтобы настроить включение экрана при повороте запястья к себе для просмотра информации на экране часов. Также можно настроить чувствительность жестов, чтобы экран включался чаще или реже.  
**ПРИМЕЧАНИЕ.** настройки **Жест** и **Всегда включено** отключены во время вашего сна и в режиме «Не беспокоить», чтобы экран не включался, пока вы спите.



## Изменение единиц измерения

Вы можете настроить единицы измерения, отображаемые на часах.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите  > Система > Единицы измерения.
- 3 Выберите тип измерения.
- 4 Выберите единицу измерения.

## Настройки Garmin Connect

Вы можете изменить настройки часов в вашей учетной записи Garmin Connect с помощью приложения Garmin Connect или веб-сайт Garmin Connect. Некоторые настройки доступны только в вашей учетной записи Garmin Connect и не могут быть изменены на часах.

- В приложении Garmin Connect выберите  или , выберите **Устройства Garmin**, затем выберите ваши часы.
- В виджете устройств в приложении Garmin Connect выберите свои часы.

После настройки параметров выполните синхронизацию своих данных, чтобы изменения вступили в действие на часах (*Использование приложения Garmin Connect, стр. 58, Использование Garmin Connect на компьютере, стр. 59*).

# Информация об устройстве

## Об AMOLED-дисплее

По умолчанию настройки часов оптимизированы для высокой производительности и длительной работы от батареи (*Увеличение продолжительности работы от батареи, стр. 72*).

Остаточное изображение, или так называемое «выгорание пикселей», является нормальным явлением для AMOLED-устройств. Чтобы продлить срок службы дисплея, не следует отображать статические изображения с высокой яркостью в течение длительного времени. Для сведения этого эффекта к минимуму дисплей Venu Sq 2 отключается после выбранного времени таймаута (*Изменение настроек отображения, стр. 66*). Вы можете повернуть запястье к себе, дважды коснуться сенсорного экрана или нажать кнопку, чтобы вывести часы из спящего режима.

## Зарядка часов

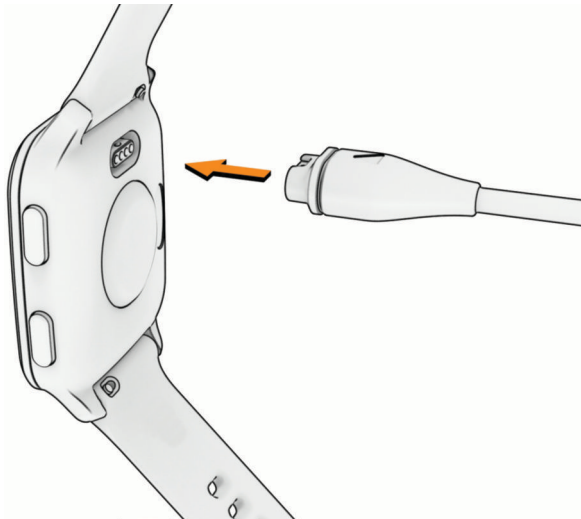
### ⚠ ОСТОРОЖНО

В устройстве используется литий-ионный аккумулятор. Сведения о безопасности и другую важную информацию см. в руководстве *Правила техники безопасности и сведения об изделии*, которое находится в упаковке изделия.

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Для предотвращения коррозии тщательно очистите и высушите контакты и прилегающие области перед подключением к зарядному устройству или компьютеру. См. инструкции по очистке (*Уход за устройством*, стр. 69).

- 1 Подключите конец USB-кабеля с меньшим разъемом к соответствующему порту на часах.



- 2 Вставьте большой разъем USB-кабеля в зарядный порт USB.  
Часы отображают текущий уровень заряда батареи.

## Просмотр информации о часах

Можно просмотреть идентификатор прибора, версию программного обеспечения, сведения о соответствии стандартам и текст лицензионного соглашения.

- 1 В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте **(B)**.
- 2 Выберите **Система > О датчике**.

## Просмотр нормативной информации и сведений о соответствии стандартам (электронная этикетка)

Этикетка для данного устройства предоставляется в электронном виде. Электронная этикетка может предоставлять нормативную информацию, например номера идентификации, предоставленные FCC, или маркировки о соответствии региональным стандартам, а также полезную информацию о продукте и лицензии.

Нажмите и удерживайте **(B)** в течение 10 секунд.

## Обновления продукта

Часы автоматически проверяют наличие обновлений при подключении к Bluetooth или Wi-Fi. Вы можете вручную проверять наличие обновлений в системных настройках (*Настройки системы*, стр. 65). На компьютере установите Garmin Express ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Установите на телефон приложение Garmin Connect.

Оно позволяет с легкостью получать доступ к различным службам для устройств Garmin:

- Обновления ПО
- Обновления полей для гольфа
- Загрузка данных в приложение Garmin Connect
- Регистрация устройства

## Настройка Garmin Express

- 1 Подключите устройство к компьютеру с помощью кабеля USB.
- 2 Перейдите по ссылке [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).
- 3 Следуйте инструкциям на экране.

## Технические характеристики

Тип батареи	Перезаряжаемая встроенная литий-ионная батарея
Время работы от аккумулятора	До 11 дней в режиме смарт-часов
Диапазон рабочих температур	от -20° до 55 °C (от -4° до 131 °F)
Диапазон температур для зарядки	От 0° до 45 °C (от 32° до 113 °F)
Частота беспроводной связи Venu Sq 2	2,4 ГГц при 1 дБм, максимальная
Частота беспроводной связи Venu Sq 2 Music	2,4 ГГц при 20 дБм, максимальная
Водонепроницаемость	Плавание, 5 атм <sup>1</sup>

## Информация о времени работы от батареи

Фактическое время работы зависит от функций, включенных на часах, таких как отслеживание активности, измерение частоты пульса на запястье, уведомления смартфона, GPS и подключенные датчики.

Режим	Время работы от батареи
Режим смарт-часов с функцией отслеживания активности и круглосуточным измерением частоты пульса на запястье	До 11 дней
Режим смарт-часов с функцией энергосбережения включен	До 12 дней
Только режим GPS	До 26 ч
Все системы + режим GPS	До 20 ч
Все системы + режим GPS + воспроизведение музыки	До 7 ч
Режим постоянного отображения на дисплее	До 2 дней

<sup>1</sup> Устройство выдерживает давление, эквивалентное глубине 50 м. Для получения дополнительной информации посетите сайт [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

## Уход за устройством

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Избегайте сильных ударов и неосторожного обращения с устройством, поскольку это может привести к сокращению срока его службы.

Не рекомендуется нажимать на кнопки, когда устройство находится под водой.

Не используйте острые предметы для очистки устройства.

При работе с сенсорным экраном не используйте твердые или острые предметы — это может привести к повреждению экрана.

Не рекомендуется использовать химические чистящие вещества, растворители и репелленты, которые могут повредить пластиковые детали и покрытие поверхностей.

Тщательно промывайте устройство в чистой воде при попадании на него хлорированной или соленой воды, солнцезащитных и косметических средств, алкоголя, а также других агрессивных химических веществ. Продолжительное воздействие этих веществ может привести к повреждению корпуса.

Не следует хранить устройство в местах, где оно может подвергаться длительному воздействию экстремальных температур. Такое воздействие может привести к необратимому повреждению устройства.

## Очистка часов

### ⚠ ВНИМАНИЕ

Некоторые пользователи могут испытывать раздражение кожи после длительного использования часов, особенно если у пользователя чувствительная кожа или подвержена аллергии. При появлении раздражения кожи снимите часы и дайте коже время на заживление. Во избежание раздражения кожи убедитесь, что часы чистые и сухие, и не затягивайте их на запястье слишком сильно.

### УВЕДОМЛЕНИЕ

Даже небольшое количество пота или влаги может привести к появлению коррозии на электрических контактах при подключении к зарядному устройству. Коррозия может помешать зарядке и передаче данных.

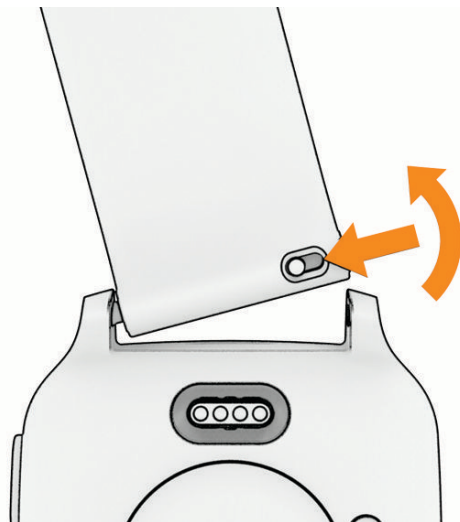
**СОВЕТ.** для получения дополнительных сведений посетите веб-сайт [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

- 1 Промойте водой или протрите влажной безворсовой тканью.
- 2 Дайте часам полностью высохнуть.

## Замена ремешков

Часы совместимы со стандартными и быстросъемными ремешками шириной 20 мм.

1 Сдвиньте быстросъемный штифт на пружинном штифте, чтобы снять ремешок.



2 Вставьте один конец пружинного штифта нового ремешка в часы.

3 Сдвиньте быстросъемный штифт и выровняйте пружинный штифт относительно другой стороны часов.

4 Повторите шаги с 1 по 3, чтобы заменить вторую половину ремешка.

## Устранение неполадок




### Совместимы ли часы с моим телефоном?

Часы Venu Sq 2 совместимы с телефонами с технологией Bluetooth.

Информацию о совместимости Bluetooth см. на веб-сайте [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble).

### Не удается подключить телефон к часам

Если телефон не будет подключаться к часам, воспользуйтесь следующими советами.

- Выключите телефон и часы и снова включите их.
- Включите на телефоне функцию Bluetooth.
- Обновите приложение Garmin Connect до последней версии.
- Удалите часы из приложения Garmin Connect и настроек Bluetooth на телефоне, чтобы повторить попытку сопряжения.
- Если вы приобрели новый телефон, удалите часы из приложения Garmin Connect на телефоне, которым вы больше не планируете пользоваться.
- Поместите телефон в пределах 10 м (33 футов) от часов.
- На телефоне откройте приложение Garmin Connect, выберите  или  и выберите **Устройства Garmin > Добавить устройство**, чтобы перейти в режим сопряжения.
- В режиме отображения циферблата нажмите и удерживайте кнопку  и выберите **Возможности подключения > Телефон > Сопряжение телефона**.

## Не удается подключить наушники к часам

Если наушники Bluetooth уже были ранее подключены к смартфону, они могут автоматически подключиться к смартфону, а не к вашим часам. Попробуйте выполнить следующие действия.

- Отключите технологию Bluetooth на смартфоне.  
См. руководство пользователя смартфона для получения дополнительной информации.
- Отойдите от смартфона на 10 м (33 фута) во время подключения наушников к часам.
- Выполните сопряжение наушников с часами (*Подключение наушников Bluetooth, стр. 52*).


## Воспроизведение музыки или соединение с наушниками нестабильно

При использовании часов Venu Sq 2 Music, подключенных к наушникам Bluetooth, сигнал будет наиболее стабильным, если между часами и антенной наушников нет препятствий.

- При прохождении сигнала через тело его качество ухудшается, а соединение с наушниками может прерваться.
- Если вы носите часы Venu Sq 2 Music на левом запястье, убедитесь, что антенна наушников Bluetooth располагается на вашем левом ухе.
- Поскольку наушники различаются в зависимости от модели, вы можете попробовать надеть часы на запястье другой руки.
- Если вы используете металлические или кожаные ремешки для часов, вы можете перейти на силиконовые ремешки, чтобы повысить уровень сигнала.


## На часах установлен неправильный язык

Можно изменить язык, если вы случайно выбрали на часах не тот язык.

- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите .
- 3 Прокрутите список вниз до последнего элемента в списке и выберите его.
- 4 Прокрутите список вниз до второго элемента в списке и выберите его.
- 5 Выберите нужный язык.

## На моих часах не отображается правильное время

Обновление даты и времени на часах производится при их синхронизации со телефоном или при приеме часами сигналов GPS. Для получения правильных данных о времени при смене часовых поясов или при переходе на летнее время необходимо синхронизировать часы.

- 1 Нажмите и удерживайте **B** и выберите  > Система > Время.
- 2 Убедитесь, что параметр **Автоматически** включен для **Источник времени**.
- 3 Выберите **Синхронизация времени**.  
Ваши часы начнут автоматически синхронизировать время с вашим телефоном.
- 4 Чтобы синхронизировать время с помощью спутниковых сигналов, выберите **Использовать GPS**, выйдите на улицу на открытое место с беспрепятственным обзором неба и подождите, пока телефон примет сигналы со спутника.

## Данные о ЧСС на часах неточные

Для получения дополнительной информации о пульсометре перейдите по ссылке: [garmin.com/hearttrate](https://garmin.com/hearttrate).

## Увеличение продолжительности работы от батареи

Продлить время работы от аккумулятора можно несколькими способами.

- Включите **Энергосбережение** (*Управление батареей, стр. 64*).
- Прекратите использование параметра таймаута экрана **Всегда включено** и выберите минимальный таймаут экрана (*Изменение настроек отображения, стр. 66*).
- Установите более низкую яркость (*Изменение настроек отображения, стр. 66*).
- Используйте циферблат со статичным фоновым изображением вместо циферблата с динамическим фоном (*Изменение циферблата, стр. 19*).
- Если подключаемые функции не используются, отключите технологию Bluetooth (*Отключение подключения телефона на базе технологии Bluetooth, стр. 56*).
- Отключите отслеживание занятий (*Настройки отслеживания активности, стр. 34*).
- Ограничьте типы уведомлений с телефона (*Управление уведомлениями, стр. 55*).
- Отключите передачу данных о частоте пульса на сопряженные устройства Garmin (*Транслирование данных по частоте пульса, стр. 41*).
- Отключите функцию измерения частоты пульса на запястье (*Выключение наручного пульсометра, стр. 41*).
- Отключите автоматическое считывание показаний пульсоксиметра (*Изменение режима отслеживания пульсоксиметра, стр. 45*).

## Перезапуск часов

Если часы перестали отвечать на команды, возможно, необходимо выполнить перезапуск.


**ПРИМЕЧАНИЕ.** перезапуск часов может привести к удалению данных или настроек.

- 1 Нажмите и удерживайте кнопку **A** в течение 15 секунд.  
Часы выключатся.
- 2 Нажмите и удерживайте кнопку **A** в течение секунды, чтобы включить часы.

## Сброс всех настроек до значений по умолчанию

Перед сбросом всех настроек до значений по умолчанию следует синхронизировать часы с приложением Garmin Connect для загрузки данных о занятиях.

Вы можете сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию.

- 1 Нажмите и удерживайте **B**.
- 2 Выберите  > Система > Сброс.
- 3 Выберите один из следующих вариантов:
  - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию, включая данные профиля пользователя, но сохранить журнал активности и загруженные приложения и файлы, выберите **Вып. сброс до настр. по умолч..**
  - Чтобы сбросить все настройки часов до заводских значений по умолчанию и удалить всю пользовательскую информацию и журнал активности, выберите **Удалить данные и сбросить настройки.**

**ПРИМЕЧАНИЕ.** если на часах настроен кошелек Garmin Pay, этот параметр приведет к удалению кошелька с часов. Если на часах есть музыкальные файлы, они будут удалены.

## Установка связи со спутниками

Для установления связи со спутниками может потребоваться беспрепятственный обзор неба.

- 1 Выйдите на открытое место вне помещения.  
Держите часы верхней панелью к небу.
- 2 Подождите, пока часы найдут спутники.  
Поиск сигналов спутников может занять от 30 до 60 секунд.

## Улучшение приема GPS-сигналов

- Как можно чаще выполняйте синхронизацию часов со своей учетной записью Garmin:
  - Подключите часы к компьютеру с помощью кабеля USB и приложения Garmin Express.
  - Выполните синхронизацию часов с приложением Garmin Connect с помощью телефона с поддержкой Bluetooth.
  - Подключите часы к своей учетной записи Garmin через беспроводную сеть Wi-Fi.

После подключения к учетной записи Garmin часы выполняют загрузку данных по спутникам за несколько дней, что позволяет ускорить поиск сигнала спутника.

- Выйдите из помещения на открытое место, находящееся вдали от высоких строений и деревьев.
- После этого оставайтесь на одном месте в течение нескольких минут.

## Отслеживание активности

Для получения дополнительной информации о точности отслеживания активности перейдите на веб-сайт [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Кажется, что отображаемое количество пройденных шагов неточно

Если отображаемое количество пройденных шагов оказывается неточным, можно воспользоваться следующими советами.

- Носите часы на недоминантной руке (левой для правши, правой для левши).
- Носите часы в кармане во время прогулки с коляской или использования газонокосилки.
- Держите часы в кармане при активном использовании рук.

**ПРИМЕЧАНИЕ.** часы могут интерпретировать некоторые повторяющиеся действия, например мытье посуды, складывание белья или хлопки руками, за шаги.

## Выход из режима демонстрации

В режиме демонстрации отображаются функции часов.

- 1 Нажмите **B** восемь раз.
- 2 Выберите **✓**.

## Дополнительная информация

- Перейдите на веб-сайт [support.garmin.com](http://support.garmin.com), чтобы получить доступ к дополнительным руководствам, статьям и обновлениям программного обеспечения.
- Для получения информации о дополнительных аксессуарах и запасных компонентах посетите веб-сайт [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) или обратитесь к дилеру компании Garmin.
- Перейдите на веб-страницу [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy).

Не является медицинским прибором. Функция пульсоксиметра доступна не во всех странах.

# Приложение

## Поля данных

Для отображения данных в некоторых полях необходимо подключить дополнительные устройства стандарта ANT+.

**% максимальной частоты пульса:** процент от максимальной частоты пульса.

**Swolf на интервале:** средний балл SWOLF для текущего интервала.

**Swolf на последнем интервале:** средний балл SWOLF для последнего пройденного интервала.

**Swolf на последнем участке:** балл SWOLF для последнего завершеного участка бассейна.

**Вертикальная скорость:** скорость подъема или спуска за период времени.

**Восход солнца:** время восхода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.

**Время в зоне:** истекшее время в каждой зоне частоты пульса или зоне мощности.

**Время высокой интенсивности:** время высокой интенсивности в минутах.

**Время круга:** время по секундомеру для текущего круга.

**Время на интервале:** время по секундомеру для текущего интервала.

**Время плавания:** время плавания для текущего занятия, исключая время отдыха.

**Время последнего круга:** время по секундомеру на последнем пройденном круге.

**Время суток:** время суток, определяемое на основе текущего местоположения и настроек времени (формат, часовой пояс и летнее/зимнее время).

**Время умеренной интенсивности:** время умеренной интенсивности в минутах.

**Высота:** высота текущего местоположения ниже или выше уровня моря.

**Гребки:** общее количество гребков для текущего занятия.

**Гребков/участок на интервале:** среднее количество гребков на участок во время текущего интервала.

**Гребков на последнем участке:** общее количество гребков на последнем пройденном участке бассейна.

**Затраченное время:** во время силовой тренировки количество времени, затраченное на текущий подход.

**Заход солнца:** время захода солнца, определяемое на основе текущего положения по GPS.

**Зона частоты пульса:** текущий диапазон частоты пульса (от 1 до 5). Зоны по умолчанию определяются на основе данных в личном профиле и значений максимальной частоты пульса (220 минус ваш возраст).

**Истекшее время:** зафиксированное суммарное время. Например, если вы запустили таймер и бежали в течение 10 минут, затем остановили таймер на 5 минут, затем запустили таймер и бежали в течение 20 минут, то суммарное время составит 35 минут.

**Калории:** общее количество сожженных калорий.

**Круги:** количество кругов, пройденных за текущее занятие.

**Максимальная за 24 часа:** максимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.

**Максимальная скорость:** максимальная скорость для текущего занятия.

**Минимальная за 24 часа:** минимальная температура за последние 24 часа в соответствии с данными совместимого датчика температуры.

**Направление:** направление движения.

**Общее время:** общее время интенсивности в минутах.

**Общий подъем:** общая высота подъема во время занятия или с момента последнего сброса данных.

**Общий спуск:** общая высота спуска во время занятия или с момента последнего сброса данных.

**Переживание стресса:** текущий уровень стресса.

**Повтор.:** число повторов за подход во время силовой тренировки.

**Расст. за греб. на посл. интерв.:** среднее пройденное расстояние за гребок во время последнего пройденного интервала.

**Расстояние:** пройденное расстояние для текущего трека или занятия.

**Расстояние за гребок:** пройденное расстояние за гребок.

**Расстояние за гребок на интервале:** среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего интервала.

**Расстояние круга:** пройденное расстояние для текущего круга.

**Расстояние на интервале:** пройденное расстояние для текущего интервала.

**Расстояние на последнем круге:** пройденное расстояние на последнем завершенном круге.

**Скорость:** текущая скорость движения.

**Скорость на круге:** средняя скорость для текущего круга.

**Скорость на последнем круге:** средняя скорость на последнем пройденном круге.

**Среднее время круга:** среднее время на круг для текущего занятия.

**Среднее количество гребков/участок:** среднее количество гребков на участок во время текущего занятия.

**Среднее расстояние за гребок:** среднее пройденное расстояние за гребок во время текущего занятия.

**Средний Swolf:** средний балл SWOLF для текущего занятия. Балл SWOLF представляет собой сумму времени для одного участка и число гребков для него. (*Термины по плаванию, стр. 9*).

**Средний темп:** средний темп для текущего занятия.

**Средняя скорость:** средняя скорость для текущего занятия.

**Средняя частота:** велотренировка. Средняя частота вращения педалей для текущего занятия.

**Средняя частота:** бег. Средняя частота шагов для текущего занятия.

**Средняя частота гребков:** среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего занятия.

**Средняя частота пульса %максимум:** среднее процентное значение максимальной частоты пульса для текущего занятия.

**Средняя ЧП:** средняя частота пульса для текущего занятия.

**Таймер:** время по секундомеру для текущего занятия.

**Темп:** текущий темп.

**Температура:** температура воздуха. Ваша температура тела влияет на датчик температуры. Чтобы эти данные отображались, необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к датчику темпе.

**Темп на интервале:** средний темп для текущего интервала.

**Темп на круге:** средний темп для текущего круга.

**Темп на последнем круге:** средний темп на последнем пройденном круге.

**Темп на последнем участке:** средний темп на последнем завершенном участке бассейна.

**Тип гребков на интервале:** текущий тип гребков на интервале.

**Тип гребков на последнем интервале:** тип гребков, используемый во время последнего пройденного интервала.

**Тип гребков на последнем участке:** тип гребков, используемый во время последнего пройденного участка бассейна.

**Участки:** число завершенных участков бассейна во время текущего занятия.

**Участки на интервале:** число завершенных участков бассейна во время текущего интервала.

**Част. шаг.:** бег. Количество шагов в минуту (для левой и правой ноги).

**Частота вращения:** велотренировка. Число оборотов шатуна педали. Чтобы эти данные отображались, необходимо, чтобы ваше устройство было подключено к дополнительному датчику вращения педалей.

**Частота вращения на последнем круге:** велотренировка. Средняя частота вращения педалей на последнем завершенном круге.

**Частота вращения на последнем круге:** бег. Средняя частота шагов на последнем завершенном круге.

**Частота гребков:** количество гребков в минуту (гр./мин).

**Частота гребков на интервале:** среднее количество гребков в минуту (гр./мин) во время текущего интервала.

**Частота гребков на последнем участке:** среднее количество гребков в минуту (гр./мин) на последнем пройденном участке бассейна.

**Частота дыхания:** частота дыхания, измеряемая в количестве дыхательных циклов в минуту (brpm).

**Частота пульса:** ваш пульс в ударах в минуту (уд./мин). Устройство должно быть подключено к совместимому пульсометру.

**Частота пульса на круге:** средняя частота пульса для текущего круга.

**Частота шагов на круге:** велотренировка. Средняя частота вращения педалей для текущего круга.

**Частота шагов на круге:** бег. Средняя частота шагов для текущего круга.

**ЧП на круге %максимум:** среднее процентное значение максимальной частоты пульса для текущего круга.

**ЧП на пос.кр.%мкс:** среднее процентное значение максимальной частоты пульса для последнего завершенного круга.

**ЧП на последнем круге:** средняя частота пульса на последнем пройденном круге.

**Шаги:** общее количество шагов во время текущего занятия.

**Шаги на круге:** количество шагов на текущем круге.

## Стандартные рейтинги VO2 Max.

В этих таблицах перечислены стандартные классификации для расчетных значений VO2 Max. по возрасту и полу.

Мужчины	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Превосходно	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Отлично	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Хорошо	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Удовлетворительно	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Плохо	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Женщины	Перцентиль	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Превосходно	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Отлично	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Хорошо	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Удовлетворительно	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Плохо	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Данные приводятся с разрешения The Cooper Institute. Дополнительную информацию см. по адресу [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Размер и окружность колеса

Датчик скорости автоматически определяет размер колеса. Если необходимо, можно вручную ввести длину окружности колеса в настройках датчика скорости.

Размер шины обычно указан на обеих сторонах шины. Можно измерить длину окружности колеса или воспользоваться одним из калькуляторов в Интернете.

## Условные обозначения

Эти условные обозначения могут наноситься на этикетки на устройстве или аксессуарах.



Символ утилизации и переработки WEEE. Символ WEEE наносится на изделие в соответствии с директивой ЕС 2012/19/EU в отношении утилизации электротехнического и электронного оборудования (WEEE). Он предназначен для предотвращения ненадлежащей утилизации изделия и поощрения повторного использования и переработки.

