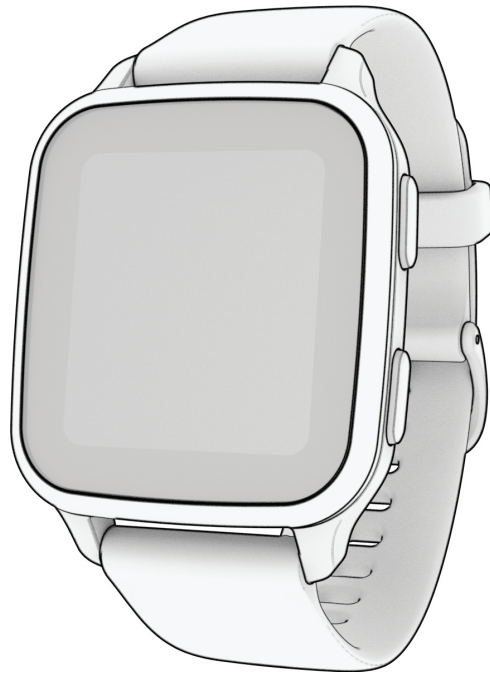


**GARMIN®**



# **VENU SQ 2**

---

## **Hướng dẫn sử dụng**

© 2022 Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh

Đã đăng kí bản quyền. Theo luật bản quyền, không được sao chép toàn bộ hoặc một phần của hướng dẫn sử dụng này mà không có sự chấp thuận bằng văn bản của Garmin. Garmin bảo lưu quyền thay đổi hoặc cải thiện sản phẩm và quyền thực hiện thay đổi nội dung của hướng dẫn sử dụng này mà không có nghĩa vụ thông báo với bất kỳ ai hay tổ chức nào về các thay đổi hoặc sự cải thiện này. Truy cập [Garmin.com](http://Garmin.com) để biết cập nhật hiện tại và thông tin bổ sung về việc sử dụng sản phẩm này.

Garmin, logo Garmin, ANT+, Approach, Auto Lap, Auto Pause, Edge, và Venu là thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh, được đăng ký tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Body Battery, Connect IQ, Firstbeat Analytics, Garmin AutoShot, Garmin Connect, Garmin Express, Garmin Golf, Garmin Index, Garmin Move IQ, Garmin Pay, Health Snapshot, HRM-Dual, HRM-Pro, tempe, TrueUp, và Varia là thương hiệu của Garmin Ltd. hoặc các chi nhánh. Không thể sử dụng các thương hiệu này mà không có sự cho phép chính thức của Garmin.

Android™ là thương hiệu của Google Inc. Apple, iPhone và iTunes là thương hiệu được đăng ký của Apple Inc. tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Nhãn hiệu bằng chữ Bluetooth® và các logo do Bluetooth SIG, Inc. sở hữu và việc sử dụng các nhãn hiệu này của Garmin phải theo giấy phép. Cooper Institute®, cũng như bất kỳ thương hiệu liên quan nào, thuộc tài sản của The Cooper Institute. iOS® là thương hiệu đã đăng ký của Cisco Systems, Inc., được sử dụng theo giấy phép của Apple Inc. Wi-Fi® là thương hiệu được đăng ký của Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® là thương hiệu được đăng ký của Microsoft Corporation tại Hoa Kỳ và các quốc gia khác. Các thương hiệu và tên thương mại khác thuộc chủ sở hữu tương ứng.

Sản phẩm này được chứng nhận ANT+. Truy cập [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory) để biết danh sách các sản phẩm và ứng dụng tương thích.

M/N: AA4390, A04390

# MỤC LỤC

<b>Giới thiệu</b> .....	<b>1</b>
Tổng quan .....	1
Sử dụng màn hình cảm ứng .....	1
Khóa và Mở khóa màn hình cảm ứng .....	1
Biểu tượng.....	1
Thiết lập đồng hồ.....	1
<b>Ứng dụng và Hoạt động</b> .....	<b>2</b>
Bắt đầu hoạt động .....	2
Hướng dẫn ghi lại hoạt động .....	2
Dừng hoạt động.....	2
Thêm tùy chỉnh hoạt động.....	2
Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích .....	2
Thống kê sức khỏe.....	2
Hoạt động trong nhà.....	2
Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực .....	3
Ghi lại hoạt động HIIT.....	3
Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ .....	3
Hoạt động ngoài trời.....	3
Chạy bộ .....	3
Đạp xe .....	4
Bơi ở hồ bơi .....	4
Thiết lập kích thước hồ bơi.....	4
Thuật ngữ về bơi lội.....	4
Golf.....	4
Báo cáo vấn đề liên quan đến sân golf .....	4
Tải sân Golf .....	4
Chơi Golf .....	4
Thông tin về lỗ .....	4
Thay đổi vị trí ghim định vị .....	5
Xem hướng đến ghim định vị.....	5
Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong .....	5
Xem các mối nguy hiểm .....	5
Đo cú đánh với tính năng Garmin AutoShot.....	5
Ghi điểm .....	6
Thiết lập phương pháp ghi điểm.....	6
Theo dõi số liệu thống kê Golf .....	6
Ghi số liệu thống kê golf .....	6
Xem lịch sử cú đánh .....	6
Xem tóm tắt vòng chơi của bạn .....	6
Kết thúc vòng chơi.....	6
Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng .....	6
Tùy chỉnh màn hình dữ liệu .....	7

Cảnh báo .....	7
Thiết lập cảnh báo .....	8
Đếm vòng tự động .....	8
Đánh dấu vòng sử dụng tính năng Auto Lap .....	8
Sử dụng tính năng Auto Pause (Dừng tự động) .....	8
Sử dụng cuộn tự động.....	8
Thay đổi thiết lập GPS.....	8
<b>Giao diện</b> .....	<b>9</b>
Thiết lập mặt đồng hồ.....	9
Thay đổi mặt đồng hồ .....	9
Tạo mặt đồng hồ tùy chỉnh .....	9
Sửa đổi mặt đồng hồ .....	9
Công cụ tổng quan .....	9
Xem công cụ tổng quan.....	10
Tùy chỉnh công cụ tổng quan.....	10
Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng ..	10
Tổng quan mức độ căng thẳng.....	11
Năng lượng cơ thể .....	11
Tổng quan năng lượng cơ thể .....	11
Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể	11
Sức khỏe phụ nữ .....	11
Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt .....	11
Theo dõi thai kỳ.....	12
Theo dõi lượng nước.....	12
Tổng quan theo dõi lượng nước.....	12
Sử dụng điều khiển camera Varia .....	12
Điều khiển.....	12
Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển .....	14
Thiết lập điều khiển phím tắt.....	14
Garmin Pay.....	14
Thiết lập ví điện tử Garmin Pay .....	14
Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ.....	14
Thêm thẻ vào ví Garmin Pay .....	14
Quản lý ví điện tử Garmin Pay .....	14
Thay đổi mặt khẩu Garmin Pay .....	15
<b>Luyện tập</b> .....	<b>15</b>
Theo dõi hoạt động.....	15
Mục tiêu tự động.....	15
Sử dụng Cảnh báo di chuyển .....	15
Theo dõi giấc ngủ .....	15
Thời gian luyện tập theo cường độ .....	15
Đạt số phút tập luyện theo cường độ.....	15
Garmin Move IQ .....	15

Thiết lập theo dõi hoạt động .....	15	Hiệu chuẩn thủ công la bàn .....	21
Tắt tính năng Theo dõi hoạt động .....	16	<b>Cảm biến không dây .....</b>	<b>22</b>
Bài luyện tập .....	16	Kết nối cảm biến không dây .....	22
Bắt đầu luyện tập .....	16	Tốc độ và Cự li chạy HRM-Pro .....	22
Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect .....	16	Mẹo ghi lại Nhịp độ chạy và Cự li chạy .....	23
Kế hoạch tập luyện phù hợp .....	16	Hiệu chuẩn cảm biến tốc độ .....	23
Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay .....	16	<b>Hồ sơ người dùng .....</b>	<b>23</b>
Xem bài luyện tập theo lịch .....	16	Thiết lập hồ sơ người dùng .....	23
<b>Lịch sử .....</b>	<b>17</b>	<b>Nhạc .....</b>	<b>23</b>
Sử dụng lịch sử .....	17	Tải nội dung âm thanh cá nhân .....	23
Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim .....	17	Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba .....	24
Thành tích cá nhân .....	17	Tải nội dung âm thanh xuống từ nhà cung cấp bên thứ ba .....	24
Xem thành tích cá nhân .....	17	Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba .....	24
Khôi phục thành tích cá nhân .....	17	Kết nối tai nghe Bluetooth .....	24
Xóa thành tích cá nhân .....	17	Nghe nhạc .....	24
Xem tổng dữ liệu .....	17	Điều khiển phát lại nhạc .....	24
Xóa lịch sử .....	17	<b>Kết nối .....</b>	<b>25</b>
<b>Tính năng nhịp tim .....</b>	<b>18</b>	Tính năng kết nối điện thoại .....	25
Nhịp tim được đo ở cổ tay .....	18	Kết nối điện thoại .....	25
Đeo đồng hồ .....	18	Xem thông báo .....	25
Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường .....	18	Trả lời bằng tin nhắn văn bản tùy chỉnh .....	25
Xem thông tin nhịp tim .....	18	Nhận cuộc gọi đến .....	25
Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường .....	18	Quản lý thông báo .....	26
Phát truyền nhịp tim .....	19	Kích hoạt thông báo Bluetooth .....	26
Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay .....	19	Tắt kết nối Bluetooth điện thoại .....	26
Vùng nhịp tim .....	19	Bật và Tắt cảnh báo kết nối điện thoại .....	26
Thiết lập vùng nhịp tim .....	19	Tìm điện thoại .....	26
Mục tiêu sức khỏe .....	19	Sử dụng chế độ không làm phiền .....	26
Tính toán vùng nhịp tim .....	19	Tính năng kết nối Wi-Fi .....	26
Ước tính VO2 tối đa .....	20	Kết nối mạng Wi-Fi .....	26
Ước tính VO2 tối đa .....	20	Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính .....	27
Tuổi thể chất .....	20	Garmin Connect .....	27
Nồng độ oxy trong máu .....	20	Sử dụng ứng dụng Garmin Connect .....	27
Chỉ số nồng độ Oxy trong máu .....	20	Sử dụng Garmin Connect trên máy tính .....	27
Thay đổi chế độ theo dõi nồng độ oxy trong máu .....	20	Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect .....	28
Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường ..	21	Tính năng Connect IQ .....	28
<b>Điều hướng .....</b>	<b>21</b>	Tải tính năng từ Connect IQ .....	28
Lưu địa điểm .....	21	Sử dụng máy tính tải tính năng Connect IQ ..	28
Xóa một địa điểm .....	21	Ứng dụng Garmin Golf .....	28
Điều hướng đến một vị trí đã lưu .....	21	<b>Tính năng An toàn và Theo dõi .....</b>	<b>28</b>
Điều hướng quay về điểm bắt đầu .....	21	Bổ sung liên hệ khẩn cấp .....	28
Dừng điều hướng .....	21	Bổ sung danh bạ .....	28
La bàn .....	21		

Phát hiện sự cố .....	29	Khôi phục mặc định .....	34
Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố .....	29	Bắt tín hiệu vệ tinh .....	34
Yêu cầu hỗ trợ .....	29	Cải thiện nhận vệ tinh GPS .....	34
Bật theo dõi trực tiếp .....	29	Theo dõi hoạt động .....	34
<b>Đồng hồ .....</b>	<b>29</b>	Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác .....	34
Thiết lập báo thức .....	29	Thông tin chi tiết .....	35
Xóa báo thức .....	29	<b>Phụ lục .....</b>	<b>35</b>
Sử dụng đồng hồ bấm giờ .....	29	Trường dữ liệu .....	35
Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược .....	29	Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa .....	36
Đồng bộ thời gian với GPS .....	30	Kích cỡ và chu vi bánh xe .....	37
Thiết lập thời gian thủ công .....	30	Các định nghĩa về biểu tượng .....	37
<b>Tùy chỉnh đồng hồ .....</b>	<b>30</b>		
Thiết lập điện thoại và Bluetooth .....	30		
Quản lý Pin .....	30		
Thiết lập hệ thống .....	30		
Thiết lập thời gian .....	30		
Múi giờ .....	30		
Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị .....	31		
Thay đổi đơn vị đo .....	31		
Thiết lập Garmin Connect .....	31		
<b>Thông tin thiết bị .....</b>	<b>31</b>		
Giới thiệu màn hình AMOLED .....	31		
Sạc đồng hồ .....	31		
Xem thông tin thiết bị .....	31		
Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử .....	31		
Cập nhật sản phẩm .....	32		
Thiết lập Garmin Express .....	32		
Thông số kỹ thuật .....	32		
Thông tin về thời lượng pin .....	32		
Bảo dưỡng thiết bị .....	32		
Làm sạch đồng hồ .....	32		
Thay đổi dây đeo .....	32		
<b>Khắc phục sự cố .....</b>	<b>33</b>		
Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ? .....	33		
Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ .....	33		
Tai nghe của tôi không kết nối với đồng hồ .....	33		
Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không thể kết nối .....	33		
Ngôn ngữ của đồng hồ không đúng .....	33		
Đồng hồ của tôi không hiện giờ đúng .....	33		
Chỉ số nhiệt độ không chính xác .....	34		
Tối đa hoá tuổi thọ của pin .....	34		
Khởi động lại đồng hồ .....	34		



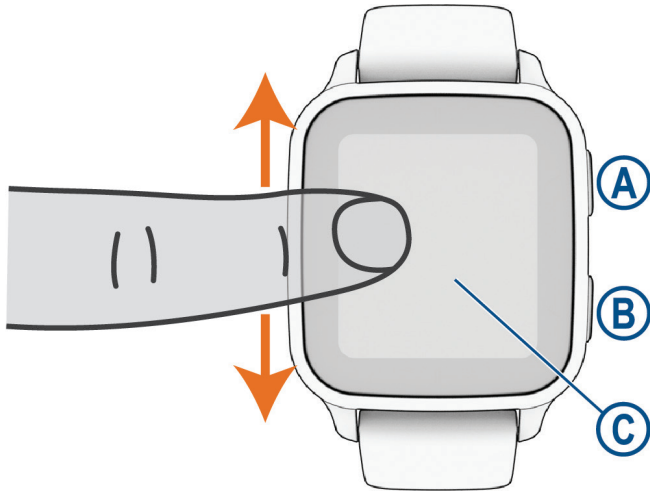
## Giới thiệu

### ⚠ CẢNH BÁO

Xem hướng dẫn về *An toàn quan trọng* và *Thông tin sản phẩm* trong hộp đựng sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

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

### Tổng quan



#### A Nút hoạt động: Giữ để bật thiết bị.

Nhấn để bắt đầu và ngừng bộ hẹn giờ hoạt động. Giữ trong 2 giây để xem trình đơn điều khiển, bao gồm pin đồng hồ.

Giữ đến khi thiết bị rung 3 lần để khởi động tính năng hỗ trợ (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 28*).

#### B Nút quay lại (Menu): Nhấn để quay lại màn hình trước, trừ khi đang 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 đồng hồ và các tùy chọn cho màn hình hiện tại.

#### C Màn hình cảm ứng: Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua công cụ tổng quan, các tính năng, và trình đơn. Chạm để chọn.

Chạm 2 lần để khởi động đồng hồ.

Vuốt sang phải để trở lại màn hình trước.

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

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

### Sử dụng màn hình cảm ứng

- Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các danh sách và các trình đơn.
- Vuốt lên hoặc xuống để cuộn nhanh.

- Chạm để chọn một mục.
- Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các công cụ tổng quan trên đồng hồ.
- Chạm vào công cụ tổng quan để xem thông tin bổ sung, nếu có.
- Trong khi hoạt động, vuốt lên hoặc xuống để xem màn hình dữ liệu tiếp theo.
- Trong khi hoạt động, vuốt sang phải để xem công cụ tổng quan và mặt đồng hồ, vuốt sang trái để quay về các trường dữ liệu hoạt động.
- Khi có thể, chọn hoặc vuốt lên để xem các trang dữ liệu bổ sung.
- Thực hiện từng lựa chọn trình đơn như một thao tác riêng.

### Khóa và Mở khóa màn hình cảm ứng

Bạn có thể khóa màn hình để tránh vô ý chạm vào màn hình.

1 Giữ A để xem trình đơn điều khiển.

2 Chọn .

Màn hình cảm ứng khóa và không phản hồi lại việc chạm vào màn hình cho đến khi bạn mở khóa.

3 Giữ nút bất kỳ để mở khóa màn hình cảm ứng.

### Biểu tượng

Biểu tượng nhấp nháy có nghĩa là đồng hồ đang tìm kiếm tín hiệu. Biểu tượng cố định có nghĩa là đã tìm thấy tín hiệu hoặc đã kết nối với cảm biến. Dấu gạch chéo qua một biểu tượng có nghĩa là tính năng đã bị tắt.

	Trạng thái kết nối điện thoại
	Trạng thái cảm biến nhịp tim
	Trạng thái Live Track
	Trạng thái cảm biến guồng chân và tốc độ
	Trạng thái radar xe đạp Varia
	Trạng thái radar xe đạp Varia
	Trạng thái cảm biến tempe

### Thiết lập đồng hồ

Để tận dụng tất cả các tính năng của Venu Sq 2, hoàn tất các thao tác sau.

- Kết nối đồng hồ với điện thoại bằng ứng dụng Garmin Connect (*Kết nối điện thoại, trang 25*).
- Thiết lập mạng lưới Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 26*).
- Thiết lập nhạc (*Nhạc, trang 23*).
- Thiết lập ví điện tử Garmin Pay (*Thiết lập ví điện tử Garmin Pay, trang 14*).



- Thiết lập các tính năng an toàn (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 28*).

## Ứng dụng và Hoạt động

Đồng hồ của bạn bao gồm nhiều ứng dụng và hoạt động đã được tải trước.

**Ứng dụng:** Thêm tính năng tương tác cho đồng hồ của bạn như điều hướng đến vị trí đã lưu.

**Các hoạt động:** Đồng hồ 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 nhiều hơn nữa. Khi bắt đầu một hoạt động, đồng hồ hiển thị và ghi lại dữ liệu cảm biến mà bạn có thể lưu và chia sẻ với cộng đồng Garmin Connect.

Để biết thêm thông tin chi tiết về tính năng theo dõi hoạt động và tính chính xác của số liệu luyện tập, truy cập [Garmin.com/ataccuracy](http://Garmin.com/ataccuracy).

**Ứng dụng Connect IQ:** Bạn có thể thêm các tính năng vào đồng hồ bằng cách cài đặt các ứng dụng từ ứng dụng Connect IQ dành cho thiết bị di động (*Tính năng Connect IQ, trang 28*).

### Bắt đầu hoạt động

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

- 1 Nhấn **(A)**.
- 2 Nếu đây là lần đầu tiên bạn bắt đầu một hoạt động, chọn ô đánh dấu cạnh từng mục yêu thích để thêm vào danh sách yêu thích của bạn, và chọn **✓**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn một hoạt động từ danh sách yêu thích của bạn.
  - Chọn **(B)**, và chọn một hoạt động từ danh sách hoạt động mở rộng.
- 4 Nếu hoạt động yêu cầu tín hiệu GPS, hãy đi ra ngoài, đến khu vực quang mây và chờ đến khi đồng hồ sẵn sàng.
 

Đồng hồ đã sẵn sàng sau khi thiết lập nhịp tim của bạn, nhận tín hiệu GPS (nếu được yêu cầu) và kết nối với cảm biến không dây của bạn (nếu được yêu cầu).
- 5 Nhấn **(A)** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
 

Đồng hồ chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.

### Hướng dẫn ghi lại hoạt động

- Sạc đồng hồ trước khi bắt đầu hoạt động (*Sạc đồng hồ, trang 31*).
- Nhấn **(B)** để ghi lại các vòng hoạt động, bắt đầu một hiệp hoặc tư thế mới, hoặc chuyển sang bước tập luyện tiếp theo.
- Vuốt lên hoặc xuống để xem các màn hình dữ liệu bổ sung.

### Dừng hoạt động

- 1 Nhấn **(A)**.
- 2 Chọn một tùy chọn:
  - Để lưu hoạt động, chọn **✓**.
  - Để loại bỏ hoạt động, chọn **(W)**.
  - Để tiếp tục hoạt động, nhấn **(A)**.

### Thêm tùy chỉnh hoạt động

Bạn có thể tạo một hoạt động tùy ý và thêm hoạt động đó vào danh sách hoạt động.

- 1 Nhấn **(A)**.
- 2 Chọn **(C)** > **(+)** > **(D)**.
- 3 Chọn loại hoạt động để sao chép.
- 4 Chọn tên hoạt động.
- 5 Nếu cần, chỉnh sửa cài đặt ứng dụng hoạt động (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 6*).
- 6 Chọn **Xong** khi bạn đã hoàn tất hiệu chỉnh.

### Thêm hoặc xóa một hoạt động yêu thích

Danh sách các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện khi bạn nhấn **(A)** ở mặt đồng hồ, và giúp truy cập nhanh vào các hoạt động bạn sử dụng nhiều nhất. Lần đầu tiên bạn nhấn **(A)** để bắt đầu một hoạt động, đồng hồ sẽ nhắc bạn chọn các hoạt động yêu thích của bạn. Bạn có thể thêm hoặc xóa các hoạt động yêu thích bất kỳ lúc nào.

- 1 Giữ **(B)**.
- 2 Chọn **(E)** > **Hoạt động & Ứng dụng**.
 

Các hoạt động yêu thích của bạn xuất hiện ở đầu danh sách. Các hoạt động khác xuất hiện trong danh sách mở rộng.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để thêm một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn **Thêm yêu thích**.
  - Để xóa một hoạt động yêu thích, chọn hoạt động, và chọn **Bỏ yêu thích**.

### Thống kê sức khỏe

Tính năng Thống kê sức khỏe là một hoạt động trên đồng hồ nhằm ghi lại một vài chỉ số sức khỏe quan trọng trong khi bạn duy trì đứng yên trong 2 phút. Tính năng cung cấp một cái nhìn tổng quan về tình trạng tim mạch tổng thể của bạn. Đồng hồ ghi lại các số liệu như nhịp tim trung bình, mức độ căng thẳng và nhịp thở.

### Hoạt động trong nhà

Có thể sử dụng đồng hồ để luyện tập trong nhà, như chạy bộ trên đường đua trong nhà hoặc sử dụng xe đạp cố định hoặc máy luyện tập đạp xe trong nhà. Tắt GPS cho hoạt động trong nhà (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 6*).

Tắt GPS khi chạy bộ hoặc đi bộ, dữ liệu tốc độ, quãng đường được tính toán bằng gia tốc kế trong đồng hồ. Gia tốc kế tự định chuẩn. Độ chính xác về dữ liệu tốc



độ, quãng đường và guồng chân được cải thiện sau một vài lần chạy hoặc đi bộ ngoài trời có sử dụng GPS.

**MẸO:** Nắm giữ tay vịn của máy chạy bộ làm giảm độ chính xác.

Khi đạp xe với GPS đã tắt, dữ liệu tốc độ và quãng đường không khả dụng trừ khi bạn có một cảm biến tùy chọn gửi dữ liệu tốc độ và quãng đường đến đồng hồ, ví dụ cảm biến tốc độ hoặc guồng chân.

### Ghi lại hoạt động luyện tập thể lực

Có thể ghi lại các hiệp trong hoạt động luyện tập thể lực. Một hiệp gồm nhiều lần lặp lại một động tác.

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Thể lực**.
- 3 Nhấn **A** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 4 Bắt đầu hiệp đầu tiên của bạn.

Thiết bị đếm số lần lặp lại theo mặc định. Số lần lặp lại xuất hiện khi bạn hoàn tất ít nhất 4 lần lặp lại. Bạn có thể tắt tính năng đếm số lần lặp lại trong thiết lập hoạt động (*Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng, trang 6*).

**MẸO:** Đồng hồ chỉ có thể đếm số lần lặp lại của một động tác cho mỗi hiệp. Khi bạn muốn thay đổi động tác, bạn nên kết thúc hiệp và bắt đầu một hiệp mới.

- 5 Nhấn **B** để kết thúc hiệp.  
Đồng hồ hiển thị tổng số lần lặp lại của hiệp. Sau vài giây, bộ hẹn giờ nghỉ ngơi xuất hiện.
- 6 Nếu cần, chỉnh sửa số lần lặp, và chọn **✎** để thêm cân nặng được sử dụng đối với hiệp luyện tập.
- 7 Khi bạn đã nghỉ ngơi xong, nhấn **B** để bắt đầu hiệp tiếp theo.
- 8 Lặp lại mỗi hiệp luyện tập thể lực cho đến khi hoàn tất hoạt động.
- 9 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **A**, và chọn **✓**.

### Ghi lại hoạt động HIIT

Bạn có thể sử dụng bộ hẹn giờ chuyên dụng để ghi lại hoạt động (HIIT) luyện tập biến tốc với cường độ cao.

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **HIIT**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Tự do** để ghi lại hoạt động HITT tự do.
  - Chọn **Hẹn giờ HIIT > AMRAP** để ghi lại nhiều vòng nhất có thể trong khoảng thời gian đã hẹn giờ.
  - Chọn **Hẹn giờ HIIT > EMOM** để ghi lại số động tác mỗi phút trong một phút.
  - Chọn **Hẹn giờ HIIT > Tabata** để xen kẽ giữa các khoảng thời gian 20 giây nỗ lực tối đa với 10 giây nghỉ ngơi.
  - Chọn **Hẹn giờ HIIT > Tùy chỉnh** để đặt thời gian hoạt động, thời gian nghỉ, số động tác và số hiệp của bạn.
  - Chọn **Bài luyện tập** để theo dõi một bài tập đã lưu.

- 4 Nếu cần, làm theo hướng dẫn trên màn hình.
- 5 Chọn **A** để bắt đầu hoạt động đầu tiên.  
Đồng hồ hiển thị bộ hẹn giờ đếm ngược và nhịp tim hiện tại của bạn.
- 6 Nếu cần, nhấn **B** để chuyển thủ công sang vòng hoặc lượt nghỉ ngơi tiếp theo.
- 7 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **A** để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
- 8 Chọn **✓**.

### Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ

Để ghi lại quãng đường chính xác mà bạn chạy được trên máy, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ sau khi bạn chạy ít nhất là 1,5km (1 dặm). Nếu bạn dùng các loại máy chạy bộ khác, bạn có thể hiệu chỉnh quãng đường thủ công trên máy hoặc sau mỗi lần chạy.

- 1 Bắt đầu hoạt động trên máy chạy bộ (*Bắt đầu hoạt động, trang 2*).
- 2 Chạy trên máy chạy bộ cho đến khi đồng hồ Venu Sq 2 ghi lại ít nhất 1,5 km (1 dặm).
- 3 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **A**.
- 4 Kiểm tra quãng đường đã đi được trên màn hình máy chạy bộ.
- 5 Chọn một tùy chọn:
  - Khi hiệu chỉnh lần đầu tiên, nhập quãng đường máy chạy bộ trên đồng hồ của bạn.
  - Để hiệu chỉnh thủ công sau lần hiệu chỉnh đầu tiên, hãy vuốt lên, chọn **Hiệu chỉnh & Lưu**, sau đó nhập quãng đường máy chạy bộ trên đồng hồ của bạn.

### Hoạt động ngoài trời

Đồng hồ Venu Sq 2 được tải trước một số ứng dụng cho hoạt động ngoài trời, như chạy bộ và đạp xe. Bật GPS cho hoạt động ngoài trời. Có thể thêm ứng dụng bằng cách sử dụng các hoạt động mặc định như luyện tập tim mạch và chèo thuyền.

### Chạy bộ

Trước khi có thể sử dụng cảm biến không dây cho hoạt động chạy bộ của bạn, bạn phải ghép đôi cảm biến với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 22*).

- 1 Đeo cảm biến không dây, như một thiết bị gắn vào giày hoặc cảm biến nhịp tim (tùy chọn).
- 2 Nhấn **A**.
- 3 Chọn **Chạy**.
- 4 Khi sử dụng cảm biến không dây tùy chọn, chờ trong khi đồng hồ kết nối với cảm biến.
- 5 Đi ra ngoài và đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 6 Nhấn **A** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.  
Đồng hồ chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.

- 7 Bắt đầu hoạt động.
- 8 Nhấn **B** để ghi lại vòng hoạt động (tùy chọn) (*Đánh dấu vòng sử dụng tính năng Auto Lap, trang 8*).
- 9 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các màn hình dữ liệu.
- 10 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **A**, và chọn **✓**.

## Đạp xe

Trước khi có thể sử dụng cảm biến không dây cho chuyến đi của bạn, bạn phải ghép đôi cảm biến với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 22*).

- 1 Kết nối cảm biến không dây, như thiết bị theo dõi nhịp tim, cảm biến tốc độ hoặc cảm biến guồng chân (tùy chọn).
- 2 Nhấn **A**.
- 3 Chọn **Đạp xe**.
- 4 Khi sử dụng cảm biến không dây tùy chọn, chờ trong khi đồng hồ kết nối với cảm biến.
- 5 Đi ra ngoài và đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 6 Nhấn **A** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động. Đồng hồ chỉ ghi lại dữ liệu hoạt động khi bộ hẹn giờ hoạt động đang chạy.
- 7 Bắt đầu hoạt động.
- 8 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các màn hình dữ liệu.
- 9 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **A**, và chọn **✓**.

## Bơi ở hồ bơi

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Bơi hồ**.
- 3 Chọn kích thước bể bơi, hoặc nhập một kích thước tùy chỉnh.
- 4 Nhấn **A** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.
- 5 Bắt đầu hoạt động. Đồng hồ tự động ghi lại các lượt bơi và chiều dài hồ bơi.
- 6 Nhấn **B** khi bạn nghỉ ngơi.
  - 1 Màn hình nghỉ ngơi xuất hiện.
  - 2 Nhấn **B** để khởi động lại bộ hẹn giờ theo lượt.
  - 3 Sau khi hoàn tất hoạt động, nhấn **A** để dừng bộ hẹn giờ hoạt động.
  - 4 Chọn một tùy chọn:
    - Để lưu hoạt động, giữ **A**.
    - Để loại bỏ hoạt động, vuốt xuống và nhấn **A**.

## Thiết lập kích thước hồ bơi

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Bơi hồ**.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn **Thiết lập > Kích cỡ hồ bơi**.
- 5 Chọn kích thước bể bơi, hoặc nhập một kích thước

tùy chỉnh.

## Thuật ngữ về bơi lội

**Chiều dài hồ bơi:** Bơi một chiều theo chiều dài hồ bơi.

**Lượt bơi:** Một hay nhiều chiều bơi liên tục. Một lượt bơi mới bắt đầu sau khi nghỉ ngơi.

**Sải tay:** Một sải tay được tính mỗi khi cánh tay đeo đồng hồ hoàn tất một chu trình hoàn chỉnh.

**Swolf:** Điểm số swolf là tổng thời gian cho một chiều bơi ở hồ bơi và số lần quạt tay cho chiều bơi đó.

Ví dụ, 30 giây cộng với 15 lần quạt tay bằng điểm số swolf là 45. Swolf là sự đo lường hiệu quả bơi lội và giống như golf, điểm càng thấp càng tốt.

**Tốc độ bơi tối hạn (CSS):** CSS là tốc độ trên lý thuyết mà bạn có thể duy trì liên tục mà không bị kiệt sức. Bạn có thể sử dụng CSS của mình để hương

## Golf

### Báo cáo vấn đề liên quan đến sân golf

**LƯU Ý:** Nếu bạn phát hiện dữ liệu thông tin về sân golf không chính xác hoặc chưa được cập nhật, hãy gửi báo cáo đến chúng tôi tại Báo cáo về vấn đề sân golf. [Garmin.com/forms/golfcourses/](https://Garmin.com/forms/golfcourses/)

### Tải sân Golf

Trước khi chơi ở sân lần đầu tiên, bạn phải tải sân về từ ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **☰** hoặc **⋮**.
- 2 Chọn **Tải sân golf > +**.
- 3 Chọn một sân golf.
- 4 Chọn **Tải xuống**.

Sau khi đã tải xong, sân golf sẽ xuất hiện trong danh sách trên đồng hồ Venu Sq 2.

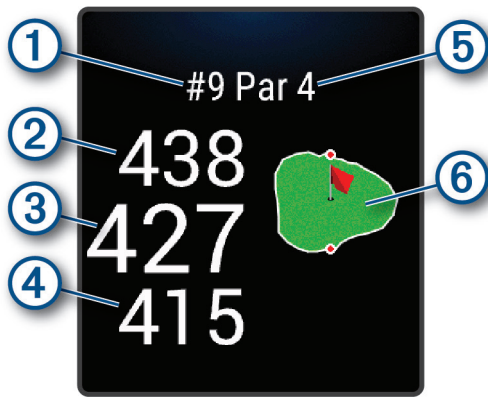
### Chơi Golf

Trước khi chơi ở sân Golf lần đầu tiên, cần sử dụng điện thoại tải sân về (*Tải sân Golf, trang 4*). Sân đã tải được cập nhật tự động. Trước khi bạn chơi Golf, bạn nên sạc đồng hồ (*Sạc đồng hồ, trang 31*).

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn **Golf**.
- 3 Đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.
- 4 Chọn sân từ danh sách các sân sẵn có.
- 5 Chọn **✓** để ghi điểm số.
- 6 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các lỗ. Đồng hồ tự động chuyển tiếp khi bạn di chuyển đến lỗ tiếp theo.

### Thông tin về lỗ

Đồng hồ tính khoảng cách từ phía trước đến phía sau của vùng green và đến vị trí ghim định vị đã được lựa chọn (*Thay đổi vị trí ghim định vị, trang 5*).



①	Số lỗ hiện tại
②	Khoảng cách đến phía sau vùng green
③	Khoảng cách đến vị trí ghim định vị đã chọn
④	Khoảng cách đến phía trước vùng green
⑤	Điểm Par cho lỗ
⑥	Bản đồ vùng green

### Thay đổi vị trí ghim định vị

Trong khi chơi, bạn có thể nhìn gần hơn tại đồi quả và di chuyển vị trí ghim định vị.

- 1 Chọn bản đồ.  
Hình ảnh lớn hơn của vùng green xuất hiện.
- 2 Chạm và kéo ghim định vị đến vị trí đúng.  
🚩 thể hiện vị trí ghim định vị.
- 3 Nhấn **(B)** để chấp nhận vị trí ghim định vị.  
Khoảng cách trên màn hình thông tin về lỗ được cập nhật để phản ánh vị trí ghim định vị mới. Vị trí ghim định vị được lưu chỉ dành cho vòng hiện tại.

### Xem hướng đến ghim định vị

Tính năng PinPointer là một chiếc la bàn hỗ trợ xác định hướng khi không thể nhìn thấy vùng green. Tính năng này có thể giúp bạn điều chỉnh cú đánh ngay cả khi bạn ở trong rừng hay trong một bãi cát sâu.

**LƯU Ý:** Không được sử dụng tính năng PinPointer khi đang ở trong xe chạy trên sân golf. Tình trạng gây nhiễu từ xe chạy trên sân golf có thể ảnh hưởng đến độ chính xác của la bàn.

- 1 Nhấn **(A)**.
- 2 Chọn **(B)**.  
Mũi tên hướng về vị trí ghim định vị.

### Xem khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong

Có thể xem danh sách khoảng cách lỗ golf thẳng và lỗ golf uốn cong cho các lỗ Par 4 và 5.

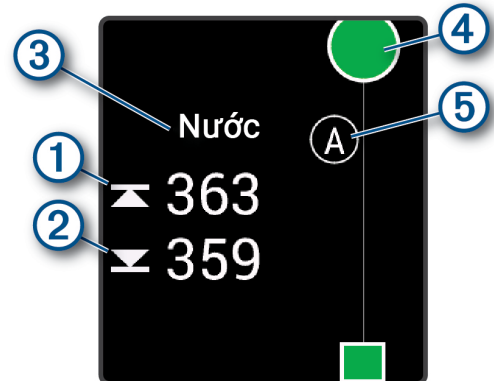
- 1 Nhấn **(A)**.
- 2 Chọn **(B)**.

**LƯU Ý:** Các khoảng cách và vị trí được loại khỏi danh sách khi bạn vượt qua chúng.

### Xem các mối nguy hiểm

Bạn có thể xem khoảng cách đến các mối nguy hiểm dọc theo đường lăn bóng của các lỗ Par 4 và 5. Các mối nguy hiểm ảnh hưởng đến lựa chọn cú đánh được hiển thị riêng lẻ hoặc theo nhóm để giúp bạn xác định khoảng cách cú phát bóng hoặc khoảng cách bóng tiếp đất.

- 1 Từ màn hình thông tin về lỗ, nhấn **(A)** và chọn **(A)**.



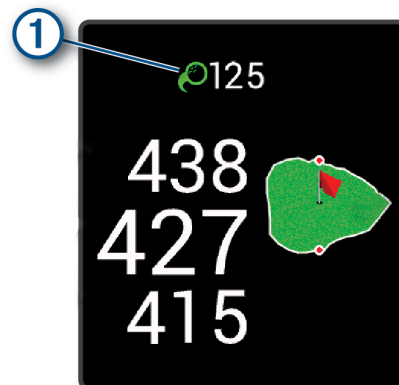
- Khoảng cách từ phía trước **(1)** và phía sau **(2)** của mối nguy hiểm gần nhất xuất hiện trên màn hình.
  - Loại nguy hiểm **(3)** đã được liệt kê ở phía trên của màn hình.
  - Vùng green được thể hiện dưới dạng nửa vòng tròn **(4)** ở phía trên của màn hình. Đường bên dưới vùng green thể hiện là trung tâm của đường lăn bóng.
  - Các mối nguy hiểm **(5)** được thể hiện bằng một ký tự biểu thị thứ tự của các mối nguy hiểm trên lỗ, và bên dưới vùng green ở các vị trí gần đúng so với đường lăn bóng.
- 2 Vuốt để xem các chương ngại khác đối với lỗ hiện tại.

### Đo cú đánh với tính năng Garmin AutoShot

Mỗi khi bạn thực hiện cú đánh dọc theo đường lăn bóng, đồng hồ ghi lại khoảng cách cú đánh để bạn có thể xem lại sau (*Xem lịch sử cú đánh, trang 6*). Cú đánh nhẹ không được phát hiện.

- 1 Trong khi chơi golf, đeo đồng hồ trên cổ tay thuận để phát hiện cú đánh tốt hơn.

Khi đồng hồ phát hiện cú đánh, khoảng cách của bạn từ vị trí đánh bóng hiển thị ở trên cùng màn hình **(1)**.



**MẸO:** Bạn có thể chạm vào phía trên cùng của màn hình để ẩn số liệu đi trong 10 giây.

2 Thực hiện cú đánh tiếp theo.

Đồng hồ ghi lại khoảng cách của cú đánh bóng cuối cùng của bạn.

### Ghi điểm

1 Trong khi chơi golf, nhấn **A**.

2 Chọn .

3 Chọn **lỗ**.

4 Chọn **—** hoặc **+** để thiết lập điểm số.

5 Chọn **✓**.

### Thiết lập phương pháp ghi điểm

Bạn có thể thay đổi phương pháp mà đồng hồ sử dụng để lưu giữ điểm số.

1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.

2 Chọn  > **Hoạt động & Ứng dụng** > **Golf**.

3 Chọn thiết lập hoạt động.

4 Chọn **Ghi điểm** > **Phương pháp ghi điểm**.

5 Chọn phương pháp ghi điểm.

### Giới thiệu phương pháp ghi điểm Stableford

Khi bạn chọn phương pháp ghi điểm Stableford (*Thiết lập phương pháp ghi điểm, trang 6*), điểm được ghi dựa trên số lượng cú đánh đã thực hiện so với điểm Par. Khi kết thúc một vòng chơi, người ghi điểm cao nhất sẽ giành chiến thắng. Thiết bị chấm điểm theo quy định của Hiệp hội Golf Hoa Kỳ.

Bảng điểm dành cho cuộc chơi được ghi điểm theo phương pháp Stableford hiển thị số điểm thay vì số gậy.

Điểm	Số cú đánh tương ứng với điểm chuẩn
0	Đánh 2 hoặc nhiều hơn 2 gậy chuẩn
1	Đánh nhiều hơn gậy 1 gậy chuẩn.
2	Đánh đúng số gậy tiêu chuẩn.
3	Đánh ít hơn 1 gậy chuẩn.
4	Đánh ít hơn 2 gậy chuẩn.
5	Đánh ít hơn 3 gậy chuẩn.

### Theo dõi số liệu thống kê Golf

Khi bạn kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê trên đồng hồ, bạn có thể xem số liệu thống kê cho vòng chơi hiện tại (*Xem tóm tắt vòng chơi của bạn, trang 6*). Bạn có thể so sánh các vòng chơi và theo dõi sự tiến bộ bằng ứng dụng Garmin Golf.

1 Giữ **B**.

2 Chọn  > **Hoạt động & Ứng dụng** > **Golf**.

3 Chọn thiết lập hoạt động.

4 Chọn **Ghi điểm** > **Theo dõi thống kê**.

### Ghi số liệu thống kê golf

Trước khi ghi lại số liệu thống kê, bạn phải kích hoạt tính năng theo dõi số liệu thống kê (*Theo dõi số liệu thống kê Golf, trang 6*).

1 Từ bảng điểm, chọn một lỗ golf.

2 Cài đặt số lần thực hiện cú đánh, bao gồm cú đánh nhẹ, và chọn **✓**.



3 Cài đặt số lần thực hiện cú đánh nhẹ, và chọn **✓**.

**LƯU Ý:** Số lần gạt bóng chỉ được sử dụng để theo dõi thống kê và không làm tăng điểm số của bạn.

4 Chọn một tùy chọn:

• Nếu bạn đánh bóng vào đường lăn bóng, chọn




• Nếu bạn đánh bóng ra ngoài đường lăn bóng, chọn  hoặc .

5 Chọn **✓**.

### Xem lịch sử cú đánh

1 Sau khi chơi một lỗ, nhấn **A**.

2 Chọn  để xem thông tin về cú đánh cuối cùng của bạn.

3 Vuốt lên để xem thông tin về mỗi cú đánh cho một lỗ.

### Xem tóm tắt vòng chơi của bạn

Trong vòng chơi, bạn có thể xem điểm số, số liệu thống kê, và thông tin về bước.

1 Nhấn **A**.

2 Chọn .

### Kết thúc vòng chơi

1 Nhấn **A**.

2 Chọn **Kết thúc vòng đấu**.

3 Vuốt lên.

4 Chọn một tùy chọn:

• Để lưu vòng chơi và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Lưu**.

• Để chỉnh sửa bảng điểm, chọn **Hiệu chỉnh điểm**.

• Để loại bỏ vòng chơi và quay về chế độ đồng hồ, chọn **Loại bỏ**.

• Để tạm dừng vòng chơi và tiếp tục lại lần sau, chọn **Dừng**.

### Thiết lập Hoạt động và Ứng dụng

Các thiết lập này cho phép tùy chỉnh mỗi ứng dụng hoạt động được tải trước theo nhu cầu của bạn. Ví dụ, có thể tùy chỉnh trang dữ liệu và kích hoạt tính năng báo động và luyện tập. Không phải tất cả thiết lập đều khả dụng cho tất cả các loại hoạt động và thay đổi bởi kiểu đồng hồ.

Giữ **B**, và chọn  > **Hoạt động & Ứng dụng**, chọn một hoạt động, và chọn thiết lập hoạt động.

**Màu nhấn:** Thiết lập màu nhấn của mỗi hoạt động để giúp nhận dạng hoạt động nào đang hoạt động.

**Cảnh báo:** Thiết lập báo động luyện tập cho hoạt động (*Cảnh báo, trang 7*).

**Đếm vòng tự động:** Cài đặt tùy chọn cho tính năng Đếm vòng tự động (*Đếm vòng tự động, trang 8*).

**Dừng tự động:** Cài đặt đồng hồ dừng ghi lại dữ liệu khi bạn dừng di chuyển hoặc khi chậm hơn tốc độ



quy định (*Sử dụng tính năng Auto Pause (Dừng tự động), trang 8*).

**Tự động nghỉ:** Cho phép thiết bị tự động phát hiện khi bạn đang nghỉ ngơi trong khi bơi ở bể bơi và tạo khoảng thời gian nghỉ.

**Cuộn tự động:** Cho phép tự động di chuyển qua tất cả màn hình dữ liệu hoạt động khi bộ hẹn giờ đang chạy (*Sử dụng cuộn tự động, trang 8*).

**Cài đặt tự động:** Cho phép đồng hồ tự động khởi động và dừng luyện tập trong suốt hoạt động luyện tập thể chất.

**Nhắc gậy:** Hiện thị lời nhắc cho phép bạn nhập gậy nào bạn đã sử dụng sau mỗi lần phát hiện.

**Màn hình dữ liệu:** Cho phép tùy chỉnh màn hình dữ liệu và thêm màn hình dữ liệu mới cho hoạt động (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 7*).

**Khoảng cách cú đánh driver:** Thiết lập khoảng cách trung bình mà bóng di chuyển trong cú đánh driver.

**Chỉnh sửa khối lượng:** Cho phép bạn thêm khối lượng được sử dụng trong hiệp tập thể dục trong suốt hoạt động tim mạch hoặc rèn sức bền.

**GPS:** Cường độ của tín hiệu vệ tinh GPS (*Thay đổi thiết lập GPS, trang 8*).

**Kích cỡ hồ bơi:** Thiết lập chiều dài hồ bơi để bơi ở hồ bơi.

**Đếm số lần:** Bật hoặc tắt tính năng đếm số lần trong một hoạt động rèn luyện sức mạnh.

**Ghi điểm:** Kích hoạt hoặc vô hiệu hóa điểm số tự động khi bạn bắt đầu một vòng golf. Tùy chọn Luôn hỏi sẽ nhắc bạn khi bạn bắt đầu một vòng.

**Phương thức tính điểm:** Đặt phương pháp tính điểm thành số gậy hoặc ghi điểm theo phương pháp Stableford trong khi chơi golf.

**Theo dõi thống kê:** Bật theo dõi thống kê khi chơi golf.

**Trạng thái:** Cho phép hoặc vô hiệu hóa điểm số tự động khi bạn bắt đầu một vòng gôn. Tùy chọn Luôn hỏi sẽ nhắc bạn khi bạn bắt đầu một vòng.

**Chế độ giải đấu:** Vô hiệu hóa các tính năng không được phép trong các giải đấu golf có thưởng phạt.

**Cảnh báo rung:** Cho phép cảnh báo thông báo cho bạn hít vào hoặc thở ra trong hoạt động hít thở.

### Tùy chỉnh màn hình dữ liệu

Có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu dựa trên các mục tiêu luyện tập hoặc các phụ kiện tùy ý. Ví dụ, có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu để hiển thị nhịp độ vòng chạy và vùng nhịp tim.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙** > **Hoạt động & Ứng dụng**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn thiết lập hoạt động.
- 5 Chọn **Màn hình dữ liệu**.
- 6 Chọn màn hình dữ liệu để tùy chỉnh.
- 7 Chọn một hoặc nhiều tùy chọn:

**LƯU Ý:** Không phải tất cả tùy chọn có sẵn cho mọi hoạt động.

- Để điều chỉnh kiểu hoặc số lượng trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu, chọn **Bổ cục**.
- Để tùy chỉnh trường dữ liệu trên màn hình dữ liệu, chọn màn hình và chọn **Chỉnh sửa trường dữ liệu**.
- Hiện thị hoặc ẩn màn hình dữ liệu, chọn nút chuyển cạnh màn hình.
- Hiện thị hoặc ẩn màn hình đo vùng nhịp tim, chọn **Đo vùng nhịp tim**.

### Cảnh báo

Có thể thiết lập báo động cho mỗi hoạt động để giúp bạn luyện tập theo mục tiêu cụ thể. Một số báo động chỉ khả dụng đối với các hoạt động cụ thể. Có ba kiểu báo động: báo động sự kiện, báo động phạm vi và báo động định kỳ.

**Báo động sự kiện:** Báo động sự kiện thông báo cho bạn một lần. Sự kiện là một giá trị cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập đồng hồ để báo động khi bạn đạt được độ cao xác định.

**Báo động phạm vi:** Báo động phạm vi thông báo cho bạn biết mỗi khi thiết bị cao hơn hoặc thấp hơn phạm vi giá trị xác định. Ví dụ, có thể thiết lập thiết bị báo động khi nhịp tim của bạn thấp hơn 60 nhịp trong một phút (bpm) và trên 210 bpm.

**Báo động định kỳ:** Báo động định kỳ thông báo mỗi lần đồng hồ ghi lại một giá trị cụ thể hoặc thời khoảng cụ thể. Ví dụ, có thể thiết lập đồng hồ để báo động mỗi 30 phút.

Tên cảnh báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Guồng chân	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị số guồng chân tối thiểu và tối đa.
Calo	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập lượng calo.
Tùy chỉnh	Định kỳ	Có thể chọn thông báo có sẵn hoặc tạo thông báo tùy chỉnh và chọn loại thông báo.
Khoảng cách	Định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian cho quãng đường.
Nhịp tim	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp tim tối thiểu và tối đa hoặc chọn các thay đổi vùng.
Nhịp độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị nhịp độ tối thiểu và tối đa.
Chạy/Đi bộ	Định kỳ	Bạn có thể đặt thời gian ngừng đi bộ trong một khoảng thời gian nhất định theo định kỳ.
Tốc độ	Phạm vi	Có thể thiết lập các giá trị tốc độ tối thiểu và tối đa.

Tên cảnh báo	Loại cảnh báo	Mô tả
Tốc độ sai tay	Phạm vi	Có thể thiết lập số lần sai tay/phút cao hoặc thấp.
Thời gian	Sự kiện, định kỳ	Có thể thiết lập khoảng thời gian.

### Thiết lập cảnh báo

- Giữ **B**.
- Chọn **⚙️** > **Hoạt động & Ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động.  
**LƯU Ý:** Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn **Cảnh báo**.
- Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Thêm mới** để thêm cảnh báo mới cho hoạt động.
  - Chọn tên cảnh báo để hiệu chỉnh cảnh báo hiện tại.
- Nếu cần, chọn loại cảnh báo.
- Chọn vùng, nhập giá trị tối thiểu hoặc tối đa, hoặc nhập giá trị tùy chỉnh cho báo động.
- Nếu cần, hãy bật cảnh báo.

Đối với báo động sự kiện và định kỳ, tin nhắn xuất hiện mỗi khi bạn đạt giá trị báo động. Đối với cảnh báo phạm vi, tin nhắn xuất hiện mỗi khi bạn vượt quá hoặc giảm xuống thấp hơn phạm vi xác định (giá trị tối thiểu và tối đa).

### Đếm vòng tự động

#### Đánh dấu vòng sử dụng tính năng Auto Lap

Có thể thiết lập tính năng Đếm vòng tự động để tự động đánh dấu vòng hoạt động ở khoảng cách cụ thể. Tính năng này hữu dụng khi so sánh thành tích của bạn qua các phần khác nhau của một hoạt động (ví dụ, mỗi 1 dặm hoặc 5 km).

- Giữ **B**.
- Chọn **⚙️** > **Hoạt động & Ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động.  
**LƯU Ý:** Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn **Đếm vòng tự động**.
- Nhập khoảng cách giữa các vòng.
- Để bật hoặc tắt tính năng Đếm vòng tự động, chọn nút chuyển đổi bật/ tắt.

Mỗi khi hoàn thành một vòng, thông báo xuất hiện để hiển thị thời gian đối với vòng hoạt động đó. Đồng hồ cũng rung lên nếu chế độ rung được kích hoạt (**Thiết lập hệ thống, trang 30**).

#### Sử dụng tính năng Auto Pause (Dừng tự động)

Bạn có thể sử dụng tính năng Dừng tự động để dừng

bộ hẹn giờ tự động khi bạn ngừng di chuyển hoặc khi tốc độ của bạn giảm dưới giá trị quy định. Tính năng này rất hữu ích nếu hoạt động của bạn bao gồm dừng đèn đỏ hoặc những nơi khác mà bạn cần giảm tốc độ hoặc dừng lại.

**LƯU Ý:** Đồng hồ không ghi lại dữ liệu hoạt động trong khi bộ hẹn giờ ngừng hoạt động hoặc tạm dừng.

- Giữ **B**.
- Chọn **⚙️** > **Hoạt động & Ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động.  
**LƯU Ý:** Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn **Dừng tự động**.
- Chọn một tùy chọn:  
**LƯU Ý:** Không phải tất cả tùy chọn có sẵn cho mọi hoạt động.
  - Để tự động dừng bộ hẹn giờ khi bạn ngừng di chuyển, chọn **Khi dừng**.
  - Để tự động dừng bộ hẹn giờ khi nhịp độ của bạn giảm xuống thấp hơn giá trị cụ thể, chọn **Nhịp độ**.
  - Để tự động dừng bộ hẹn giờ khi tốc độ của bạn giảm xuống thấp hơn giá trị cụ thể, chọn **Tốc độ**.

### Sử dụng cuộn tự động

Trước khi có thể bật tính năng cuộn tự động, bạn phải bật cài đặt Luôn Bật trong các hoạt động (**Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 31**).

Có thể sử dụng tính năng cuộn tự động để tự động cuộn qua tất cả màn hình dữ liệu hoạt động khi bộ hẹn giờ đang chạy.

- Giữ **B**.
- Chọn **⚙️** > **Hoạt động & Ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động.  
**LƯU Ý:** Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn **Cuộn tự động**.
- Chọn tốc độ hiển thị.

### Thay đổi thiết lập GPS

Để biết thêm thông tin về GPS, truy cập [Garmin.com/aboutGPS](http://Garmin.com/aboutGPS)

- Giữ **B**.
- Chọn **⚙️** > **Hoạt động & Ứng dụng**.
- Chọn một hoạt động để tùy chỉnh.
- Chọn thiết lập hoạt động.
- Chọn **GPS**.
- Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Tắt** để vô hiệu hóa GPS đối với hoạt động.
  - Chọn **Chỉ GPS** để bật hệ thống vệ tinh GPS.
  - Chọn **Tất cả hệ thống** để kích hoạt nhiều hệ thống vệ tinh trên nhiều băng tần.

**LƯU Ý:** Sử dụng GPS và hệ thống vệ tinh khác cùng lúc có thể giảm thời lượng pin nhanh hơn so với chỉ sử dụng GPS.

## Giao diện

Bạn có thể tùy chỉnh giao diện của mặt đồng hồ và các tính năng truy cập nhanh trong trình đơn điều khiển và công cụ vòng lặp tổng quan.

### Thiết lập mặt đồng hồ

Có thể tùy chỉnh giao diện của mặt đồng hồ bằng cách chọn bố cục, màu sắc và dữ liệu bổ sung. Bạn cũng có thể tải mặt đồng hồ tùy chỉnh từ cửa hàng Connect IQ.

### Thay đổi mặt đồng hồ

Bạn có thể chọn một trong số các mặt đồng hồ đã được tải trước hoặc sử dụng mặt đồng hồ Connect IQ đã được tải từ đồng hồ của bạn (*Tính năng Connect IQ, trang 28*). Bạn cũng có thể tùy chỉnh mặt đồng hồ hiện tại (*Sửa đổi mặt đồng hồ, trang 9*) hoặc tạo một mặt đồng hồ mới (*Tạo mặt đồng hồ tùy chỉnh, trang 9*).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Vuốt sang trái hoặc phải để cuộn qua các mặt đồng hồ khả dụng.
- 4 Chạm vào màn hình để chọn mặt đồng hồ.

### Tạo mặt đồng hồ tùy chỉnh

Có thể tùy chỉnh giao diện của mặt đồng hồ bằng cách chọn bố cục, màu và dữ liệu bổ sung.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Vuốt sang trái, và chọn **+**.

## Công cụ tổng quan

Đồng hồ của bạn được tải trước các công cụ tổng quan để cung cấp thông tin nhanh (*Xem công cụ tổng quan, trang 10*). Một số công cụ tổng quan yêu cầu kết nối Bluetooth với điện thoại tương thích.

Một số công cụ tổng quan không hiển thị theo mặc định. Có thể thêm thủ công vào vòng lặp công cụ tổng quan (*Tùy chỉnh công cụ tổng quan, trang 10*).


Tên	Mô tả
Năng lượng cơ thể	Khi đeo cả ngày, hiển thị mức Năng lượng cơ thể hiện tại của bạn và biểu đồ mức năng lượng của bạn trong vài giờ qua ( <i>Năng lượng cơ thể, trang 11</i> ).
Lịch	Hiển thị các cuộc họp sắp tới từ lịch trên điện thoại thông minh của bạn.
Calo	Hiển thị thông tin calo của bạn cho ngày hiện tại.
Thử thách	Hiển thị bảng xếp hạng hiện tại của bạn nếu bạn tham gia thử thách Garmin Connect.
Garmin Coach	Hiển thị các bài tập luyện theo lịch trình khi bạn chọn kế hoạch luyện tập thích ứng của huấn luyện viên Garmin trong tài khoản Garmin Connect của bạn. Kế hoạch điều chỉnh theo mức độ thể lực hiện tại của bạn, tham chiếu huấn luyện và lịch trình cũng như ngày đua.
Ảnh chụp nhanh về sức khỏe	Hiển thị tóm tắt về các hoạt động Ảnh chụp sức khỏe đã lưu của mình ( <i>Thống kê sức khỏe, trang 2</i> ).
Nhịp tim	Hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn theo nhịp mỗi phút (bpm) và biểu đồ nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình (RHR) của bạn.

- 4 Chọn kiểu mặt đồng hồ.
- 5 Chọn kiểu hình nền.
- 6 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các tùy chọn hình nền, chạm vào màn hình để chọn hình nền được hiển thị.
- 7 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các mặt đồng hồ kim và đồng hồ kỹ thuật số, chạm vào màn hình để chọn mặt đồng hồ đã hiển thị.
- 8 Chọn từng trường dữ liệu bạn muốn tùy chỉnh và chọn dữ liệu sẽ hiển thị trong đó.  
Hộp hiển thị màu trắng thể hiện có thể tùy chỉnh trường dữ liệu này.
- 9 Vuốt sang trái để tùy chỉnh các mốc thời gian.
- 10 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các mốc thời gian.
- 11 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua màu nhấn, và chạm vào màn hình để chọn màu hiển thị.
- 12 Nhấn **A**.  
Thiết bị đặt mặt đồng hồ mới làm mặt đồng hồ hoạt động.

### Sửa đổi mặt đồng hồ

Bạn có thể tùy chỉnh cài đặt cho các máy phát được kết nối trước khi lặn.

**LƯU Ý:** Bạn không thể chỉnh sửa một số mặt đồng hồ.

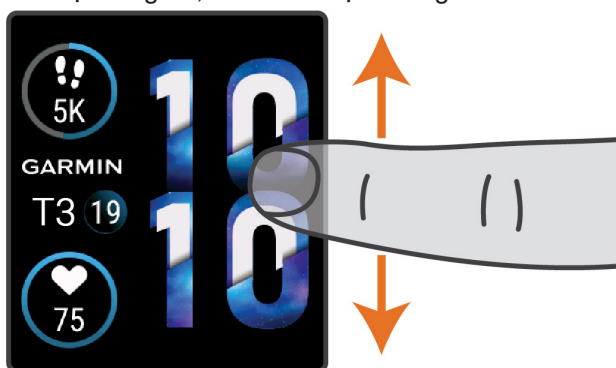
- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
- 2 Chọn **Mặt đồng hồ**.
- 3 Vuốt sang trái hoặc phải để cuộn qua các mặt đồng hồ khả dụng.
- 4 Chọn  để chỉnh sửa mặt đồng hồ.
- 5 Chọn một tùy chọn để hiệu chỉnh.
- 6 Vuốt lên hoặc xuống để cuộn qua các tùy chọn.
- 7 Nhấn **A** để chọn một tùy chọn.
- 8 Chạm vào màn hình để chọn mặt đồng hồ.



Tên	Mô tả
Lịch sử	Hiển thị lịch sử hoạt động của bạn và biểu đồ về các hoạt động đã ghi của bạn.
Theo dõi nước	Cho phép bạn theo dõi lượng nước bạn tiêu thụ và tiến trình đạt được mục tiêu hàng ngày của bạn.
Số phút cường độ	Theo dõi thời gian bạn đã dành để tham gia các hoạt động từ vừa phải đến mạnh, mục tiêu về số phút cường độ hàng tuần và tiến độ đạt được mục tiêu của bạn.
Hoạt động mới nhất	Hiển thị tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn.
Vòng gôn mới nhất Hoạt động đạp xe mới nhất Hoạt động chạy mới nhất Hoạt động thể lực mới nhất Hoạt động bơi mới nhất	Hiển thị tóm tắt ngắn gọn về hoạt động được ghi lại gần đây nhất của bạn và lịch sử của môn thể thao được chỉ định.
Đèn	Cung cấp điều khiển đèn xe đạp khi bạn kết hợp đèn Varia với đồng hồ Venu Sq 2.
Điều khiển nhạc	Cung cấp các điều khiển trình phát nhạc cho điện thoại thông minh của bạn hoặc nhạc trên thiết bị.
Thông báo	Thông báo cho bạn về các cuộc gọi đến, tin nhắn văn bản, cập nhật mạng xã hội và hơn thế nữa, dựa trên cài đặt thông báo trên điện thoại thông minh của bạn ( <i>Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 26</i> ).
Nồng độ Oxy trong máu	Cho phép bạn đọc kết quả đo oxy xung thủ công ( <i>Chỉ số nồng độ Oxy trong máu, trang 20</i> ). Nếu bạn chuyển động quá nhiều đến nỗi đồng hồ không thể xác định được chỉ số nồng độ oxy của bạn, phép đo không được ghi lại.
Điều khiển camera RCT	Cho phép bạn thủ công chụp ảnh và ghi hình ( <i>Sử dụng điều khiển camera Varia, trang 12</i> ).
Hô hấp	Tốc độ hô hấp hiện tại của bạn theo nhịp thở mỗi phút và trung bình trong bảy ngày. Bạn có thể thực hiện một hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn.
Giấc ngủ	Hiển thị tổng thời gian ngủ, điểm số giấc ngủ và thông tin về giai đoạn ngủ cho đêm trước.
Bước	Theo dõi số bước hàng ngày, mục tiêu số bước và dữ liệu của bạn cho những ngày trước đó.
Căng thẳng	Hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại và biểu đồ mức độ căng thẳng của bạn. Bạn có thể thực hiện một hoạt động hít thở để giúp bạn thư giãn. Nếu bạn hoạt động quá nhiều đến nỗi đồng hồ không thể xác định mức độ căng thẳng của bạn, các phép đo căng thẳng sẽ không được ghi lại.
Thời tiết	Hiển thị nhiệt độ hiện tại và dự báo thời tiết.
Sức khỏe phụ nữ	Hiển thị chu kỳ hiện tại của bạn hoặc tình trạng theo dõi mang thai. Bạn có thể xem và ghi lại các triệu chứng hàng ngày của mình.

## Xem công cụ tổng quan

- Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống.



- Đồng hồ cuộn qua vòng lặp công cụ tổng quan.
- Chọn công cụ tổng quan để xem thông tin bổ sung.
- Giữ **B** để xem tùy chọn và tính năng bổ sung cho công cụ tổng quan.

## Tùy chỉnh công cụ tổng quan

- Giữ **B**.
- Chọn **⚙** > **Công cụ tổng quan**.
- Chọn công cụ tổng quan.
- Chọn một tùy chọn:
  - Kéo công cụ tổng quan lên hoặc xuống để thay đổi vị trí của công cụ trong vòng lặp công cụ tổng quan.
  - Chọn **X** để xóa công cụ tổng quan khỏi vòng lặp công cụ.
- Chọn **+**.
- Chọn công cụ tổng quan.  
Công cụ tổng quan được thêm vào vòng lặp công cụ.

## Sự thay đổi nhịp tim và mức độ căng thẳng

Đồng hồ phân tích sự thay đổi nhịp tim trong khi bạn không hoạt động để xác định sự căng thẳng tổng thể

của bạn. Luyện tập, hoạt động thể chất, giấc ngủ, dinh dưỡng và sự căng thẳng trong cuộc sống nói chung đều tác động đến mức độ căng thẳng của bạn. Phạm vi mức độ căng thẳng từ 0 đến 100, trong đó 0 đến 25 là trạng thái nghỉ ngơi, 26 đến 50 là mức độ căng thẳng thấp, 51 đến 75 là mức độ căng thẳng trung bình, và 76 đến 100 là tình trạng căng thẳng cao. Biết được mức độ căng thẳng có thể giúp bạn xác định những thời điểm căng thẳng trong ngày. Để có kết quả tốt nhất, bạn nên đeo đồng hồ trong khi ngủ.

Có thể đồng bộ đồng hồ với tài khoản Garmin Connect để xem mức độ căng thẳng trong suốt một ngày, các xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung.

### Tổng quan mức độ căng thẳng

Công cụ tổng quan mức độ căng thẳng hiển thị mức độ căng thẳng hiện tại và đồ thị mức căng thẳng của bạn trong vài giờ qua. Công cụ này có thể hướng dẫn bạn thực hiện các hoạt động hít thở để thư giãn.

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, vuốt lên hoặc xuống để xem tổng quan mức độ căng thẳng.

**MẸO:** Nếu bạn hoạt động quá nhiều đến nỗi đồng hồ không thể xác định được mức độ căng thẳng, một tin nhắn sẽ xuất hiện thay vì con số thể hiện mức độ căng thẳng. Bạn có thể kiểm tra lại mức độ căng thẳng sau vài phút không vận động.

- 2 Chạm vào công cụ tổng quan để xem biểu đồ mức năng lượng cơ thể kể từ nửa đêm.

Các thanh màu xanh cho biết các giai đoạn nghỉ ngơi. Màu vàng là các giai đoạn căng thẳng. Màu xám là số lần bạn hoạt động quá nhiều mà đồng hồ không thể xác định được mức độ căng thẳng.

- 3 Để bắt đầu hoạt động hít thở, vuốt lên, và chọn ✓.

### Năng lượng cơ thể

Đồng hồ của bạn phân tích sự thay đổi nhịp tim, mức độ căng thẳng, chất lượng giấc ngủ và dữ liệu hoạt động để xác định mức Năng lượng cơ thể tổng thể của bạn. Giống như một thước đo khí trên xe hơi, dữ liệu cho biết lượng năng lượng dự trữ sẵn có của bạn. Phạm vi mức Năng lượng cơ thể là từ 0 đến 100, trong đó 0 đến 25 là năng lượng dự trữ thấp, 26 đến 50 là năng lượng dự trữ trung bình, 51 đến 75 là năng lượng dự trữ cao và 76 đến 100 là năng lượng dự trữ rất cao.

Bạn có thể đồng bộ đồng hồ của mình với tài khoản Garmin Connect để xem mức Năng lượng cơ thể cập nhật sớm nhất, xu hướng dài hạn và các chi tiết bổ sung ([Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể, trang 11](#)).

### Tổng quan năng lượng cơ thể

Tổng quan năng lượng cơ thể hiển thị mức năng lượng cơ thể hiện tại của bạn.

- 1 Vuốt lên hoặc xuống để xem tổng quan Năng lượng cơ thể.

**LƯU Ý:** Bạn có thể cần thêm công cụ tổng quan

vào vòng lặp công cụ ([Tùy chỉnh công cụ tổng quan, trang 10](#)).

- 2 Chọn công cụ tổng quan để xem biểu đồ mức năng lượng cơ thể kể từ nửa đêm.



- 3 Vuốt lên để xem biểu đồ kết hợp về Năng lượng cơ thể và mức độ căng thẳng của bạn.

### Mẹo để cải thiện dữ liệu năng lượng cơ thể

- Để có kết quả chính xác hơn, hãy đeo đồng hồ trong khi ngủ.
- Giấc ngủ ngon giúp hồi phục năng lượng cơ thể của bạn.
- Hoạt động cường độ mạnh, căng thẳng cao có thể khiến năng lượng cơ thể của bạn cạn kiệt.
- Lượng thức ăn cũng như các chất kích thích như caffeine, không ảnh hưởng đến năng lượng cơ thể của bạn.

### Sức khỏe phụ nữ

#### Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt

Chu kỳ kinh nguyệt là một phần quan trọng đối với sức khỏe của bạn. Bạn có thể sử dụng đồng hồ của mình để ghi lại các triệu chứng thể chất, ham muốn tình dục, hoạt động tình dục, ngày rụng trứng, v.v. ([Ghi lại thông tin về chu kỳ kinh nguyệt, trang 11](#)). Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Thống kê sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect.

- Theo dõi chu kỳ kinh nguyệt và chi tiết
- Triệu chứng thể chất và cảm xúc
- Dự đoán chu kỳ và khả năng sinh sản
- Thông tin về sức khỏe và dinh dưỡng

**LƯU Ý:** Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để thêm và xóa các công cụ tổng quan.

#### Ghi lại thông tin về chu kỳ kinh nguyệt

Trước khi có thể ghi lại thông tin chu kỳ kinh nguyệt của mình từ đồng hồ Venu Sq 2, bạn phải thiết lập theo dõi chu kỳ kinh nguyệt trong ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Vuốt để xem công cụ tổng quan theo dõi sức khỏe phụ nữ.
- 2 Chạm màn hình cảm ứng.
- 3 Chọn +.
- 4 Nếu hôm nay là ngày chu kỳ, chọn Ngày chu kỳ > ✓.

## 5 Chọn một tùy chọn:

- Để đánh giá lưu lượng nhiều hay ít, chọn **Mức độ**.
- Để ghi lại các triệu chứng thể chất của bạn, chẳng hạn như mụn trứng cá, đau lưng và mệt mỏi, chọn **Triệu chứng**.
- Để ghi lại tâm trạng của bạn, chọn **Tâm trạng**.
- Để ghi lại lưu lượng tiết dịch, chọn **Tiết dịch**.
- Để chỉ định ngày hiện tại là ngày rụng trứng, chọn **Ngày rụng trứng**.
- Để ghi lại hoạt động tình dục của bạn, chọn **Hoạt động tình dục**.
- Để xếp hạng mức độ ham muốn tình dục của bạn từ thấp đến cao, chọn **Mức độ ham muốn tình dục**.
- Để chỉ định ngày hiện tại làm ngày chu kỳ, chọn **Ngày chu kỳ**.

## Theo dõi thai kỳ

Tính năng theo dõi thai kỳ hiển thị thông tin cập nhật hàng tuần về thai kỳ của bạn, đồng thời cung cấp thông tin về sức khỏe và dinh dưỡng. Bạn có thể sử dụng đồng hồ để ghi lại các triệu chứng thể chất và cảm xúc, chỉ số đường huyết và chuyển động của thai nhi (*Ghi lại thông tin thai kỳ, trang 12*). Bạn có thể tìm hiểu thêm và thiết lập tính năng này trong cài đặt Thống kê sức khỏe của ứng dụng Garmin Connect.

### Ghi lại thông tin thai kỳ

Trước khi có thể ghi lại thông tin của mình, bạn phải thiết lập theo dõi thai kỳ trong ứng dụng Garmin Connect.

- 1 Vuốt để xem công cụ tổng quan theo dõi sức khỏe phụ nữ.
- 2 Chạm màn hình cảm ứng.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Triệu chứng** để ghi lại các triệu chứng thể chất, tâm trạng của bạn, v.v.
  - Chọn **Đường huyết** để ghi lại mức đường huyết của bạn trước và sau bữa ăn và trước khi đi ngủ.
  - Chọn **Chuyển động** để sử dụng đồng hồ bấm giờ hoặc bộ hẹn giờ để ghi lại các chuyển động của thai nhi.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Theo dõi lượng nước

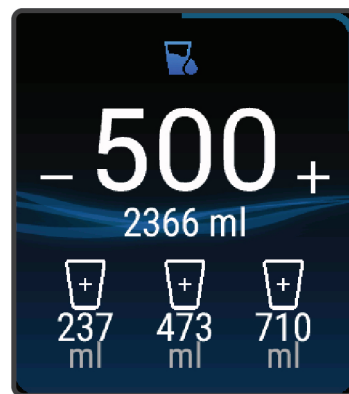
Bạn có thể theo dõi lượng chất lỏng hấp thụ hàng ngày của mình, bật mục tiêu và cảnh báo và nhập kích thước bình chứa bạn sử dụng thường xuyên nhất. Nếu bạn bật mục tiêu tự động, mục tiêu của bạn sẽ tăng lên vào những ngày bạn ghi lại hoạt động. Khi bạn tập thể dục, bạn cần nhiều chất lỏng hơn để thay thế lượng mồ hôi đã mất.

**LƯU Ý:** Bạn có thể sử dụng ứng dụng Connect IQ để thêm và xóa các công cụ tổng quan.

### Tổng quan theo dõi lượng nước

Công cụ tổng quan theo dõi lượng nước hiển thị lượng chất lỏng hấp thụ và mục tiêu cấp nước hàng ngày của bạn.

- 1 Vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan theo dõi lượng nước.
- 2 Chọn công cụ tổng quan để thêm lượng chất lỏng của bạn.






- 3 Chọn **+** cho mỗi khẩu phần chất lỏng bạn tiêu thụ (1 cốc, 8 oz hoặc 250 ml).
- 4 Chọn bình chứa để tăng lượng chất lỏng của bạn theo thể tích bình chứa.
- 5 Giữ **B** để tùy chỉnh công cụ tổng quan.
- 6 Chọn một tùy chọn:
  - Để thay đổi đơn vị đo, chọn **Đơn vị**.
  - Để bật các mục tiêu động hàng ngày tăng lên sau khi ghi lại hoạt động, chọn **Mục tiêu tăng tự động**.
  - Để bật lời nhắc cấp nước, chọn **Cảnh báo**.
  - Để tùy chỉnh kích thước bình chứa, chọn **Bình chứa**, chọn một bình chứa, chọn đơn vị đo và nhập kích thước bình chứa.

## Sử dụng điều khiển camera Varia

### LƯU Ý

Một số khu vực pháp lý có thể cấm hoặc điều chỉnh việc ghi hình, âm thanh hoặc hình ảnh hoặc có thể yêu cầu tất cả các bên phải biết về việc ghi âm và đưa ra sự đồng ý. Bạn có trách nhiệm phải biết và tuân theo tất cả các luật, quy định và bất kỳ hạn chế nào khác trong các khu vực pháp lý nơi bạn định sử dụng thiết bị này.

Trước khi có thể sử dụng điều khiển Varia camera, bạn phải kết nối cảm biến với đồng hồ của bạn (*Kết nối cảm biến không dây, trang 22*).

- 1 Thêm công cụ tổng quan **Đèn** vào đồng hồ của bạn (*Công cụ tổng quan, trang 9*).  
Khi đồng hồ phát hiện Varia Camera, tiêu đề công cụ tổng quan chuyển thành Điều khiển Camera.
- 2 Từ công cụ tổng quan **Đèn**, chọn một tùy chọn:
  - Chọn  để thay đổi chế độ ghi.
  - Chọn  để chụp ảnh.
  - Chọn  để lưu đoạn ghi hình.

## Điều khiển

Trình đơn điều khiển giúp bạn nhanh chóng truy cập các tính năng và tùy chọn của đồng hồ. Bạn có thể thêm, sắp xếp lại và xóa các tùy chọn trong trình đơn

điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 14*).

Từ màn hình bất kỳ, giữ **A**.




Biểu tượng	Tên	Mô tả
	Báo thức	Chọn để thêm hoặc chỉnh sửa báo thức ( <i>Thiết lập báo thức, trang 29</i> ).
	Hỗ trợ	Chọn để gửi yêu cầu hỗ trợ ( <i>Yêu cầu hỗ trợ, trang 29</i> ).
	Tiết kiệm pin	Chọn để bật hoặc tắt tính năng tiết kiệm pin.
	Độ sáng	Chọn để điều chỉnh độ sáng màn hình ( <i>Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 31</i> ).
	Phát truyền dữ liệu nhịp tim	Chọn để bật tính năng phát truyền dữ liệu nhịp tim cho một thiết bị được kết nối ( <i>Phát truyền nhịp tim, trang 19</i> ).
	Không làm phiền	Chọn bật hoặc tắt chế độ không làm phiền để làm mờ màn hình và tắt cảnh báo và thông báo. Ví dụ, bạn có thể sử dụng chế độ này trong khi xem phim.
	Tìm điện thoại của tôi	Chọn để phát cảnh báo âm thanh trên điện thoại đã kết nối của bạn, nếu điện thoại đó nằm trong phạm vi Bluetooth. Cường độ tín hiệu Bluetooth xuất hiện trên màn hình đồng hồ Venu Sq 2 và cường độ tăng lên khi bạn di chuyển đến gần điện thoại của mình hơn.
	Màn hình khóa	Chọn để khóa các nút và màn hình cảm ứng để ngăn các thao tác vô tình nhấn và vuốt.
	Điều khiển âm nhạc	Chọn để điều khiển phát lại nhạc trên đồng hồ hoặc điện thoại của bạn.
	Kết nối điện thoại	Chọn để bật hoặc tắt công nghệ Bluetooth và kết nối của bạn với điện thoại đã kết nối.
	Tắt nguồn	Chọn để tắt đồng hồ.
	Lưu vị trí	Chọn để lưu vị trí hiện tại của bạn để điều hướng trở lại vị trí đó sau này.
	Đặt thời gian với GPS	Chọn để đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với thời gian trên điện thoại hoặc sử dụng vệ tinh.
	Đồng hồ bấm giờ	Chọn để bắt đầu đồng hồ bấm giờ ( <i>Sử dụng đồng hồ bấm giờ, trang 29</i> ).
	Đồng bộ hóa	Chọn để đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với điện thoại đã kết nối của bạn.
	Bộ hẹn giờ	Chọn để đặt bộ hẹn giờ đếm ngược ( <i>Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược, trang 29</i> ).
	Ví điện tử	Chọn để mở ví Garmin Pay của bạn và thanh toán các giao dịch mua bằng đồng hồ của bạn ( <i>Garmin Pay, trang 14</i> ).



## Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển

Có thể thêm, xóa và thay đổi trình tự của tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 12*).

- 1 Giữ **A**.  
Trình đơn điều khiển xuất hiện.
- 2 Giữ **B**.  
Trình đơn điều khiển chuyển sang chế độ chỉnh sửa.
- 3 Chọn lối tắt mà bạn muốn tùy chỉnh.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Để thay đổi vị trí của lối tắt trong trình đơn điều khiển, chạm vào vị trí mà bạn muốn lối tắt xuất hiện.
  - Xóa lối tắt khỏi trình đơn điều khiển, chọn .
- 5 Nếu cần, chọn **+** để thêm phím tắt vào trình đơn điều khiển.  
**LƯU Ý:** Tùy chọn này khả dụng chỉ khi bạn xoá ít nhất một phím tắt khỏi trình đơn.

## Thiết lập điều khiển phím tắt

Bạn có thể thiết lập phím tắt đối với nút điều khiển yêu thích của mình, ví dụ ví Garmin Pay hoặc các nút điều khiển âm nhạc.

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt sang phải.
- 2 Chọn một tùy chọn:
  - Nếu đây là lần đầu tiên bạn thiết lập phím tắt, vuốt lên và chọn **Thiết lập**.
  - Nếu trước đó bạn đã thiết lập một phím tắt, giữ **B**, và chọn **Thiết lập Phím tắt**.
- 3 Chọn điều khiển phím tắt.

## Garmin Pay


### LƯU Ý

Tính năng này không khả dụng ở tất cả các khu vực.

Tính năng Garmin Pay cho phép sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng tại các cửa hàng tham gia bằng cách sử dụng thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ từ một tổ chức tài chính tham gia.

### Thiết lập ví điện tử Garmin Pay

Bạn có thể thêm một hoặc nhiều thẻ tín dụng hoặc thẻ ghi nợ vào ví điện tử Garmin Pay. Truy cập trang [Garmin.com/garminpay/banks](https://Garmin.com/garminpay/banks) để xem danh sách các tổ chức tài chính tham gia.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc **...**.
- 2 Chọn **Garmin Pay > Bắt đầu**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

### Thanh toán mua hàng bằng đồng hồ

Trước khi sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng, bạn phải cài đặt ít nhất một thẻ thanh toán. Bạn có thể sử dụng đồng hồ để thanh toán mua hàng tại một địa điểm tham gia.

- 1 Giữ **A**.
- 2 Chọn .

- 3 Nhập mật khẩu gồm 4 chữ số.

**LƯU Ý:** Nếu bạn nhập mật khẩu sai 3 lần, ví sẽ bị khóa và bạn phải đặt lại mật khẩu trong ứng dụng Garmin Connect.

Thẻ thanh toán được sử dụng gần đây nhất xuất hiện.





- 4 Nếu bạn đã thêm nhiều thẻ vào ví Garmin Pay, vuốt để thay đổi thẻ khác (tùy chọn).
- 5 Giữ đồng hồ gần với máy thanh toán trong vòng 60 giây, mặt đồng hồ hướng vào máy thanh toán.  
Đồng hồ sẽ rung và hiển thị dấu chọn khi đã kết nối xong với máy thanh toán.
- 6 Nếu cần, hãy làm theo các chỉ dẫn trên máy đọc thẻ để hoàn tất giao dịch.

**MẸO:** Sau khi đã nhập thành công mật mã, bạn có thể thực hiện thanh toán mà không cần nhập mật mã trong vòng 24 giờ trong khi vẫn đang đeo đồng hồ. Nếu bạn tháo đồng hồ ra khỏi cổ tay hoặc tắt thiết bị theo dõi nhịp tim, bạn phải nhập lại mật mã trước khi thực hiện thanh toán.

### Thêm thẻ vào ví Garmin Pay

Bạn có thể thêm đến 10 thẻ ghi nợ hoặc thẻ thanh toán vào ví điện tử Garmin Pay.



- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc **...**.
- 2 Chọn **Garmin Pay >  > Thêm thẻ**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sau khi thêm thẻ, bạn có thể chọn thẻ trên đồng hồ khi tiến hành thanh toán.

### Quản lý ví điện tử Garmin Pay

Bạn có thể tạm ngưng hoặc xóa thẻ.

**LƯU Ý:** Ở một số quốc gia, những tổ chức tài chính tham gia có thể hạn chế các tính năng Garmin Pay.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc **...**.
- 2 Chọn **Garmin Pay**.
- 3 Chọn thẻ.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Để tạm ngưng hoặc bỏ tạm ngưng sử dụng thẻ, chọn **Tạm ngưng thẻ**.  
Phải kích hoạt thẻ để thực hiện mua bằng cách sử dụng đồng hồ Venu Sq 2.
  - Để xóa thẻ, chọn .

## Thay đổi mật khẩu Garmin Pay

Bạn phải biết mật khẩu hiện tại để thay đổi mật khẩu. Nếu bạn quên mật khẩu, bạn phải thiết lập lại tính năng Garmin Pay cho đồng hồ Venu Sq 2, tạo mật khẩu mới và nhập lại thông tin thẻ.

- 1 Từ trang thiết bị Venu Sq 2 trong ứng dụng Garmin Connect, chọn **Garmin Pay** > **Đổi mật khẩu**.
- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Trong lần thanh toán bằng đồng hồ Venu Sq 2 tiếp theo, bạn phải nhập mật khẩu mới.

## Luyện tập

### Theo dõi hoạt động

Tính năng theo dõi hoạt động ghi lại tổng số bước hàng ngày, quãng đường đã đi, số phút vận động, lượng calo đã đốt cháy và thống kê về giấc ngủ cho mỗi ngày được ghi lại. Lượng calo đã đốt cháy của bạn bao gồm sự chuyển hóa cơ bản cộng với lượng calo hoạt động.

Số bước được thực hiện trong ngày hiển thị trên công cụ các bước. Tổng số bước được cập nhật định kỳ.

Để biết thêm thông tin chi tiết về tính năng theo dõi hoạt động và tính chính xác của số liệu luyện tập, truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://Garmin.com/ataccuracy).

### Mục tiêu tự động

Đồng hồ tự động tạo ra mục tiêu số bước hàng ngày, dựa trên các mức độ hoạt động trước đó của bạn. Khi bạn di chuyển trong ngày, thiết bị cho biết sự tiến trình của bạn hướng đến mục tiêu ①.



Nếu chọn không sử dụng tính năng mục tiêu tự động, có thể thiết lập mục tiêu số bước cá nhân trên tài khoản Garmin Connect.

### Sử dụng Cảnh báo di chuyển

Ngồi trong khoảng thời gian kéo dài có thể gây ra các thay đổi về trạng thái chuyển hóa không mong muốn. Báo động di chuyển nhắc nhở bạn tiếp tục vận động. Sau một giờ không hoạt động, một thông báo xuất hiện và thanh đồ xuất hiện trên công cụ tổng quan về số bước. Các đoạn đường bổ sung xuất hiện sau mỗi 15 phút không hoạt động. Đồng hồ cũng rung lên nếu chế độ rung được kích hoạt ([Thiết lập hệ thống, trang 30](#)).

Hãy đi bộ một quãng ngắn (ít nhất là vài phút) để

thiết lập lại báo động di chuyển.

### Theo dõi giấc ngủ

Trong khi ngủ, đồng hồ sẽ tự động phát hiện giấc ngủ và theo dõi sự chuyển động trong suốt những giờ ngủ bình thường của bạn. Có thể cài đặt giờ ngủ thông thường trong thiết lập người sử dụng trên tài khoản Garmin Connect. Số liệu thống kê về giấc ngủ bao gồm tổng số giờ ngủ, các giai đoạn của giấc ngủ, chuyển động của giấc ngủ và chỉ số của giấc ngủ. Có thể xem các thống kê về giấc ngủ của bạn trên tài khoản Garmin Connect.

**LƯU Ý:** Giấc ngủ ngắn không được bổ sung vào số liệu thống kê về giấc ngủ của bạn. Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt thông báo và chuông báo, trừ báo thức ([Sử dụng chế độ không làm phiền, trang 26](#)).

### Thời gian luyện tập theo cường độ

Để nâng cao sức khỏe, các tổ chức như Tổ chức Y tế Thế giới khuyến cáo tập luyện với cường độ vừa phải ít nhất 150 phút một tuần, như đi bộ nhanh, hoặc 75 phút một tuần luyện tập với cường độ mạnh, như chạy bộ.

Đồng hồ giám sát cường độ hoạt động của bạn và theo dõi thời gian bạn tham gia vào hoạt động với cường độ từ trung bình đến mạnh (yêu cầu dữ liệu nhịp tim để xác định cường độ hoạt động mạnh). Đồng hồ cộng số phút hoạt động với cường độ và số phút hoạt động mạnh. Tổng số phút hoạt động mạnh được nhân đôi khi được cộng thêm.

### Đạt số phút tập luyện theo cường độ

Đồng hồ Venu Sq 2 tính toán số phút tập luyện tích cực bằng cách so sánh dữ liệu nhịp tim trong quá trình hoạt động với nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình của bạn. Nếu nhịp tim tắt, đồng hồ tính toán số phút tập luyện với cường độ vừa phải bằng cách phân tích số bước của bạn trong một phút.

- Bắt đầu hoạt động được hẹn giờ để tính toán chính xác nhất số phút luyện tập theo cường độ.
- Đeo đồng hồ 24/24 để đo nhịp tim lúc nghỉ ngơi chính xác nhất.

### Garmin Move IQ

Khi các chuyển động của bạn khớp với các mẫu tập quen thuộc, tính năng Move IQ sẽ tự động phát hiện sự kiện và hiển thị nó trong dòng thời gian của bạn. Các sự kiện Move IQ hiển thị loại hoạt động và thời lượng, nhưng chúng không xuất hiện trong danh sách hoạt động hoặc nguồn cấp tin tức của bạn.

Tính năng Move IQ có thể tự động bắt đầu hoạt động theo thời gian để đi bộ và chạy bằng các ngưỡng thời gian bạn đã đặt trong ứng dụng Garmin Connect hoặc thiết lập hoạt động đồng hồ. Các hoạt động này được thêm vào danh sách hoạt động của bạn.

### Thiết lập theo dõi hoạt động

Từ mặt đồng hồ, giữ **(B)**, và chọn **(⚙️)** > **Theo dõi hoạt động**.

**Trạng thái:** Tắt tính năng theo dõi hoạt động.

**Cảnh báo di chuyển:** Hiển thị thông báo và thanh di chuyển trên mặt đồng hồ kỹ thuật số và màn hình các bước. Thiết bị cũng rung lên để cảnh báo bạn.

**Cảnh báo mục tiêu:** Cho phép bật và tắt cảnh báo mục tiêu, hoặc chỉ tắt cảnh báo khi đang hoạt động. Cảnh báo mục tiêu xuất hiện đối với mục tiêu số bước hàng ngày và mục tiêu số phút vận động hàng tuần.

**Tự động bắt đầu hoạt động:** Cho phép thiết bị của bạn tự động tạo và lưu các hoạt động được định giờ khi tính năng Move IQ phát hiện bạn đã đi bộ hoặc chạy trong một ngưỡng thời gian tối thiểu. Bạn có thể thiết lập ngưỡng thời gian tối thiểu để chạy bộ và đi bộ.

**Move IQ:** Cho phép thiết bị tự động khởi động và lưu hoạt động đi bộ hoặc chạy theo thời gian khi tính năng Move IQ phát hiện các kiểu di chuyển quen thuộc.

### Tắt tính năng Theo dõi hoạt động

Khi tắt theo dõi hoạt động, số bước của bạn, số phút vận động, theo dõi giấc ngủ và các sự kiện Move IQ sẽ không được ghi lại.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙** > Theo dõi hoạt động > Trạng thái > Tắt.

### Bài luyện tập

Đồng hồ có thể hướng dẫn bạn thực hiện các bài luyện tập nhiều bước bao gồm các mục tiêu cho mỗi bước luyện tập, chẳng hạn như quãng đường, thời gian, số lần lặp lại hoặc các thông số khác. Đồng hồ của bạn bao gồm một số bài tập được tải trước cho nhiều hoạt động, bao gồm thể lực, tim mạch, chạy và đi xe đạp. Bạn có thể tạo và tìm thêm các bài luyện tập và kế hoạch luyện tập bằng Garmin Connect và chuyển chúng đến đồng hồ của bạn.

Bạn có thể tạo một kế hoạch luyện tập với lịch trên Garmin Connect và gửi bài luyện tập theo kế hoạch tới đồng hồ.

### Bắt đầu luyện tập

Đồng hồ của bạn có thể hướng dẫn bạn thông qua nhiều bước trong luyện tập.

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn **Bài luyện tập**.
- 5 Chọn bài luyện tập.  
**LƯU Ý:** Chỉ có những bài luyện tập tương thích với hoạt động đã chọn xuất hiện trong danh sách.
- 6 Nhấn **A** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

Sau khi bắt đầu luyện tập, đồng hồ hiển thị mỗi bước luyện tập, ghi chú về số bước (tùy chọn), mục tiêu (tùy chọn) và dữ liệu luyện tập hiện tại.

### Sử dụng kế hoạch luyện tập Garmin Connect

Trước khi có thể tải về và sử dụng kế hoạch luyện tập, bạn phải có tài khoản Garmin Connect (*Garmin Connect, trang 27*), và bạn phải ghép nối đồng hồ Instinct 2 với điện thoại tương thích.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **☰** hoặc **⋮**.
- 2 Chọn **Luyện tập > Kế hoạch luyện tập**.
- 3 Chọn và lên lịch kế hoạch luyện tập.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 5 Xem lại kế hoạch luyện tập trên lịch.

### Kế hoạch tập luyện phù hợp

Tài khoản Garmin Connect có kế hoạch tập luyện thích hợp và Garmin Coach để phù hợp với mục tiêu tập luyện của bạn. Ví dụ, bạn có thể trả lời một số câu hỏi và tìm kế hoạch để giúp bạn hoàn thành vòng đua 5km. Bản kế hoạch điều chỉnh theo mức độ luyện tập hiện tại, huấn luyện và tùy chọn lịch biểu và ngày chạy. Khi bạn bắt đầu kế hoạch, công cụ tổng quan Garmin Coach sẽ được thêm vào vòng công cụ trên đồng hồ Venu Sq 2 của bạn.

### Bắt đầu bài luyện tập của hôm nay

Sau khi bạn gửi kế hoạch luyện tập vào đồng hồ của mình, công cụ tổng quan Garmin Coach xuất hiện trên vòng lặp công cụ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt để xem công cụ tổng quan Garmin Coach.
- 2 Chọn công cụ tổng quan.  
Nếu bài luyện tập cho hoạt động này đã được lên kế hoạch ngày hôm nay, đồng hồ sẽ hiển thị tên bài luyện tập và nhắc nhở bạn bắt đầu.
- 3 Chọn bài luyện tập.
- 4 Chọn **Xem** để xem các bước luyện tập và vuốt sang phải khi bạn đã xem xong các bước (tùy chọn).
- 5 Chọn **Thực hiện luyện tập**.
- 6 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

### Xem bài luyện tập theo lịch

Bạn có thể xem luyện tập dự kiến trong lịch tập luyện và bắt đầu luyện tập.

- 1 Nhấn **A**.
- 2 Chọn một hoạt động.
- 3 Vuốt lên.
- 4 Chọn **Lịch tập luyện**.  
Các bài tập đã lên lịch của bạn xuất hiện, được phân loại theo ngày.
- 5 Chọn bài luyện tập.
- 6 Cuộn để xem các bước luyện tập.
- 7 Nhấn **A** để bắt đầu bài luyện tập.



## Lịch sử

Đồng hồ sẽ lưu trữ lên đến 200 giờ dữ liệu hoạt động. Có thể đồng bộ hóa dữ liệu để xem các hoạt động không giới hạn, dữ liệu theo dõi hoạt động, và dữ liệu theo dõi nhịp tim trên tài khoản Garmin Connect của bạn (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 27*) (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính, trang 27*).

Khi bộ nhớ của đồng hồ đầy, dữ liệu cũ nhất bị ghi đè lên.

### Sử dụng lịch sử

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Lịch sử**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để xem một hoạt động từ tuần này, chọn **Tuần này**.
  - Để xem một hoạt động trước đó, chọn **Tuần trước**.
- 4 Chọn một hoạt động.
- 5 Vuốt lên, và chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Vòng** để xem thông tin bổ sung về mỗi vòng.
  - Chọn **Hiệp** để xem thông tin bổ sung về mỗi hiệp.
  - Chọn **Lượt** để xem thông tin bổ sung về mỗi lượt bơi.
  - Chọn **Thời gian trong vùng** để xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim.
  - Chọn **Xóa** để xóa hoạt động đã chọn.

### Xem thời gian trong mỗi vùng nhịp tim

Trước khi có thể xem dữ liệu vùng nhịp tim, bạn phải hoàn tất hoạt động với nhịp tim và lưu hoạt động. Tham khảo thời gian của bạn ở mỗi vùng nhịp tim có thể giúp bạn điều chỉnh cường độ luyện tập.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Lịch sử**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Để xem một hoạt động từ tuần này, chọn **Tuần này**.
  - Để xem một hoạt động trước đó, chọn **Tuần trước**.
- 4 Chọn một hoạt động.
- 5 Vuốt lên, và chọn **Thời gian trong vùng**.

### Thành tích cá nhân

Khi hoàn tất hoạt động, đồng hồ hiển thị bất kỳ thành tích cá nhân mới nào mà bạn đã đạt được trong suốt hoạt động.

Thành tích cá nhân bao gồm trọng lượng hoạt động cường độ cao nhất đối với các chuyển động chính, thời gian chạy nhanh nhất trong các quãng đường chạy thông thường và lần chạy hoặc đạp xe dài nhất.

### Xem thành tích cá nhân

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn thành tích.
- 5 Chọn **Xem thành tích**.

### Khôi phục thành tích cá nhân

Có thể thiết lập từng thành tích cá nhân quay về thành tích được ghi trước đó.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn một thành tích để khôi phục.
- 5 Chọn **Xem thử > ✓**.

**LƯU Ý:** Thao tác này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.

### Xóa thành tích cá nhân

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Thành tích**.
- 3 Chọn môn thể thao.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Để xóa một thành tích, chọn thành tích, và chọn **Xóa thành tích > ✓**.
  - Để xóa tất cả các thành tích cho môn thể thao, chọn **Xóa tất cả Thành tích > ✓**.

**LƯU Ý:** Thao tác này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.

### Xem tổng dữ liệu

Có thể xem dữ liệu quãng đường và thời gian tích lũy được lưu vào đồng hồ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
- 2 Chọn **Lịch sử > Tất cả**.
- 3 Chọn một hoạt động.
- 4 Chọn một tùy chọn để xem tổng dữ liệu hàng tuần hoặc hàng tháng.

### Xóa lịch sử

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
  - 2 Chọn **Lịch sử > Tùy chọn**.
  - 3 Chọn một tùy chọn:
    - Chọn **Xóa tất cả hoạt động** để xóa tất cả hoạt động khỏi lịch sử.
    - Chọn **Thiết lập lại tổng dữ liệu** để thiết lập lại tổng quãng đường và thời gian.
- LƯU Ý:** Thao tác này không xóa các hoạt động đã lưu bất kỳ.

## Tính năng nhịp tim

Đồng hồ Venu Sq 2 có cảm biến nhịp tim cổ tay và thiết bị cũng tương thích với cảm biến nhịp tim ở ngực (bán riêng). Bạn có thể xem dữ liệu nhịp tim trên công cụ tổng quan về nhịp tim. Nếu dữ liệu nhịp tim ở ngực và nhịp tim ở cổ tay đều khả dụng khi bạn bắt đầu hoạt động, thiết bị sẽ sử dụng dữ liệu nhịp tim ở ngực.

### Nhịp tim được đo ở cổ tay

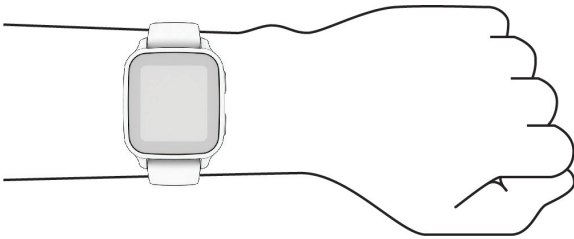
#### Đeo đồng hồ

#### ⚠ CHÚ Ý

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng đồng hồ trong khoảng thời gian dài, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự kích ứng da nào, hãy tháo đồng hồ và cho da thời gian để chữa lành. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo đồng hồ sạch sẽ, khô ráo và không đeo đồng hồ quá chặt trên cổ tay của bạn. Để biết thêm thông tin, hãy truy cập [Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay.

**LƯU Ý:** Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng phải thoải mái. Để có được các chỉ số nhịp tim chính xác hơn, đồng hồ không nên dịch chuyển trong khi chạy hoặc tập luyện. Để có được chỉ số đo oxy xung, bạn nên đứng yên.



**LƯU Ý:** Cảm biến quang được đặt ở mặt sau đồng hồ.

- Xem [Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường, trang 18](#) để biết thêm thông tin về nhịp tim ở cổ tay.
- Xem [Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường, trang 21](#) để biết thêm thông tin về cảm biến nồng độ oxy trong máu.
- Để biết thêm thông tin về độ chính xác, truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Để biết thêm thông tin về việc đeo và chăm sóc đồng hồ, truy cập [Garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare)

#### Mẹo đối với dữ liệu nhịp tim thất thường

Nếu dữ liệu nhịp tim bất thường hoặc không xuất hiện, hãy thử các mẹo sau:

- Lau sạch và khô tay trước khi đeo đồng hồ
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới đồng hồ.
- Tránh làm xước cảm biến nhịp tim ở mặt sau của đồng hồ.
- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay. Đồng hồ nên đeo

ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.

- Chờ đến khi biểu tượng ❤️ đứng yên trước khi bắt đầu hoạt động.
- Khởi động từ 5 đến 10 phút và đo chỉ số nhịp tim trước khi bắt đầu hoạt động.

**LƯU Ý:** Trong môi trường lạnh, khởi động trong nhà.

- Rửa đồng hồ bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

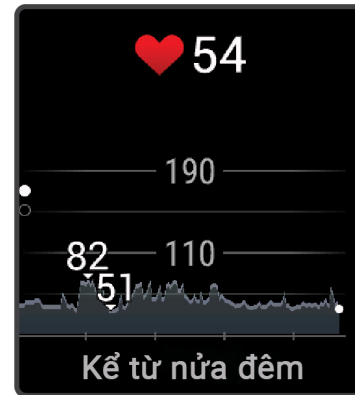
#### Xem thông tin nhịp tim

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan về nhịp tim.

Công cụ tổng quan về nhịp tim hiển thị nhịp tim hiện tại của bạn tính theo số nhịp đập trong một phút (bpm).

- 2 Chọn công cụ tổng quan để xem biểu đồ nhịp tim kể từ nửa đêm.

Biểu đồ cho biết hoạt động nhịp tim gần đây của bạn, nhịp tim cao và thấp, và các thanh màu cho biết thời gian được sử dụng trong mỗi vùng nhịp tim ([Vùng nhịp tim, trang 19](#)).



- 3 Vuốt lên để xem giá trị nhịp tim lúc nghỉ ngơi trung bình trong 7 ngày qua.

#### Thiết lập cảnh báo nhịp tim bất thường

#### ⚠ CHÚ Ý

Tính năng này chỉ cảnh báo cho bạn khi nhịp tim của bạn vượt quá hoặc giảm xuống dưới một số nhịp nhất định mỗi phút, như người dùng đã chọn, sau một thời gian không hoạt động. Tính năng này không thông báo cho bạn về bất kỳ tình trạng tiềm ẩn nào của tim và không nhằm điều trị hoặc chẩn đoán bất kỳ tình trạng sức khỏe hoặc bệnh tật nào. Luôn tuân theo nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn cho bất kỳ vấn đề nào liên quan đến tim.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙** > **Nhịp tim cổ tay** > **Cảnh báo nhịp tim bất thường**.
- 3 Chọn **Cảnh báo cao** hoặc **Cảnh báo thấp**.
- 4 Chọn giá trị ngưỡng nhịp tim.
- 5 Chọn nút chuyển đổi để bật cảnh báo.

Mỗi khi nhịp tim vượt quá hoặc tụt xuống thấp hơn giá trị ngưỡng, một tin nhắn sẽ xuất hiện và đồng hồ rung lên.

## Phát truyền nhịp tim

Bạn có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim từ đồng hồ Venu Sq 2 và xem trên các thiết bị đã được ghép nối. Ví dụ, bạn có thể phát truyền dữ liệu nhịp tim tới thiết bị Edge khi đang đạp xe.

**LƯU Ý:** Phát truyền dữ liệu nhịp tim làm giảm tuổi thọ của pin.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙️** > **Nhịp tim cổ tay**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Truyền dữ liệu khi hoạt động** để truyền dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động được hẹn giờ (**Bắt đầu hoạt động, trang 2**).
  - Chọn **Phát truyền** để bắt đầu truyền dữ liệu nhịp tim ngay bây giờ.
- 4 Kết nối đồng hồ Venu Sq 2 với thiết bị tương thích.

**LƯU Ý:** Các hướng dẫn kết nối khác nhau đối với từng thiết bị Garmin tương thích. Xem Hướng dẫn sử dụng.

## Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay

Giá trị mặc định để thiết lập Nhịp tim được đo ở cổ tay là Tự động. Đồng hồ tự động sử dụng cảm biến theo dõi nhịp tim ở cổ tay trừ khi bạn kết nối thiết bị theo dõi nhịp tim trên ngực với đồng hồ. Dữ liệu nhịp tim ở ngực chỉ khả dụng khi hoạt động.

**LƯU Ý:** Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay cũng sẽ vô hiệu hóa ước tính VO2 tối đa, theo dõi giấc ngủ, số phút tập luyện, tính năng đo độ căng thẳng cả ngày và cảm biến đo nồng độ oxy trong máu trên cổ tay.

**LƯU Ý:** Tắt chức năng cảm biến nhịp tim cổ tay cũng đồng thời vô hiệu hóa tính năng thanh toán Garmin Pay, bạn phải nhập mật khẩu trước khi thực hiện thanh toán (**Garmin Pay, trang 14**).

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙️** > **Nhịp tim cổ tay** > **Trạng thái** > **Tắt**.

## Vùng nhịp tim

Nhiều vận động viên điền kinh sử dụng vùng nhịp tim để đo và tăng cường sức khỏe tim mạch và cải thiện mức độ sức khỏe. Vùng nhịp tim là khoảng nhịp tim được thiết lập trong một phút. Năm vùng nhịp tim thường được chấp nhận được đánh số từ 1 đến 5 theo cường độ tăng. Thông thường, vùng nhịp tim được tính toán dựa trên tỷ lệ phần trăm của nhịp tim tối đa.

## Tính toán vùng nhịp tim

Vùng	% Nhịp tim tối đa	Cảm nhận cơ thể	Lợi ích
1	50 - 60%	Thoải mái, nhịp độ dễ dàng, thở nhịp nhàng	Luyện tập hiếu khí mức ban đầu, giảm ứng suất
2	60 - 70%	Nhịp độ thoải mái, hơi thở sâu hơn, cuộc đàm thoại có thể thực hiện được	Luyện tập tim mạch cơ bản, nhịp độ phục hồi tốt
3	70 - 80%	Nhịp độ vừa phải, khó khăn hơn để giữ cuộc đàm thoại	Khả năng hiếu khí được cải thiện, luyện tập tim mạch tối ưu

## Thiết lập vùng nhịp tim

Thiết bị sử dụng thông tin hồ sơ người dùng từ thiết lập ban đầu để xác định vùng nhịp tim mặc định.

Có thể thiết lập các vùng nhịp tim riêng biệt cho hồ sơ thể thao, như chạy bộ và đạp xe. Để có dữ liệu về calo chính xác nhất trong quá trình hoạt động, hãy thiết lập nhịp tim tối đa của bạn. Cũng có thể thiết lập từng vùng nhịp tim và nhập thủ công nhịp tim lúc nghỉ ngơi của bạn. Có thể điều chỉnh thủ công các vùng trên thiết bị hoặc sử dụng tài khoản Garmin Connect.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙️** > **Hồ sơ người dùng** > **Vùng nhịp tim**.
- 3 Chọn **Nhịp tim tối đa**, và nhập nhịp tim tối đa của bạn.
- 4 Chọn **✓**.
- 5 Chọn **Nhịp tim nghỉ ngơi**.
- 6 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Sử dụng trung bình** để sử dụng nhịp tim khi nghỉ ngơi trung bình của bạn từ đồng hồ.
  - Chọn **Đặt tùy chỉnh** để đặt nhịp tim nghỉ tùy chỉnh.
- 7 Chọn **Vùng**.
- 8 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn một vùng, và nhập giá trị cho mỗi vùng.
  - Chọn **Vùng thiết lập lại** để thiết lập lại vùng nhịp tim của bạn.
- 9 Chọn **Thêm nhịp tim thể thao**, và chọn một hồ sơ thể thao để thêm các vùng nhịp tim riêng biệt (tùy chọn).
- 10 Lặp lại các bước để thêm các vùng nhịp tim thể thao (tùy chọn).

## Mục tiêu sức khỏe

Biết được vùng nhịp tim có thể giúp bạn đo và cải thiện sức khỏe bằng cách hiểu và áp dụng các nguyên lý này.

- Nhịp tim là phép đo hiệu quả cường độ luyện tập.
- Luyện tập trong các vùng nhịp tim nhất định có thể giúp cải thiện thể lực và sức khỏe tim mạch.

Nếu biết nhịp tim tối đa của bạn, có thể sử dụng bảng (**Tính toán vùng nhịp tim, trang 19**) để xác định vùng nhịp tim tốt nhất đối với các mục tiêu sức khỏe của bạn.

Nếu không biết nhịp tim tối đa, hãy sử dụng một trong số các máy tính khả dụng trên Internet. Một số trung tâm thể dục và sức khỏe có thể cung cấp bài kiểm tra đo nhịp tim tối đa. Nhịp tim tối đa mặc định là 220 trừ đi số tuổi của bạn.

Vùng	% Nhịp tim tối đa	Cảm nhận cơ thể	Lợi ích
4	80 - 90%	Nhịp độ nhanh và khó thở, hơi thở mạnh	Khả năng hiếu khí và ngưỡng được cải thiện, tốc độ được cải thiện
5	90 - 100%	Nhịp độ chạy nước rút, không chịu đựng được trong khoảng thời gian dài, khó thở	Cải thiện khả năng yếm khí, độ bền cơ bắp và tăng công suất

## Ước tính VO2 tối đa

VO2 tối đa là lượng oxy tối đa (tính theo millilit) mà bạn có thể hấp thụ trong mỗi phút cho mỗi kilogram trọng lượng cơ thể ở hiệu suất tối đa của bạn. Nói một cách dễ hiểu, VO2 tối đa là chỉ số hiệu suất thể thao và sẽ tăng lên khi mức thể chất của bạn cải thiện. Đồng hồ Venu Sq 2 yêu cầu thiết bị theo dõi nhịp tim ở cổ tay hoặc thiết bị theo dõi nhịp tim tương thích ở ngực để hiển thị ước tính VO2 tối đa.

Trên đồng hồ, ước tính VO2 tối đa hiển thị dưới dạng số và mô tả. Trên tài khoản Garmin Connect, bạn có thể xem thêm chi tiết về ước tính VO2 tối đa của bạn.

Dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp bởi Firstbeat Analytics. Phân tích và dữ liệu VO2 tối đa được cung cấp với sự cho phép từ The Cooper Institute®. Để biết thêm thông tin, xem phụ lục ([Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa, trang 36](#)), và truy cập [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Ước tính VO2 tối đa

Đồng hồ yêu cầu dữ liệu nhịp tim và hẹn giờ, (lên đến 15 phút) đi bộ hoặc chạy ngoài trời nhanh để hiển thị ước tính VO2 tối đa của bạn.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙** > **Hồ sơ người dùng** > **VO2 tối đa**.

Nếu bạn đã ghi lại hoạt động đi bộ nhanh 15 phút, ước tính VO2 tối đa xuất hiện. Đồng hồ hiển thị ngày ước tính VO2 tối đa được cập nhật lần cuối. Đồng hồ cập nhật VO2 tối đa ước tính trong mỗi lần bạn hoàn thành việc đi bộ hoặc chạy ngoài trời 15 phút hoặc lâu hơn. Bạn có thể thử công bắt đầu kiểm tra VO2 tối đa để có ước tính được cập nhật.

- 3 Để bắt đầu kiểm tra VO2 tối đa, chạm vào màn hình.
- 4 Làm theo hướng dẫn trên màn hình để nhận ước tính VO2 tối đa.  
Thông báo xuất hiện khi hoàn tất kiểm tra.

## Tuổi thể chất

Tuổi thể chất cung cấp cho bạn ý tưởng về việc thể chất của bạn so với một người cùng giới tính như thế nào. Đồng hồ sử dụng thông tin, chẳng hạn như tuổi, chỉ số khối cơ thể (BMI), dữ liệu nhịp tim khi nghỉ ngơi và lịch sử hoạt động cường độ mạnh của bạn để cung cấp độ tuổi thể chất. Nếu bạn có cân Garmin Index, thiết bị sẽ sử dụng chỉ số phần trăm chất béo cơ thể thay vì BMI để xác định độ tuổi thể chất của bạn. Tập thể dục và thay đổi lối sống có thể ảnh hưởng đến tuổi thể chất của bạn.

**LƯU Ý:** Để có ước tính tuổi thể chất chính xác nhất, hoàn tất thiết lập hồ sơ người dùng ([Thiết lập hồ sơ người dùng, trang 23](#)).

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙** > **Hồ sơ người dùng** > **Tuổi thể chất**.

## Nồng độ oxy trong máu

Đồng hồ Venu Sq 2 có cảm biến đo xung oxy ở cổ tay để đánh giá độ bão hòa oxy trong máu của bạn. Biết độ bão hòa oxy của bạn có thể có giá trị trong việc hiểu sức khỏe tổng thể của bạn và giúp bạn xác định cách cơ thể bạn thích nghi với độ cao. Đồng hồ của bạn đo mức oxy trong máu bằng cách chiếu ánh sáng vào da và kiểm tra lượng ánh sáng được hấp thụ. Điều này được gọi là SpO2.

Trên đồng hồ, chỉ số đo xung oxy xuất hiện dưới dạng phần trăm SpO2. Trên tài khoản Garmin Connect của bạn, bạn có thể xem các thông tin bổ sung về chỉ số đo oxy dạng xung của bạn, bao gồm các xu hướng trong nhiều ngày ([Thay đổi chế độ theo dõi nồng độ oxy trong máu, trang 20](#)). Để biết thêm thông tin về độ chính xác nồng độ oxy trong máu, truy cập [Garmin.com/ataccuracy](http://Garmin.com/ataccuracy).

## Chỉ số nồng độ Oxy trong máu

Bạn có thể thử công bắt đầu đo nồng độ oxy trong máu từ công cụ tổng quan đo nồng độ oxy dạng xung. Độ chính xác của chỉ số đo xung oxy có thể thay đổi dựa trên lưu lượng máu của bạn, vị trí thiết bị trên cổ tay và sự yên lặng của bạn.

**LƯU Ý:** Bạn có thể cần thêm công cụ tổng quan đo nồng độ oxy trong máu vào vòng lặp công cụ tổng quan ([Tùy chỉnh công cụ tổng quan, trang 10](#)).

- 1 Trong khi bạn đang ngồi hoặc không hoạt động, vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan đo xung oxy.
- 2 Chọn công cụ tổng quan để bắt đầu đo chỉ số.
- 3 Giữ cánh tay đeo đồng hồ ngang tim trong khi đồng hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- 4 Giữ yên.  
Đồng hồ hiển thị độ bão hòa oxy của bạn dưới dạng phần trăm và biểu đồ chỉ số đo nồng độ oxy trong máu và giá trị nhịp tim kể từ nửa đêm.

## Thay đổi chế độ theo dõi nồng độ oxy trong máu

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙** > **Nhịp tim ở cổ tay** > **Pulse Ox** > **Chế độ theo dõi**.



### 3 Chọn một tùy chọn:

- Để bật các phép đo trong khi bạn không hoạt động trong ngày, chọn **Cả ngày**.  
**LƯU Ý:** Bật chế độ theo dõi nồng độ oxy trong máu sẽ làm giảm tuổi thọ của pin.
- Để bật tính năng đo liên tục trong khi bạn ngủ, chọn **Trong khi ngủ**.  
**LƯU Ý:** Tư thế ngủ bất thường có thể gây ra chỉ số SpO2 thời gian ngủ thấp bất thường.
- Để tắt các phép đo tự động, chọn **Theo yêu cầu**.

### Mẹo đối với dữ liệu nồng độ oxy bất thường

Nếu dữ liệu đo nồng độ oxy là thất thường hoặc không xuất hiện, bạn có thể thử các mẹo này.

- Đứng yên trong khi đồng hồ đo độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Đeo đồng hồ gần xương cổ tay. Đồng hồ nên đeo ôm sát cổ tay nhưng thoải mái.
- Giữ cánh tay đeo đồng hồ ngang tim trong khi đồng hồ đọc độ bão hòa oxy trong máu của bạn.
- Sử dụng dây đeo silicon hoặc dây nylon.
- Lau sạch và khô tay trước khi đeo đồng hồ
- Tránh bôi kem chống nắng, kem dưỡng da và thuốc chống côn trùng dưới đồng hồ.
- Tránh làm trầy xước cảm biến quang học ở mặt sau của đồng hồ.
- Rửa đồng hồ bằng nước sạch sau mỗi bài luyện tập.

## Điều hướng

Bạn có thể dùng tính năng điều hướng GPS trên đồng hồ để lưu các vị trí, điều hướng đến các vị trí và tìm đường về nhà.

### Lưu địa điểm

Trước khi bạn có thể điều hướng đến một vị trí đã lưu, đồng hồ của bạn phải định vị vệ tinh.

Một vị trí là một điểm bạn ghi lại và lưu trữ trong đồng hồ. Nếu bạn muốn nhớ điểm mốc hoặc quay lại một vị trí nhất định, bạn có thể đánh dấu một vị trí.

1 Đi đến nơi mà bạn muốn đánh dấu địa điểm.

2 Nhấn **(A)**.

3 Chọn **Điều hướng > Lưu địa điểm**.

**LƯU Ý:** Để đánh dấu nhanh một vị trí, bạn có thể chọn **(A)** từ trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 12*).

Sau khi đồng hồ thu được tín hiệu vệ tinh GPS, thông tin vị trí xuất hiện.

4 Chọn **(✓)**.

5 Chọn một biểu tượng.

### Xoá một địa điểm

1 Nhấn **(A)**.

2 Chọn **Điều hướng > Địa điểm đã lưu**.

3 Chọn một vị trí.

4 Chọn **Xoá > (✓)**.

### Điều hướng đến một vị trí đã lưu

Trước khi bạn có thể điều hướng đến một vị trí đã lưu, đồng hồ của bạn phải định vị vệ tinh.

1 Nhấn **(A)**.

2 Chọn **Điều hướng > Địa điểm đã lưu**.

3 Chọn một địa điểm và chọn **Đi đến**.

4 Nhấn **(A)** để bắt đầu bộ hẹn giờ hoạt động.

5 Tiến về phía trước.

La bàn xuất hiện. Mũi tên la bàn chỉ về vị trí đã lưu.

**MẸO:** Để điều hướng chính xác hơn, hãy hướng phần trên của màn hình về hướng bạn đang di chuyển.

### Điều hướng quay về điểm bắt đầu

Trước khi có thể điều hướng quay về địa điểm bắt đầu, bạn phải định vị vệ tinh, khởi động bộ hẹn giờ và bắt đầu hoạt động của bạn.

Vào bất kỳ lúc nào trong quá trình hoạt động, bạn cũng có thể quay về địa điểm bắt đầu. Ví dụ, nếu bạn đang chạy trong một thành phố mới và bạn không chắc chắn làm cách nào để quay lại điểm bắt đầu đường mòn hoặc khách sạn, bạn có thể điều hướng quay về địa điểm bắt đầu. Tính năng này không khả dụng đối với tất cả hoạt động.

1 Giữ **(B)**.

2 Chọn **Điều hướng > Quay về b.đ**.

La bàn xuất hiện.

3 Tiến về phía trước.

Mũi tên la bàn hướng về điểm bắt đầu của bạn.

**MẸO:** Để điều hướng chính xác hơn, hướng đồng hồ của bạn theo hướng mà bạn đang điều hướng.

### Dừng điều hướng

• Để dừng điều hướng và tiếp tục hoạt động, giữ **(B)**, và chọn **Dừng điều hướng**.

• Để dừng điều hướng và lưu hoạt động, nhấn **(A)**, và chọn **(✓)**.

### La bàn

Đồng hồ có la bàn 3 trục có thể hiệu chuẩn tự động. Tính năng và giao diện của la bàn thay đổi phụ thuộc vào hoạt động của bạn, dù cho GPS có được kích hoạt và bạn có đang điều hướng đến điểm đích hay không.

### Hiệu chuẩn thủ công la bàn

#### LƯU Ý

Hiệu chuẩn la bàn điện tử ngoài trời. Để cải thiện độ chính xác điều hướng, không đứng gần các đối tượng ảnh hưởng đến từ trường, như phương tiện giao thông, các tòa nhà và đường dây điện trên không.

Đồng hồ của bạn đã được hiệu chuẩn tại nhà máy, và

đồng hồ sử dụng tính năng hiệu chuẩn tự động theo mặc định. Nếu gặp phải trạng thái la bàn bất thường, ví dụ, sau khi di chuyển quãng đường dài hoặc sau khi thay đổi nhiệt độ khắc nghiệt, bạn có thể hiệu chuẩn thủ công la bàn.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙️ > Cảm biến & Phụ kiện > La bàn > Bắt đầu Hiệu chuẩn**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.  
**MẸO:** Di chuyển cổ tay theo chuyển động hình số 8 nhỏ đến khi tin nhắn xuất hiện.

## Cảm biến không dây

Đồng hồ của bạn có thể được ghép nối và sử dụng với cảm biến ANT+ hoặc Bluetooth không dây (*Kết nối cảm biến không dây, trang 22*). Sau khi các thiết bị được ghép nối, bạn có thể tùy chỉnh các trường dữ liệu tùy chọn (*Tùy chỉnh màn hình dữ liệu, trang 7*). Nếu đồng hồ của bạn được đóng gói với một bộ cảm biến, chúng đã được ghép nối.

Để biết thông tin về khả năng tương thích của cảm biến Garmin cụ thể, cách mua hoặc để xem hướng dẫn sử dụng của chủ sở hữu, hãy truy cập [buy.Garmin.com](http://buy.Garmin.com) để xem cảm biến đó.

**LƯU Ý:** Cảm biến Bluetooth chỉ khả dụng với đồng hồ Venu Sq 2 Music.

Loại cảm biến	Mô tả
Cảm biến gậy	Bạn có thể sử dụng cảm biến gậy chơi golf Approach CT10 để tự động theo dõi các cú đánh golf của mình, bao gồm vị trí, khoảng cách và loại gậy. <b>LƯU Ý:</b> Cảm biến gậy golf Approach CT10 chỉ tương thích với đồng hồ Venu Sq 2 Music.
Nhịp tim bên ngoài	Bạn có thể sử dụng máy theo dõi nhịp tim bên ngoài, chẳng hạn như HRM-Pro hoặc HRM-Dual, và xem dữ liệu nhịp tim trong các hoạt động của bạn.
Foot Pot	Bạn có thể sử dụng Foot Pod để ghi lại tốc độ và khoảng cách thay vì sử dụng GPS khi bạn đang luyện tập trong nhà hoặc khi tín hiệu GPS của bạn yếu.
Tai nghe	Bạn có thể sử dụng tai nghe Bluetooth để nghe nhạc được tải trên đồng hồ Venu Sq 2 Music của mình ( <i>Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 24</i> ).
Đèn	Bạn có thể sử dụng đèn xe đạp thông minh Varia để cải thiện nhận thức về tình huống.

Loại cảm biến	Mô tả
Ra-đa	Bạn có thể sử dụng radar chiếu hậu xe đạp Varia để cải thiện nhận thức về tình huống và gửi cảnh báo về các phương tiện đang đến gần. Với đèn hậu của máy quay ra-đa Varia, bạn cũng có thể chụp ảnh và ghi hình trong khi đạp xe ( <i>Sử dụng điều khiển camera Varia, trang 12</i> ).
Tốc độ/ Guồng chân	Bạn có thể gắn cảm biến tốc độ hoặc guồng chân vào xe đạp của mình và xem dữ liệu trong quá trình bạn đi xe. Nếu cần, bạn có thể nhập chu vi bánh xe của mình theo cách thủ công ( <i>Hiệu chuẩn cảm biến tốc độ, trang 23</i> ).
tempe	Bạn có thể gắn cảm biến nhiệt độ tempe vào dây đeo hoặc vòng lặp an toàn nơi tiếp xúc với không khí xung quanh, để nó cung cấp nguồn dữ liệu nhiệt độ chính xác nhất quán.

## Kết nối cảm biến không dây

Lần đầu tiên khi bạn kết nối ANT+ không dây hoặc bộ cảm biến Bluetooth với đồng hồ Garmin của bạn, bạn phải ghép đôi thiết bị và bộ cảm biến. Sau khi đã được ghép đôi, thiết bị tự động kết nối với bộ cảm biến khi bạn bắt đầu một hoạt động và bộ cảm biến hoạt động và ở trong phạm vi.

**MẸO:** Một số cảm biến ANT+ tự động ghép đôi với đồng hồ của bạn khi bạn bắt đầu một hoạt động với bộ cảm biến đã được bật và ở gần đồng hồ.

- 1 Di chuyển cách bộ cảm biến không dây khác ít nhất 10m.
- 2 Nếu đang kết nối với cảm biến nhịp tim, hãy đeo thiết bị vào.  
Thiết bị theo dõi nhịp tim không gửi hoặc nhận dữ liệu cho đến khi bạn đeo nó.
- 3 Giữ **B**.
- 4 Chọn **⚙️ > Cảm biến & Phụ kiện > Thêm mới**.
- 5 Mang đồng hồ trong phạm vi 3 m (10 ft.) tính từ bộ cảm biến và chờ trong khi đồng hồ kết nối với bộ cảm biến.  
Sau khi đồng hồ kết nối với cảm biến, một biểu tượng xuất hiện ở phía trên màn hình.

## Tốc độ và Cự li chạy HRM-Pro

Phụ kiện dòng HRM-Pro tính toán nhịp độ và khoảng cách chạy dựa trên hồ sơ người dùng của bạn và chuyển động được cảm biến đo trên mỗi sải chân. Cảm biến theo dõi nhịp tim cung cấp nhịp độ và khoảng cách chạy khi không có GPS, chẳng hạn như trong khi chạy trên máy chạy bộ. Bạn có thể xem tốc độ và quãng đường chạy của mình trên đồng hồ Venu Sq 2

tương thích khi được kết nối bằng công nghệ ANT+. Bạn cũng có thể xem dữ liệu trên các ứng dụng luyện tập của bên thứ ba tương thích khi được kết nối bằng công nghệ Bluetooth.

Độ chính xác về nhịp độ và khoảng cách được cải thiện khi hiệu chuẩn.

**Hiệu chuẩn tự động:** Cài đặt mặc định cho đồng hồ của bạn là **Tự động hiệu chỉnh**. Phụ kiện dòng HRM-Pro hiệu chỉnh mỗi khi bạn chạy bên ngoài khi nó được kết nối với đồng hồ Venu Sq 2 tương thích của bạn.

**LƯU Ý:** Hiệu chuẩn tự động không hoạt động đối với các cấu hình hoạt động chạy trong nhà, đường mòn hoặc chạy dài (*Mẹo ghi lại Nhịp độ chạy và Cự li chạy, trang 23*).

**Hiệu chuẩn thủ công:** Bạn có thể chọn **Hiệu chỉnh & Lưu** sau khi máy chạy bộ chạy bằng phụ kiện dòng HRM-Pro được kết nối (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 3*).

### Mẹo ghi lại Nhịp độ chạy và Cự li chạy

- Cập nhật phần mềm đồng hồ Venu Sq 2 của bạn (*Cập nhật sản phẩm, trang 32*).
- Hoàn thành nhiều lần chạy ngoài trời với GPS và phụ kiện dòng HRM-Pro được kết nối của bạn. Điều quan trọng là phạm vi bước chạy ngoài trời của bạn phù hợp với phạm vi bước chạy của bạn trên máy chạy bộ.
- Nếu đường chạy của bạn có cát hoặc tuyết dày, hãy truy cập cài đặt cảm biến và tắt **Tự động hiệu chỉnh**.
- Nếu trước đây bạn đã kết nối ANT+ foot pod, hãy đặt trạng thái foot pod là **Tắt** hoặc xóa khỏi danh sách các cảm biến được kết nối.
- Hoàn thành quá trình chạy trên máy chạy bộ với hiệu chuẩn thủ công (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 3*).
- Nếu hiệu chuẩn tự động và thủ công có vẻ không chính xác, truy cập cài đặt cảm biến và chọn **Nhịp độ & Cự li HRM > Đặt lại Dữ liệu Hiệu chuẩn**.

**LƯU Ý:** Bạn có thể thử tắt **Tự động Hiệu chỉnh**, rồi hiệu chỉnh lại theo cách thủ công (*Hiệu chỉnh quãng đường trên máy chạy bộ, trang 3*).

### Hiệu chuẩn cảm biến tốc độ

Trước khi có thể hiệu chuẩn cảm biến tốc độ, bạn phải kết nối đồng hồ với cảm biến tốc độ tương thích (*Kết nối cảm biến không dây, trang 22*).

Hiệu chuẩn thủ công là tùy chọn và có thể cải thiện độ chính xác.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙ > Cảm biến & Phụ kiện > Tốc độ/Guồng chân > Kích thước bánh xe**.
- 3 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Tự động** để tự động tính kích cỡ bánh xe và hiệu chuẩn cảm biến tốc độ.

- Chọn **Thủ công**, và nhập kích cỡ bánh xe để hiệu chuẩn thủ công cảm biến tốc độ (*Kích cỡ và chu vi bánh xe, trang 37*).

## Hồ sơ người dùng

Bạn có thể cập nhật hồ sơ người dùng của mình trên đồng hồ hoặc trên ứng dụng Garmin Connect.

### Thiết lập hồ sơ người dùng

Có thể cập nhật thiết lập giới tính, năm sinh, chiều cao, cân nặng, cổ tay và vùng nhịp tim của bạn (*Thiết lập vùng nhịp tim, trang 19*). Đồng hồ sử dụng thông tin này để tính toán chính xác dữ liệu luyện tập.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙ > Hồ sơ người dùng**.
- 3 Chọn một tùy chọn.

## Nhạc

### LƯU Ý

Bản quyền âm nhạc do các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba cung cấp thuộc sở hữu của các công ty thu âm. Các công ty thu âm cấp phép các bản nhạc hoặc album cho các dịch vụ âm nhạc của bên thứ ba với thời gian giới hạn và giấy phép âm nhạc phải được cập nhật và gia hạn định kỳ. Nếu bạn thường nghe nhạc đã tải xuống ngoại tuyến, bạn sẽ cần kết nối lại đồng hồ với internet 7 ngày một lần (bằng Wi-Fi hoặc Garmin Connect) để bạn có thể tiếp tục sử dụng các dịch vụ nhạc ngoại tuyến của bên thứ ba.

**LƯU Ý:** Có ba cách phát nhạc khác nhau đối với đồng hồ Venu Sq 2 .

- Nhạc của nhà cung cấp bên thứ ba
- Nội dung âm thanh cá nhân
- Âm nhạc được lưu trên điện thoại của bạn

Trên đồng hồ Venu Sq 2 Music, bạn có thể tải xuống nội dung âm thanh về đồng hồ từ máy tính của bạn hoặc từ một nhà cung cấp bên thứ ba, hoặc bạn có thể nghe khi điện thoại của bạn không ở gần. Để nghe nội dung âm thanh được lưu trong đồng hồ của bạn, bạn có thể kết nối tai nghe Bluetooth.

### Tải nội dung âm thanh cá nhân


Trước khi có thể gửi nhạc cá nhân đến đồng hồ, cần cài đặt ứng dụng Garmin Express trên máy tính của bạn (*Garmin.com/express*).

Bạn có thể tải tập tin âm thanh cá nhân như .mp3 và .m4a, đến đồng hồ Venu Sq 2 Music từ máy tính của bạn. Để biết thêm thông tin, truy cập *www.garmin.com/musicfiles*.

- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB đi kèm.
- 2 Trên máy tính, mở ứng dụng Garmin Express, chọn



đồng hồ của bạn, và chọn **Nhạc**.


**MẸO:** Đối với máy tính Windows®, bạn có thể chọn  và truy cập vào thư mục có tập tin âm thanh của bạn. Đối với máy tính Apple, ứng dụng Garmin Express sử dụng thư viện iTunes® của bạn.

- 3 Trong danh sách **Nhạc Của Tôi** hoặc **Thư viện iTunes**, chọn một danh mục file âm thanh, như là bài hát hay danh sách phát.
- 4 Chọn tệp âm thanh trong danh sách, và chọn **Gửi đến thiết bị**.
- 5 Nếu cần, trong danh sách Venu Sq 2 Music bị để gỡ bỏ tập tin âm thanh.

## Kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba

Trước khi bạn có thể tải nhạc hoặc các tập tin nhạc khác về đồng hồ từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối nhà cung cấp với đồng hồ của bạn.

Bạn có thể tải ứng dụng Connect IQ trên điện thoại để có thêm tùy chọn (*Tính năng Connect IQ, trang 28*).

- 1 Nhấn **(A)**.
- 2 chọn **Kho Connect IQ**.
- 3 Theo dõi hướng dẫn trên màn hình để cài đặt nhà cung cấp nhạc bên thứ ba.
- 4 Từ trình đơn điều khiển trên đồng hồ, chọn .
- 5 Chọn nhà cung cấp nhạc.

**LƯU Ý:** Nếu bạn muốn chọn nhà cung cấp khác, giữ **(B)**, chọn Nhà cung cấp nhạc, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.



## Tải nội dung âm thanh xuống từ nhà cung cấp bên thứ ba

Trước khi tải nội dung âm thanh từ nhà cung cấp bên thứ ba, bạn phải kết nối thiết bị với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 26*).

- 1 Mở trình điều khiển nhạc.
- 2 Giữ **(B)**.
- 3 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**.
- 4 Chọn một nhà cung cấp đã kết nối.
- 5 Chọn danh sách phát hoặc mục khác để tải xuống đồng hồ của bạn.
- 6 Nếu cần, nhấn **(B)** cho đến khi bạn được gợi ý đồng bộ với dịch vụ.


**LƯU Ý:** Tải nội dung âm thanh có thể làm tiêu hao pin. Bạn cần kết nối đồng hồ với nguồn điện bên ngoài nếu pin yếu.

## Gỡ cài đặt Nhà cung cấp bên thứ ba

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn đồng hồ của bạn.
- 3 Chọn **Nhạc**.
- 4 Chọn một nhà cung cấp bên thứ ba đã được cài đặt, và thực hiện theo các hướng dẫn trên màn hình để ngắt kết nối với nhà cung cấp bên thứ ba ra khỏi đồng hồ của bạn.

## Kết nối tai nghe Bluetooth

Để nghe nhạc đã được tải vào đồng hồ Venu Sq 2 Music, bạn phải kết nối với tai nghe bằng cách sử dụng công nghệ Bluetooth.

- 1 Mang tai nghe trong phạm vi 2 m (6.6 ft.) của đồng hồ.
- 2 Bật chế độ ghép đôi trên tai nghe.
- 3 Giữ **(B)**.
- 4 Chọn  > **Nhạc** > **Tai nghe** > **Thêm mới**.
- 5 Chọn tai nghe của bạn để hoàn thành quá trình ghép đôi.

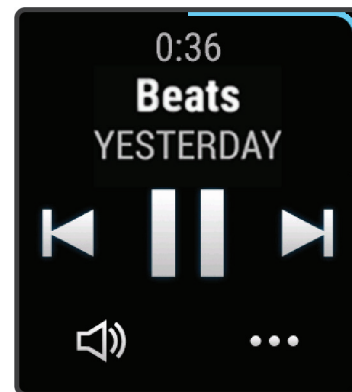
## Nghe nhạc





- 1 Mở trình điều khiển nhạc.
- 2 Nếu cần, kết nối tai nghe Bluetooth (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 24*).
- 3 Giữ **(B)**.
- 4 Chọn **Nhà cung cấp nhạc**, và chọn một tùy chọn:
  - Để nghe nhạc đã được tải về đồng hồ từ máy tính của bạn, chọn **Nhạc của tôi** (*Tải nội dung âm thanh cá nhân, trang 23*).
  - Để điều khiển việc phát lại nhạc trên điện thoại, chọn **Điện thoại**.
  - Để nghe nhạc từ nhà cung cấp bên thứ ba, chọn tên của nhà cung cấp và chọn danh sách nhạc.
- 5 Chọn .




## Điều khiển phát lại nhạc

**LƯU Ý:** Một số điều khiển phát lại nhạc chỉ khả dụng trên thiết bị Venu Sq 2 Music.

**LƯU Ý:** Các điều khiển phát lại nhạc có thể trông khác nhau, tùy thuộc vào nguồn nhạc đã chọn.



	Chọn để xem thêm các điều khiển phát lại nhạc.
	Chọn để điều chỉnh âm lượng.
	Chọn để phát và tạm dừng tệp âm thanh hiện tại.
	Chọn để chuyển sang tệp âm thanh tiếp theo trong danh sách phát. Giữ để tua nhanh qua tệp âm thanh hiện tại.

	<p>Chọn để khởi động lại tệp âm thanh hiện tại.</p> <p>Chọn hai lần để bỏ qua tệp âm thanh trước đó trong danh sách phát.</p> <p>Giữ để tua lại tệp âm thanh hiện tại.</p>
	Chọn để thay đổi chế độ lặp lại.
	Chọn để thay đổi chế độ phát ngẫu nhiên.

## Kết nối

Các tính năng kết nối khả dụng cho đồng hồ của bạn khi bạn ghép nối với điện thoại tương thích của bạn (*Kết nối điện thoại, trang 25*). Các tính năng bổ sung khả dụng khi bạn kết nối đồng hồ với mạng Wi-Fi (*Kết nối mạng Wi-Fi, trang 26*).

### Tính năng kết nối điện thoại

Các tính năng kết nối điện thoại khả dụng cho đồng hồ Venu Sq 2 của bạn khi bạn ghép nối nó bằng ứng dụng Garmin Connect (*Kết nối điện thoại, trang 25*).

- Các tính năng của ứng dụng từ ứng dụng Garmin Connect, ứng dụng Connect IQ, v.v. (*Ứng dụng và Hoạt động, trang 2*)
- Công cụ tổng quan (*Công cụ tổng quan, trang 9*).
- Các tính năng trình đơn điều khiển (*Điều khiển, trang 12*)
- Các tính năng theo dõi và an toàn (*Tính năng An toàn và Theo dõi, trang 28*)
- Tương tác với điện thoại, chẳng hạn như thông báo (*Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 26*)

### Kết nối điện thoại

Để thiết lập đồng hồ Venu Sq 2, thiết bị phải được kết nối trực tiếp thông qua ứng dụng Garmin Connect, thay vì từ thiết lập Bluetooth trên điện thoại.

- 1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại, cài đặt và mở ứng dụng Garmin Connect.
- 2 Chọn một tùy chọn để kích hoạt chế độ ghép đôi trên đồng hồ của bạn:
  - Nếu đây là lần đầu bạn cài đặt đồng hồ, nhấn **A** để bật đồng hồ.
  - Nếu trước đây bạn đã bỏ qua quá trình kết nối hoặc đã kết nối đồng hồ của bạn với một chiếc điện thoại khác, giữ **B**, và chọn **⚙️ > Kết nối > Điện thoại > Kết nối với điện thoại** để vào chế độ kết nối một cách thủ công.
- 3 Chọn một tùy chọn để thêm đồng hồ vào tài khoản Garmin Connect của bạn:
  - Nếu đây là lần đầu tiên bạn kết nối thiết bị với ứng dụng Garmin Connect, hãy làm theo các hướng dẫn trên màn hình.
  - Nếu bạn đã kết nối thiết bị khác với ứng dụng Garmin Connect, từ **☰** hoặc trình đơn **⋮**, chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị**, và làm theo hướng dẫn trên màn hình.

### Xem thông báo

- 1 Từ mặt đồng hồ, vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan về thông báo.
- 2 Chọn công cụ tổng quan.
- 3 Chọn thông báo để đọc toàn bộ thông báo.
- 4 Vuốt lên để xem các tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn một tùy chọn:
  - Để thao tác trên thông báo, chọn một thao tác như **Bỏ qua** hoặc **Trả lời**. Các hoạt động có sẵn phụ thuộc vào loại thông báo và hệ điều hành điện thoại của bạn. Khi bạn bỏ lỡ thông báo trên điện thoại hoặc đồng hồ Venu Sq 2, thông báo không còn xuất hiện trong công cụ tổng quan nữa.
  - Để quay trở lại danh sách thông báo, vuốt sang phải.

### Trả lời bằng tin nhắn văn bản tùy chỉnh

**LƯU Ý:** Tính năng này chỉ khả dụng nếu đồng hồ được kết nối với điện thoại dùng hệ điều hành Android™ sử dụng công nghệ Bluetooth.

Khi nhận được thông báo tin nhắn văn bản trên đồng hồ Venu Sq 2, bạn có thể gửi tin nhắn trả lời nhanh bằng cách chọn từ danh sách tin nhắn. Bạn có thể tùy chỉnh tin nhắn trong Garmin Connect.

**LƯU Ý:** Tính năng này gửi tin nhắn văn bản bằng điện thoại của bạn. Giới hạn ký tự và phí tin nhắn văn bản thông thường sẽ được áp dụng. Liên hệ với nhà mạng di động của bạn để biết thêm thông tin.

- 1 Vuốt lên hoặc xuống để xem công cụ tổng quan về thông báo.
- 2 Chọn công cụ tổng quan.
- 3 Chọn một thông báo tin nhắn văn bản.
- 4 Vuốt lên để xem các tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn **Trả lời**.
- 6 Chọn một tin nhắn từ danh sách.

Điện thoại gửi tin nhắn được chọn dưới dạng tin nhắn văn bản SMS.

### Nhận cuộc gọi đến

Khi bạn nhận được một cuộc gọi đến trên điện thoại đã được kết nối, thiết bị Venu Sq 2 sẽ hiển thị tên hoặc số của người gọi.

- Để nhận cuộc gọi, chọn **☎️**.
  - LƯU Ý:** Để nói chuyện với người gọi, bạn phải sử dụng điện thoại đã kết nối.
- Để từ chối cuộc gọi, chọn **🙅**.
- Để từ chối cuộc gọi và gửi tin nhắn văn bản phản hồi ngay lập tức, chọn **📧**, và chọn một tin nhắn từ danh sách.
  - LƯU Ý:** Để gửi tin nhắn văn bản trả lời, bạn phải kết nối với điện thoại Android tương thích bằng công nghệ Bluetooth.

## Quản lý thông báo

Có thể sử dụng điện thoại tương thích để quản lý thông báo xuất hiện trên đồng hồ Venu Sq 2.

Chọn một tùy chọn:

- Nếu đang sử dụng thiết bị iPhone®, truy cập cài đặt thông báo iOS® để chọn các khoản mục hiển thị trên đồng hồ.
- Nếu đang sử dụng điện thoại dùng hệ điều hành Android™, từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **Cài đặt > Thông báo**.

## Kích hoạt thông báo Bluetooth

Trước khi có thể kích hoạt thông báo, bạn phải kết nối thiết bị Venu Sq2 với điện thoại tương thích (*Kết nối điện thoại, trang 25*).

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙️ > Kết nối > Điện thoại > Thông báo**.
- 3 Chọn **Khi hoạt động** để thiết lập các tùy chọn về thông báo sẽ xuất hiện khi đang ghi lại hoạt động.
- 4 Chọn tùy chọn thông báo.
- 5 Chọn **Khi không hoạt động** để thiết lập các tùy chọn về thông báo sẽ xuất hiện khi ở chế độ đồng hồ.
- 6 Chọn tùy chọn thông báo.
- 7 Chọn **Thời gian chờ**.
- 8 Chọn khoảng thời gian chờ.
- 9 Chọn **Riêng tư**.
- 10 Chọn tùy chọn bảo mật.

## Tắt kết nối Bluetooth điện thoại

Bạn phải tắt kết nối Bluetooth điện thoại từ trình đơn điều khiển.

**LƯU Ý:** Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 14*).

- 1 Giữ **A** để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn **🔌** để tắt kết nối điện thoại Bluetooth trên đồng hồ Venu Sq 2.  
Tham khảo hướng dẫn sử dụng điện thoại để tắt công nghệ không dây Bluetooth trên điện thoại của bạn.

## Bật và Tắt cảnh báo kết nối điện thoại

Có thể thiết lập đồng hồ Venu Sq 2 để báo động khi điện thoại đã được ghép đôi kết nối và ngắt kết nối bằng công nghệ không dây Bluetooth.

**LƯU Ý:** Các cảnh báo kết nối điện thoại được tắt ở chế độ mặc định.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **⚙️ > Kết nối > Điện thoại > Báo động Đã kết nối**.

## Tìm điện thoại

Có thể sử dụng tính năng này để giúp định vị điện thoại bị mất được kết nối bằng công nghệ không dây Bluetooth và hiện đang nằm trong phạm vi.

- 1 Giữ **A**.
- 2 Chọn **🔍**.

Cường độ tín hiệu sẽ xuất hiện trên màn hình Venu Sq 2 và một âm thanh báo động sẽ phát ra trên điện thoại của bạn. Tín hiệu sẽ tăng lên khi bạn di chuyển đến gần điện thoại.

- 3 Nhấn **B** để ngừng tìm kiếm.

## Sử dụng chế độ không làm phiền

Bạn có thể sử dụng chế độ không làm phiền để tắt chế độ rung và hiển thị cảnh báo và thông báo. Chế độ này vô hiệu hóa cài đặt cử chỉ (*Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 31*). Ví dụ, bạn có thể sử dụng chế độ này trong khi ngủ hoặc xem phim.

- Để bật hoặc tắt chế độ không làm phiền một cách thủ công, giữ **A**, và chọn **🔕**.
- Để tự động bật chế độ không làm phiền trong khi ngủ, mở cài đặt thiết bị trong ứng dụng Garmin Connect và chọn **Âm thanh & Cảnh báo > Không làm phiền khi ngủ**.

## Tính năng kết nối Wi-Fi

Wi-Fi chỉ khả dụng trên đồng hồ Venu Sq 2 Music.

### Đăng tải hoạt động lên tài khoản Garmin Connect:

Tự động gửi hoạt động của bạn đến tài khoản Garmin Connect ngay khi hoàn tất ghi lại hoạt động.

**Nội dung âm thanh:** Cho phép bạn đồng bộ hóa nội dung âm thanh từ các nhà cung cấp bên thứ ba.

**Cập nhật phần mềm:** Bạn có thể tải xuống và cài đặt bản cập nhật phần mềm mới nhất.

**Kế hoạch luyện tập và rèn luyện kỹ năng:** Cho phép duyệt và chọn kế hoạch luyện tập và rèn luyện kỹ năng trên trang Garmin Connect. Lần sau đồng hồ của bạn có kết nối Wi-Fi, các tập tin được gửi không dây đến thiết bị.

## Kết nối mạng Wi-Fi

Bạn phải kết nối đồng hồ của mình với ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại hoặc với ứng dụng Garmin Express trên máy tính trước khi bạn có thể kết nối với mạng Wi-Fi (*Sử dụng Garmin Connect trên máy tính, trang 27*).

Để đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với nhà cung cấp nhạc bên thứ 3, bạn phải kết nối Wi-Fi. Bạn có thể kết nối đồng hồ với mạng Wi-Fi để giúp tăng tốc độ chuyển các tập tin lớn hơn.

- 1 Di chuyển trong phạm vi mạng Wi-Fi.
- 2 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **☰** hoặc **⋮**.
- 3 Chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn đồng hồ của bạn.
- 4 Chọn **Kết nối > Wi-Fi > Mạng của tôi > Thêm mạng**.
- 5 Chọn mạng Wi-Fi khả dụng, và nhập thông tin đăng nhập.

## Ứng dụng điện thoại và ứng dụng máy tính

Bạn có thể kết nối đồng hồ của mình với nhiều ứng dụng điện thoại Garmin và ứng dụng máy tính bằng cùng một tài khoản Garmin.

### Garmin Connect

Tài khoản Garmin Connect của bạn cho phép bạn theo dõi hiệu suất và kết nối với bạn bè. Tài khoản này cung cấp cho bạn các công cụ để theo dõi, phân tích, chia sẻ, và khuyến khích lẫn nhau. Bạn có thể ghi lại các sự kiện về lối sống năng động của mình, bao gồm chạy, đi bộ, cưỡi ngựa, bơi, đi bộ, chơi golf và hơn thế nữa.

Bạn có thể tạo tài khoản Garmin Connect miễn phí khi bạn ghép đôi đồng hồ với điện thoại thông qua ứng dụng Garmin Connect. Bạn cũng có thể thiết lập một tài khoản khi cài đặt ứng dụng Garmin Express ([Garmin.com/express](http://Garmin.com/express)).

**Lưu hoạt động:** Sau khi hoàn thành và lưu hoạt động được tính giờ bằng đồng hồ, bạn có thể tải hoạt động đó lên tài khoản Garmin Connect và lưu lại tùy ý.

**Phân tích dữ liệu:** Có thể xem thông tin chi tiết hơn về các hoạt động ngoài trời và việc luyện tập của bạn, bao gồm thời gian, quãng đường, nhịp tim, lượng calo đã đốt cháy, guồng chân, màn hình bản đồ từ trên cao và biểu đồ nhịp độ và tốc độ. Bạn có thể xem thông tin chi tiết về trận đấu golf, bao gồm bảng điểm, thống kê và thông tin về sân golf. Bạn cũng có thể xem báo cáo tùy chỉnh.

**LƯU Ý:** Để xem một vài dữ liệu, bạn phải ghép đôi đồng hồ với một cảm biến không dây tùy chọn ([Kết nối cảm biến không dây, trang 22](#)).



**Theo dõi thành tích:** Có thể theo dõi các bước hàng ngày, tham gia các cuộc thi vui nhộn với các kết nối khác và đáp ứng các mục tiêu của bạn.

**Chia sẻ các hoạt động:** Có thể kết nối với bạn bè để đổi theo các hoạt động của nhau hoặc gửi đường link đến các hoạt động trên các mạng xã hội yêu thích.

**Quản lý thiết lập:** Có thể tùy chỉnh thiết lập đồng hồ và người dùng trên tài khoản Garmin Connect.

### Sử dụng ứng dụng Garmin Connect

Sau khi kết nối đồng hồ với điện thoại ([Kết nối điện thoại, trang 25](#)), bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Connect để tải tất cả dữ liệu hoạt động của bạn lên tài khoản Garmin Connect.

- 1 Chắc chắn rằng ứng dụng Garmin Connect đang hoạt động trên điện thoại của bạn.
- 2 Mang đồng hồ trong phạm vi 10 m (30 ft.) từ điện thoại của bạn.

Đồng hồ sẽ tự động đồng bộ hóa dữ liệu của bạn với ứng dụng Garmin Connect và tài khoản Garmin Connect.

### Cập nhật phần mềm sử dụng Garmin Connect

Trước khi có thể cập nhật phần mềm đồng hồ bằng ứng dụng Garmin Connect, phải có tài khoản Garmin Connect và phải kết nối đồng hồ với điện thoại tương thích ([Kết nối điện thoại, trang 25](#)).

Đồng bộ hóa đồng hồ với ứng dụng Garmin Connect ([Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 27](#)).

Khi có phần mềm mới khả dụng, Garmin Connect sẽ tự động gửi bản cập nhật đến đồng hồ của bạn. Cập nhật được áp dụng khi bạn không sử dụng đồng hồ. Khi hoàn thành cập nhật, khởi động lại đồng hồ.

### Sử dụng Garmin Connect trên máy tính

Ứng dụng Garmin Express kết nối đồng hồ của bạn với tài khoản Garmin Connect bằng máy tính. Bạn có thể sử dụng ứng dụng Garmin Express để tải dữ liệu hoạt động của mình lên tài khoản Garmin Connect và gửi dữ liệu, chẳng hạn như các bài luyện tập hoặc kế hoạch tập luyện, từ trang web của Garmin Connect đến đồng hồ của bạn. Bạn cũng có thể thêm nhạc vào đồng hồ ([Tải nội dung âm thanh cá nhân, trang 23](#)). Bạn cũng có thể cài đặt các bản cập nhật phần mềm và quản lý các ứng dụng Connect IQ của mình.

- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập [Garmin.com/express](http://Garmin.com/express).
- 3 Tải về và cài đặt ứng dụng Garmin Express.
- 4 Mở ứng dụng Garmin Express, chọn **Thêm thiết bị**.
- 5 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

### Cập nhật phần mềm bằng cách sử dụng Garmin Express

Trước khi có thể cập nhật phần mềm thiết bị, bạn phải có tài khoản Garmin Connect, và phải cài đặt ứng dụng Garmin Express.

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.  
Khi có phần mềm mới khả dụng, Garmin Express sẽ gửi đến thiết bị của bạn.
- 2 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.
- 3 Không ngắt kết nối thiết bị khỏi máy tính trong quá



trình cập nhật.

**LƯU Ý:** Nếu bạn đã thiết lập thiết bị với kết nối Wi-Fi, Garmin Connect có thể tự động tải các cập nhật phần mềm sẵn có về thiết bị của bạn khi được kết nối bằng cách sử dụng Wi-Fi.

## Đồng bộ hóa dữ liệu thủ công với Garmin Connect

**LƯU Ý:** Bạn có thể bổ sung các tùy chọn trong trình đơn điều khiển (*Tùy chỉnh Trình đơn điều khiển, trang 14*).

- 1 Giữ **A** để xem trình đơn điều khiển.
- 2 Chọn **Đồng bộ**.

## Tính năng Connect IQ

Bạn có thể thêm ứng dụng Connect IQ, trường dữ liệu, công cụ tổng quan, nhà cung cấp nhạc, và mặt đồng hồ đến đồng hồ của bạn sử dụng Connect IQ Store trên đồng hồ hoặc điện thoại ([Garmin.com/connectiqapp](http://Garmin.com/connectiqapp)).

**LƯU Ý:** Truy cập nhà cung cấp nhạc và Connect IQ từ đồng hồ chỉ khả dụng trên đồng hồ Venu Sq 2 Music.

**Mặt đồng hồ:** Cho phép tùy chỉnh giao diện đồng hồ.

**Ứng dụng thiết bị:** Thêm tính năng tương tác đến đồng hồ, như công cụ tổng quan và các loại hoạt động mới như hoạt động ngoài trời và thể lực.

**Trường dữ liệu:** Cho phép tải xuống trường dữ liệu mới để hiển thị cảm biến, hoạt động và dữ liệu lịch sử theo cách mới.

Có thể thêm trường dữ liệu Connect IQ cho các trang và tính năng tích hợp.

**Nhạc:** Thêm nhà cung cấp nhạc đến đồng hồ Venu Sq Music của bạn.

## Tải tính năng từ Connect IQ

Trước khi bạn có thể tải xuống tính năng từ ứng dụng Connect IQ, bạn phải kết nối đồng hồ Venu Sq 2 với điện thoại của mình (*Kết nối điện thoại, trang 25*).

- 1 Từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại, cài đặt và mở ứng dụng Connect IQ.
- 2 Nếu cần, chọn đồng hồ của bạn.
- 3 Chọn tính năng từ ứng dụng Connect IQ.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Sử dụng máy tính tải tính năng Connect IQ

- 1 Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập [Garmin.com/apps](http://Garmin.com/apps), và đăng nhập.
- 3 Chọn tính năng từ Connect IQ, và tải xuống.
- 4 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Ứng dụng Garmin Golf

Ứng dụng Garmin Golf cho phép bạn tải lên các bảng điểm từ thiết bị Garmin tương thích của mình để xem phân tích cú đánh và số liệu thống kê chi tiết. Người chơi golf có thể cạnh tranh với nhau tại các sân khác nhau bằng ứng dụng Garmin Golf. Hơn 42,000 sân có bảng xếp hạng mà mọi người đều có thể tham gia. Bạn có thể thiết lập một sự kiện giải đấu và mời người chơi

thi đấu.

Ứng dụng Garmin Golf đồng bộ hóa dữ liệu với trang web Garmin Connect và ứng dụng Garmin Connect. Có thể tải ứng dụng Garmin Golf từ cửa hàng ứng dụng trên điện thoại của bạn ([Garmin.com/golfapp](http://Garmin.com/golfapp)).

## Tính năng An toàn và Theo dõi

### ⚠ CHÚ Ý

Tính năng An toàn và Theo dõi 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 thay bạn liên hệ với dịch vụ hỗ trợ khẩn cấp.

### LƯU Ý

Để sử dụng tính năng an toàn và theo dõi, thiết bị phải được kết nối với ứng dụng Garmin Connect sử dụng công nghệ Bluetooth. Điện thoại đã kết nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của mạng nơi có sẵn dữ liệu. Bạn có thể nhập số liên lạc khẩn cấp và chỉ định một số điện thoại để gọi khẩn cấp trong tài khoản Garmin Connect của mình.

Để biết thêm thông tin về việc theo dõi hoạt động và tính chính xác về số liệu luyện tập, truy cập [Garmin.com/safetyandtracking](http://Garmin.com/safetyandtracking)

**📞 Hỗ trợ:** Cho phép bạn gửi tin nhắn với tên của bạn, liên kết LiveTrack và vị trí GPS của bạn (nếu có thể) đến các số liên lạc khẩn cấp.

**🚨 Phát hiện sự cố:** Khi đồng hồ Venu Sq 2 phát hiện sự cố trong quá trình hoạt động ngoài trời cụ thể, đồng hồ gửi một tin nhắn tự động, liên kết LiveTrack, và vị trí GPS của bạn (nếu khả dụng) 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.

## Bổ sung liên hệ khẩn cấp

Số liên lạc khẩn cấp được sử dụng cho tính năng An toàn và Theo dõi.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **☰** hoặc **⋮**.
- 2 Chọn **An toàn & Theo dõi > Tính năng An toàn > Liên hệ khẩn cấp > Bổ sung liên hệ khẩn cấp**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.



Các liên hệ khẩn cấp nhận được thông báo khi bạn thêm họ vào danh sách liên hệ khẩn cấp, và họ có thể chấp nhận hoặc từ chối yêu cầu của bạn. Nếu liên hệ từ chối, bạn phải chọn một liên hệ khẩn cấp khác.

## Bổ sung danh bạ

Bạn có thể thêm tối đa 50 số liên hệ vào ứng dụng Garmin Connect. Có thể sử dụng email liên hệ với tính

năng LiveTrack.

Có thể sử dụng ba trong các số liên hệ này làm số liên hệ khẩn cấp.

- 1 Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn  hoặc .
- 2 Chọn **Danh bạ**.
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

Sau khi bạn thêm các số liên hệ, bạn phải đồng bộ hóa dữ liệu để áp dụng các thay đổi cho đồng hồ Venu Sq 2 của bạn (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 27*).

## Phát hiện sự cố



### CHÚ Ý

Phát hiện sự cố là tính năng bổ sung chỉ khả dụng đối với một số hoạt động ngoài trời. Tính năng phát hiện sự cố không được xem là cách thức chủ yếu để nhận được sự trợ giúp khẩn cấp.

## Bật và tắt tính năng Phát hiện sự cố

**LƯU Ý:** Điện thoại đã kết nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của mạng nơi có sẵn dữ liệu.

Trước khi có thể bật tính năng phát hiện sự cố trên đồng hồ, bạn phải thiết lập danh bạ khẩn cấp trong ứng dụng Garmin Connect (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 28*). Liên hệ khẩn cấp của bạn phải có thể nhận tin nhắn văn bản hoặc email (Phí tin nhắn văn bản có thể được áp dụng).

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ .
- 2 Chọn  > **An toàn & Theo dõi** > **Phát hiện sự cố**.
- 3 Chọn một hoạt động.


**LƯU Ý:** Phát hiện sự cố chỉ khả dụng đối với một số hoạt động ngoài trời nhất định.



Khi đồng hồ Venu Sq 2 của bạn phát hiện sự cố và điện thoại của bạn được kết nối, ứng dụng Garmin Connect có thể gửi tin nhắn văn bản và email tự động với tên của bạn và vị trí GPS đến các liên hệ khẩn cấp của bạn. Bạn có thể hủy tin nhắn trong vòng 15 giây.

## Yêu cầu hỗ trợ

**LƯU Ý:** Điện thoại đã kết nối của bạn phải được trang bị gói dữ liệu và nằm trong vùng phủ sóng của mạng nơi có sẵn dữ liệu.



Trước khi bạn có thể yêu cầu hỗ trợ, bạn phải tạo liên hệ khẩn cấp (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 28*). Liên hệ khẩn cấp của bạn phải nhận được tin nhắn văn bản hoặc email (Phí tin nhắn văn bản có thể được áp dụng).

- 1 Giữ .
- 2 Khi bạn cảm thấy thiết bị rung 3 lần, thả nút để kích hoạt tính năng hỗ trợ.  
Màn hình đếm ngược xuất hiện.
- 3 Nếu cần, chọn một tùy chọn trước khi hết thời gian đếm ngược.

- Để gửi tin nhắn tùy chỉnh với yêu cầu của bạn, chọn .
- Để hủy tin nhắn, chọn .

## Bật theo dõi trực tiếp


Trước khi bạn có thể bắt đầu thực hiện phiên theo dõi trực tiếp đầu tiên, bạn phải thiết lập liên hệ trong ứng dụng Garmin Connect (*Bổ sung liên hệ khẩn cấp, trang 28*).

- 1 Giữ .
- 2 Chọn  > **An toàn & Theo dõi** > **LiveTrack**.
- 3 Chọn **Khởi động tự động** > **Bật** để bắt đầu phiên theo dõi trực tiếp mỗi khi bạn bắt đầu hoạt động ngoài trời.


## Đồng hồ

### Thiết lập báo thức





Bạn có thể đặt nhiều báo thức. Bạn có thể đặt mỗi báo thức hoạt động một lần hoặc lặp lại thường xuyên.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Báo thức** > **Thêm mới**.
- 3 Nhập thời gian.
- 4 Chọn báo thức.
- 5 Chọn **Lặp lại**, và chọn tùy chọn.
- 6 Chọn **Nhãn**, và chọn mô tả cho báo thức.

### Xóa báo thức

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Báo thức**.
- 3 Chọn một báo thức, và chọn **Xóa**.

### Sử dụng đồng hồ bấm giờ

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Đồng hồ bấm giờ**.
- 3 Nhấn  để bắt đầu bộ hẹn giờ.
- 4 Nhấn  để khởi động lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động.  
Tổng thời gian của đồng hồ bấm giờ tiếp tục chạy.
- 5 Nhấn  để dừng bộ hẹn giờ.
- 6 Chọn một tùy chọn:
  - Vuốt xuống để thiết lập lại bộ hẹn giờ.
  - Để lưu thời gian đồng hồ bấm giờ dưới dạng một hoạt động, vuốt lên, và chọn **Lưu**.
  - Để xem lại bộ hẹn giờ vòng hoạt động, vuốt lên, và chọn **Xem lại vòng**.
  - Để thoát khỏi đồng hồ bấm giờ, vuốt lên, và chọn **Hoàn tất**.

### Khởi động bộ hẹn giờ đếm ngược

- 1 Giữ .
- 2 Chọn **Đồng hồ** > **Bộ hẹn giờ**.

3 Nhập thời gian, và chọn ✓.

4 Nhấn **A**.

## Đồng bộ thời gian với GPS

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

1 Giữ **B**.

2 Chọn **Đồng hồ > Thời gian > Đồng bộ thời gian**.

3 Đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh (*Bắt tín hiệu vệ tinh, trang 34*).

## Thiết lập thời gian thủ công

Theo mặc định, thời gian được thiết lập tự động khi đồng hồ Venu Sq 2 kết nối với thiết bị di động.

1 Giữ **B**.

2 Chọn **Đồng hồ > Thời gian > Thiết lập thời gian > Thủ công**.

3 Chọn **Thời gian**, và nhập thời gian trong ngày.

## Tùy chỉnh đồng hồ

### Thiết lập điện thoại và Bluetooth

Giữ **B**, và chọn **Kết nối > Điện thoại**.

**Trạng thái:** Hiển thị trạng thái kết nối Bluetooth hiện tại và cho phép bạn bật hoặc tắt công nghệ không dây Bluetooth.

**Thông báo:** Thiết bị tự động bật và tắt thông báo thông minh theo lựa chọn của bạn (*Kích hoạt thông báo Bluetooth, trang 26*).

**Báo động được kết nối:** Báo động khi điện thoại được ghép đôi của bạn kết nối hoặc ngắt kết nối.

**Kết nối thiết bị:** Kết nối đồng hồ của bạn với điện thoại tương thích được trang bị công nghệ Bluetooth.

**Đồng bộ:** Cho phép bạn truyền dữ liệu giữa đồng hồ của mình và ứng dụng Garmin Connect.

**Dừng LiveTrack:** Cho phép bạn dừng phiên LiveTrack khi phiên đang được tiến hành.

### Quản lý Pin

#### LƯU Ý

Ước tính được hiển thị là giá trị trung bình được tính dựa trên sự tiêu thụ pin của từng chức năng, tuổi thọ pin thực tế sẽ phụ thuộc phần lớn vào việc sử dụng thực tế.

Giữ **B**, và chọn **Kết nối > Quản lý Pin**.

**Tiết kiệm pin:** Tắt một số tính năng của thiết bị để kéo dài thời lượng pin.

**Phần trăm pin:** Hiển thị thời lượng pin còn lại dưới

dạng phần trăm.

**Ước tính pin:** Hiển thị thời lượng pin như ước tính thời gian còn lại.

## Thiết lập hệ thống

Giữ **B**, và chọn **Kết nối > Hệ thống**.

**Khóa tự động:** Tự động khóa màn hình cảm ứng để ngăn việc vô ý chạm vào màn hình. Có thể chọn phím **A** để mở khóa màn hình cảm ứng.

**Ngôn ngữ:** Thiết lập ngôn ngữ của giao diện đồng hồ.

**Thời gian:** Cài đặt định dạng thời gian và nguồn thời gian địa phương (*Thiết lập thời gian, trang 30*).

**Hiển thị:** Đặt chế độ hiển thị thời gian chờ và độ sáng (*Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 31*).

**Physio TrueUp:** Cho phép đồng hồ đồng bộ các hoạt động, lịch sử và dữ liệu từ các thiết bị khác.

**Rung:** Bật hoặc tắt rung và thiết lập cường độ rung.

**Không làm phiền:** Bật hoặc tắt chế độ không làm phiền.

**Đơn vị:** Thiết lập đơn vị đo được sử dụng để hiển thị dữ liệu (*Thay đổi đơn vị đo, trang 31*).

**Ghi lại dữ liệu:** Thiết lập cách đồng hồ ghi lại dữ liệu hoạt động. Tùy chọn ghi lại Thông minh (mặc định) cho phép ghi lại hoạt động lâu hơn. Tùy chọn ghi lại Từng giây cho phép ghi lại các hoạt động chi tiết hơn, nhưng có thể yêu cầu bạn sạc pin lâu hơn bình thường.

**Chế độ USB:** Cài đặt đồng hồ để sử dụng chế độ lưu trữ hàng loạt hoặc chế độ Garmin khi kết nối với máy tính.

**Thiết lập lại:** Cho phép bạn thiết lập về cài đặt mặc định hoặc xóa dữ liệu cá nhân và thiết lập lại cài đặt (*Khôi phục mặc định, trang 34*).

**LƯU Ý:** Nếu bạn phải thiết lập ví điện tử Garmin Pay, khôi phục thiết lập mặc định cũng xóa ví điện tử đó khỏi đồng hồ của bạn.

**Cập nhật phần mềm:** Cho phép kiểm tra cập nhật phần mềm.

**Giới thiệu:** Hiển thị ID thiết bị, phiên bản phần mềm, quy định, hợp đồng li-xăng.

### Thiết lập thời gian

Giữ **B**, và chọn **Kết nối > Hệ thống > Thời gian**.

**Định dạng thời gian:** Thiết lập đồng hồ hiển thị thời gian ở dạng 12 giờ hoặc 24 giờ.

**Thiết lập thời gian:** Cho phép bạn thiết lập thời gian thủ công hoặc tự động dựa trên thời gian trên điện thoại của bạn.

**Đồng bộ hóa thời gian:** Cho phép đồng bộ hóa thủ công thời gian khi bạn thay đổi múi giờ và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

### Múi giờ

Mỗi khi bật thiết bị và thu được tín hiệu vệ tinh hoặc đồng bộ hóa với điện thoại, đồng hồ tự động phát hiện



các múi giờ và thời gian hiện tại trong ngày của bạn.

## Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Hệ thống** > **Hiển thị**.
- 3 Chọn **Độ sáng** để chỉnh mức độ sáng của màn hình hiển thị.
- 4 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Khi hoạt động** để cài đặt hiển thị khi đang trong một hoạt động.
  - Chọn **Khi không hoạt động** để cài đặt hiển thị khi không hoạt động.
- 5 Chọn một tùy chọn:
  - Chọn **Thời gian chờ** để đặt độ dài khoảng thời gian trước khi màn hình tắt.  
**LƯU Ý:** Bạn có thể sử dụng tùy chọn **Luôn bật** để hiển thị dữ liệu mặt đồng hồ và chỉ tắt nền. Tùy chọn này ảnh hưởng đến pin và tuổi thọ màn hình.
  - Chọn **Cử chỉ** để đặt màn hình bật khi bạn xoay cổ tay về phía cơ thể để xem đồng hồ. Bạn cũng có thể điều chỉnh độ nhạy cử chỉ để bật màn hình thường xuyên hơn hoặc ít hơn.  
**LƯU Ý:** Cài đặt **Cử chỉ** và **Luôn bật** bị tắt trong cửa sổ ngủ và trong chế độ không làm phiền để ngăn màn hình bật khi bạn đang ngủ.

## Thay đổi đơn vị đo

Có thể tùy chỉnh các đơn vị đo hiển thị trên đồng hồ.

- 1 Từ mặt đồng hồ, giữ **B**.
- 2 Chọn **Hệ thống** > **Đơn vị**.
- 3 Chọn danh mục đo lường.
- 4 Chọn đơn vị đo.

## Thiết lập Garmin Connect

Bạn có thể thay đổi đồng hồ của bạn từ tài khoản Garmin Connect, bằng cách sử dụng ứng dụng Garmin Connect hoặc trang mạng Garmin Connect. Một số thiết lập khả dụng chỉ trong trường hợp sử dụng tài khoản Garmin Connect và không thể thay đổi được trên đồng hồ của bạn.

- Từ ứng dụng Garmin Connect, chọn **≡** hoặc **•••**, chọn **Thiết bị Garmin**, và chọn đồng hồ của bạn.
- Từ các công cụ của thiết bị trong ứng dụng Garmin Connect, chọn đồng hồ của bạn.

Sau khi tùy chỉnh các thiết lập, đồng bộ hoá dữ liệu để áp dụng các thay đổi cho đồng hồ (*Sử dụng ứng dụng Garmin Connect, trang 27, Sử dụng Garmin Connect trên máy tính, trang 27*).

## Thông tin thiết bị

### Giới thiệu màn hình AMOLED

Theo mặc định, cài đặt đồng hồ được tối ưu hóa thời lượng pin và hiệu suất (*Tối đa hoá tuổi thọ của pin, trang 34*).

Sự tồn tại của hình ảnh, hay “burn-in” điểm ảnh là trạng thái bình thường đối với các thiết bị AMOLED. Để kéo dài tuổi thọ màn hình, bạn nên tránh hiển thị hình ảnh tĩnh ở mức độ sáng cao trong thời gian dài. Để giảm thiểu burn-in, màn hình Venu Sq 2 sẽ tắt sau khi hết thời gian chọn (*Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 31*). Bạn có thể xoay cổ tay về phía cơ thể, chạm hai lần vào màn hình cảm ứng hoặc nhấn nút để động hồ hoạt.

## Sạc đồng hồ

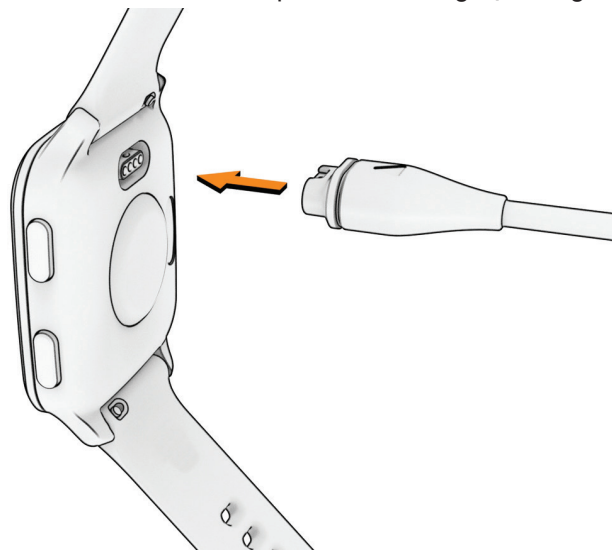
### ⚠ CẢNH BÁO

Thiết bị bao gồm pin Li-ion. Xem hướng dẫn về *An toàn quan trọng và Thông tin sản phẩm* trong hộp đựng sản phẩm để biết những cảnh báo liên quan đến sản phẩm và thông tin quan trọng khác.

### LƯU 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 phụ lục (*Bảo dưỡng thiết bị, trang 32*).

- 1 Cắm đầu nhỏ của cáp USB vào cổng sạc đồng hồ.



- 2 Cắm đầu lớn của cáp USB vào cổng sạc USB. Đồng hồ hiển thị mức sạc pin hiện tại.

## Xem thông tin thiết bị

Có thể xem ID thiết bị, phiên bản phần mềm, thông tin quy định, và hợp đồng cấp phép.

- 1 Giữ **B**.
- 2 Chọn **Hệ thống** > **Giới thiệu**.

## Thông tin quy định và Tuân thủ nhãn điện tử

Nhãn của thiết bị này được cung cấp bằng hệ thống điện tử. Nhãn điện tử có thể cung cấp thông tin về quy định, chẳng hạn như mã số nhận dạng được cấp bởi FCC hoặc các dấu hiệu tuân thủ trong khu vực, cũng như thông tin về sản phẩm và giấy phép sử dụng.

Giữ **B** trong 10 giây.

## Cập nhật sản phẩm

Thiết bị của bạn tự động kiểm tra các bản cập nhật khi được kết nối với Bluetooth hoặc Wi-Fi. Bạn có thể kiểm tra thủ công các bản cập nhật từ cài đặt hệ thống (*Thiết lập hệ thống, trang 30*). Trên máy tính, cài đặt Garmin Express ([Garmin.com/express](http://Garmin.com/express)). Trên điện thoại, cài đặt ứng dụng Garmin Connect.

Ứng dụng giúp thiết bị Garmin truy cập dễ dàng các dịch vụ này:

- Cập nhật phần mềm
- Cập nhật sân
- Tải dữ liệu lên Garmin Connect
- Đăng ký sản phẩm

## Thiết lập Garmin Express

- 1 Kết nối thiết bị với máy tính dùng cáp USB.
- 2 Truy cập [Garmin.com/express](http://Garmin.com/express)
- 3 Thực hiện theo hướng dẫn trên màn hình.

## Thông số kỹ thuật

### LƯU Ý

Giá trị tiêu biểu được thử nghiệm trong điều kiện phòng thí nghiệm của Garmin. Thời lượng pin thực tế phụ thuộc vào các tính năng được bật trên thiết bị và các yếu tố môi trường, như theo dõi hoạt động, nhịp tim dựa trên cổ tay, tần số thông báo trên điện thoại thông minh, trạng thái GPS, cảm biến bên trong và cảm biến được kết nối.

Loại pin	Pin sạc lithium-polymer
Thời lượng pin	Lên đến 11 ngày trong chế độ đồng hồ thông minh
Phạm vi nhiệt độ hoạt động	Từ -20° đến 55°C (từ -4° đến 131°F)
Phạm vi nhiệt độ sạc	Từ 0° đến 45°C (từ 32° đến 113°F)
Tần số không dây Venu Sq 2	2.4 GHz @ 1.15 mW maximum
Tần số không dây Venu Sq 2 Music	2.4 GHz @ 27.35 mW maximum
Chỉ số chống nước	5 ATM <sup>1</sup>

<sup>1</sup>Thiết bị chịu được áp suất tương đương với độ sâu 50m. Để biết thêm thông tin chi tiết, truy cập [Garmin.com/waterrating](http://Garmin.com/waterrating)

## Thông tin về thời lượng pin

Chế độ	Thời lượng Pin
Chế độ đồng hồ thông minh với tính năng theo dõi hoạt động và theo dõi nhịp tim dựa trên cổ tay 24/7	Lên đến 11 ngày
Chế độ đồng hồ thông minh có bật trình tiết kiệm pin	Lên đến 12 ngày
Chế độ chỉ GPS	Lên đến 26 giờ
Chế độ tắt cả các hệ thống GPS	Lên đến 20 giờ

Chế độ	Thời lượng Pin
Chế độ tắt cả các hệ thống GPS + phát nhạc	Lên đến 7 giờ
Luôn ở chế độ hiển thị	Lên đến 2 ngày

## Bảo dưỡng thiết bị

### LƯU Ý

Tránh sóc va đập và xử lý thô bạo, bởi vì việc này có thể làm suy giảm tuổi thọ của sản phẩm.

Tránh nhấn nút dưới nước.

Không sử dụng vật sắc nhọn để làm sạch thiết bị.

Không dùng vật cứng hoặc vật sắc nhọn chạm vào màn hình, nếu không có thể dẫn đến hư hại.

Tránh các chất làm sạch hóa học, các loại dung môi và các chất đuổi côn trùng có thể làm tổn hại đến các thành phần làm từ nhựa và ngoại quan của sản phẩm.

Rửa kỹ thiết bị bằng nước sạch sau khi tiếp xúc với clo, nước muối, ánh nắng mặt trời, kem chống nắng, cồn hoặc các hoá chất mạnh khác. Tiếp xúc kéo dài với các chất này có thể làm tổn hại thiết bị.

Không để thiết bị ở nơi tiếp xúc lâu với nhiệt độ khắc nghiệt do có thể dẫn đến hư hỏng thiết bị.

## Làm sạch đồng hồ

### ⚠ CHÚ Ý

Một số người dùng có thể bị kích ứng da sau khi sử dụng đồng hồ trong khoảng thời gian dài, đặc biệt nếu người dùng có làn da nhạy cảm hoặc dị ứng. Nếu bạn nhận thấy bất kỳ sự kích ứng da nào, hãy tháo đồng hồ và cho da thời gian để hồi phục. Để giúp ngăn ngừa kích ứng da, đảm bảo đồng hồ sạch sẽ, khô ráo và không đeo đồng hồ quá chặt trên cổ tay của bạn.

### LƯU Ý

Ngay cả lượng nhỏ mồ hôi hoặc hơi ẩm cũng có thể gây ra sự ăn mòn tiếp xúc điện khi được kết nối với bộ sạc điện. Ăn mòn có thể ngăn cản quá trình sạc điện và truyền dữ liệu.

- 1 Lau sạch đồng hồ bằng vải thấm dung dịch tẩy nhẹ.
- 2 Lau khô thiết bị.

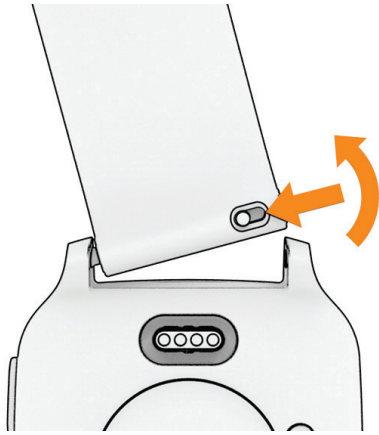
Sau khi làm sạch, để đồng hồ khô hoàn toàn.

**MẸO:** Để biết thêm thông tin, truy cập [Garmin.com/fitandcare](http://Garmin.com/fitandcare).

## Thay đổi dây đeo

Đồng hồ tương thích với dây đeo tháo nhanh, tiêu chuẩn, bản rộng 20 mm.

- 1 Trượt chốt tháo nhanh trên thanh lò xo để tháo dây đeo.



- 2 Lắp một bên của thanh lò xo vào dây đeo mới của đồng hồ.
- 3 Trượt chốt tháo nhanh và căn chỉnh thanh lò xo với bên đối diện của đồng hồ.
- 4 Lắp lại từ bước 1 đến bước 3 để thay dây đeo khác.

## Khắc phục sự cố

### Điện thoại của tôi có tương thích với đồng hồ?

Đồng hồ Venu Sq 2 tương thích với những điện thoại sử dụng công nghệ Bluetooth.

Truy cập [Garmin.com/ble](https://www.garmin.com/ble) để biết thông tin về sự tương thích Bluetooth.

### Điện thoại của tôi không kết nối được với đồng hồ

Nếu điện thoại của bạn không kết nối với đồng hồ, bạn có thể thử các mẹo này.

- Tắt điện thoại và đồng hồ của bạn và khởi động lại.
- Kích hoạt công nghệ Bluetooth trên điện thoại của bạn.
- Cập nhật ứng dụng Garmin Connect lên phiên bản mới nhất.
- Xóa đồng hồ của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect và cài đặt Bluetooth trên điện thoại thông minh của bạn để thử lại quy trình ghép đôi.
- Nếu bạn mua một điện thoại mới, hãy gỡ đồng hồ của bạn khỏi ứng dụng Garmin Connect trên điện thoại mà bạn định ngừng sử dụng.
- Mang điện thoại trong phạm vi 10 m (33 ft.) của đồng hồ.
- Trên điện thoại, mở ứng dụng Garmin Connect, chọn hoặc , và chọn **Thiết bị Garmin > Thêm thiết bị** để nhập chế độ ghép đôi.
- Từ mặt đồng hồ, giữ , và chọn **Kết nối > Điện thoại > Kết nối điện thoại**.

### Tai nghe của tôi không kết nối với đồng hồ

Nếu tai nghe Bluetooth của bạn trước đó đã được kết nối với điện thoại, chúng có thể tự động kết nối với điện thoại của bạn thay vì kết nối với đồng hồ. Bạn có thể thử các mẹo này.

- Tắt công nghệ Bluetooth trên điện thoại của bạn. Tham khảo hướng dẫn sử dụng điện thoại để biết thêm thông tin chi tiết.
- Giữ khoảng cách 10m từ điện thoại trong khi kết nối tai nghe với đồng hồ.
- Ghép đôi tai nghe với đồng hồ của bạn (*Kết nối tai nghe Bluetooth, trang 24*).

### Nhạc phát bị ngắt quãng hoặc tai nghe không thể kết nối

Khi sử dụng đồng hồ Venu Sq 2 Music được kết nối với tai nghe Bluetooth, tín hiệu sẽ mạnh nhất khi đi thẳng từ đồng hồ đến ăng-ten trên tai nghe.

- Nếu tín hiệu truyền qua cơ thể, bạn có thể bị mất tín hiệu hoặc tai nghe có thể bị ngắt kết nối.
- Nếu bạn đeo đồng hồ Venu Sq 2 Music trên tay trái, bạn nên đảm bảo ăng-ten Bluetooth ở trên tai bên trái của bạn.
- Vì tai nghe khác nhau tùy theo kiểu máy, bạn có thể thử đeo đồng hồ sang tay đeo khác.
- Nếu bạn đang sử dụng dây đeo đồng hồ bằng kim loại hoặc dây da, bạn có thể chuyển sang dây đồng hồ silicone để cải thiện cường độ tín hiệu.

### Ngôn ngữ của đồng hồ không đúng

Có thể thay đổi lựa chọn ngôn ngữ nếu bạn vô tình chọn nhầm ngôn ngữ trên đồng hồ.

- 1 Giữ .
- 2 Chọn .
- 3 Cuộn xuống và chọn mục cuối cùng trong danh sách.
- 4 Cuộn xuống và chọn mục thứ hai trong danh sách.
- 5 Chọn ngôn ngữ của bạn.

### Đồng hồ của tôi không hiện giờ đúng

Đồng hồ sẽ cập nhật ngày và giờ khi bạn đồng bộ hóa với điện thoại hoặc khi đồng hồ nhận được tín hiệu GPS. Bạn phải đồng bộ hóa đồng hồ để nhận được giờ đúng khi bạn thay đổi múi giờ, và cập nhật thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày.

- 1 Giữ , và chọn > **Hệ thống > Thời gian**.
- 2 Xác minh tùy chọn **Tự động** cho **Thiết lập thời gian** được bật.
- 3 Chọn **Đồng bộ thời gian**.  
Thiết bị tự động bắt đầu đồng bộ thời gian với điện thoại.
- 4 Để đồng bộ thời gian bằng tín hiệu vệ tinh, chọn **Sử dụng GPS**, ra ngoài trời đến một khu vực

quang mây và đợi trong khi điện thoại thu tín hiệu vệ tinh.

## Chỉ số nhiệt độ không chính xác

Nhiệt độ cơ thể của bạn ảnh hưởng đến chỉ số nhiệt độ của bộ cảm ứng nhiệt độ bên trong. Để có chỉ số nhiệt độ chính xác nhất, bạn phải tháo đồng hồ ra khỏi cổ tay bạn và đợi 20 đến 30 phút.

Cũng có thể sử dụng cảm ứng nhiệt độ bên ngoài tempe tùy chọn để xem chỉ số nhiệt độ phòng chính xác trong khi đeo đồng hồ.

## Tối đa hoá tuổi thọ của pin

Có thể thực hiện một số điều sau để kéo dài thời gian sử dụng pin.

- Bật **Quản lý Pin** (*Quản lý Pin, trang 30*).
- Dùng sử dụng tùy chọn thời gian chờ màn hình **Luôn bật** và chọn thời gian chờ màn hình ngắn hơn (*Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 31*).
- Giảm độ sáng hiển thị (*Tùy chỉnh Cài đặt hiển thị, trang 31*).
- Chuyển từ mặt đồng hồ động sang mặt đồng hồ tĩnh (*Thay đổi mặt đồng hồ, trang 9*).
- Tắt công nghệ Bluetooth khi không sử dụng các tính năng kết nối (*Tắt kết nối Bluetooth điện thoại, trang 26*).
- Tắt theo dõi hoạt động (*Thiết lập theo dõi hoạt động, trang 15*).
- Hạn chế kiểu thông báo của điện thoại (*Quản lý thông báo, trang 26*).
- Ngừng truyền dữ liệu nhịp tim để kết nối với thiết bị Garmin (*Phát truyền nhịp tim, trang 19*).
- Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay (*Tắt cảm biến nhịp tim cổ tay, trang 19*).
- Tắt cảm biến đo nồng độ oxy trong máu tự động (*Thay đổi chế độ theo dõi nồng độ oxy trong máu, trang 20*).

## Khởi động lại đồng hồ

Nếu đồng hồ ngừng phản hồi, bạn có thể phải khởi động lại đồng hồ.

**LƯU Ý:** Khởi động lại đồng hồ có thể xóa hết dữ liệu hoặc thiết lập.

- 1 Giữ **A** trong 15 giây.  
Đồng hồ tắt.
- 2 Giữ **A** trong một giây để bật đồng hồ.

## Khôi phục mặc định

Trước khi đặt lại tất cả cài đặt mặc định, bạn nên đồng bộ hóa đồng hồ với ứng dụng Garmin Connect để tải lên dữ liệu hoạt động của mình.

Bạn có thể đặt lại tất cả các cài đặt đồng hồ về giá trị mặc định của nhà sản xuất.

- 1 Giữ **B**.

2 Chọn **Hệ thống** > **Đặt lại**.

3 Chọn một tùy chọn:

- Để khôi phục lại cài đặt mặc định và lưu tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Khôi phục mặc định**.
- Để khôi phục lại cài đặt mặc định và xóa tất cả thông tin và lịch sử hoạt động do người dùng nhập, chọn **Xóa dữ liệu và cài đặt lại**.  
**LƯU Ý:** Nếu bạn đã thiết lập ví điện tử Garmin Pay, tùy chọn này sẽ xóa ví điện tử khỏi đồng hồ của bạn. Nếu bạn đã lưu nhạc trên đồng hồ, tùy chọn này sẽ xóa nhạc đã lưu của bạn.

## Bất tín hiệu vệ tinh

Đồng hồ có thể cần ở nơi quang mây để bắt tín hiệu vệ tinh.

- 1 Đi ra khu vực ngoài trời.  
Hướng đồng hồ về phía bầu trời.
- 2 Đợi trong khi đồng hồ xác định vệ tinh.  
Có thể phải mất từ 30 đến 60 giây để xác định tín hiệu vệ tinh.

## Cải thiện nhận vệ tinh GPS

- Thường xuyên đồng bộ hóa đồng hồ với tài khoản Garmin Connect:
    - Kết nối đồng hồ với máy tính dùng cáp USB và ứng dụng Garmin Express.
    - Đồng bộ hóa đồng hồ của bạn với ứng dụng Garmin Connect sử dụng điện thoại bật Bluetooth.
    - Kết nối đồng hồ với tài khoản Garmin của bạn bằng cách sử dụng mạng không dây Wi-Fi.
- Trong khi kết nối với tài khoản Garmin, đồng hồ mất vài ngày để tải dữ liệu vệ tinh, điều này giúp đồng hồ xác định nhanh tín hiệu vệ tinh.
- Đưa đồng hồ ra khu vực ngoài trời, tránh xa các toàn nhà và cây cao.
  - Đứng yên trong vài phút.

## Theo dõi hoạt động

Để biết thêm thông tin về tính chính xác theo dõi hoạt động, truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

## Tổng số bước chân của tôi có vẻ không chính xác

Nếu tổng số bước chân của bạn có vẻ không chính xác, bạn có thể thử các mẹo này.

- Đeo đồng hồ vào tay không thuận.
- Để đồng hồ vào túi khi đẩy xe đẩy hoặc máy xén cỏ.
- Để đồng hồ vào túi khi hoạt động chỉ dùng tay hoặc cánh tay.

**LƯU Ý:** Đồng hồ có thể hiểu một số chuyển động lặp lại, như rửa bát, gấp quần áo, hoặc vỗ tay, là bước đi.



## Thông tin chi tiết

- Truy cập [support.Garmin.com](https://support.garmin.com) để biết thêm về hướng dẫn sử dụng, các sản phẩm và cập nhật phần mềm.
- Truy cập [buy.Garmin.com](https://buy.garmin.com), hoặc liên hệ với người giải quyết của Garmin đối với các thông tin về các phụ kiện tùy ý và các phần thay thế.
- Truy cập [Garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

Đây không phải là thiết bị y tế. Tính năng đo nồng độ oxy trong máu không khả dụng ở tất cả các quốc gia.

## Phụ lục

### Trường dữ liệu

Một số trường dữ liệu yêu cầu phụ kiện ANT+ để hiển thị dữ liệu.

**Cao nhất trong 24 giờ:** Nhiệt độ cao nhất được ghi lại trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.

**Thấp nhất trong 24 giờ:** Nhiệt độ thấp nhất ghi lại được trong 24 giờ qua từ bộ cảm biến nhiệt độ tương thích.

**Giường chân trung bình:** Đạp xe. Số giường chân đạp xe trung bình của hoạt động hiện tại.

**Giường chân trung bình:** Chạy. Số giường chân chạy trung bình của hoạt động hiện tại.

**Nhịp tim trung bình:** Nhịp tim trung bình của hoạt động hiện tại.

**% Nhịp tim tối đa trung bình:** Phần trăm trung bình nhịp tim tối đa của hoạt động hiện tại.

**Trung bình thời gian của vòng:** Trung bình thời gian của vòng đối với hoạt động hiện tại.

**Tốc độ trung bình:** Tốc độ trung bình của hoạt động hiện tại.

**SWOLF trung bình:** Điểm swolf trung bình của hoạt động hiện tại. Điểm số swolf là tổng thời gian cho một quãng đường bơi một chiều ở bể bơi và số lần quạt tay cho quãng đường đó (*Thuật ngữ về bơi lội, trang 4*).

**Quãng đường trung bình mỗi lần quạt tay:** Quãng đường trung bình đi được mỗi lần quạt tay chèo trong hoạt động hiện tại.

**Nhịp độ trung bình:** Nhịp độ chạy trung bình đối với hoạt động hiện tại

**Trung bình Số lần quạt tay/một chiều bơi:** Số lần quạt tay trung bình trên quãng đường bơi một chiều ở bể bơi trong hoạt động hiện tại.

**Trung bình Tốc độ quạt tay:** Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong hoạt động hiện tại.

**Giường chân:** Đạp xe. Số vòng quay của giò đĩa. Thiết bị phải được kết nối với phụ kiện giường chân để dữ liệu này xuất hiện.

**Giường chân:** Chạy. Số bước chạy mỗi phút (chân trái và phải).

**Calo:** Tổng lượng calo bị đốt cháy.

**Khoảng cách mỗi lần quạt tay:** Quãng đường bơi được sau mỗi quạt tay.

**Khoảng cách:** Khoảng cách đã di chuyển được của đường đua hoặc hoạt động hiện tại.

**Thời gian trôi qua:** Tổng thời gian được ghi lại. Ví dụ, nếu bạn bắt đầu bộ hẹn giờ và chạy được 10 phút, sau đó dừng bộ hẹn giờ trong 5 phút, sau đó bắt đầu bộ hẹn giờ và chạy trong 20 phút, thời gian trôi qua của bạn là 35 phút.

**Độ cao:** Độ cao của vị trí hiện tại của bạn trên hoặc dưới mực nước biển.

**Hướng hành trình:** Hướng bạn đang di chuyển.

**Nhịp tim:** Số nhịp tim mỗi phút (bpm). Thiết bị phải được kết nối với cảm biến nhịp tim tương thích.

**% Nhịp tim tối đa:** Tỷ lệ phần trăm của nhịp tim tối đa.

**Vùng nhịp tim:** Khoảng nhịp tim hiện tại (1 đến 5). Vùng nhịp tim mặc định dựa trên hồ sơ người dùng và nhịp tim tối đa (220 trừ đi số tuổi).

**Khoảng cách/sải tay theo lượt:** Quãng đường trung bình cho mỗi lần sải tay trong lượt hiện tại.

**Số lần quạt tay/một chiều bơi của lượt:** Số lần quạt tay trung bình trên một chiều bơi theo chiều dài bể bơi trong lượt hiện tại.

**Tốc độ quạt tay của lượt:** Số lần quạt tay trung bình trên một phút (spm) trong lượt hiện tại.

**Khoảng cách của lượt:** Khoảng cách đi được của lượt hiện tại.

**Chiều dài theo lượt:** Số lần hoàn thành chiều dài của bể bơi trong lượt hiện tại.

**Nhịp độ của lượt:** Nhịp độ trung bình của lượt hiện tại.

**Swolf theo lượt:** Điểm swolf trung bình của lượt hiện tại.

**Thời gian theo lượt:** Thời gian đồng hồ bấm giờ cho lượt hiện tại.

**Kiểu sải tay theo lượt:** Kiểu sải tay hiện tại của lượt.

**Quãng đường mỗi sải tay của vòng trước:** Quãng đường đi được trung bình mỗi sải tay của vòng vừa hoàn thành.

**Kiểu sải tay lượt cuối:** Kiểu sải tay sử dụng trong chiều bơi vừa hoàn thành.

**Tốc độ sải tay của chiều bơi trước:** Số lần sải tay trung bình mỗi phút (spm) của chiều bơi vừa hoàn thành.

**Kiểu sải tay theo chiều bơi trước:** Kiểu sải tay sử dụng trong chiều dài vừa hoàn thành.

**Số sải tay chiều bơi trước:** Tổng số sải tay của chiều bơi vừa hoàn thành.

**Giường chân của vòng:** Đạp xe. Số giường chân đạp trung bình của vòng hiện tại.

**Giường chân của vòng:** Chạy. Số giường chân trung bình của vòng hiện tại.

**Khoảng cách của vòng:** Khoảng cách đã di chuyển của vòng hiện tại.

**Nhịp tim của vòng:** Nhịp tim trung bình của vòng hiện tại.

**% Nhịp tim tối đa của vòng:** Tỷ lệ phần trăm nhịp tim tối đa trung bình của vòng hiện tại.

**Nhịp độ của vòng:** Nhịp độ trung bình của vòng hiện tại.

**Vòng hoạt động:** Số vòng hoàn thành của hoạt động hiện tại.

**Tốc độ của vòng:** Tốc độ trung bình của vòng hiện tại.

**Các bước vòng chạy:** Số bước của vòng hiện tại.

**Thời gian của vòng:** Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng hiện tại.

**Chỉ số Swolf tại thời điểm cuối cùng:** Là điểm swolf trung bình trong thời điểm hoàn thành cuối cùng.

**Guồng chân vòng trước:** Đạp xe. Guồng chân trung bình của vòng vừa hoàn thành.

**Guồng chân vòng trước:** Chạy. Guồng chân trung bình của vòng vừa hoàn thành.

**Quãng đường vòng trước:** Quãng đường đi được của vòng vừa hoàn thành.

**Nhịp tim vòng trước:** Nhịp tim trung bình của vòng vừa hoàn thành.

**% nhịp tim tối đa trong vòng chạy cuối:** Phần trăm trung bình của nhịp tim tối đa trong vòng chạy cuối đã được hoàn thành.

**Nhịp độ vòng trước:** Nhịp độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.

**Tốc độ vòng trước:** Tốc độ trung bình của vòng vừa hoàn thành.

**Thời gian vòng trước:** Thời gian đồng hồ bấm giờ của vòng vừa hoàn thành.

**SWOLF theo chiều dài trước:** Số điểm swolf của chiều bơi vừa hoàn thành.

**Nhịp độ chiều bơi trước:** Nhịp độ trung bình của chiều bơi vừa hoàn thành.

**Chiều dài hồ bơi:** Chiều dài bể bơi được hoàn thành trong hoạt động hiện tại.

**Tốc độ tối đa:** Tốc độ cao nhất của hoạt động hiện tại.

**Phút cường độ:** Số phút hoạt động cường độ vừa

phải.

**Nhịp độ:** Nhịp độ hiện tại.

**Lặp lại:** Trong một hoạt động luyện tập thể lực, số lần lặp lại trong hiệp tập luyện.

**Tốc độ hô hấp:** Tốc độ hô hấp của bạn tính bằng nhịp thở mỗi phút (brpm).

**Cài bộ hẹn giờ:** Trong quá trình hoạt động rèn luyện thể chất, cài đặt khoảng thời gian dành cho phiên luyện tập hiện tại.

**Tốc độ:** Tốc độ di chuyển hiện tại.

**Bước:** Số bước của hoạt động hiện tại.

**Căng thẳng:** Hiện thị mức độ căng thẳng của bạn.

**Tốc độ quạt tay:** Số lần quạt tay/phút (spm).

**Số lần quạt tay:** Tổng số lần quạt tay của hoạt động hiện tại.

**Bình minh:** Thời gian mặt trời mọc dựa trên vị trí GPS của bạn.

**Hoàng hôn:** Thời gian mặt trời lặn dựa trên vị trí GPS của bạn.

**Thời gian bơi:** Thời gian bơi cho hoạt động hiện tại, không bao gồm thời gian nghỉ ngơi.

**Nhiệt độ:** Nhiệt độ không khí. Nhiệt độ cơ thể bạn tác động đến bộ cảm biến nhiệt độ. Thiết bị phải được kết nối với bộ cảm biến nhiệt độ để dữ liệu này xuất hiện.

**Vùng thời gian:** Thời gian trôi qua trong từng vùng nhịp tim hay vùng công suất.

**Thời gian trong ngày:** Thời gian trong ngày dựa trên vị trí hiện tại của bạn và thiết lập thời gian (định dạng, múi giờ, thời gian tiết kiệm ánh sáng ban ngày).

**Bộ hẹn giờ:** Thời gian đồng hồ bấm giờ của hoạt động hiện tại.

**Tổng tăng:** Tổng quãng đường lên dốc trong suốt hoạt động hoặc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Tổng giảm:** Tổng quãng đường xuống dốc trong suốt hoạt động hoặc tính từ lần cài đặt lại sau cùng.

**Tổng phút cường độ:** Tổng số phút vận động cường độ.

**Tốc độ dọc:** Tốc độ leo dốc hoặc xuống dốc theo thời gian.

**Số phút cường độ mạnh:** Số phút hoạt động với cường độ mạnh.

## Xếp hạng theo Tiêu chuẩn VO2 tối đa

Các bảng này bao gồm các phân loại được tiêu chuẩn hóa cho các số liệu VO2 tối đa ước tính theo độ tuổi và giới tính.

Nam	Phân vị	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Tuyệt vời	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Giỏi	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Tốt	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Khá	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4

Nam	Phân vị	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Kém	0 - 40	< 41,7	< 40,5	< 38,5	< 35,6	< 32,3	< 29,4

Nữ	Phân vị	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Tuyệt vời	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Giỏi	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Tốt	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Khá	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Kém	0 - 40	< 36,1	< 34,4	< 33	< 30,1	< 27,5	< 25,9

Dữ liệu được in lại với sự cho phép của The Cooper Institute. Để biết thêm thông tin, truy cập [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Kích cỡ và chu vi bánh xe

Cảm biến tốc độ tự động phát hiện kích thước bánh xe của bạn. Nếu cần, bạn có thể nhập thủ công chu vi bánh xe trong cài đặt cảm biến tốc độ.

Kích cỡ bánh xe được đánh dấu trên hai mặt của lốp xe. Đây không phải là danh sách đầy đủ. Bạn cũng có thể đo chu vi bánh xe hoặc sử dụng một trong những máy tính khả dụng trên Internet.

Kích cỡ bánh xe	Chu vi bánh xe (mm)
20 × 1.75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 Tubular	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1.75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2.00	1925
24 × 2.125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1.0	1913
26 × 1	1952
26 × 1.25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1.40	2005
26 × 1.50	2010
26 × 1.75	2023
26 × 1.95	2050
26 × 2.00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2.10	2068
26 × 2.125	2070
26 × 2.35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3.00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169

Kích cỡ bánh xe	Chu vi bánh xe (mm)
29 × 2.1	2288
29 × 2.2	2298
29 × 2.3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C Tubular	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

## Các định nghĩa về biểu tượng

Các biểu tượng này có thể xuất hiện trên thiết bị hoặc nhãn hàng hoá phụ kiện.



Cách bố trí WEEE và biểu tượng tái chế. Biểu tượng WEEE được gắn vào sản phẩm phù hợp với chỉ thị của châu Âu số 2012/19/EU về Rác thải từ thiết bị điện và điện tử (Waste Electrical and Electronic Equipment-WEEE). Nhằm mục đích ngăn chặn cách bố trí không đúng cách của sản phẩm này và thúc đẩy tái sử dụng và tái chế.







