

Priručnik za brzo pokretanje uređaja Forerunner® 15

⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije.

Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

Početak rada

Kada po prvi put koristite uređaj, trebate izvršiti ove zadatke kako biste postavili uređaj i upoznali se s osnovnim značajkama.

- 1 Napunite uređaj ([Punjenje uređaja](#)).
- 2 Uključite praćenje aktivnosti ([Uključivanje praćenja aktivnosti](#)).
- 3 Postavite dodatni monitor pulsa ([Postavljanje monitora pulsa](#)).
- 4 Krenite na trčanje ([Krenite na trčanje](#)).
- 5 Prenesite trčanje na web-mjesto usluge Garmin Connect™ ([Korištenje usluge Garmin Connect](#)).
- 6 Potražite dodatne informacije ([Dodatne informacije](#)).

Tipke



①		Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje. Držite kako biste uključili ili isključili uređaj.
②		Odaberite za pokretanje ili zaustavljanje mjerača vremena. Odaberite za odabir označene stavke izbornika.
③		Odaberite za kretanje kroz podatkovne zaslone, opcije i postavke.
④		Odaberite za kretanje kroz podatke o praćenju aktivnosti. Odaberite za označavanje nove dionice. Odaberite za povratak na prethodni zaslon.

Ikone statusa

Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

	GPS status
	Status pulsa
	Status nožnog senzora

Krenite na trčanje

Uređaj se isporučuje djelomično napunjen. Možda ćete prije trčanja trebati napuniti uređaj ([Punjenje uređaja](#)).

- 1 Postavite dodatni monitor pulsa ([Postavljanje monitora pulsa](#)).
- 2 Držite kako biste uključili uređaj.
- 3 Odaberite .
- 4 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj locira satelite.
Lociranje satelitskih signala može potrajati nekoliko minuta. Kada se sateliti lociraju, trajno svijetli prikaz .
- 5 Ako koristite monitor pulsa, pričekajte da se uređaj poveže sa senzorom.
Kada uređaj prepozna monitor pulsa, prikazuje se poruka i trajno svijetli prikaz .
- 6 Odaberite **Pokreni** za pokretanje mjerača vremena.
- 7 Krenite na trčanje.
Vrijeme ①, udaljenost ②, tempo ③, potrošene kalorije ④, otkucaji u minuti ⑤ i zona pulsa ⑥ bilježe se dok je mjerač vremena pokrenut.



- 8 Kad završite trčanje, odaberite za zaustavljanje mjerača vremena.
- 9 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena.
NAPOMENA: Nakon nekoliko sekundi prikazat će se sažetak.
 - Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerač vremena. Prikazat će se sažetak.
NAPOMENA: Sad možete prenijeti trčanje na Garmin Connect ([Korištenje usluge Garmin Connect](#)).
 - Odaberite **Odbaci** kako biste izbrisali trčanje.

Uključivanje praćenja aktivnosti


Značajka praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, ciljni broj koraka, prijeđenu udaljenost i potrošene kalorije za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

Praćenje aktivnosti možete omogućiti tijekom početnog postavljanja ili u bilo kojem trenutku.

Odaberite > **Postavke** > **Pracjenje aktivnosti** > **Ukljuci**.

Broj koraka prikazuje se tek nakon što uređaj primi satelitske signale i automatski postavi vrijeme. Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo.

Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se ispod prikaza doba dana. Broj koraka periodično se ažurira.

SAVJET: Za kretanje kroz podatke o praćenju aktivnosti možete odabrati .

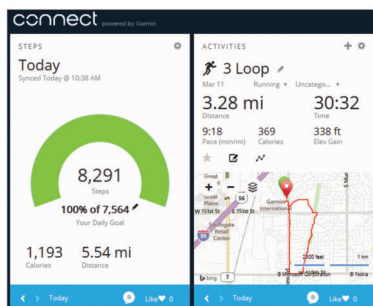
Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Za besplatan račun možete se prijaviti na adresi www.garminconnect.com/start.

Spremite svoje aktivnosti: Nakon što dovršite i spremite aktivnost na vašem uređaju, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect i držati je ondje koliko god želite.

Analizirajte svoje podatke: Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, puls, potrošene kalorije, takt i tlocrtni prikaz karte, grafikon tempa i brzine te izvješća koja se mogu prilagoditi.

NAPOMENA: Za neke podatke potreban je dodatni pribor kao što je monitor pulsa.



Pratite svoj napredak: Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom natjecanju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

Podijelite svoje aktivnosti: Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili postavili veze na aktivnosti na omiljenim društvenim mrežama.

Korištenje usluge Garmin Connect

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite adresu www.garminconnect.com/start.
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

Punjenje uređaja

OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito osušite kontakte i okolno područje.

- 1 Priključite USB kabel u USB priključak računala.
- 2 Poravnajte kontakte punjača s kontaktima na pozadini uređaja i pritisnite punjač tako da škljocne.



- 3 Napunite uređaj do kraja.

Postavljanje monitora pulsa

NAPOMENA: Ako nemate monitor pulsa, možete preskočiti ovaj zadatak.

NAPOMENA: Uređaj vas može nažuljati nakon dužeg korištenja. Kako biste riješili ovaj problem, nanesite lubrikant ili gel za smanjenje trenja na sredinu tvrdog remena gdje vam dodiruje kožu.

OBAVIJEST

Ne nanosite lubrikant ili gel za smanjenje trenja na elektrode.

Ne koristite gelove ni lubrikante koji sadrže sredstvo za zaštitu od sunca.

Monitor pulsa trebate nositi izravno na koži, neposredno ispod prsa. Trebao bi dovoljno čvrsto prianjati da ostane na mjestu tijekom aktivnosti.

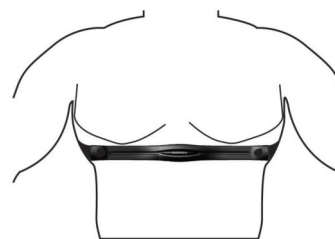
- 1 Jezičac ① na traci umetnite u utor ② modula monitora pulsa.



- 2 Pritisnite jezičac prema dolje.
- 3 Navlažite elektrode ③ na pozadini modula kako biste stvorili čvrstu vezu između prsa i modula monitora pulsa.



- 4 Omotajte traku oko prsa i pričvrstite je na drugu stranu modula monitora pulsa.





Logotip Garmin® trebao bi biti ispravno okrenut.

- 5 Postavite uređaj unutar 3 m (10 stope) od monitora pulsa. Kad postavite monitor pulsa, on je aktivan i šalje podatke.

Uparivanje ANT+™ senzora

Prilikom prvog povezivanja senzora i uređaja putem bežične tehnologije ANT+ morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon početnog uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada trčite, a senzor je aktivan i unutar dometa.

NAPOMENA: Ako je vaš uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaj i senzor već su upareni.


- 1 Postavite dodatni monitor pulsa ([Postavljanje monitora pulsa](#)).
- 2 Odaberite .
- 3 Postavite uređaj unutar 1 cm od središta monitora pulsa i pričekajte dok se uređaj poveže sa senzorom.
Kada uređaj prepozna monitor pulsa, prikazuje se poruka trajno svijetli prikaz .

Povijest

Možete pogledati posljednjih sedam sesija trčanja na uređaju Forerunner te možete prenijeti i pogledati neograničen broj sesija trčanja u usluzi Garmin Connect. Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

NAPOMENA: Povijest trčanja se ne snima dok je mjerač vremena zaustavljen ili pauziran.



Povijest pregleda

- 1 Odaberite  > **Povijest**.
- 2 Odaberite opciju:
 - Odaberite **Dnevni koraci** za prikaz broja koraka, cilja, prijeđene udaljenosti i potrošenih kalorija za svaki snimljeni dan.
 - Odaberite **Trčanja** za prikaz datuma, vremena, udaljenosti, tempa, potrošenih kalorija i podataka o dionici za snimljene sesije trčanja.
NAPOMENA: Možete pregledati i svoj prosječan puls i zonu pulsa za snimljene sesije trčanja upotrebom dodatnog monitora pulsa.
 - Odaberite **Rekordi** za prikaz osobnog rekorda za vrijeme, udaljenost i tempo na različitim udaljenostima.

Informacije o uređaju

Ponovno postavljanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno postaviti. Time nećete izbrisati svoje postavke ili podatke.

- 1 Držite  15 sekundi.
Uređaj će se isključiti.
- 2 Držite  jednu sekundu kako biste uključili uređaj.

Dodatne informacije

- Posjetite www.garmin.com/intosports.
- Posjetite www.garmin.com/learningcenter.
- Posjetite <http://buy.garmin.com> ili kontaktirajte zastupnika tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.

Preuzimanje korisničkog priručnika

Najnoviji korisnički priručnik možete preuzeti s interneta.

- 1 Posjetite www.garmin.com/support.
- 2 Odaberite **Priručnici**.
- 3 Za odabir proizvoda pratite upute na zaslonu.

Specifikacije za temperaturu

Forerunner raspon radne temperature: Od -15 ° do 60 °C (od 5 ° do 140 °F)

Forerunner raspon temperature za punjenje: Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)

Raspon radne temperature monitora pulsa: Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)

Garmin®, logotip Garmin i Forerunner® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. ANT+™ i Garmin Connect™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.