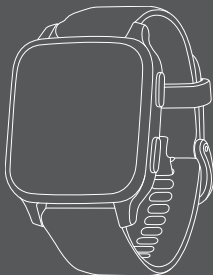


**GARMIN.**



# VENU SQ

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Quick Start Manual.....        | 2  |
| 빠른 시작 설명서.....                 | 18 |
| คู่มือ Quick Start.....        | 35 |
| Panduan Cepat Penggunaan.....  | 49 |
| Hướng dẫn khởi động nhanh..... | 66 |



© 2021 Garmin Ltd. or its subsidiaries

Garmin, the Garmin logo, and ANT+ are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries, registered in the USA and other countries. Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Pay and Venu are trademarks of Garmin Ltd. or its subsidiaries. These trademarks may not be used without the express permission of Garmin.

The BLUETOOTH® word mark and logos are owned by the Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Garmin is under license. Advanced heartbeat analytics by Firstbeat Analytics. Wi-Fi® is a registered mark of Wi-Fi Alliance Corporation. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

M/N: AC3958

# Quick Start Manual

EN

## Introduction

### WARNING

See the Important Safety and Product Information guide in the previous pages for product warnings and other important information.

Always consult your physician before you begin or modify any exercise program.

## Device Overview



- A Action button:** Press to turn on the device.

Press to start and stop the activity timer.

Hold for 2 seconds to view the controls menu, including device power.

Hold for 5 seconds to request assistance (page 6).

- B Back button:** Press to return to the previous screen, except during an activity.

During an activity, press to mark a new lap, start a new set or pose, or advance to the next stage of a workout.

Hold to view a menu of device settings and options for the current screen.

**Ⓒ Touchscreen:** Swipe up or down to scroll through widgets, features, and menus.

Tap to select.

Double-tap to wake the device.

Swipe right to return to the previous screen.

During an activity, swipe right to view the watch face and widgets.

From the watch face, swipe right to view the shortcut feature.

## Setting Up Your Watch

To take full advantage of the VENU Sq features, complete these tasks.

- Pair your smartphone with the Garmin Connect app ([page 3](#)).
- Set up your Garmin Pay wallet ([page 5](#)).
- Set up safety features ([page 6](#)).

## Pairing Your Smartphone

To set up the VENU Sq device, it must be paired directly through the Garmin Connect app, instead of from the Bluetooth® settings on your smartphone.

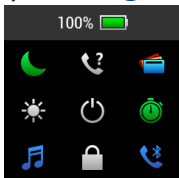
- 1 From the app store on your smartphone, install and open the Garmin Connect app.
- 2 Press **Ⓐ** to turn on the device.

- 3 Follow the instructions in the app to complete the pairing and setup process.

## Using the Controls Menu

The controls menu contains customizable shortcuts, such as locking the touchscreen and turning the device off.

- 1 From any screen, hold **A** for 2 seconds.



- 2 Select an option.

## Apps and Activities

Your device includes a variety of preloaded apps and activities.

**Apps:** Apps provide interactive features for your device, such as navigating to saved locations.

**Activities:** Your device comes preloaded with indoor and outdoor activity apps, including running, cycling, strength training, golfing, and more. When you start an activity, the device displays and records sensor data, which you can save and share with the Garmin Connect community.

### Starting an Activity

When you start an activity, GPS turns on

automatically (if required).

- 1 Press .
- 2 Select an activity.
- 3 If the activity requires GPS signals, go outside to an area with a clear view of the sky, and wait until the device is ready.
- 4 Press  to start the activity timer.  
The device records activity data only while the activity timer is running.

### Stopping an Activity

- 1 Press .
- 2 Select an option:
  - To save the activity, tap .
  - To discard the activity, tap .

## Setting Up Your Garmin Pay Wallet

The Garmin Pay feature allows you to use your watch to pay for purchases in participating stores. You can add one or more participating credit or debit cards to your Garmin Pay wallet. Go to [Garmin.com/garminpay/banks](https://Garmin.com/garminpay/banks) to find participating financial institutions.

- 1 From the Garmin Connect app, select  or .
- 2 Select **Garmin Pay > Get Started**.
- 3 Follow the on-screen instructions.

You can open your Garmin Pay wallet from the controls menu on your device. See the owner's manual for more information on using Garmin Pay.

## Safety and Tracking Features

### CAUTION

EN

Incident detection and assistance are supplemental features and should not be relied on as a primary method to obtain emergency assistance. The Garmin Connect app does not contact emergency services on your behalf.

---

The VENU Sq device has safety and tracking features that must be set up with the Garmin Connect app.

### NOTICE

To use these features, you must be connected to the Garmin Connect app using Bluetooth technology. You can enter emergency contacts in your Garmin Connect account.

---

**Assistance:** Allows you to send an automated message with your name, LiveTrack link, and GPS location to your emergency contacts.

**Incident detection:** When the VENU Sq device detects an incident during an outdoor walk, run, or bike activity, the device sends an automated message, LiveTrack link, and GPS location to your emergency contacts.

**LiveTrack:** Allows friends and family to follow your races and training activities in real time. You can invite followers using

email or social media, allowing them to view your live data on a Garmin Connect tracking page.

## Connect IQ Features

You can add Connect IQ features to your watch from Garmin and other providers using the Connect IQ app. You can customize your device with watch faces, data fields, widgets, and apps.

## Syncing the Time with GPS

Each time you turn on the device and acquire satellites, the device automatically detects your time zones and the current time of day. You can also manually sync the time with GPS when you change time zones, and to update for daylight saving time.

- 1 From the watch face, hold **(B)**.
- 2 Select  > **System** > **Time** > **Time Source** > **Auto**.
- 3 From the watch face, hold **(B)** and select  > **Controls Menu**.
- 4 Select a shortcut to remove it, and add **Set Time With GPS** to the controls menu.
- 5 From the watch face, hold **(A)** to enter the controls menu.
- 6 Select  and wait while the device locates satellites.

## Device Information

EN

### Viewing Device Information

You can view device information, such as the E-label, unit ID, software version, regulatory information, and license agreement.

- 1 Hold **(B)**.
- 2 Select **⚙️ > System > About**.

### Wearing the Device

- Wear the device above your wrist bone.

**NOTE:** The device should be snug but comfortable. For more accurate heart rate readings, the device should not move while running or exercising. For pulse oximeter readings, you should remain motionless.



**NOTE:** The optical sensor is located on the back of the device.

- See the owner's manual for more information.

## Charging the Device

### WARNING

This device contains a lithium-ion battery. See the Important Safety and Product Information guide in the previous pages for product warnings and other important information.

### NOTICE

To prevent corrosion, thoroughly clean and dry the contacts and the surrounding area before charging or connecting to a computer. Refer to the cleaning instructions in the owner's manual.

- 1 Plug the small end of the USB cable into the charging port on your device.



- 2 Plug the large end of the USB cable into a USB charging port.
- 3 Charge the device completely.

## Specifications

**NOTE:** Visit the product page for full specifications.

|                             |                                          |
|-----------------------------|------------------------------------------|
| Operating temperature range | From -20° to 60°C<br>(from -4° to 140°F) |
| Charging temperature range  | From 0° to 45°C<br>(from 32° to 113°F)   |

## Getting the Owner's Manual

The owner's manual includes instructions for using device features and accessing regulatory information.

Go to [Garmin.com.sg/products/wearables/venu-sq-purple](https://Garmin.com.sg/products/wearables/venu-sq-purple) or scan the QR code to download the manual.



# IMPORTANT SAFETY AND PRODUCT INFORMATION



## WARNING

EN

Failure to heed the following warnings could result in an accident or medical event resulting in death or serious injury.

### Battery Warnings

A lithium-ion battery can be used in this device. Coin cell batteries can be used in the accessory.

If these guidelines are not followed, batteries may experience a shortened life span or may present a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leak, and/or injury.

- Do not disassemble, modify, remanufacture, puncture or damage the device or batteries.
- Do not remove or attempt to remove the non-user-replaceable battery.
- Do not expose the device or batteries to fire, explosion, or other hazard.

### Health Warnings

- If you have a pacemaker or other internal electronic device, consult your physician before using a heart rate monitor.
- The Garmin optical wrist heart rate monitor emits green light and flashes occasionally. Consult your physician if you have epilepsy or are sensitive to flashing lights.
- Always consult your physician before beginning or modifying any exercise program.
- The Garmin device, accessories, heart rate monitor, and related data are intended to be used only for recreational purposes and not for medical purposes, and are not intended to diagnose, monitor, treat, cure, or prevent any disease or condition.
- The heart rate readings are for reference only, and no responsibility is accepted for the consequences of any erroneous readings.
- While the Garmin optical wrist heart rate monitor

technology typically provides an accurate estimate of a user's heart rate, there are inherent limitations with the technology that may cause some of the heart rate readings to be inaccurate under certain circumstances, including the user's physical characteristics, fit of the device, and type and intensity of activity.

- Garmin activity trackers rely on sensors that track your movement and other metrics. The data and information provided by these devices is intended to be a close estimation of your activity and metrics tracked, but may not be completely accurate, including step, sleep, distance, heart rate, and calorie data.

---

### Device Warnings

- Do not leave the device exposed to a heat source or in a high-temperature location, such as in the sun in an unattended vehicle. To prevent the possibility of damage, remove the device from the vehicle or store it out of direct sunlight, such as in the glove box.
- Do not operate the device outside of the temperature ranges specified in the printed manual in the product packaging.
- When storing the device for an extended time period, store within the temperature ranges specified in the printed manual in the product packaging.
- Do not use a power cable, data cable and/or power adapter that is not approved or supplied by Garmin.

---

### Bicycle Warnings

- The device allows you to send your location to an emergency contact. This is a supplemental feature and should not be relied upon as a primary method to obtain emergency assistance. The Garmin Connect app does not contact emergency services on your behalf.
- Always use your best judgement, and operate the bicycle in a safe manner.
- Make sure your bicycle and hardware are properly maintained and that all parts are correctly installed.

---

### Off-Road Navigation Warnings

If your Garmin device is able to suggest off-road routes

for various outdoor activities, such as biking, hiking, and all-terrain vehicles, follow these guidelines to ensure safe off-road navigation.

- Always use your best judgment and exercise common sense when making off-road navigational decisions. The Garmin device is designed to provide route suggestions only. It is not a replacement for attentiveness and proper preparation for outdoor activities. Do not follow the route suggestions if they suggest an illegal course or would put you in an unsafe situation.
- Always carefully compare information displayed on the device to all available navigation sources, including trail signs, trail conditions, weather conditions, and other factors that may affect safety while navigating. For safety, always resolve any discrepancies before continuing navigation, and defer to posted signs and conditions.
- Always be mindful of the effects of the environment and the inherent risks of the activity before embarking on off-road activities, especially the impact that weather and weather-related trail conditions can have on the safety of your activity. Ensure that you have the proper gear and supplies for your activity before navigating along unfamiliar paths and trails.



## CAUTION

Failure to heed the following cautions could result in minor or moderate injury.

### Skin Irritation

Some users may experience skin irritation after prolonged use of the device, especially if the user has sensitive skin or allergies. If you notice any skin irritation, remove the device and give your skin time to heal. To help prevent skin irritation, ensure the device is clean and dry, and do not overtighten the device on your wrist. For more information, go to [Garmin.com.sg/legal/fit-and-care](https://Garmin.com.sg/legal/fit-and-care).

## NOTICE

Failure to heed the following notice could result in personal or property damage, or negatively impact the device functionality.

## Battery Notices

Contact your local waste disposal department to dispose of the device/batteries in accordance with applicable local laws and regulations.

---

## GPS Notice

The navigation device may experience degraded performance if you use it in proximity to any device that uses a terrestrial broadband network operating close to the frequencies used by any Global Navigation Satellite System (GNSS), such as the Global Positioning Service (GPS). Use of such devices may impair reception of GNSS signals.

---

## Product Environmental Programs

Information about the Garmin product recycling program and WEEE, RoHS, REACH, and other compliance programs can be found at [Garmin.com/aboutGarmin/environment](http://Garmin.com/aboutGarmin/environment).

## Software License Agreement

BY USING THE DEVICE, YOU AGREE TO BE BOUND BY THE TERMS AND CONDITIONS OF THE FOLLOWING SOFTWARE LICENSE AGREEMENT. PLEASE READ THIS AGREEMENT CAREFULLY.

Garmin Ltd. and its subsidiaries ("Garmin") grant you a limited license to use the software embedded in this device (the "Software") in binary executable form in the normal operation of the product. Title, ownership rights, and intellectual property rights in and to the Software remain in Garmin and/or its third-party providers.

You acknowledge that the Software is the property of Garmin and/or its third-party providers and is protected under the United States of America copyright laws and international copyright treaties. You further acknowledge that the structure, organization, and code of the Software, for which source code is not provided, are valuable trade secrets of Garmin and/or its third-party providers and that the Software in source code form remains a valuable trade secret of Garmin and/or its third-party providers. You agree not to decompile, disassemble, modify, reverse assemble, reverse engineer, or reduce to human readable form the Software or any part thereof or create any derivative works based on the Software. You agree not to export or re-export the Software to any country in violation of the export control

laws of the United States of America or the export control laws of any other applicable country.

### **Map Data Information**

Garmin uses a combination of governmental and private data sources. Virtually all data sources contain some inaccurate or incomplete data. In some countries, complete and accurate map information is either not available or is prohibitively expensive.

### **Limited Warranty**

The Garmin standard limited warranty applies to this accessory. For more information, go to [Garmin.com.sg/support/warranty](https://Garmin.com.sg/support/warranty).

EN



© 2021 Garmin Ltd. 또는 그 자회사

Garmin, Garmin 로고, ANT+ 는 Garmin 사 또는 그 자회사의 상표로서, 미국과 미국 외의 국가에 등록되어 있습니다. Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Pay, Venu는 Garmin 사 또는 그 자회사의 상표입니다. 이 상표는 Garmin의 명시적 허가 없이 사용할 수 없습니다.

BLUETOOTH® 워드 마크와 로고는 Bluetooth SIG가 소유하고 있으며 Garmin는 허가 하에 마크를 사용하고 있습니다. Advanced heartbeat analytics는 Firstbeat Analytics의 상표입니다. Wi-Fi®는 Wi-Fi Alliance Corporation의 등록 상표입니다. 그 밖의 상표와 상품명은 각각의 소유권자의 소유입니다.

M/N: AC3958

KR

# 빠른 시작 설명서

## 소개

### ⚠ 경고

KR

본 설명서 앞부분에 있는 중요한 안전 및 제품 정보 안내서에서 제품 경고 및 기타 중요한 정보를 참조하십시오.

운동 프로그램을 시작하거나 수정하기 전에 항상 의사와 상담하십시오.

## 장치 개요



Ⓐ **Action 버튼:** 장치를 켜려면 누릅니다.

활동 타이머를 시작하거나 중지하려면 누릅니다.

컨트롤 메뉴(장치 전원 포함)를 보려면 2 초 동안 길게 누릅니다.

지원을 요청하려면 5 초 동안 길게 누릅니다 (22 페이지).

**ⓑ Back 버튼:** 활동 중일 때를 제외하고 이전 화면으로 돌아가려면 누릅니다.

활동 중에 새로운 랩을 표시하거나, 새로운 세트 또는 포즈를 시작하거나, 다음 워크아웃 단계로 진행하려면 누릅니다.

현재 화면에 대한 장치 설정과 옵션 메뉴를 보려면 화면을 길게 누릅니다.

**ⓒ 터치스크린:** 위젯, 기능, 메뉴를 스크롤하려면 화면을 위 또는 아래로 밀습니다.

선택하려면 탭합니다.

장치의 화면을 다시 켜려면 두 번 탭을 합니다.

이전 화면으로 돌아가려면 화면을 오른쪽으로 밀습니다.

활동 중에 시계 화면과 위젯을 보려면 화면을 오른쪽으로 밀습니다.

시계 화면에서 단축키 기능을 보려면 화면을 오른쪽으로 밀습니다.

## 시계 설정하기

Venu Sq 의 기능을 완전하게 활용하기 위해서는 이 작업을 완료하십시오.

- 스마트폰에서 Garmin Connect 앱과 페어링 ([20 페이지](#)).
- Garmin Pay 전자 지갑 설정 ([22 페이지](#)).
- 안전 기능 설정 ([22 페이지](#)).

## 스마트폰 페어링하기

VENU Sq 장치를 설정하려면 스마트폰의 블루투스 설정을 사용하는 대신 Garmin Connect 앱을 통해 직접 폰과 페어링해야 합니다.

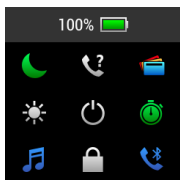
KR

- 1 스마트폰의 앱스토어에서 Garmin Connect 앱을 설치하고 앱을 엽니다.
- 2 **(A)**를 눌러서 장치를 켵니다.
- 3 앱의 설명을 따라 페어링과 설정 과정을 완료하십시오.

## 컨트롤 메뉴 사용하기

컨트롤 메뉴는 터치스크린 잠그거나 장치 끄기처럼 사용자가 설정할 수 있는 단축키 기능을 포함하고 있습니다.

- 1 아무 화면에서 **(A)**를 2 초 동안 길게 누릅니다.



- 2 옵션을 선택합니다.

## 앱 및 활동

장치에는 여러 가지 내장 앱과 활동이 포함되어 있습니다.

**앱:** 저장된 위치로 안내와 같은 대화형 기능을 시계에 추가할 수 있습니다.

**활동:** 귀하의 장치는 러닝, 사이클링, 근력 훈련, 골프 등의 실내 및 실외 활동 앱을 내장하고 있습니다. 활동을 시작하면 장치는 센서 데이터를 표시하고 기록하며, 사용자는 이 데이터를 저장하거나 Garmin Connect 커뮤니티에 공유할 수 있습니다.

## 활동 시작하기

활동을 시작할 때, GPS는 자동으로 켜집니다(필요한 경우).

- 1 를 누릅니다.
- 2 활동을 선택합니다.
- 3 활동을 위하여 GPS 신호가 필요하다면, 하늘이 잘 보이는 장소로 나가서 장치가 준비될 때까지 기다리십시오.
- 4 타이머를 시작하려면 를 누릅니다.

장치가 활동 타이머 작동할 때만 활동 데이터를 기록합니다.

## 활동 중지하기

- 1 를 누릅니다.
- 2 옵션을 선택합니다:
  - 활동을 저장하려면 를 탭합니다.
  - 활동을 삭제하려면 를 탭합니다.

## Garmin Pay 전자 지갑 설치하기

### 주의

일부 지역에서는 이 기능이 제공되지 않습니다.

KR

Garmin Pay 기능을 통해 자신의 시계를 사용하여 제휴 매장에서 구매 금액을 지불하는 것이 가능합니다. Garmin Pay 지갑에 하나 이상의 제휴 신용 카드 또는 현금 카드를 추가할 수 있습니다. 제휴 금융사를 확인하려면 [Garmin.com/garminpay/banks](https://Garmin.com/garminpay/banks)를 방문하여 주십시오.

- 1 Garmin Connect 앱에서  또는 를 선택합니다.
- 2 **Garmin Pay > 시작하기**를 선택합니다.
- 3 화면의 지시에 따릅니다.

장치의 컨트롤 메뉴에서 Garmin Pay 월렛을 열 수 있습니다. Garmin Pay 사용에 대한 더 자세한 정보는 사용 설명서를 참조하십시오.

## 안전 및 추적 기능

### 조심

사고 감지와 지원 기능은 보조적 기능으로서 비상시 도움을 구하기 위한 주요 수단으로 의존해서는 안 됩니다.

Garmin Connect 앱은 귀하를 대신하여 응급 서비스에 연락하지 않습니다.

VENU Sq 장치는 호환 스마트폰과 연동되는 추적 기능을 가지고 있습니다. 이 기능을 사용하려면 스마트폰에 Garmin Connect 앱을 설치해야 합니다.

## 주의

이 기능을 사용하려면 블루투스 기능을 통해 Garmin Connect 앱에 연결되어 있어야 합니다. 사용자는 Garmin Connect 계정에 비상 연락처를 입력할 수 있습니다.

KR

**지원 기능:** Garmin Connect 앱을 사용하여 비상 연락처에 자신의 이름, LiveTrack 링크, GPS 위치가 포함된 자동 문자 메시지를 전송할 수 있습니다.

**사고 감지:** VENU Sq 장치는 실외 걷기, 러닝, 자전거 운동 중에 사고를 감지하면 사용자의 비상 연락처에 자동 메시지, LiveTrack 링크, GPS 위치를 전송합니다.

**LiveTrack:** 친구와 가족에게 경기와 훈련 내용을 실시간으로 보여줄 수 있습니다. 또한 이메일 또는 SNS 등을 통해서 Garmin Connect 추적 페이지를 통해 실시간 데이터를 볼 수 있게 요청할 수 있습니다.

## Connect IQ 기능

Connect IQ 앱을 사용하여 Connect IQ 기능을 Garmin 및 타사 시계에 추가할 수 있습니다. 또한 장치의 시계 화면, 데이터 필드, 위젯 및 앱을 사용자 지정할 수 있습니다.

KR

## GPS와 시간 동기화하기

장치를 켜고 위성 신호를 포착할 때마다, 장치는 자동으로 시간대와 현재 시간을 감지합니다. 또한 시간대를 변경하거나 일광절약시간으로 업데이트하기 위하여 GPS와 시간을 수동으로 동기화할 수도 있습니다.

- 1 시계 화면에서 **(B)**를 길게 누릅니다.
- 2  > **시스템** > **시간** > **시간 소스** > **자동**을 선택합니다.
- 3 시계 화면에서 **(B)**를 길게 눌러  > **컨트롤 메뉴**를 선택합니다.
- 4 제거할 단추키를 선택하고 컨트롤 메뉴에 **GPS로 시간 설정**을 추가합니다.
- 5 시계 화면에서 **(A)**를 길게 눌러 컨트롤 메뉴로 진입합니다.
- 6  을 선택하여 장치가 GPS 위성 신호 찾을 때까지 기다립니다.

## 장치 정보

### 장치 정보 보기

기기 ID, 소프트웨어 버전, E-라벨, 규제 정보 및 라이선스 계약과 같은 장치의 정보를 확인할 수 있습니다.

- 1 **B**를 길게 누릅니다.
- 2 **설정 > 시스템 > 정보**를 선택하여 더 자세한 제품 정보를 봅니다.

KR

### 장치 착용

- 디바이스는 손목 뼈 위에 착용합니다.

**참고:** 장치는 손목에 딱 맞되 편안하게 착용해야 합니다. 장치에서 더욱 정확한 심박수 계측을 실시하기 위해서는 러닝 또는 운동 중에 장치를 벗어서는 안 됩니다. 더욱 정확한 펄스 옥시미터 계측을 위해서는 움직이지 않고 가만히 있어야 합니다.



**참고:** 광센서는 장치의 뒷면에 위치합니다.

- 더 자세한 정보는 사용 설명서를 참조하시기 바랍니다.

## 장치 충전하기

### ⚠ 경고

이 장치에는 리튬 이온 배터리가 들어 있습니다. 본 설명서 앞부분에 있는 중요한 안전 및 제품 정보 안내서에서 제품 경고 및 기타 중요한 정보를 참조하십시오.

### 주의

부식을 방지하기 위해 충전하거나 컴퓨터에 연결하기 전에 접촉부 및 주변 부위를 깨끗하게 청소한 후 건조시키십시오.

- 1 USB 케이블의 작은 단자를 장치의 충전 포트에 꽂습니다.



- 2 USB 케이블의 큰 단자를 컴퓨터의 USB 포트에 꽂습니다.
- 3 장치를 완전히 충전시킵니다.

## 사양

**참고:** 공식 홈페이지에서 제품에 관한 자세한 사양을 확인하십시오.

|          |                       |
|----------|-----------------------|
| 작동 온도 범위 | -20°~60°C (-4°~140°F) |
| 충전 온도 범위 | 0°~45°C (32°~113°F)   |

## 사용 설명서 보기

사용 설명서에는 장치 기능 사용 방법과 규정 정보 확인 방법에 관한 설명이 수록되어 있습니다.

[Garmin.co.kr/products/wearables/venu-sq-purple](https://Garmin.co.kr/products/wearables/venu-sq-purple) 를 방문하거나 QR 코드를 스캔하여 자세한 설명서를 다운로드해 보십시오.



KR

# 중요한 안전 및 제품 정보

## 경고

다음 경고에 주의를 기울이지 않으면 사망이나 심각한 부상을 초래할 수 있는 사고 또는 의료 사고가 발생할 수 있습니다.

### 배터리 경고

이 장치에는 리튬 이온 배터리를 사용합니다.

아래 수칙을 따르지 않을 경우 배터리 수명이 단축되거나 장치 파손, 화재, 화학 화상, 전해질 누액 및/또는 상해 등을 일으킬 수 있습니다.

- 장치 또는 배터리를 분해, 개조, 재조립, 파손 또는 훼손하지 마십시오.
- 사용자가 교체할 수 없는 배터리를 분리하거나 분리하려 하지 마십시오.
- 장치 또는 배터리를 열원 또는 직사광선 아래 주차된 차량과 같이 온도가 높은 곳에 두지 마십시오.

### 건강 경고

- 맥박 조정기 또는 기타 전자 장치를 신체에 이식한 경우에는 심박계를 사용하기 전에 의사에게 문의하십시오.
- Garmin 광학식 손목 심박계는 녹색 가시광선을 방출하며 때때로 점멸합니다. 뇌전증을 앓고 있거나 밝은 빛 또는 점멸하는 빛에 민감하다면 반드시 의사의 자문을 구하십시오.
- 운동 프로그램을 시작하거나 변경하기 전에 항상 의사에게 문의하십시오.
- 본 장치, 심박계, 데이터 및 기타 Garmin 액세스처리는 의료 장치가 아닌 소비자 장치이며 이를 사용하여 질병과 몸 상태에 대한 의료진단, 모니터링, 처치 또는 예방을 하지 마십시오.
- 표시되는 심박수는 참고용일 뿐이며, 잘못된 수치 표시로 인한 결과에 대해 책임을 지지 않습니다.
- Garmin 광학 손목 심박계 기술은 사용자 심박수에 대한 정확한 측정을 제공하지만, 기술의 내재적인 한계로 인해 사용자의 신체적 특성, 기기의 착용 상태 및 활동 유형 및 강도 등과 같은 특정 상황에서 심박수 판독이 정확하지 않을 수 있

습니다.

- Garmin 활동 추적 장치에는 사용자의 동작과 기타 측정 지표를 추적하는 센서가 있습니다. 이러한 장치에서 제공하는 데이터와 정보는 추적된 활동에 대한 근사 추정치일 뿐이며, 걸음 수, 수면, 거리, 심박수, 산소 포화도, 칼로리 관련 데이터는 완벽한 정확도를 보장하지 않습니다.

## 자전거 경고

- 장치를 열원 또는 직사광선 아래 주차된 차량과 같이 온도가 높은 곳에 두지 마십시오. 장치의 손상을 방지하기 위해 장치를 차량에서 제거하거나 차량 서랍과 같이 직사광선이 닿지 않는 곳에 보관하십시오.
- 제품 패키지의 인쇄된 설명서에 명시된 온도 범위 밖에서 제품을 작동하지 마십시오.
- 장치를 장기간 보관해야 하는 경우, 제품에 포함된 인쇄된 설명서를 참고하여 지정 온도 범위 안에서 보관하십시오.
- Garmin이 공급하거나 승인하지 않은 전원 케이블, 데이터 케이블, 전원 어댑터를 사용하지 마십시오.

## 자전거 경고

- 본 장치를 사용하여 현재 위치를 설정된 긴급연락처로 전송할 수 있습니다. 이는 장치의 추가 기능이며 비상사태 시의 주요 처리 방식으로 사용하지 마십시오. Garmin Connect 앱은 사용자 대신 긴급구조대에 연락하지 않습니다.
- 항상 최선의 판단으로 자전거를 안전하게 운행하십시오.
- 자전거와 하드웨어를 적절하게 유지 및 관리하고 모든 부품이 올바르게 설치되어 있는지 확인하십시오.

## 오프로드 내비게이션 경고

Garmin 장치에서 사이클링, 하이킹, 4륜 산악용 차량(ATV)과 같은 다양한 실외 활동에 대해 오프로드를 제시할 수 있는 경우 안전한 오프로드 탐색을 위해 다음 수칙을 따르십시오.

- 오프로드 탐색을 결정할 때는 항상 일반 상식에 맞춰 신중하게 판단하십시오. 이 Garmin 장

치는 루트 제시 전용으로 제작되었습니다. 실외 활동을 위한 적절한 준비를 대신 수행해주는 장치가 아니며 주의력 있는 행동은 사용자의 책임입니다. 부적절하거나 위험한 상황에 놓이게 될 코스를 제시하는 경우 해당 루트를 따르지 마십시오.

- 등산로 표지판, 등산로 상황, 기상 상태 및 탐색 중 안전에 영향을 줄 수 있는 기타 요소를 포함한 모든 탐색 정보와 장치에 나타나는 정보를 항상 주의 깊게 비교하십시오. 안전을 위해 항상 내비게이션 사용 전에 모순되는 정보를 해결하고 실제 표지판과 상황을 따르십시오.
- 오프로드 활동을 시작하기 전에 환경의 영향과 활동에 내재된 위험을 항상 염두에 두고, 특히 활동의 안전에 영향을 미칠 수 있는 날씨 및 날씨 관련 트레일 상태에 주의를 기울이십시오. 익숙하지 않은 경로와 트레일에 대한 네비게이션을 시작하기 전에 활동을 위한 적절한 장비와 물품을 준비하십시오.

## 주의

다음 주의사항에 주의를 기울이지 않는 경우 부상을 당할 수도 있습니다.

### 피부 자극

일부 사용자는 장치를 장시간 사용한 후 피부 자극을 경험할 수도 있으며, 특히 민감성 피부나 알레르기를 가진 사용자는 주의해야 합니다. 피부 자극을 경험하였다면, 장치를 제거하고 피부가 회복될 때까지 기다리십시오. 피부 자극을 방지하려면 장치를 깨끗하고 건조한 상태로 유지하고, 장치의 밴드로 손목을 과도하게 조이지 마십시오. 더 자세한 정보는 [Garmin.co.kr/legal/fit-and-care](https://www.garmin.co.kr/legal/fit-and-care)에서 확인하십시오.

## 참고

다음 알림에 주의를 기울이지 않으면 상해 또는 재산상의 손실을 입거나 기기의 기능에 부정적인 영향을 끼칠 수도 있습니다.

### 배터리 알림

현지 폐기물 처리 기관에 문의하여 현지 법률 및 규정에 따라 장치/배터리를 폐기하십시오.

## GPS 알림

GPS (Global Positioning Service) 와 같은 GNSS (Global Navigation Satellite System) 에서 사용하는 주파수와 유사한 주파수를 사용하는 지상파 광대역 네트워크를 사용하는 장치의 인근에서 내비게이션 장치를 사용하는 경우 내비게이션 장치의 성능 저하를 경험할 수도 있습니다. 이러한 장치 사용은 GNSS 신호의 수신에 부정적인 영향을 끼칠 수 있습니다.

## 제품 환경 프로그램

Garmin의 제품 재활용 프로그램과 WEEE, RoHS, REACH 및 기타 규정 준수 프로그램에 대한 정보는 [Garmin.com/aboutGarmin/environment](http://Garmin.com/aboutGarmin/environment)에서 확인하실 수 있습니다.

## B급 기기 (가정용)

이 기기는 가정용(B급) 전자파 적합기기로서 주로 가정에서 사용하는 것을 목적으로 하며, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다.

## 소프트웨어 라이선스 협약

이 장치를 사용하는 것은 이하 소프트웨어 라이선스 협약의 약관을 준수하는 것에 동의하는 것입니다. 이 협약을 주의해서 읽어주십시오.

Garmin Ltd. 및 그 계열사 (이하 “Garmin”) 는 이 장치에 내장된 소프트웨어 (이하 “소프트웨어”) 를 제품의 정상적인 작동에서 실행 가능한 바이너리 형태로 사용할 수 있는 제한된 라이선스를 귀하에게 부여합니다. 소프트웨어에 대한 소유권 및 지적 재산권은 Garmin 및/또는 그 제3자 공급자에게 있습니다.

귀하는 소프트웨어가 Garmin 및/또는 그 제3자 공급자의 재산이며 미국 저작권법 및 국제 저작권 협약의 보호를 받는다는 것에 동의합니다. 귀하는 또한 소스 코드가 제공되지 않는 소프트웨어의 코드, 구조 및 구성이 Garmin 및/또는 그 제3자 공급자의 중요한 기업 비밀이며, 소스 코드 형태의 소프트웨어가 Garmin 및/또는 그 제3자 공급자의 중요한 기업 비밀이라는 것을 인정합니다. 귀하는 소프트웨어의 전부 또는 일부를 디컴파일, 디스어셈블, 수정, 리버스 어셈블, 리버스 엔지니어링 또는 사람이 읽을 수 있는 형태로 축소하지 않으며, 소프트웨어에 기반한 파생 저작물을 생성하지 않는다는 것에 동의합니다. 귀하는 미국의 수출 통제법 또는 기타 해당 국가의 수출 통제법을 위반하여 소프트웨어를 어떠한 국가에도 수출하거나 재수

출하지 않는다는 것에 동의합니다.

## 지도 데이터 정보

Garmin은 정부 데이터 소스와 민간 데이터 소스를 모두 사용하고 있습니다. 사실상 모든 데이터 소스에는 부정확하거나 부분적인 데이터가 포함되어 있을 여지가 있습니다. 일부 국가의 경우 정확하고 완전한 지도 정보는 구할 수 없거나, 상당히 비싼 가격에 판매될 수 있습니다.

KR

## 제한 보증

Garmin 기준 제한 보증에 대한 자세한 정보는 [Garmin.co.kr/support/warranty/](https://www.garmin.co.kr/support/warranty/)에서 확인하십시오.



© 2021 Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา

Garmin, โลโก้ Garmin, และ ANT+ เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา ที่จดทะเบียนในประเทศสหรัฐอเมริกาและประเทศอื่น ๆ Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Pay, และ Venu เป็นเครื่องหมายการค้าของ Garmin Ltd. หรือบริษัทสาขา เครื่องหมายการค้าเหล่านี้ไม่อาจนำมาใช้โดยไม่ได้รับอนุญาตจาก Garmin ก่อน

เครื่องหมายและโลโก้ BLUETOOTH เป็นกรรมสิทธิ์ของ Bluetooth SIG, Inc. และการใช้ใด ๆ ของเครื่องหมายดังกล่าวโดย Garmin อยู่ภายใต้การได้รับอนุญาต การวิเคราะห์การเต้นหัวใจขั้นสูงโดย Firstbeat Analytics Wi-Fi® เป็นเครื่องหมายที่จดทะเบียนของ Wi-Fi Alliance Corporation เครื่องหมายการค้าและชื่อการค้าอื่น ๆ เป็นลิขสิทธิ์ของเจ้าของรายอื่น ๆ ตามลำดับ

M/N: AC3958

TH

# คู่มือ Quick Start

## บทนำ

### ⚠️ สำคัญ

ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในหน้าก่อนหน้าเพื่อศึกษาค่าเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณเสมอก่อนคุณเริ่มหรือเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ

## ภาพรวมของอุปกรณ์



- (A) ปุ่มแอคชั่น:** กดเพื่อเปิดอุปกรณ์  
กดเพื่อเริ่มและหยุดเครื่องจับเวลากิจกรรม  
กดค้างไว้ 2 วินาทีเพื่อดูเมนูการควบคุม, รวมไปถึงกำลังไฟของอุปกรณ์  
กดค้างไว้ 5 วินาทีเพื่อขอความช่วยเหลือ  
(หน้า 38)
- (B) ปุ่มถอยหลัง:** กดเพื่อกลับสู่หน้าจอก่อนหน้านี้,  
ยกเว้นระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม  
ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, กดเพื่อทำ  
เครื่องหมาย lap ใหม่, เริ่มต้นเซตใหม่หรือ  
ทำใหม่, หรือเลื่อนข้ามไปยังระดับถัดไปของ

เวิร์คเอ้าท์

กดค้างเพื่อดูเมนูของการตั้งค่าอุปกรณ์และตัวเลือกต่าง ๆ สำหรับหน้าจอปัจจุบัน

- C** หน้าจอสัมผัส: ปิดขึ้นหรือลงเพื่อเลื่อนดูวิจิท, คุณสมบัติ, และเมนูต่าง ๆ และเพื่อเลือก และสองครั้งเพื่อปลดอุปกรณ์ ปิดขวาเพื่อกลับสู่หน้าจอก่อนหน้านี้ ระหว่างทำหนึ่งกิจกรรม, ปิดขวาเพื่อดูหน้าปัดนาฬิกาและวิจิทต่าง ๆ จากหน้าปัดนาฬิกา, ปิดขวาเพื่อดูคุณสมบัติทางลัด

## การตั้งค่านาฬิกาของคุณ

เพื่อใช้ประโยชน์ให้เต็มที่จากคุณสมบัติต่าง ๆ ของ Venu Sq, ทำขั้นตอนเหล่านี้ให้เสร็จสมบูรณ์

- จับคู่สมาร์ตโฟนของคุณกับแอป Garmin Connect (หน้า 36)
- ตั้งค่า Garmin Pay wallet ของคุณ (หน้า 38)
- ตั้งค่าคุณสมบัติความปลอดภัยต่าง ๆ (หน้า 38)

## การจับคู่กับสมาร์ตโฟนของคุณ

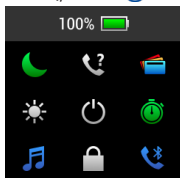
เพื่อตั้งค่าอุปกรณ์ Venu Sq, อุปกรณ์ต้องถูกจับคู่โดยตรงผ่านแอป Garmin Connect, แทนจากการตั้งค่าต่าง ๆ ของ Bluetooth® บนสมาร์ตโฟนของคุณ

- 1 จากแอปสโตร์บนสมาร์ตโฟนของคุณ, ติดตั้งและเปิดแอป Garmin Connect
- 2 กด **A** เพื่อเปิดอุปกรณ์
- 3 ทำตามคำแนะนำในแอปเพื่อทำขั้นตอนการจับคู่และการติดตั้งให้เสร็จสมบูรณ์

## การใช้เมนูการควบคุม

เมนูการควบคุมประกอบด้วยทางลัดต่าง ๆ ที่ปรับแต่งได้, เช่น การล็อกหน้าจอสัมผัสและการปิดอุปกรณ์

- 1 จากหน้าจอใด ๆ, กดค้าง **A** ไว้ 2 วินาที



- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก

## แอปส์และกิจกรรมต่าง ๆ

อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับแอปส์และกิจกรรมหลากหลายที่ถูกโหลดไว้แล้วล่วงหน้า

**แอปส์:** แอปส์มอบคุณสมบัติแบบโต้ตอบได้สำหรับอุปกรณ์ของคุณ, เช่น การนำทางไปสู่ตำแหน่งที่บันทึกไว้

**กิจกรรม:** อุปกรณ์ของคุณมาพร้อมกับแอปส์กิจกรรมแบบในร่มและกลางแจ้งที่ถูกโหลดไว้แล้วล่วงหน้า, รวมไปถึงการวิ่ง, การปั่นจักรยาน, การฝึกความแข็งแรง, การเล่นกอล์ฟ, และอื่น ๆ เมื่อคุณเริ่มทำหนึ่งกิจกรรม, อุปกรณ์แสดงและบันทึกข้อมูลเซ็นเซอร์, ซึ่งคุณสามารถบันทึกและแชร์กับชุมชน Garmin Connect ได้

## การเริ่มหนึ่งกิจกรรม

เมื่อคุณเริ่มต้นทำหนึ่งกิจกรรม, GPS เปิดโดยอัตโนมัติ (ถ้าจำเป็น)

- 1 กด **A**

- 2 เลือกหนึ่งกิจกรรม
  - 3 หากกิจกรรมต้องการใช้สัญญาณ GPS, ให้ออกไปข้างนอกในบริเวณที่เห็นท้องฟ้าชัดเจน, และรอจนกว่าอุปกรณ์พร้อมแล้ว
  - 4 เลือก **A** เพื่อเริ่มเครื่องจับเวลากิจกรรม
- อุปกรณ์บันทึกข้อมูลกิจกรรมเท่านั้นในขณะที่เครื่องจับเวลากิจกรรมกำลังเดินอยู่

### การหยุดหนึ่งกิจกรรม

- 1 กด **A**
- 2 เลือกหนึ่งตัวเลือก:
  - เพื่อบันทึกกิจกรรม, และ ✓
  - เพื่อทิ้งกิจกรรม, และ ✕

### การตั้งค่า Garmin Pay Wallet ของคุณ

คุณสมบัติ Garmin Pay ช่วยให้คุณใช้นาฬิกาของคุณเพื่อชำระเงินสำหรับการจับจ่ายในร้านค้าที่เข้าร่วมได้ คุณสามารถเพิ่มหนึ่งบัตรเครดิตหรือเดบิตหรือมากกว่าที่เข้าร่วมได้ไปยัง Garmin Pay wallet ของคุณ ไปที่ [Garmin.com/garminpay/banks](https://Garmin.com/garminpay/banks) เพื่อหาสถาบันการเงินที่เข้าร่วม

- 1 จากแอป Garmin Connect, เลือก  หรือ ...
- 2 เลือก **Garmin Pay** > เริ่มต้นใช้งาน
- 3 ทำตามคำแนะนำบนหน้าจอ

คุณสามารถเปิด Garmin Pay wallet ของคุณได้จากเมนูการควบคุมบนอุปกรณ์ของคุณ ดูคู่มือการใช้งานสำหรับข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับการใช้ Garmin Pay

### คุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามต่าง ๆ

#### คำเตือน

การตรวจจับเหตุการณ์และความช่วยเหลือเป็น

คุณสมบัติเสริมและไม่ควรพึ่งพาเป็นวิธีหลักในการขอรับความช่วยเหลือฉุกเฉิน แอป Garmin Connect ไม่ติดต่อการบริการฉุกเฉินในนามของคุณ

อุปกรณ์ VENU Sq มีคุณสมบัติความปลอดภัยและการติดตามที่ต้องติดตั้งด้วยแอป Garmin Connect

### ข้อสังเกต

เพื่อใช้คุณสมบัติเหล่านี้, คุณต้องเชื่อมต่อกับแอป Garmin Connect โดยการใช้เทคโนโลยี Bluetooth คุณสามารถป้อนรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินในบัญชี Garmin Connect ของคุณได้

**ความช่วยเหลือ:** ช่วยให้ส่งหนึ่งข้อความอัตโนมัติพร้อมชื่อของคุณ, ลิงค์ LiveTrack, และตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณได้

**การตรวจจับเหตุการณ์:** เมื่ออุปกรณ์ VENU Sq ตรวจจับหนึ่งเหตุการณ์ได้ระหว่างกิจกรรมการเดิน, การวิ่ง, หรือการปั่นจักรยานกลางแจ้ง, อุปกรณ์ส่งหนึ่งข้อความอัตโนมัติ, ลิงค์ LiveTrack, และตำแหน่ง GPS ไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉินของคุณ

**LiveTrack:** ช่วยให้เพื่อน ๆ และครอบครัวติดตามการแข่งขันและกิจกรรมการฝึกซ้อมต่าง ๆ ของคุณในแบบเรียลไทม์ได้ คุณสามารถเชิญผู้ติดตามโดยการใช้อีเมลหรือโซเชียลมีเดีย, การยินยอมให้พวกเขาดูข้อมูลสดของคุณบนหน้าการติดตามของ Garmin Connect

### คุณสมบัติ Connect IQ

คุณสามารถเพิ่มคุณสมบัติ Connect IQ ไปยังนาฬิกาของคุณจาก Garmin และผู้ให้บริการอื่น ๆ

โดยใช้แอป Connect IQ คุณสามารถปรับแต่งอุปกรณ์ของคุณด้วยหน้าปัดนาฬิกา, ช่องข้อมูล, วิจิตร, และแอปส์ต่าง ๆ ได้

## การซิงค์เวลากับ GPS

แต่ละครั้งที่คุณเปิดอุปกรณ์ขึ้นมาและรับสัญญาณดาวเทียม, อุปกรณ์จะจับโซนเวลาของคุณและเวลาปัจจุบันของวันโดยอัตโนมัติ คุณยังสามารถซิงค์เวลากับ GPS โดยอัตโนมัติได้เมื่อคุณเปลี่ยนโซนเวลา, และเพื่ออัปเดตเวลาออมแสง (daylight saving time)

- 1 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **(B)**
- 2 เลือก  > ระบบ > เวลา > แหล่งเวลา > อัตโนมัติ
- 3 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **(B)** และเลือก  > เมนูการควบคุม
- 4 เลือกหนึ่งทางลัดเพื่อลบทิ้ง, และเพิ่ม ตั้งเวลาด้วย **GPS** ไปยังเมนูการควบคุม
- 5 จากหน้าปัดนาฬิกา, กดค้าง **(A)** เพื่อเข้าเมนูการควบคุม
- 6 เลือก  และรอในขณะที่อุปกรณ์หาตำแหน่งดาวเทียม

## ข้อมูลอุปกรณ์

### การดูข้อมูลอุปกรณ์

คุณสามารถดูข้อมูลอุปกรณ์, เช่น E-label, unit ID, เวอร์ชันของซอฟต์แวร์, ข้อมูลกฎระเบียบ, และสัญญาอนุญาตสิทธิ์

- 1 กดค้าง **(B)**
- 2 เลือก  > ระบบ > เกี่ยวกับ

### การสวมอุปกรณ์

- สวมอุปกรณ์เหนือกระดูกข้อมือของคุณ

**หมายเหตุ:** อุปกรณ์ควรสวมได้กระชับแต่สบาย สำหรับการอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจที่แม่นยำยิ่งขึ้น, อุปกรณ์ไม่ควรขยับไปมาระหว่างกำลังวิ่งหรือกำลังออกกำลังกาย สำหรับการอ่านค่าออกซิเจนในเลือด, คุณควรอยู่นิ่งกับที่



**หมายเหตุ:** เซ็นเซอร์แบบออปติคอลลอยอยู่ที่ด้านหลังของอุปกรณ์

- คู่มือการใช้งานสำหรับข้อมูลเพิ่มเติม

## การชาร์จอุปกรณ์

### ⚠️ คำเตือน

อุปกรณ์นี้ประกอบด้วยแบตเตอรี่ลิเทียมไอออน ดูคำแนะนำข้อมูลเกี่ยวกับผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญได้ในหน้าก่อนหน้าเพื่อศึกษาคำเตือนและข้อมูลสำคัญอื่น ๆ ของผลิตภัณฑ์

### ข้อสังเกต

เพื่อป้องกันการลัดวงจร, ให้เช็ดบริเวณหน้าสัมผัสและพื้นที่โดยรอบให้แห้งสนิทก่อนการชาร์จหรือการเชื่อมต่อกับคอมพิวเตอร์ โปรดอ่านคำแนะนำการทำความสะอาดในคู่มือการใช้งาน

- 1 เสียบปลายด้านเล็กของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟบนอุปกรณ์ของคุณ



- 2 เสียบปลายด้านใหญ่ของสาย USB เข้ากับพอร์ตชาร์จไฟ USB
- 3 ชาร์จอุปกรณ์จนเสร็จสมบูรณ์

### ข้อมูลจำเพาะ

หมายเหตุ: โปรดดูที่หน้าสินค้าเพื่อข้อมูลที่สมบูรณ์ทั้งหมด

|                       |                                            |
|-----------------------|--------------------------------------------|
| ช่วงอุณหภูมิขณะใช้งาน | จาก -20° ถึง 60°ซ.<br>(จาก -4° ถึง 140°ฟ.) |
| ช่วงอุณหภูมิการชาร์จ  | จาก 0° ถึง 45°ซ.<br>(จาก 32° ถึง 113°ฟ.)   |

### การขอรับคู่มือการใช้งาน

คู่มือการใช้งานรวมถึงคำแนะนำสำหรับการใช้งานคุณสมบัติต่าง ๆ ของอุปกรณ์และการเข้าถึงข้อมูลกฎระเบียบ

ไปที่ [Garmin.co.th/products/wearables/venu-sq-purple](https://Garmin.co.th/products/wearables/venu-sq-purple) หรือสแกน QR โค้ดเพื่อดาวน์โหลดคู่มือ



# ข้อมูลผลิตภัณฑ์และความปลอดภัยที่สำคัญ

## คำเตือน

การไม่ใส่ใจต่อการเตือนต่อไปนี้อาจเป็นผลให้เกิดอุบัติเหตุหรือเหตุการณ์ทางการแพทย์ที่ส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บรุนแรงหรือเสียชีวิตได้

### คำเตือนเกี่ยวกับแบตเตอรี่

สามารถใช้แบตเตอรี่ลิเทียมไอออนกับอุปกรณ์นี้ได้

หากไม่ปฏิบัติตามแนวทางเหล่านี้, แบตเตอรี่อาจมีช่วงอายุการใช้งานที่สั้นลง หรืออาจทำให้เสี่ยงต่อการชำรุดเสียหายของอุปกรณ์, เกิดไฟไหม้, เกิดผลไหม้จากสารเคมี, เกิดการรั่วไหลของสารอิเล็กทรอนิกส์, และ/หรือได้รับบาดเจ็บ

- อย่าถอดแยกส่วน, ดัดแปลง, ผลัดซ้ำ, เจาะหรือทำความเสียหายต่ออุปกรณ์หรือแบตเตอรี่
- อย่าถอดหรือพยายามถอดแบตเตอรี่ที่ผู้ใช้ไม่สามารถเปลี่ยนเองได้
- อย่าปล่อยให้ อุปกรณ์หรือแบตเตอรี่สัมผัสกับเปลวไฟ, การระเบิด, หรืออันตรายอื่น ๆ

### คำเตือนเรื่องสุขภาพ

- หากคุณมีการใช้เครื่องกระตุ้นไฟฟ้าหัวใจ (pacemaker) หรืออุปกรณ์อิเล็กทรอนิกส์ภายในแบบอื่นอยู่, ให้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนการใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ
- เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือแบบออปติคัลของ Garmin ฉายแสงสีเขียวและกะพริบเป็นครั้งคราว ให้ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณหากคุณเป็นโรคลมชักหรืออ่อนไหวง่ายต่อแสงกะพริบ
- ปรึกษาแพทย์ประจำตัวของคุณก่อนการเริ่มหรือการเปลี่ยนแปลงโปรแกรมการออกกำลังกายใด ๆ เสมอ
- อุปกรณ์, อุปกรณ์เสริม, เครื่องวัดอัตราการเต้นหัวใจ, และข้อมูลที่เกี่ยวข้องของ Garmin ถูกตั้งใจเพื่อใช้สำหรับวัตถุประสงค์ด้านสันทนาการเท่านั้นและไม่ใช่ว่าสำหรับวัตถุประสงค์ทางการแพทย์, และไม่มีวัตถุประสงค์เพื่อวินิจฉัย, ติดตาม, รักษา, เยียวยา, หรือป้องกันโรคหรืออาการป่วยใด ๆ
- การอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจใช้สำหรับการอ้างอิงเท่านั้น, และไม่มีารรับผิดชอบต่อผลของการอ่านค่าที่ผิดพลาดใด ๆ
- ในขณะที่เทคโนโลยีการวัดอัตราการเต้นหัวใจจากข้อมือแบบออปติคัลของ Garmin ให้การประเมินอัตราการเต้นหัวใจของผู้ใช้โดยทั่วไปได้แม่นยำ, ก็ยังมีข้อจำกัดทางเทคโนโลยี

TH

ที่อาจทำให้บางส่วนของការอ่านค่าอัตราการเต้นหัวใจไม่ถูกต้องภายใต้บางสถานการณ์, ซึ่งรวมถึงลักษณะทางกายภาพของผู้ใช้, การสวมใส่พอดีของอุปกรณ์, และประเภทและความเข้มข้นของกิจกรรม

- เครื่องติดตามกิจกรรมของ Garmin ฟังก์ชันเซ็นเซอร์ต่าง ๆ ที่ติดตามการเคลื่อนไหวและการวัดอื่น ๆ ของคุณ ข้อมูลและรายละเอียดจากอุปกรณ์เหล่านี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นการประเมินที่ใกล้เคียงของกิจกรรมและการวัดต่าง ๆ ที่ติดตามอยู่ของคุณ, แต่อาจไม่ถูกต้องอย่างสมบูรณ์, รวมไปถึงข้อมูลก้าว, การนอนหลับ, ระยะทาง, อัตราการเต้นหัวใจ, ความอิ่มตัวของออกซิเจน, และแคลอรี

### คำเตือนเกี่ยวกับอุปกรณ์

- อย่าปล่อยให้อุปกรณ์นี้สัมผัสกับแหล่งกำเนิดความร้อน หรืออยู่ในบริเวณที่มีอุณหภูมิสูง เช่น บริเวณที่มีแดดจัดในยานพาหนะที่ไม่มีคนดูแล เพื่อป้องกันความเสียหาย, โปรดถอดอุปกรณ์นี้ออกจากยานพาหนะ หรือเก็บในที่ที่พ้นจากแสงแดดส่องโดยตรง เช่น ในช่องเก็บของหน้ารถ
- อย่าใช้งานอุปกรณ์นอกเหนือไปจากช่วงอุณหภูมิที่ถูกกำหนดในคู่มือที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของอุปกรณ์
- เมื่อเก็บอุปกรณ์ไว้เป็นระยะเวลานาน, ให้เก็บภายในช่วงอุณหภูมิที่ถูกกำหนดในคู่มือที่อยู่ในบรรจุภัณฑ์ของอุปกรณ์
- อย่าใช้สายไฟ, สายข้อมูลและ/หรืออะแดปเตอร์ไฟที่ไม่ผ่านการรับรองหรือจัดหาให้โดย Garmin

### คำเตือนเกี่ยวกับจักรยาน

- อุปกรณ์ยอมให้คุณส่งตำแหน่งของคุณไปยังรายชื่อผู้ติดต่อฉุกเฉิน สิ่งนี้เป็นคุณสมบัติเสริมและไม่ควรพึ่งพาให้เป็นวิธีการหลักเพื่อขอรับความช่วยเหลือฉุกเฉิน แอป Garmin Connect Mobile ไม่ติดต่อบริการฉุกเฉินในนามของคุณ
- ใช้ดุลยพินิจที่ดีที่สุดของคุณ, และปั่นจักรยานในลักษณะที่ปลอดภัยเสมอ
- ตรวจสอบให้แน่ใจว่าจักรยานและฮาร์ดแวร์ของคุณได้รับการดูแลรักษาอย่างเหมาะสมและชิ้นส่วนทั้งหมดได้รับการติดตั้งอย่างถูกต้อง

### คำเตือนของการนำทางแบบออฟโรด

ถ้าอุปกรณ์ Garmin ของคุณสามารถแนะนำเส้นทางแบบออฟโรดสำหรับกิจกรรมกลางแจ้งที่หลากหลายได้, เช่น การปั่นจักรยาน, การเดินป่า, และการขับรถ ATV, ให้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์เหล่านี้เพื่อให้การนำทางแบบออฟโรดมีความปลอดภัย

- ควรใช้วิจารณญาณที่ดีที่สุดของคุณและปฏิบัติตามด้วยสามัญสำนึกเมื่อต้องตัดสินใจเกี่ยวกับการนำทางแบบออฟโรด

เสมอ อุปกรณ์ Garmin ถูกออกแบบมาเพื่อให้คำแนะนำเส้นทางเท่านั้น โดยไม่สามารถแทนที่ความเอาใจใส่และการเตรียมการที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมกลางแจ้ง อย่าทำตามคำแนะนำเส้นทางถ้าอุปกรณ์แนะนำเส้นทางที่ผิดกฎหมายหรืออาจทำให้คุณอยู่ในสถานการณ์ที่ไม่ปลอดภัย

- ให้เทียบข้อมูลที่แสดงบนอุปกรณ์กับแหล่งข้อมูลการเดินทางที่มีอยู่ทั้งหมดเสมอ, ซึ่งรวมถึงป้ายทาง, สภาพทาง, สภาพอากาศ, และปัจจัยอื่น ๆ ที่อาจมีผลต่อความปลอดภัยขณะกำลังนำทาง เพื่อความปลอดภัย, ให้แก้ไขข้อมูลที่ขัดแย้งใด ๆ เสมอก่อนการนำทางต่อ, และปฏิบัติตามป้ายและสภาพต่าง ๆ ที่ปิดประกาศไว้
- ให้ความสนใจต่อผลกระทบของสภาพแวดล้อมและความเสี่ยงโดยธรรมชาติของกิจกรรมเสมอก่อนการเริ่มทำกิจกรรมออฟโรดต่าง ๆ, โดยเฉพาะอย่างยิ่งผลกระทบจากสภาพอากาศและสภาพอากาศที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางซึ่งสามารถมีผลต่อความปลอดภัยของกิจกรรมของคุณได้ ตรวจสอบให้แน่ใจว่าคุณมีอุปกรณ์และเสบียงต่าง ๆ ที่เหมาะสมสำหรับกิจกรรมของคุณก่อนการนำทางไปตามเส้นทางและทางที่ไม่คุ้นเคย

### คำเตือน

การไม่ปฏิบัติตามคำเตือนดังต่อไปนี้ อาจส่งผลให้เกิดการบาดเจ็บเล็กน้อยถึง ปานกลางได้

#### การระคายเคืองผิวหนัง

ผู้ใช้งานรายอาจรู้สึกระคายเคืองผิวหนังหลังการใช้อุปกรณ์เป็นเวลานาน โดยเฉพาะผู้ที่มีผิวบอบบางหรือมีอาการแพ้ หากคุณสังเกตเห็นว่ามีอาการระคายเคืองผิวหนัง ควรถอดอุปกรณ์เพื่อให้อาการทุเลาลง เพื่อป้องกันไม่ให้อาการระคายเคืองผิวหนัง ควรดูให้แน่ใจว่าอุปกรณ์สะอาดและแห้ง และไม่รัดแน่นบนข้อมือจนเกินไป สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ [Garmin.co.th/legal/fit-and-care](https://Garmin.co.th/legal/fit-and-care)

### ข้อสังเกต

การไม่ปฏิบัติตามคำแนะนำต่อไปนี้ อาจเป็นผลให้ร่างกายบาดเจ็บหรือทรัพย์สินเสียหายได้, หรือส่งผลกระทบต่อการทำงานของอุปกรณ์ในเชิงลบ

#### คำแนะนำการใช้แบตเตอรี่

ติดต่อฝ่ายกำจัดของเสียในท้องถิ่นของคุณเพื่อกำจัดอุปกรณ์/แบตเตอรี่ตามกฎหมายและกฎระเบียบที่มีผลบังคับในท้องถิ่น

#### คำแนะนำการใช้ GPS

อุปกรณ์นำทางอาจมีประสิทธิภาพในการทำงานลดลงหากคุณใช้

ในบริเวณเดียวกับอุปกรณ์ใด ๆ ที่ใช้เครือข่ายบรอดแบนด์ภาคพื้นดินโดยทำงานอยู่ใกล้กับความถี่ที่ใช้โดยระบบ Global Navigation Satellite System (GNSS) ใด ๆ, เช่น Global Positioning Service (GPS) การใช้อุปกรณ์ดังกล่าวอาจทำให้การรับสัญญาณ GNSS แย่ลง

## โปรแกรมเพื่อสิ่งแวดล้อมของผลิตภัณฑ์

ข้อมูลเกี่ยวกับโปรแกรมนำผลิตภัณฑ์ของ Garmin มารีไซเคิลใหม่ และโปรแกรม WEEE, RoHS, REACH, และโปรแกรมที่ปฏิบัติตามอื่น ๆ สามารถดูได้ที่ [Garmin.com/aboutGarmin/environment](http://Garmin.com/aboutGarmin/environment)

## ข้อตกลงการใช้งานซอฟต์แวร์

โดยการใช้อุปกรณ์นี้, คุณตกลงที่จะปฏิบัติตามข้อกำหนดและเงื่อนไขของข้อตกลงการใช้งานซอฟต์แวร์ดังต่อไปนี้ โปรดอ่านข้อตกลงนี้ให้เข้าใจอย่างรอบคอบ

Garmin Ltd. และบริษัทสาขา ("Garmin") ให้การอนุญาตแก่คุณในวงจำกัดในการใช้งานซอฟต์แวร์ที่ติดตั้งมาพร้อมกับอุปกรณ์นี้ ("ซอฟต์แวร์") ในรูปแบบโมดูลที่สั่งทำการใดในการทำงานตามปกติของผลิตภัณฑ์, กรรมสิทธิ์, สิทธิการครอบครอง, และสิทธิในทรัพย์สินทางปัญญาที่มีต่อซอฟต์แวร์ยังคงเป็นของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น

คุณยอมรับว่าซอฟต์แวร์นี้เป็นทรัพย์สินของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น และได้รับการคุ้มครองภายใต้กฎหมายลิขสิทธิ์ของประเทศสหรัฐอเมริกาและสนธิสัญญาลิขสิทธิ์สากล นอกจากนี้คุณยังยอมรับอีกว่าโครงสร้าง, องค์ประกอบ, และรหัสของซอฟต์แวร์, ที่ไม่ได้ให้รหัสต้นฉบับไว้, ถือว่าเป็นความลับทางการค้าที่มีค่าของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่น และซอฟต์แวร์ในรูปแบบรหัสต้นฉบับก็ยังคงเป็นความลับทางการค้าที่มีค่าของ Garmin และ/หรือผู้ให้บริการรายอื่นเช่นกัน คุณตกลงที่จะไม่แปลกลับ, แยกส่วน, ปรับแต่ง, ประกอบย้อนกลับ, ทำวิศวกรรมย้อนกลับ, หรือลดรูปแบบซอฟต์แวร์ให้เป็นภาษาที่คนทั่วไปอ่านออกได้ ไม่ว่าจะเป็นส่วนหนึ่งส่วนใด หรือสร้างงานที่ถูกดัดแปลงจากซอฟต์แวร์ต้นแบบ คุณตกลงที่จะไม่ส่งออกซอฟต์แวร์หรือส่งออกเข้าไปยังประเทศใด ๆ ที่จะเป็นการละเมิดต่อกฎหมายควบคุมการส่งออกของประเทศสหรัฐอเมริกา หรือกฎหมายควบคุมการส่งออกของประเทศอื่นใดที่กฎหมายดังกล่าวมีผลบังคับใช้

## ข้อมูลแผนที่

Garmin ใช้แหล่งข้อมูลรวมกันของรัฐบาลและเอกชน โดยมีใช้ว่าทุกแหล่งข้อมูลจะมีข้อมูลที่ถูกต้องแม่นยำหรือครบถ้วนสมบูรณ์ ในบางประเทศ, ไม่มีข้อมูลแผนที่ที่ครบถ้วนสมบูรณ์และถูกต้องแม่นยำที่พร้อมใช้งาน หรือข้อมูลดังกล่าวเป็นข้อมูลที่มีราคาแพงมาก

## การรับประกันแบบจำกัดเงื่อนไข

การรับประกันแบบจำกัดเงื่อนไขตามมาตรฐานของ Garmin ใช้กับอุปกรณ์ได้ สำหรับข้อมูลเพิ่มเติม, ไปที่ [Garmin.co.th/support/warranty](https://Garmin.co.th/support/warranty)

TH

© 2021 Garmin Ltd. atau anak perusahaannya

Garmin, logo Garmin, dan ANT+, adalah merek dagang Garmin Ltd. atau anak perusahaannya, yang terdaftar di Amerika Serikat dan negara-negara lainnya. Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Pay, dan Venu adalah merek dagang Garmin Ltd. atau anak perusahaannya. Merek dagang ini tidak dapat digunakan tanpa izin tertulis dari Garmin.

Tanda tulisan dan logo BLUETOOTH® dimiliki oleh Bluetooth SIG, Inc. dan penggunaan merek tersebut oleh Garmin berada di bawah lisensi. Analisis Detak Jantung Lanjutan oleh Firstbeat Analytics. Wi-Fi® merupakan merek terdaftar dari Wi-Fi Alliance Corporation. Merek dagang dan nama dagang lainnya adalah milik masing-masing pemegang merek.

M/N: AC3958

# Panduan Cepat Penggunaan

## Pengenalan

### PERINGATAN

Lihat panduan Keselamatan Penting dan Informasi Produk di halaman sebelumnya untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

Konsultasikan selalu dengan dokter sebelum Anda memulai atau memodifikasi program latihan apapun.

## Untuk Memulai



- A Tombol tindakan:** Tekan untuk menghidupkan perangkat.  
Tekan untuk memulai dan menghentikan timer aktivitas.  
Tahan selama 2 detik untuk melihat menu kontrol, termasuk daya perangkat.  
Tahan selama 5 detik untuk meminta bantuan ([halaman 53](#)).

- B Tombol kembali:** Tekan untuk kembali ke layar sebelumnya, kecuali selama aktivitas.

Selama suatu kegiatan, tekan untuk menandai putaran baru, mulai set atau pose baru, atau lanjutkan ke tahap latihan berikutnya.

Tahan untuk melihat menu pengaturan perangkat dan pilihan untuk layar saat ini.

- C Layar sentuh:** Geser ke atas atau bawah untuk menggulir widget, fitur, dan menu. Ketuk untuk memilih.

Ketuk dua kali untuk membangunkan perangkat.

Geser ke kanan untuk kembali ke layar sebelumnya.

Selama aktivitas, geser ke kanan untuk melihat tampilan jam dan widget.

Dari tampilan jam, geser ke kanan untuk melihat fitur pintasan.

## Menyetel Jam Tangan Anda

Untuk memanfaatkan sepenuhnya fitur VENU Sq ikuti langkah-langkah berikut.

- Pasangkan ponsel cerdas Anda dengan aplikasi Garmin Connect ([halaman 51](#)).
- Siapkan dompet Garmin Pay Anda ([halaman 53](#)).
- Atur fitur keselamatan ([halaman 53](#)).

## Memasang Ponsel Pintar Anda

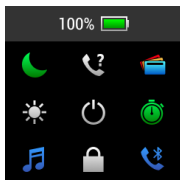
Untuk mengatur perangkat Venu Sq Music, perangkat harus dipasangkan langsung melalui aplikasi Garmin Connect, bukan dari pengaturan Bluetooth® pada smartphone Anda.

- 1 Dari toko aplikasi di smartphone Anda, unduh dan buka aplikasi Garmin Connect.
- 2 Tekan **A** untuk menghidupkan perangkat.
- 3 Ikuti petunjuk di aplikasi untuk menyelesaikan proses pemasangan dan penyandingan.

## Melihat Menu Kontrol

Menu kontrol berisi shortcut yang dapat disesuaikan, seperti mengunci layar sentuh dan mematikan perangkat.

- 1 Dari layar mana saja, tahan **A** selama 2 detik.



- 2 Pilih opsi.

## Aplikasi dan Aktivitas

Perangkat Anda mencakup berbagai aplikasi dan aktivitas yang telah dimuat sebelumnya.

**Aplikasi:** Aplikasi menyediakan fitur interaktif untuk perangkat Anda, seperti menavigasi ke lokasi yang tersimpan.

**Aktivitas:** Perangkat Anda dilengkapi dengan aplikasi aktivitas kebugaran dan aktivitas di luar ruangan, termasuk berlari, bersepeda, latihan kekuatan, bermain golf, dan banyak lagi. Saat Anda memulai aktivitas, perangkat akan menampilkan dan merekam data sensor, yang dapat Anda simpan dan bagikan dengan komunitas Garmin Connect.

### Memulai Aktivitas

Ketika Anda memulai aktivitas, GPS akan menyala secara otomatis (jika diperlukan).

- 1 Tekan **A**.
- 2 Pilih aktivitas.
- 3 Jika aktivitas membutuhkan sinyal GPS, pergi ke luar ke area dengan pandangan langit yang jelas, dan tunggu sampai perangkat siap.
- 4 Tekan **A** untuk memulai timer aktivitas.

Perangkat mencatat data aktivitas hanya saat timer aktivitas sedang berjalan.

### Menghentikan Aktivitas

- 1 Tekan **A**.
- 2 Pilih opsi:
  - Untuk menyimpan aktivitas, pilih **✓**.

- Untuk membuang aktivitas, pilih .

## Memasang Dompot Garmin Pay Anda

Fitur Garmin Pay memungkinkan Anda menggunakan jam tangan Anda untuk membayar pembelian di toko yang berpartisipasi. Anda dapat menambahkan satu atau lebih kartu kredit atau debit yang berpartisipasi ke dompet Garmin Pay Anda. Kunjungi [Garmin.com/garminpay/banks](https://Garmin.com/garminpay/banks) untuk menemukan lembaga keuangan yang berpartisipasi.

- 1 Dari aplikasi Garmin Connect, pilih  atau .
- 2 Pilih **Garmin Pay > Memulai**.
- 3 Ikuti petunjuk pada layar.

Anda dapat membuka dompet Garmin Pay Anda dari menu kontrol pada perangkat Anda. Lihat manual pemilik untuk informasi lebih lanjut tentang penggunaan Garmin Pay.

## Fitur Keselamatan dan Pelacakan

### PERHATIAN

Deteksi insiden dan bantuan adalah fitur tambahan dan tidak boleh diandalkan sebagai metode utama untuk mendapatkan bantuan darurat. Aplikasi Garmin Connect tidak menghubungi layanan darurat atas nama Anda.

Perangkat VENU Sq memiliki fitur keselamatan dan pelacakan yang harus diatur dengan aplikasi Garmin Connect.

## PEMBERITAHUAN

Untuk menggunakan fitur ini, Anda harus terhubung ke aplikasi Garmin Connect menggunakan teknologi Bluetooth. Anda dapat memasukkan kontak darurat di akun Garmin Connect Anda.

---

**Bantuan:** Memungkinkan Anda mengirim pesan otomatis dengan nama, tautan LiveTrack, dan lokasi GPS Anda ke kontak darurat Anda.

**Deteksi insiden:** Ketika perangkat mendeteksi insiden selama aktivitas jalan di luar, lari, atau bersepeda, perangkat mengirim pesan otomatis, tautan LiveTrack, dan lokasi GPS ke kontak darurat.

**LiveTrack:** Memungkinkan teman dan keluarga untuk mengikuti aktivitas balapan dan latihan Anda secara real time. Anda dapat mengundang pengikut lewat email atau media sosial sehingga mereka dapat melihat kegiatan Anda secara langsung di halaman pencatat trek Garmin Connect.

### Fitur Connect IQ

Anda dapat menambahkan fitur Connect IQ ke jam tangan Anda dari Garmin dan penyedia lainnya menggunakan aplikasi Connect IQ. Anda dapat menyesuaikan tampilan jam, kolom data, widget, dan aplikasi perangkat Anda.

## Sinkronisasi Waktu dengan GPS

Setiap kali Anda menghidupkan perangkat dan memperoleh sinyal satelit, perangkat secara otomatis mendeteksi zona waktu Anda dan waktu hari itu. Anda juga dapat secara manual menyinkronkan waktu dengan GPS ketika Anda mengubah zona waktu, dan untuk memperbarui daylight saving time.

- 1 Dari tampilan jam, pilih **(B)**.
- 2 Pilih  > **Sistem > Waktu > Sumber Waktu > Auto**.
- 3 Dari tampilan jam, pilih **(B)** dan pilih  > **Menu Kontrol**.
- 4 Pilih shortcut untuk menghapus, dan tambahkan **Atur Waktu dengan GPS** ke menu kontrol.
- 5 Dari tampilan jam, tahan **(A)** untuk masuk menu kontrol.
- 6 Pilih  dan tunggu sementara perangkat mencari satelit.

## Informasi Perangkat

### Melihat Informasi Perangkat

Anda dapat melihat informasi perangkat, seperti E-label, ID unit, versi perangkat lunak, informasi peraturan, dan perjanjian lisensi.

- 1 Tahan **(B)**.
- 2 Pilih  > **Sistem > Tentang**.

## Mengenakan Perangkat

- Kenakan perangkat di atas tulang pergelangan tangan Anda.

**CATATAN:** Perangkat harus pas tetapi nyaman. Untuk pembacaan denyut jantung yang lebih akurat, perangkat tidak boleh bergerak saat berlari atau berolahraga. Untuk pembacaan pulse oximeter, Anda tidak boleh bergerak.



**CATATAN:** Sensor optik terletak di bagian belakang perangkat.

- Lihat panduan pemilik untuk informasi lebih lanjut.

ID

## Mengisi Daya Baterai

### PERINGATAN

Perangkat ini dilengkapi baterai lithium-ion. Lihat panduan Informasi Penting Terkait Produk dan Keselamatan di halaman sebelumnya untuk peringatan produk dan informasi penting lainnya.

## PEMBERITAHUAN

Untuk mencegah terjadinya korosi, bersihkan dan keringkan permukaan kontak dan area sekelilingnya di sisi perangkat secara menyeluruh sebelum melakukan pengisian daya atau menyambungkan ke komputer. Lihat petunjuk pembersihan di panduan pemilik.

- 1 Colokkan ujung kecil kabel USB ke port pengisian pada perangkat Anda.



- 2 Pasang ujung besar kabel USB ke port USB pada komputer Anda.
- 3 Lakukan pengisian daya perangkat sampai penuh.

## Spesifikasi

**CATATAN:** Kunjungi halaman produk untuk spesifikasi lebih lengkap.

|                            |                                                |
|----------------------------|------------------------------------------------|
| Rentang suhu pengoperasian | Dari -20°sampai 60°C<br>(dari -4°sampai 140°F) |
| Rentang suhu pengisian     | Dari 0°sampai 45°C<br>(dari 32°sampai 113°F)   |

## Mendapatkan Panduan Pemilik

Panduan pemilik mencakup instruksi penggunaan fitur perangkat dan akses informasi peraturan.

Kunjungi [Garmin.co.id/products/wearables/venu-sq-purple](https://Garmin.co.id/products/wearables/venu-sq-purple) atau scan QR code untuk unduh panduan.



# INFORMASI PENTING TERKAIT PRODUK DAN KESELAMATAN

## PERINGATAN

Kegagalan menghindari situasi yang berpotensi bahaya berikut dapat mengakibatkan kematian atau cedera serius.

### Peringatan Baterai

Perangkat ini menggunakan baterai litium-ion.

Jika pedoman ini tidak diikuti, masa pakai baterai litium-ion internal mungkin menjadi lebih pendek atau mungkin menimbulkan risiko kerusakan pada perangkat GPS, kebakaran, luka bakar akibat bahan kimia, kebocoran elektrolit, dan/atau cedera.

- Jangan membongkar, memodifikasi, memproduksi ulang, menusuk, atau merusak perangkat.
- Jangan melepas atau coba-coba melepas baterai yang tidak dapat diganti oleh pengguna.
- Jangan membiarkan perangkat atau baterai terkena api, ledakan, atau bahaya lainnya.

### Peringatan Kesehatan

- Jika Anda memiliki alat pacu jantung atau perangkat elektronik internal lainnya, konsultasikan dengan dokter Anda sebelum menggunakan monitor denyut jantung.
- Monitor jantung pergelangan tangan optik Garmin memancarkan cahaya hijau dan berkedip sesekali. Konsultasikan dengan dokter Anda jika Anda memiliki epilepsi atau sensitif terhadap lampu berkedip.
- Selalu konsultasikan dengan dokter Anda sebelum memulai atau memodifikasi program latihan apa pun.
- Perangkat, monitor denyut jantung dan aksesoris Garmin lainnya adalah perangkat konsumen, bukan perangkat medis, dan dapat mengalami gangguan dari sumber listrik eksternal. Pembacaan denyut jantung adalah untuk referensi saja, dan tidak bertanggung jawab atas konsekuensi dari setiap pembacaan yang salah.
- Pembacaan denyut jantung adalah untuk referensi saja, dan kami tidak bertanggung jawab atas

ID

konsekuensi dari sebuah pembacaan yang salah.

- Meski teknologi monitor denyut jantung pergelangan optik Garmin biasanya memberikan perkiraan yang akurat dari denyut jantung pengguna, ada keterbatasan yang melekat dengan teknologi yang dapat menyebabkan beberapa pembacaan denyut jantung tidak akurat dalam keadaan tertentu, termasuk karakteristik fisik pengguna, kecocokan perangkat, dan jenis serta intensitas kegiatan.
- Pelacak aktivitas Garmin mengandalkan sensor yang melacak gerakan Anda dan metrik lainnya. Data dan informasi yang disediakan oleh perangkat ini dimaksudkan untuk menjadi estimasi dekat terhadap aktivitas dan metrik Anda yang terlacak, tetapi mungkin tidak sepenuhnya akurat, termasuk langkah, tidur, jarak, denyut jantung, saturasi oksigen, dan data kalori.

---

### Peringatan Perangkat

- Jangan biarkan perangkat terkena sumber panas atau berada di lokasi bersuhu tinggi, seperti kendaraan yang berada di bawah sinar matahari tanpa pengawasan. Untuk mencegah kerusakan, lepas perangkat dari kendaraan atau simpan di tempat yang tidak terkena sinar matahari langsung, seperti di laci mobil.
- Jangan mengoperasikan perangkat diluar rentang suhu yang ditentukan dalam manual yang dicetak dalam kemasan produk.
- Ketika menyimpan perangkat untuk jangka waktu yang panjang, simpanlah dalam rentang suhu yang ditentukan dalam manual yang dicetak dalam kemasan produk.
- Jangan menggunakan kabel daya, kabel data dan/atau adaptor daya yang tidak disetujui atau disediakan oleh Garmin.

---

### Peringatan Terkait Sepeda

- Perangkat ini memungkinkan Anda mengirim lokasi Anda ke suatu kontak darurat. Ini adalah fitur tambahan dan tidak boleh diandalkan sebagai metode utama untuk mendapatkan bantuan darurat. Aplikasi Garmin Connect Mobile tidak akan menghubungi

layanan darurat atas nama Anda.

- Selalu gunakan penilaian terbaik Anda, dan operasikan sepeda dengan cara yang aman.
- Pastikan sepeda Anda dan perangkat keras dirawat dengan baik dan semua bagian-bagian dipasang dengan benar.

---

### **Peringatan Navigasi Off-Road**

Beberapa produk rekreasi Garmin mampu menunjukkan rute off-road untuk berbagai kegiatan di luar rumah, seperti bersepeda, hiking, dan kendaraan segala medan. Ikuti panduan ini untuk memastikan navigasi off-road yang aman.

- Selalu gunakan penilaian terbaik Anda, dan gunakan akal sehat saat mengambil keputusan navigasi off-road. Perangkat Garmin didesain untuk menyediakan saran rute saja. Saran rute tersebut bukan merupakan pengganti perhatian dan persiapan yang tepat untuk kegiatan di luar rumah. Jangan ikuti saran rute jika saran tersebut menyarankan tindakan yang melanggar hukum atau menempatkan Anda dalam situasi yang tidak aman.
- Selalu bandingkan informasi yang ditampilkan pada perangkat secara cermat terhadap semua sumber navigasi yang tersedia, termasuk tanda-tanda jejak, kondisi jejak, kondisi cuaca, dan faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi keselamatan saat bernavigasi. Demi keselamatan, selalu atasi masalah ketidaksesuaian sebelum melanjutkan navigasi, dan gunakan tanda-tanda dan kondisi yang ditampilkan.
- Selalu sadari efek lingkungan dan risiko yang ada pada kegiatan sebelum memulai aktivitas off-road, terutama dampak cuaca dan kondisi jejak yang berhubungan dengan cuaca pada keamanan aktivitas Anda. Pastikan bahwa Anda memiliki aksesoris yang tepat dan perlengkapan untuk aktivitas Anda sebelum melakukan navigasi sepanjang jalan dan jejak yang belum pernah ditelusuri.

## PERHATIAN

Tidak menghiraukan peringatan berikut dapat menyebabkan cedera ringan hingga cukup serius.

### Iritasi Kulit

Beberapa pengguna dapat mengalami iritasi kulit setelah penggunaan perangkat dalam waktu lama, terutama jika pengguna memiliki kulit sensitif atau alergi. Jika Anda melihat adanya iritasi kulit, lepaskan perangkat dan jangan digunakan hingga kulit Anda sembuh. Untuk membantu mencegah iritasi kulit, pastikan perangkat selalu dalam keadaan bersih dan kering, dan jangan mengenakan perangkat terlalu kencang di pergelangan tangan Anda. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [Garmin.co.id/legal/fit-and-care](https://Garmin.co.id/legal/fit-and-care).

## PEMBERITAHUAN

Kegagalan untuk mengindahkan pemberitahuan berikut dapat mengakibatkan kerusakan pribadi atau properti, atau berdampak negatif terhadap fungsi perangkat.

### Pemberitahuan baterai

Hubungi departemen pembuangan limbah setempat untuk membuang perangkat/baterai sesuai dengan undang-undang dan peraturan setempat yang berlaku.

### Pemberitahuan GPS

Perangkat navigasi dapat mengalami penurunan performa produk Garmin jika Anda menggunakannya dekat dengan segala perangkat yang menggunakan jaringan broadband terestrial yang beroperasi pada frekuensi yang digunakan oleh Global Navigation Satellite System (GNSS), seperti Global Positioning Service (GPS). Penggunaan perangkat semacam itu dapat mengganggu penerimaan sinyal GNSS.

## Program Lingkungan Produk

Informasi tentang program daur ulang produk Garmin dan WEEE, RoHS, REACH, dan program kesesuaian lainnya dapat Anda temukan di [Garmin.com/aboutGarmin/environment](https://Garmin.com/aboutGarmin/environment).

## Perjanjian Lisensi Perangkat Lunak

DENGAN MENGGUNAKAN PERANGKAT INI, BERARTI ANDA SETUJU UNTUK TERIKAT OLEH PERSYARATAN DAN

KETENTUAN DALAM PERJANJIAN LISENSI PERANGKAT LUNAK BERIKUT. BACA PERJANJIAN INI DENGAN CERMAT.

Garmin Ltd. beserta anak perusahaannya ("Garmin") memberikan lisensi terbatas kepada Anda untuk menggunakan perangkat lunak tertanam di perangkat ini ("Perangkat Lunak") dalam format eksekusi biner untuk pengoperasian produk secara normal. Kepentingan, hak kepemilikan,

dan hak kekayaan intelektual dalam dan pada Perangkat Lunak akan tetap menjadi milik Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya.

Anda memahami bahwa Perangkat Lunak ini dimiliki oleh Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya dan dilindungi berdasarkan undang-undang hak cipta Amerika Serikat dan pakta hak cipta internasional. Lebih lanjut, Anda memahami bahwa struktur, organisasi, dan kode Perangkat Lunak, yang kode sumbernya tidak disediakan, adalah rahasia dagang Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya yang sangat berharga, dan bahwa Perangkat Lunak dalam format kode sumber akan tetap menjadi rahasia dagang berharga milik Garmin dan/atau penyedia pihak ketiganya. Anda setuju untuk tidak mendekompilasi, membongkar, memodifikasi, membongkar balik, merekayasa balik, atau menurunkan kemampuan Perangkat Lunak ke format yang dapat dibaca pengguna, atau bagian apapun darinya atau membuat karya turunan berdasarkan Perangkat Lunak ini. Anda setuju untuk tidak mengeksport atau mengeksport kembali Perangkat Lunak ke negara mana pun yang melanggar undang-undang kontrol ekspor Amerika Serikat atau undang-undang kontrol ekspor negara manapun yang berlaku.

## Informasi Data Peta

Garmin menggunakan kombinasi dari sumber data pemerintah dan pribadi. Hampir semua sumber data berisi beberapa data yang tidak akurat atau tidak lengkap. Di beberapa negara, informasi peta yang lengkap dan akurat yang baik tidak tersedia atau mahal.

## Garansi Terbatas

Garansi terbatas standar Garmin berlaku untuk aksesori ini. Untuk informasi lebih lanjut, kunjungi [Garmin.co.id/support/warranty](https://Garmin.co.id/support/warranty).

ID

© 2021 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

Garmin, logo Garmin, và ANT+ là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin đã được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Connect IQ, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Pay, và Venu là các thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh của Garmin. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Nhãn hiệu bằng chữ BLUETOOTH® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin là theo giấy phép. Firstbeat Analytics phân tích nhịp tim nâng cao. WiFi® là thương hiệu được đăng ký của Wi-Fi Alliance Corporation. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

M/N: AC3958

VN

# Hướng dẫn khởi động nhanh

## Giới thiệu

### CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn Thông tin quan trọng về an toàn và sản phẩm ở các trang trước để biết cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

Phải luôn luôn hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi bắt đầu hoặc thay đổi bất kỳ chương trình tập luyện nào.

## Tổng quan về thiết bị



- (A) Nút hoạt động:** Giữ để bật thiết bị.  
Nhấn để bắt đầu và ngừng bộ bấm giờ hoạt động.  
Giữ trong 2 giây để xem trình đơn điều khiển, bao gồm nguồn thiết bị.  
Giữ trong 5 giây để yêu cầu hỗ trợ (trang 70).
- (B) Nút quay lại:** Nhấn để quay lại màn hình trước, trừ khi trong một hoạt động.

Trong một hoạt động, nhấn để đánh dấu một vòng mới, bắt đầu một kiểu hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tiếp theo của một bài tập.

Giữ để xem trình đơn về các cài đặt thiết bị và các tùy chọn cho màn hình hiện tại.

- Ⓒ Màn hình cảm ứng:** Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các công cụ, tính năng và các trình đơn.

Chạm để chọn.

Chạm liên tiếp hai lần để khởi động thiết bị.

Vuốt sang phải để trở lại màn hình trước.

Trong một hoạt động, vuốt sang phải để xem mặt đồng hồ và công cụ.

Từ mặt đồng hồ, vuốt sang phải để xem tính năng lối tắt.

## Thiết lập đồng hồ đeo tay của bạn

Để tận dụng hoàn toàn các tính năng của Venu Sq, hoàn thiện các công việc sau:

- Ghép đôi điện thoại thông minh của bạn với ứng dụng Garmin Connect ([trang 67](#))
- Thiết lập ví điện tử Garmin Pay ([trang 69](#)).
- Thiết lập các tính năng an toàn ([trang 70](#)).

## Kết nối điện thoại thông minh

Để thiết lập thiết bị Venu Sq, thiết bị phải được kết nối trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect, thay vì từ thiết lập Bluetooth® trên điện thoại thông minh.

- 1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại

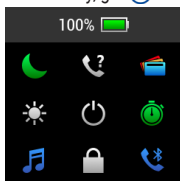
thông minh, hãy cài đặt và mở ứng dụng Garmin Connect.

- 2 Nhấn **(A)** để bật thiết bị.
- 3 Làm theo hướng dẫn trong ứng dụng để hoàn tất quy trình kết nối và thiết lập.

## Sử dụng Trình đơn điều khiển

Trình đơn điều khiển có các lối tắt có thể tùy chỉnh, như khóa màn hình cảm ứng và tắt thiết bị.

- 1 Từ màn hình bất kỳ, giữ **(A)** trong 2 giây.



- 2 Chọn một tùy chọn.

## Các ứng dụng và hoạt động

Thiết bị của bạn bao gồm nhiều ứng dụng và hoạt động đã được tải trước.

**Các ứng dụng:** Các ứng dụng cung cấp các tính năng tương tác cho thiết bị của bạn, ví dụ như điều hướng đến các địa điểm đã được lưu.

**Các hoạt động:** Thiết bị của bạn được tải trước các ứng dụng dành cho hoạt động ngoài trời và trong nhà bao gồm chạy bộ, đạp xe, luyện tập thể lực chơi golf và các hoạt động thể thao khác. Khi bắt đầu một hoạt động, thiết bị hiển thị và ghi lại dữ

liệu cảm biến mà bạn có thể lưu và chia sẻ với cộng đồng Garmin Connect.

### Bắt đầu một hoạt động

Khi bạn bắt đầu một hoạt động, GPS tự động bật (nếu cần).

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Nếu hoạt động yêu cầu tín hiệu GPS, hãy đi đến khu vực quang mây và đợi cho đến khi thiết bị sẵn sàng.
- 4 Nhấn  để bắt đầu thiết bị bấm giờ.  
Thiết bị chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi đồng hồ bấm giờ hoạt động đang chạy.

### Dừng một hoạt động

- 1 Nhấn .
- 2 Chọn một tùy chọn:
  - Để lưu hoạt động, chạm .
  - Để xóa hoạt động, chạm .

## Thiết lập ví điện tử Garmin Pay của bạn

Tính năng Garmin Pay cho phép sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng tại các cửa hàng tham gia. Bạn có thể thêm một hoặc nhiều thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ cho ví điện tử Garmin Pay. Truy cập [Garmin.com/garminpay/banks](https://Garmin.com/garminpay/banks) để tìm các tổ chức tài chính tham gia.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn   
or ●●●.
- 2 Chọn **Garmin Pay > Bắt đầu**.

**3** Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình. Bạn có thể mở ví điện tử Garmin Pay từ trình đơn điều khiển trên thiết bị của bạn. Xem hướng dẫn sử dụng để biết thêm thông tin về việc sử dụng Garmin Pay.

## Các tính năng an toàn và theo dõi

### CẢNH BÁO

Phát hiện sự cố và hỗ trợ là tính năng bổ sung và không nên dựa vào đó như là một phương pháp chính để gọi hỗ trợ khẩn cấp. Ứng dụng Garmin Connect không làm thay cho bạn việc liên hệ với dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp.

Thiết bị VENU Sq có các tính năng an toàn và theo dõi phải được thiết lập trên ứng dụng Garmin Connect.

### CHÚ Ý

Để sử dụng các tính năng này, bạn phải được kết nối với ứng dụng Garmin Connect sử dụng Công nghệ Bluetooth. Bạn có thể nhập số liên lạc khẩn cấp vào tài khoản Garmin Connect của bạn

**Hỗ trợ:** Cho phép bạn gửi tin nhắn văn bản tự động với tên, liên kết LiveTrack và vị trí GPS của bạn đến các liên hệ khẩn cấp của bạn.

**Phát hiện sự cố:** Khi thiết bị VENU Sq phát hiện sự cố trong quá trình đi bộ, chạy hoặc đạp xe ngoài trời, thiết bị gửi một

tin nhắn tự động, liên kết LiveTrack và vị trí GPS tới các liên hệ khẩn cấp của bạn.

**Theo dõi trực tiếp:** Cho phép bạn bè và gia đình dõi theo các cuộc đua và hoạt động luyện tập của bạn trong thời gian thực. Có thể mời những người theo dõi sử dụng thư điện tử hoặc mạng xã hội, cho phép họ xem dữ liệu trực tiếp trên trang theo dõi Garmin Connect.

## Tính năng Connect IQ

Có thể thêm tính năng Connect IQ cho đồng hồ của bạn từ Garmin và các nhà cung cấp khác bằng ứng dụng Connect IQ. Có thể tùy chỉnh mặt đồng hồ, trường dữ liệu, công cụ và ứng dụng của thiết bị.

## Đồng bộ hóa thời gian với GPS

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh, thiết bị tự động tìm ra các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn. Cũng có thể đồng bộ hóa thủ công thời gian với GPS khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **(B)**.
- 2 Chọn  > **Hệ thống** > **Thời Gian** > **Nguồn thời gian** > **Tự động**.
- 3 Từ mặt đồng hồ, giữ **(B)** và chọn  > **Trình đơn điều khiển**.
- 4 Chọn một lối tắt để gỡ bỏ và thêm **Đặt thời gian với GPS** vào trình đơn điều khiển.
- 5 Từ mặt đồng hồ, giữ **(A)** để vào trình đơn

điều khiển.

- 6 Chọn  và đợi trong khi thiết bị xác định vệ tinh.

## Thông tin thiết bị

### Xem thông tin thiết bị

Có thể xem thông tin thiết bị, như nhãn điện tử, ID thiết bị, phiên bản phần mềm, quy định và thỏa thuận cấp phép.

- 1 Giữ .

- 2 Chọn  > **Hệ thống** > **Giới thiệu**.

### Đeo thiết bị

- Đeo thiết bị trên xương cổ tay.

**LƯU Ý:** Thiết bị nên đeo ôm sát vào cổ tay nhưng phải thoải mái. Để có được các chỉ số nhịp tim chính xác hơn, thiết bị không nên di chuyển trong khi chạy hoặc tập luyện. Để có được chỉ số máy đo oxy, bạn nên đứng yên.



**LƯU Ý:** Cảm biến quang được đặt ở mặt sau thiết bị.

- Xem hướng dẫn sử dụng để biết thêm thông tin.

## Sạc thiết bị

### CẢNH BÁO

Thiết bị này có pin Li-ion. Xem hướng dẫn Thông tin quan trọng về an toàn và sản phẩm ở các trang trước để biết cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

### CHÚ Ý

Để ngăn ngừa sự ăn mòn, làm sạch kỹ và làm khô phần tiếp xúc và khu vực xung quanh trước khi sạc điện hoặc kết nối với máy tính. Tham khảo các hướng dẫn làm sạch trong sổ tay hướng dẫn sử dụng.

- 1 Cắm đầu nhỏ của cáp USB vào cổng sạc trên thiết bị.



- 2 Cắm đầu lớn của cáp USB vào cổng USB trên máy tính.
- 3 Sạc thiết bị đầy đủ.

VN

## Thông số kỹ thuật

**LƯU Ý:** Truy cập trang sản phẩm ([Garmin.com.vn](https://Garmin.com.vn)) để biết thông số kỹ thuật chi tiết.

|                           |                                        |
|---------------------------|----------------------------------------|
| Khoảng nhiệt độ hoạt động | Từ -20° đến 60°C<br>(từ -4° đến 140°F) |
| Khoảng nhiệt độ sạc       | Từ 0° đến 45°C<br>(từ 32° đến 113°F)   |

## Nhận Hướng dẫn sử dụng

Hướng dẫn sử dụng bao gồm các hướng dẫn về cách sử dụng các tính năng thiết bị và tiếp cận các thông tin quản lý.

Truy cập [Garmin.com.vn/products/wearables/venu-sq-purple](https://Garmin.com.vn/products/wearables/venu-sq-purple) hoặc quét mã QR để tải xuống sổ tay hướng dẫn.



# AN TOÀN QUAN TRỌNG VÀ THÔNG TIN SẢN PHẨM

## CẢNH BÁO

Việc không chú ý đến các cảnh báo sau đây có thể dẫn đến tai nạn hoặc sự cố y khoa không mong muốn dẫn đến tử vong hoặc thương tích nghiêm trọng.

### Cảnh báo Pin

Pin Li-ion được sử dụng trong thiết bị này. Có thể sử dụng pin cục áo trong phụ kiện.

Nếu không tuân theo các hướng dẫn này, pin có thể bị giảm tuổi thọ hoặc có nguy cơ gây hư hại thiết bị, cháy, bỏng hóa chất, rò rỉ chất điện phân, và/hoặc thương tổn.

- Không tháo dỡ, chỉnh sửa, tái chế, đâm thủng hoặc làm hư hại thiết bị hoặc pin.
- Không tháo hoặc cố gắng tháo pin thay thế không sử dụng được.
- Không để thiết bị hoặc pin tiếp xúc với ngọn lửa, tiếng nổ hoặc mối nguy hiểm khác.

### Cảnh báo sức khỏe

- Nếu có máy trợ tim hoặc thiết bị điện tử khác bên trong, phải tham khảo ý kiến của bác sĩ trước khi sử dụng máy theo dõi nhịp tim.
- Thiết bị theo dõi nhịp tim quang học đeo ở cổ tay Garmin phát ra ánh sáng màu xanh lá và thỉnh thoảng nhấp nháy. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ nếu bạn bị động kinh hoặc nhạy cảm với ánh sáng hoặc ánh sáng nhấp nháy.
- Phải luôn luôn hỏi ý kiến của bác sĩ trước khi bắt đầu hoặc thay đổi bất kỳ chương trình luyện tập nào.
- Thiết bị Garmin, các phụ kiện, máy theo dõi nhịp tim, và các dữ liệu liên quan chỉ dành cho các mục đích giải trí và không được sử dụng cho mục đích y khoa và không nhằm mục đích sử dụng để chẩn đoán, giám sát, điều trị, chữa bệnh hoặc ngăn ngừa bất kỳ bệnh hoặc tình trạng bệnh nào.
- Các lần đọc nhịp tim chỉ nhằm mục đích tham khảo và không có trách nhiệm nào được chấp nhận đối với các hậu quả của bất kỳ lần đọc không chính xác nào.

VN

- Trong khi công nghệ máy theo dõi nhịp tim đo ở cổ tay quang học Garmin thường cung cấp sự ước tính chính xác về nhịp tim của người sử dụng, có các giới hạn cố hữu với công nghệ này ở chỗ nó có thể gây ra một số lần đọc nhịp tim không chính xác trong một số trường hợp nhất định, bao gồm các đặc điểm cơ thể của người sử dụng, sự phù hợp của thiết bị và loại và cường độ hoạt động.
- Máy theo dõi hoạt động Garmin dựa vào các bộ cảm biến theo dõi sự vận động và các số đo khác. Các thiết bị này cung cấp dữ liệu và thông tin nhằm mục đích ước tính gần đúng về hoạt động và các số đo được theo dõi, nhưng có thể không phải là dữ liệu chính xác hoàn toàn, bao gồm dữ liệu về bước đi, giấc ngủ, khoảng cách, nhịp tim, độ bão hòa oxy trong máu, và calo.

---

### Cảnh báo thiết bị

- Không để thiết bị tiếp xúc với nguồn nhiệt hoặc tại vị trí có nhiệt độ cao, ví dụ như để dưới ánh nắng mặt trời trong phương tiện không có người chú ý. Để tránh khả năng hư hại, hãy lấy thiết bị ra khỏi xe hoặc cất ở nơi tránh ánh nắng trực tiếp, ví dụ như trong hộp đựng găng tay.
- Không vận hành thiết bị ngoài khoảng nhiệt độ được xác định rõ trong sổ tay hướng dẫn được in trong gói sản phẩm.
- Khi lưu trữ thiết bị trong khoảng thời gian kéo dài, kho lưu trữ phải nằm trong khoảng nhiệt độ được xác định rõ trong sổ tay hướng dẫn được in trong gói sản phẩm.
- Không sử dụng cáp nguồn, cáp dữ liệu và/hoặc bộ chuyển đổi nguồn mà không được Garmin phê duyệt hoặc cung cấp.

---

### Cảnh báo về xe đạp

- Thiết bị cho phép gửi vị trí của bạn đến điểm liên hệ khẩn cấp. Đây là tính năng bổ sung và không được xem là cách thức chủ yếu để nhận được sự trợ giúp khẩn cấp. Ứng dụng Garmin Connect không thay mặt bạn liên hệ với dịch vụ khẩn cấp.
- Luôn vận dụng khả năng phán đoán tốt nhất của bạn và điều khiển xe đạp một cách an toàn.

- Phải đảm bảo xe đạp và phần cứng được bảo trì đúng cách và tất cả bộ phận được lắp đặt đúng.

### **Cảnh báo điều hướng trên các tuyến đường phức tạp**

Nếu thiết bị Garmin có khả năng gợi ý các tuyến đường phức tạp đối với các hoạt động ngoài trời khác nhau, như đi xe đạp, đi bộ đường dài và tất cả các loại xe địa hình, các hướng dẫn sau đây đảm bảo sự điều hướng an toàn trên các tuyến đường phức tạp.

- Luôn sử dụng sự phán đoán tình huống tốt nhất và giác quan luyện tập thông thường khi đưa ra các quyết định điều hướng trên các cung đường phức tạp. Thiết bị Garmin được thiết kế để chỉ cung cấp các gợi ý tuyến đường. Thiết bị không phải là một sự thay thế cho sự chú ý và sự chuẩn bị thích hợp cho các hoạt động ngoài trời. Không đi theo các tuyến đường gợi ý nếu các tuyến đường này gợi ý hành trình không đúng luật hoặc có thể đặt xe vào tình huống không an toàn.
- Luôn so sánh cẩn thận thông tin được hiển thị trên thiết bị với tất cả các nguồn điều hướng sẵn có, bao gồm biển báo đường mòn, tình trạng đường mòn, điều kiện thời tiết và các yếu tố khác có thể ảnh hưởng đến sự an toàn khi lái xe. Để bảo đảm an toàn, luôn giải quyết mọi sự sai lệch trước khi tiếp tục điều hướng và làm theo các biển báo cũng như các điều kiện được hiển thị.
- Luôn chú ý đến tác động của môi trường và rủi ro vốn có của hoạt động trước khi bắt đầu các hoạt động trên các tuyến đường phức tạp, đặc biệt là tác động của thời tiết và điều kiện đường mòn liên quan đến thời tiết có thể ảnh hưởng đến sự an toàn của hoạt động của bạn. Đảm bảo rằng bạn có thiết bị và vật tư thích hợp cho hoạt động của mình trước khi điều hướng dọc theo những con đường và lối mòn lạ.

### **CẢNH BÁO**

Việc không chú ý đến các cảnh báo sau đây có thể dẫn đến thương tích nhẹ hoặc vừa phải.

### **Kích ứng da**

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng thiết bị lâu ngày, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ dấu hiệu kích

ứng da nào, hãy tháo thiết bị và cho da thời gian để chữa lành. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo thiết bị sạch và khô và không đeo thiết bị quá chặt trên cổ tay của bạn. Để biết thêm thông tin, xem [Garmin.com.vn/legal/fit-and-care](http://Garmin.com.vn/legal/fit-and-care).

## CHÚ Ý

Việc không chú ý đến thông báo sau đây có thể gây tổn thương cá nhân hoặc hư hỏng tài sản, hoặc ảnh hưởng tiêu cực đến chức năng thiết bị.

### Thông báo về pin

Liên hệ với bộ phận xử lý rác thải địa phương của bạn để thải bỏ thiết bị/pin tuân theo luật pháp và quy định địa phương hiện hành.

### Thông báo GPS

Thiết bị điều hướng có thể bị suy giảm tính năng nếu sử dụng thiết bị điều hướng này ở trạng thái gần với bất kỳ thiết bị nào mà sử dụng mạng băng thông rộng trên mặt đất vận hành gần với các tần số mà bất kỳ Hệ thống vệ tinh điều hướng toàn cầu (Global Navigation Satellite System-GNSS), như Dịch vụ định vị toàn cầu (Global Positioning Service-GPS) sử dụng. Việc sử dụng các thiết bị như vậy có thể làm suy yếu sự thu nhận tín hiệu GNSS.

### Chương trình sản phẩm vì môi trường

Thông tin về chương trình tái chế sản phẩm Garmin và WEEE, RoHS, REACH cũng như các chương trình tuân thủ khác được đăng tải trên [Garmin.com/aboutGarmin/environment](http://Garmin.com/aboutGarmin/environment).

### Thỏa thuận cấp phép phần mềm

TRƯỚC KHI SỬ DỤNG THIẾT BỊ, PHẢI ĐỒNG Ý BỊ RÀNG BUỘC BỞI CÁC ĐIỀU KHOẢN VÀ CÁC ĐIỀU KIỆN CỦA THỎA THUẬN CẤP PHÉP PHẦN MỀM SAU ĐÂY XIN ĐỌC MỘT CÁCH CẨN THẬN HỢP ĐỒNG NÀY.

Công ty Trách nhiệm hữu hạn Garmin và các chi nhánh của nó (sau đây được gọi là "Garmin") cấp cho bạn giấy phép giới hạn để sử dụng phần mềm được đưa vào thiết bị này (sau đây được gọi là "Phần mềm") ở dạng có thể thực thi nội phân trong vận hành thông thường của sản phẩm. Quyền, các quyền sở hữu và các quyền sở hữu trí tuệ trong và đối với Phần mềm vẫn còn hiệu lực với Garmin và/hoặc nhà

cung cấp bên thứ ba của nó.

Phải thừa nhận rằng Phần mềm là tài sản của Garmin và/hoặc nhà cung cấp bên thứ ba của nó và được bảo vệ theo luật bản quyền tác giả của Mỹ và các hiệp định bản quyền tác giả quốc tế. Phải thừa nhận hơn nữa rằng cấu trúc, tổ chức và mã Phần mềm, mà đối với mã nguồn không được cung cấp, là các bí mật thương mại có giá trị của Garmin và/hoặc nhà cung cấp bên thứ ba của nó và Phần mềm ở dạng mã nguồn vẫn là bí mật thương mại có giá trị của Garmin và/hoặc nhà cung cấp bên thứ ba của nó. Phải đồng ý không dịch ngược, tháo rời, sửa đổi, lắp ráp ngược, thiết kế ngược hoặc rút gọn Phần mềm ở dạng có thể đọc được của con người hoặc bất kỳ phần nào của nó hoặc tạo ra các tác phẩm phái sinh dựa trên Phần mềm này. Phải đồng ý không được xuất khẩu hoặc xuất khẩu lại Phần mềm sang bất kỳ quốc gia nào xâm phạm luật kiểm soát xuất khẩu của Mỹ hoặc luật kiểm soát xuất khẩu của bất kỳ quốc gia nào có thể áp dụng khác.

### **Thông tin dữ liệu bản đồ**

Garmin sử dụng kết hợp các nguồn dữ liệu từ chính phủ và tư nhân. Hầu hết tất cả các nguồn dữ liệu đều có dữ liệu không chính xác hoặc không hoàn chỉnh. Tại một số quốc gia, thông tin bản đồ hoàn chỉnh và chính xác hoặc không thể sử dụng hoặc có giá cao đến mức không thể mua được.

### **Thời hạn bảo hành**

Thời hạn bảo hành tiêu chuẩn của Garmin có thể áp dụng với phụ kiện này [Garmin.com.vn/support/warranty](https://Garmin.com.vn/support/warranty).

VN



**support.Garmin.com/en-SG**

**IS 13252 (Part 1) /  
IEC 60950-1**



**R-41084522**  
[www.bis.gov.in](http://www.bis.gov.in)



Printed in Taiwan  
June 2021  
190-02752-A7\_0A

