

## Forerunner® 15 Priročnik za uporabo.

### ⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

### Uvod

Ko napravo uporabljate prvič, opravite te postopke za nastavitev naprave in spoznavanje osnovnih funkcij.

- 1 Napolnite napravo ([Polnjenje naprave](#)).
- 2 Vključite sledenje dejavnosti ([Vključ sledenja dejavnostim](#)).
- 3 Namestite izbirni merilnik srčnega utripa ([Nošenje senzorja srčnega utripa](#)).
- 4 Začnite s tekom ([Tek](#)).
- 5 Prenesite tek na spletno mesto Garmin Connect™ ([Uporaba funkcije Garmin Connect](#)).
- 6 Oglejte si dodatne informacije ([Pridobivanje dodatnih informacij](#)).

### Tipke



①		Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona. Držite za vklop in izklop naprave.
②		Izberite za vklop in izklop časovnika. Izberite za izbiro označenega elementa menija.
③		Izberite za pomikanje po zaslonih s podatki, možnostmi in nastavitvami.
④		Izberite za premikanje po podatkih spremljanja dejavnosti. Izberite za označitev novega kroga. Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon.

### Ikone stanja

Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Neutripajoča ikona pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

	Stanje GPS-a
	Stanje srčnega utripa
	Stanje senzorja korakov

### Tek

Napravo dobite delno napolnjeno. Preden začnete s tekom, boste napravo morda morali napolniti ([Polnjenje naprave](#)).

- 1 Namestite izbirni merilnik srčnega utripa ([Nošenje senzorja srčnega utripa](#)).
- 2 Držite , da vklopite napravo.
- 3 Izberite .
- 4 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite. Iskanje satelitskih signalov lahko traja nekaj minut. Ko so sateliti najdeni, je ikona popolnoma zapolnjena.
- 5 Ko uporabljate merilnik srčnega utripa, počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s senzorjem. Ko naprava zazna merilnik srčnega utripa, se prikaže sporočilo in ikona je popolnoma zapolnjena.
- 6 Če želite zagnati časovnik, izberite **Začni**.
- 7 Začnite teči. Ko je časovnik vklopljen, se beležijo čas ①, razdalja ②, tempo ③, porabljene kalorije ④, število udarcev na minuto ⑤ in območje srčnega utripa ⑥.



- 8 Ko končate s tekom, izberite , da ustavite časovnik.
- 9 Izberite možnost:
  - Če želite znova zagnati časovnik, izberite **Nadaljuj**. **OPOMBA:** po nekaj sekundah se prikaže povzetek.
  - Izberite **Shrani**, da shranite tek in ponastavite časovnik. Prikaže se povzetek. **OPOMBA:** zdaj lahko tek prenesete v Garmin Connect ([Uporaba funkcije Garmin Connect](#)).
  - Izberite **Zavrzi**, da tek izbrišete.

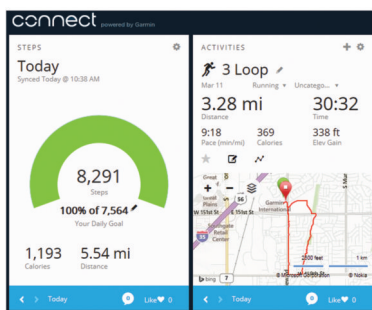
### Garmin Connect

Povežete se lahko s prijatelji v storitvi Garmin Connect. Garmin Connect vam prinaša orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni in še več. Če se želite prijaviti za brezplačen račun, obiščite [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Shranjevanje dejavnosti:** ko zaključite in shranite dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v Garmin Connect in jo tam hranite kolikor časa želite.

**Analiza podatkov:** ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, zračnim pogledom zemljevida, grafikoni tempa in hitrosti ter prilagodljivimi poročili.

**OPOMBA:** nekateri podatki zahtevajo dodatno opremo, na primer merilnik srčnega utripa.



**Spremljajte napredek:** spremljate lahko svoje dnevne korake, sodelujete v prijateljskem tekmovanju s svojimi povezavami in dosegate svoje cilje.

**Objavljanje dejavnosti:** povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim eden drugega ali na priljubljena družabna spletna mesta objavljate povezave na svoje dejavnosti.

### Uporaba funkcije Garmin Connect

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Oglejte si [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

### Polnjenje naprave

#### OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito posušite stike in okolico.

- 1 Kabel USB priklopite v vrata USB na računalniku.
- 2 Nastavka polnilnika poravnajte s stiki na zadnji strani naprave in pritisnite polnilnik, dokler ne klikne.



- 3 Napravo popolnoma napolnite.

### Senzorji ANT+®

Napravo lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbranih senzorjev obiščite <http://buy.garmin.com>.

### Nošenje senzorja srčnega utripa

**OPOMBA:** če nimate merilnika srčnega utripa, lahko to nalogo preskočite.

**OPOMBA:** če jo uporabljate daljša obdobja, lahko naprava povzroči odrgnine. To težavo omilite tako, da na sredino modula, kjer je v stiku s kožo, nanesete lubrikant ali gel, ki preprečuje trenje.

#### OBVESTILO

Gela ali lubrikanta, ki preprečuje trenje, ne nanašajte na elektrode.

Ne uporabljajte gelov ali lubrikantov, ki vsebujejo kremo za sončenje.

Merilnik srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico. Mora biti dovolj zategnjen, da med dejavnostjo ostane na svojem mestu.

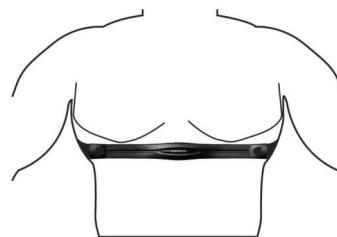
- 1 En zatič ① pasčka potisnite skozi režo ② v modulu merilnika srčnega utripa.



- 2 Zatič potisnite navzdol.
- 3 Navlažite elektrodi ③ na zadnji strani modula, da ustvarite močno povezavo med vašimi prsmi in merilnikom srčnega utripa.



- 4 Pas ovijte okoli prsi in ga pritrдите na drugo stran modula merilnika srčnega utripa.



Desna stran logotipa Garmin® mora biti obrnjena navzgor.

- 5 Napravo postavite največ 3 m (10 čevljev) od merilnika srčnega utripa.

Ko nosite senzor srčnega utripa, je aktiven in oddaja podatke.

### Združevanje senzorjev ANT+

Ko senzor ANT+ prvič povežete z napravo, ju morate najprej združiti. Po prvem združevanju se naprava samodejno poveže s senzorjem, ko začnete s tekom, senzor pa je aktiven in v dosegu.

**OPOMBA:** če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo, sta naprava in senzor že združena.

- 1 Namestite merilnik srčnega utripa (**Nošenje senzorja srčnega utripa**).
- 2 Izberite
- 3 Postavite napravo največ 1 cm od sredine merilnika srčnega utripa in počakajte, da naprava vzpostavi povezavo z merilnikom.

Ko naprava zazna merilnik srčnega utripa, se prikaže sporočilo in ikona ♥ je zapolnjena.

### Nastavitev najvišjega srčnega utripa

Za določanje vašega najvišjega in privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip (če je znan).

- 1 Izberite ▾ > **Nastavitve** > **Profil uporabnika** > **Najvišji SU**.
- 2 Vnesite najvišji srčni utrip.

## O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

### Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- Srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe.
- Z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč.
- S poznavanjem svojih območij srčnega utripa lahko preprečite prekomerno vadbo in zmanjšate tveganje poškodb.

Če poznate dvoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico ([Izračuni območij srčnega utripa](#)) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekateri telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

### Nastavitev opozoril o srčnem utripu

Če imate dodatno kupljen merilnik srčnega utripa, lahko napravo na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip nad ali pod ciljnim območjem ali območjem po meri. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 150 utripi na minuto (bpm).

- 1 Izberite ▾ > **Možnosti teka** > **Opozorilo o srčnem utripu**.
- 2 Za nastavitev opozorila izberite **Vklopi** ali **Urejanje opozoril**.
- 3 Izberite možnost:

- Za uporabo nastavljenega območja srčnega utripa izberite želeno območje srčnega utripa.
- Za prilagoditev najvišje vrednosti izberite **Po meri** > **Visoko** > **Vklopi** in vnesite vrednost.
- Za prilagoditev najnižje vrednosti izberite **Po meri** > **Nizko** > **Vklopi** in vnesite vrednost.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko presežete ali ste pod določenim območjem ali vrednostjo po meri. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ([Nastavitve](#)).

### Senzor korakov

Naprava je združljiva s senzorjem korakov. S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak. Senzor korakov je v stanju pripravljenosti in lahko začne pošiljati podatke (kot merilnik srčnega utripa).

Po 30 minutah nedejavnosti, se senzor korakov izklopi in tako varčuje z baterijo. Ko je raven baterije nizka, se na napravi prikaže sporočilo. Preostaja še približno pet ur baterije.

### Tek s senzorjem korakov

V zaprtih prostorih lahko tečete s senzorjem korakom in beležite tempo, razdaljo ter kadenco. S senzorjem korakov lahko tečete tudi zunaj in skupaj s tempom ter razdaljo, ki ju merite z GPS-om, beležite tudi podatke o kadenci.

- 1 Namestite senzor korakov v skladu z navodili.
- 2 Izberite **☑**.
- 3 Če je treba, izklopite GPS ([Vadba v zaprtih prostorih](#)).
- 4 Pri uporabi senzorja korakov približajte napravo senzorju in počakajte, da se povežeta.

**NAMIG:** če je senzor korakov nameščen pod podplat čevlja, boste morali napravo morda približati podplatu.

Ko naprava zazna senzor korakov, se prikaže sporočilo.

- 5 Če želite zagnati časovnik, izberite **Začni**.
- 6 Začnite teči.
- 7 Ko končate s tekom, izberite **☒**, da ustavite časovnik.

### Umerjanje senzorja korakov

Senzor korakov se umerja sam. Točnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

## Vadba

### Uporaba intervalov teka in hoje

**OPOMBA:** funkcijo teka/hoje morate nastaviti pred začetkom teka. Nastavitev ni mogoče spreminjati po vklopu časovnika za tek.

- 1 Izberite ▾ > **Možnosti teka** > **Tek/hoja** > **Vklopi**.
- 2 Za vsak interval nastavite čas teka.
- 3 Za vsak interval nastavite čas hoje.
- 4 Začnite teči.

Po vklopu funkcije tek/hoja se ta funkcija uporablja vedno, ko začnete s tekom, razen če jo izklopite ali vklopite funkcijo Virtual Pacer™ ([Virtual Pacer](#)).

### Spreminjanje podatkovnih polj

Kombinacije podatkovnih polj za strani, ki se pojavijo pri delovanju časovnika lahko spreminjate.

- 1 Izberite ▾ > **Možnosti teka** > **Podatkovna polja**.
- 2 Izberite kombinacijo podatkovnih polj, ki naj se prikažejo na prvi strani.
- 3 Izberite kombinacijo podatkovnih polj, ki naj se prikažejo na drugi strani.

### Prikaz tempa ali hitrosti

Vrsto informacij o tempu in hitrosti v prikazanem podatkovnem polju za tempo ali hitrost lahko spreminjate.

- 1 Izberite ▾ > **Možnosti teka** > **Tempo/hitrost**.
- 2 Izberite možnost:
  - Izberite **Tempo** za prikaz trenutnega tempa.
  - Izberite **Tempo kroga** za prikaz povprečnega tempa za trenutni krog.
  - Izberite **Povprečni tempo** za prikaz povprečnega tempa za trenutno dejavnost.
  - Izberite **Hitrost** za prikaz trenutne hitrosti.
  - Izberite **Hitrost kroga** za prikaz povprečne hitrosti za trenutni krog.
  - Izberite **Povprečna hitrost** za prikaz povprečne hitrosti za trenutno dejavnost.

### Virtual Pacer

Virtual Pacer je orodje za vadbo, s katerim boste izboljšali svoje dosežke, saj vas spodbuja, da tečete s tempom, ki ga sami nastavite.

### Tek s funkcijo Virtual Pacer

**OPOMBA:** funkcijo morate nastaviti Virtual Pacer pred začetkom teka. Nastavitev ni mogoče spreminjati po vklopu časovnika za tek.

- 1 Izberite ▾ > **Možnosti teka** > **Virtual Pacer**.
- 2 Za nastavitev tempa izberite **Vklopi** ali **Urejanje tempa**.
- 3 Vnesite tempo.

Po vklopu funkcije Virtual Pacer se ta uporablja vedno, ko začnete s tekom, razen če jo izklopite ali vklopite funkcijo tek/hoja ([Uporaba intervalov teka in hoje](#)).

## Označevanje krogov

Napravo lahko nastavite tako, da uporablja funkcijo Auto Lap®, ki samodejno označuje kroge pri vsakem kilometru (milji), kroge pa lahko označujete tudi ročno. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti.

- 1 Izberite ▾ > **Možnosti teka** > **Krogi**.
- 2 Izberite možnost:
  - Izberite **Auto Lap** > **Vklopi** za uporabo funkcije Auto Lap.
  - Za označitev kroga med dejavnostjo izberite **Tipka Lap** > **Vklopi** za uporabo ↵.
- 3 Začnite s tekom (**Tek**).

## Samodejni premor teka

Funkcijo Auto Pause® lahko uporabite za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati. Ta funkcija je koristna, če pot teka vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

**OPOMBA:** čas premora se ne shranjuje v vaše podatke o zgodovini.

Izberite ▾ > **Možnosti teka** > **Auto Pause** > **Vklopi**.

## Sledenje dejavnostim

### Vklop sledenja dejavnostim

S sledenjem dejavnosti beležite število dnevnih korakov, delni cilj, prepotovano razdaljo in porabljene kalorije za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

Sledenje dejavnostim lahko omogočite med prvo nastavitvijo naprave ali kadar koli pozneje.

Izberite ▾ > **Nastavitve** > **Sledenje dejavnostim** > **Vklopi**.

Število korakov se ne prikaže, dokler naprava ne pridobi satelitskih signalov in samodejno nastavi časa. Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo.

Skupno število korakov, ki ste jih naredili ta dan, je prikazano pod uro. Število korakov se redno posodablja.

**NAMIG:** če se želite premikati po podatkih spremljanja dejavnosti, izberite 📍.

### O delnem cilju

Pred uporabo delnega cilja morate vklopiti sledenje dejavnostim.

Naprava samodejno ustvari dnevni delni cilj glede na vaše število korakov v prejšnjem dnevu. Prilagojen dnevni cilj lahko nastavite na Garmin Connect. Med dnevnim gibanjem bo naprava prikazovala vaš napredek do dnevnega cilja ①.



### Skrivanje delnega cilja

Delni cilj lahko z zaslona tudi skrijete.

Izberite ▾ > **Nastavitve** > **Sledenje dejavnostim** > **Cilj** > **Skrij**.

### Uporaba opozorila za gibanje

Pred uporabo opozorila za gibanje morate vklopiti sledenje dejavnostim.

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo škodljive spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri nedejavnosti se prikaže Premaknite se!

Pojdite na kratek sprehod (vsaj nekaj minut) za ponastavitev opozorila za gibanje.

## Sledenje spanju

V načinu spanja naprava nadzoruje vaš počitek. Statistika o spanju vključuje skupno število ur spanja, obdobja premikanja in obdobja krepčilnega spanja.

### Uporaba sledenja spanju

- 1 Napravo nosite med spanjem.
- 2 Podatke sledenja spanju prenesite na spletno mesto Garmin Connect ([Uporaba funkcije Garmin Connect](#)).
- 3 Če si želite ogledati statistiko spanja, vnesite čas spanja in bujenja v račun Garmin Connect.

## Zgodovina

Zadnjih sedem sej teka si lahko ogledate v napravi Forerunner, neomejeno število sej teka pa lahko prenesete v storitev Garmin Connect in si jih tam tudi ogledate. Ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki prepišejo.

**OPOMBA:** kadar je časovnik izklopljen ali začasno ustavljen, se zgodovina teka ne beleži.

### Osebni rekordi

Ob dokončanju teka naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med tekom. Osebni rekordi vsebujejo najhitrejši čas več običajnih razdalj na tekmah in najdaljši tek.

### Ogled zgodovine

- 1 Izberite ▾ > **Zgodovina**.
  - 2 Izberite možnost:
    - Če si želite ogledati število korakov, cilj, prepotovano razdaljo in porabljene kalorije, za vsak dan beleženja izberite **Dnevni koraki**.
    - Če si želite ogledati datum, čas, razdaljo, tempo, porabljene kalorije in podatke o krogih za shranjene seje teka, izberite **Teki**.
- OPOMBA:** z izbirnim merilnikom srčnega utripa si lahko ogledate tudi povprečni srčni utrip in območje srčnega utripa za shranjene seje teka.
- Če si želite ogledati čase, razdalje in tempo osebnih rekordov, izberite **Zapisi**.

### Brisanje teka iz zgodovine

**OPOMBA:** če tek izbrišete iz zgodovine naprave, ga ne izbrišete iz Garmin Connect.

- 1 Izberite ▾ > **Zgodovina**.
- 2 Izberite **Teki**.
- 3 Izberite tek.
- 4 Izberite ✖ > **Zavrzi** > **Da**.

### Brisanje osebnih rekordov

- 1 Izberite ▾ > **Zgodovina** > **Zapisi**.
- 2 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.
- 3 Izberite **Počisti** > **Da**.

### Obnovitev osebnega rekorda

Vsak osebni rekord lahko povrnete v takega, ki je bil zabeležen prej.

- 1 Izberite ▾ > **Zgodovina** > **Zapisi**.
- 2 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 3 Izberite **Uporabi prejšnjo** > **Uporabi zapis**.

### Upravljanje podatkov

**OPOMBA:** naprava ni združljiva z operacijskimi sistemi Windows® 95, 98, Me, Windows NT® in Mac® OS 10.3 in starejšimi.



## Brisanje datotek

### OBVESTILO

Če ne poznate namena datoteka, je ne izbrisite. V pomnilniku naprave so pomembne sistemske datoteke, ki jih ne smete izbrisati.

- 1 Odprite pogon **Garmin**.
- 2 Če je treba, odprite mapo ali pogon.
- 3 Izberite datoteko.
- 4 Pritisnite tipko **Delete** na tipkovnici.

### Izključitev kabla USB

Če je naprava povezana z računalnikom kot izmenljivi pogon, jo morate z računalnika varno odklopiti, da ne pride do izgube podatkov. Če je naprava povezana z računalnikom Windows kot prenosna naprava, je ni treba varno odklopiti.

- 1 Storite naslednje:
  - Pri računalnikih Windows izberite ikono **Varno odstranjevanje strojne opreme** v sistemski vrstici in nato napravo.
  - Pri računalnikih Mac ikono pogona povlecite v koš.
- 2 Izključite kabel iz računalnika.

## Prilagajanje naprave

### Nastavitve

Če želite odpreti nastavitve naprave, izberite ▾ > **Nastavitve**.

**Alarm:** nastavi dnevni alarm.

**Sledenje dejavnostim:** vklopi ali izklopi spremljanje dejavnosti (**Vklop sledenja dejavnostim**).

**Zvoki:** vklopi ali izklopi zvoke. Izberete lahko zvoke za tipke in sporočila o opozorilih.

**Profil uporabnika:** nastavi vaš najvišji srčni utrip, težo, višino, spol in leto rojstva.

**OPOMBA:** merjenje porabe kalorij in območja srčnega utripa med tekom (**Tek**) je najbolj natančno, ko vnesete vaš uporabniški profil.

**Priprava:** nastavi čas dneva, obliko zapisa časa, jezik in enote merjenja.

### Nastavitev alarma

1 Izberite ▾ > **Nastavitve** > **Alarm**.

2 Izberite možnost:

- Izberite **Urejanje alarma**, če je alarm že nastavljen in želite spremeniti čas.
- Izberite **Vklopi**, če alarm še ni nastavljen.

3 Nastavite čas in za potrditev pritisnite **↵**.

### Nastavljanje časa

Privzeto se čas nastavi samodejno, ko naprava pridobi satelitske signale. Čas lahko nastavite tudi ročno.

1 Izberite ▾ > **Nastavitve** > **Priprava** > **Čas** > **Nastavite čas**.

2 Izberite možnost:

- Izberite **Samodejno** in napravi omogočite, da samodejno nastavi čas ob prejemu satelitskih signalov.
- Za ročno nastavitev časa izberite **Ročno** in vnesite čas.

### Vadba v zaprtih prostorih

Ko vadite v zaprtih prostorih ali želite varčevati z energijo baterije, lahko izklopite GPS.

1 Izberite **↵** > ▾ > **Ne**.

Naprava vstopi v način časovnika.

2 Če želite zagnati časovnik, izberite **Začni**.

3 Začnite teči.

## Informacije o napravi

### Forerunner Specifikacije

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Življenjska doba baterije	Do 5 tednov v načinu nizke porabe Do 8 ur v aktivnem načinu
Obseg delovne temperature	Od -15 do 60 °C (od 5 do 140 °F)
Obseg temperature pri polnjenju	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz ANT+ protokol brezžične komunikacije
Nazivna vodotesnost	5 ATM*

\*Naprava zdrži pritisk, enakovreden tistemu na globini 50 m. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Specifikacije merilnika srčnega utripa

Vrsta baterije	CR2032, ki jo lahko zamenja uporabnik, 3 V
Življenjska doba baterije	Približno 3 leta (1 ura na dan)
Obseg delovne temperature	Od -10 do 50 °C (od 14 do 122 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz ANT+ protokol brezžične komunikacije
Nazivna vodotesnost	1 ATM* <b>OPOMBA:</b> ta izdelek ne prenaša podatkov o srčnem utripu med plavanjem.

\*Naprava zdrži pritisk, enakovreden tistemu na globini 10 m. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Nega naprave

#### OBVESTILO

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

#### Čiščenje naprave

1 Napravo obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.

2 Obrišite jo do suhega.

#### Nega merilnika srčnega utripa

#### OBVESTILO

Če se na traku nabereta pot in sol, lahko to zmanjša zmožnost merilnika srčnega utripa, da javlja točne podatke.

- Trak splaknite po vsaki uporabi.
- Pašček občasno umijte z majhno količino nežnega detergenta, kot je tisti za pomivanje posode.  
**OPOMBA:** če uporabite preveč detergenta, lahko poškodujete pašček.
- Paščka ne dajajte v sušilnik.
- Pašček sušite obešen ali položen na ravno podlago.

## Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik

### ⚠ OPOZORILO

Za odstranjevanje baterij ne uporabljajte ostrih predmetov.

Baterije hranite izven dosega otrok.

Baterij ne dajajte v usta. Če jih pogoltnete, se obrnite na zdravnika ali lokalni center za zastrupitve.

Zamenljive gumbne baterije lahko vsebujejo perklorat. Z njimi boste morda morali ravnati drugače. Oglejte si [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ⚠ POZOR

Za pravilno recikliranje baterij se obrnite na lokalno službo za odstranjevanje odpadkov.

### Menjava baterije merilnika srčnega utripa

- 1 Poiščite okrogli pokrovček baterije na hrbtni strani merilnika srčnega utripa.



- 2 S kovancem ga odvijte v nasprotni smeri urinega kazalca, da ga lahko odstranite (puščica kaže na **OPEN**).

- 3 Odstranite pokrovček in baterijo.

- 4 Počakajte 30 sekund.

- 5 Vstavite novo baterijo s pozitivno stranjo navzgor.

**OPOMBA:** ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.

- 6 S kovancem privijte pokrovček v smeri urinega kazalca, da ga pritrdite na svoje mesto (puščica kaže na **CLOSE**).

Po zamenjavi baterije merilnika srčnega utripa ga boste morda morali ponovno združiti z napravo.

## Odpravljanje težav

### Moje dnevno število korakov se ne prikaže

Dnevno število korakov se vsako noč ob polnoči ponastavi.

Če se namesto števila korakov pokažejo vezaji, počakajte, da naprava zazna satelitske signale in samodejno nastavi čas.

### Pridobivanje dodatnih informacij

- Obiščite [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Obiščite [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite <http://buy.garmin.com> ali se obrnite na prodajalca Garmin.

### Ponovni zagon naprave

Če se naprava preneha odzivati, jo boste morda morali ponovno zagnati. S tem ne izbrišete podatkov ali nastavitev.

- 1 15 sekund držite

Naprava se izklopi.

- 2 Držite eno sekundo, da napravo vklopite.

### Posodabljanje programske opreme

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate imeti račun Garmin Connect in prenesti program Garmin Express™.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.

Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express aplikacija pošlje napravi.

- 2 Sledite navodilom na zaslonu.

- 3 Ne izključujte naprave iz računalnika, ko program Garmin Express prenaša programsko opremo.

**NAMIG:** če imate pri posodabljanju programske opreme s programom Garmin Express težave, boste morda morali prenesti zgodovino dejavnosti v program Garmin Connect in zgodovino dejavnosti izbrisati iz naprave. Tako boste zagotovili dovolj prostora na pomnilniku za posodobitev.

## Dodatek

### Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zaznan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je težje	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba
4	80–90 %	Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

### Licenčna pogodba za programsko opremo

Z UPORABO NAPRAVE SPREJEMATE POGOJE IN DOLOČBE NASLEDNJE LICENČNE POGODBE ZA PROGRAMSKO OPREMO. POZORNO PREBERITE TO POGODBO.

Garmin Ltd. in njegove podružnice ("Garmin") vam podeljujejo omejeno licenco za uporabo programske opreme, ki je vgrajena v napravi ("programska oprema"), v dvojiški izvršljivi obliki pri normalni uporabi izdelka. Naslov, lastninske pravice in pravice intelektualne lastnine v in za programsko opremo so last družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov.

Strinjate se, da je ta programska oprema last družbe Garmin in/ali njenih podružnic in da je zaščitena z zakoni o avtorskih pravicah Združenih držav Amerike in z mednarodnimi pogodbami o avtorskih pravicah. Strinjate se tudi s tem, da so struktura, sestava in koda programske opreme, za katero izvorna koda ni zagotovljena, dragocene poslovne skrivnosti družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov ter da programska oprema v izvorni kodi ostane dragocena poslovna skrivnost družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov. Strinjate se s prepovedjo razstavljanja programske opreme ali kateregakoli njenega dela, razdruževanja, spreminjanja, povratnega inženiringa in spreminjanja v za človeka berljivo obliko in s prepovedjo ustvarjanja izvedenih izdelkov, ki temeljijo na programski opremi. Strinjate se, da programske opreme ne boste izvažali ali ponovno izvažali v nobeno državo tako, da bi kršili zakone za nadzor izvoza Združenih držav Amerike ali zakone za nadzor izvoza nobene druge ustrezne države.



Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® in Forerunner® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Garmin Connect™, Garmin Express™ in Virtual Pacer™ so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Mac® je registrirana blagovna znamka družbe Apple Computer, Inc. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah.

Ta izdelek je potrjen v skladu z ANT+®. Če si želite ogledati seznam združljivih izdelkov in programov, obiščite stran [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).