

Forerunner 405

Спортивные часы с GPS-приемником
и беспроводным каналом связи

Руководство пользователя

Внимание!

При установке прошивки с сайта garmin.com русский язык в приборе утрачивается.

Внимание!

Если карта региона или области записана и разлочена (привязана к внутреннему номеру) на SD-карту, то никакие другие карты на эту SD-карту добавлять нельзя или каким-либо другим способом менять на ней файлы из папки Garmin.

Краткая инструкция



ВНИМАНИЕ: Данный прибор содержит встроенную литий-ионную батарею. Информацию о мерах предосторожности при обращении с батареей Вы можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.



ВНИМАНИЕ: Перед тем, как начать заниматься спортом или изменить программу тренировки, обязательно проконсультируйтесь с Вашим врачом. Правила безопасности и важную информацию о приборе Вы можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

Шаг 1: Использование сенсорного кольца

Серебристое кольцо вокруг экрана часов играет роль многофункциональной кнопки.

Нажатие: быстро нажмите пальцем на нужную часть кольца для выбора позиции, изменения опции меню или переключения страницы.

Удерживание в нажатом положении: удерживайте палец на одной из четырех надписей на кольце для выбора нужного режима.

ANT+Sport™. Для выхода из энергосберегающего режима нажмите на кнопку enter или quit.

Шаг 2: Зарядка батареи

Для экономии заряда батареи Ваш прибор Forerunner поставляется в выключенном состоянии. Перед началом использования Вы должны заряжать устройство не менее трех часов.



ПРИМЕЧАНИЕ: Для защиты от коррозии тщательно просушите контакты и прилегающую область перед началом зарядки аккумулятора.



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: Прибор Forerunner не будет заряжаться при температуре вне диапазона 32oF – 122oF (0oC – 50oC).

Для зарядки прибора Forerunner:

1. Подключите USB-коннектор на кабеле зарядного устройства к AC адаптеру.
2. Подключите AC адаптер к стандартной стенной розетке.
3. Совместите клеммы зарядного устройства с контактами на задней стороне прибора Forerunner.



ПРИМЕЧАНИЕ: Для отключения GPS-приемника и использования прибора Forerunner в закрытом помещении удерживайте в нажатом положении GPS. Выберите опцию Off (выкл.)



ПРИМЕЧАНИЕ: Вы не можете принимать спутниковые сигналы в энергосберегающем режиме. Для выхода из этого режима нажмите на кнопку enter или quit.

1. Выйдите на улицу и найдите открытое место. Для обеспечения оптимального приема убедитесь, что антенна прибора Forerunner направлена к небу.
2. Для переключения на режим тренировки нажмите training и удерживайте в нажатом положении.
3. Подождите, пока устройство не завершит поиск спутников. Стойте неподвижно в открытом месте и не начинайте движение до тех пор, пока с экрана не исчезнет страница поиска спутников.

Когда Вы принимаете спутниковые сигналы, на экране в режиме тренировки будет показана пиктограмма GPS.

Шаг 5: Настройка канала связи с датчиком частоты пульса (опция)


Когда Вы настраиваете канал связи между датчиком частоты пульса и Вашим прибором Forerunner в первый раз, отойдите от других датчиков на расстояние не менее 10 метров.

Датчик частоты пульса находится в режиме ожидания и готов к передаче данных. Закрепите датчик на груди, чтобы он непосредственно примыкал к коже. Датчик должен прилегать достаточно плотно, чтобы оставаться на месте во время бега.

1. Пропустите язычок на ленте в прорезь на датчике частоты пульса. Опустите язычок вниз.
2. Смочите оба чувствительных элемента на задней поверхности датчика частоты пульса для обеспечения надежного контакта между Вашей грудью и передатчиком.
3. Оберните ленту вокруг груди и прикрепите ее ко второму концу датчика частоты пульса.



ПРИМЕЧАНИЕ: Логотип Garmin должен находиться справа сверху.

4. Нажмите на кнопку quit или enter для выхода из энергосберегающего режима.
5. Поднесите прибор Forerunner к датчику частоты пульса на расстояние не менее 3 метров. На экране в режиме тренировки должна появиться пиктограмма  (в виде сердца).

Шаг 6: Тренировка



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: Настройте Ваш профиль пользователя, чтобы прибор Forerunner правильно выполнял расчет израсходованных калорий. Нажмите и удерживайте в нажатом положении menu (меню) > выберите Settings > User Profile (настройки > профиль пользователя).

1. Нажмите и удерживайте в нажатом положении training.
2. Нажмите start для запуска таймера.
3. После завершения забега нажмите stop.
4. Для сохранения Ваших результатов и сброса таймера нажмите и удерживайте в нажатом положении reset.

Шаг 7: Загрузка бесплатного программного обеспечения

ANT Agent™ позволяет Вам использовать Ваш прибор Forerunner вместе с Garmin Connect (веб-инструментом для тренировок) и Garmin Training Center (компьютерным инструментом для тренировок).

1. Подключитесь к сайту www.garmin.com/forerunner405.
2. Следуйте экранным инструкциям для загрузки и инсталляции ANT Agent.

Шаг 8: Подключение прибора Forerunner к компьютеру



ПРИМЕЧАНИЕ: Перед подключением USB ANT Stick™ к Вашему компьютеру Вы должны выполнить загрузку программного обеспечения (см. Шаг 7) для инсталляции необходимых USB драйверов.

1. Подключите USB ANT Stick к свободному USB-порту Вашего компьютера.
2. Поднесите прибор Forerunner к компьютеру на расстояние не менее 3 метров.
3. Когда ANT Agent обнаружит Ваш прибор Forerunner, на экране компьютера появится номер устройства, и Вас спросят, хотите ли Вы установить соединение. Выберите Yes (да).
4. Если на экране Вашего прибора Forerunner показан тот же номер, что в программе ANT Agent, выберите Yes (да) для завершения процедуры соединения.

Шаг 9: Передача данных в компьютер

Поднесите прибор Forerunner к компьютеру на расстояние не менее 3 метров. Программа ANT Agent автоматически выполнит обмен данными между устройством Forerunner и программой Garmin Connect.



ПРИМЕЧАНИЕ: При большом количестве информации обмен данными может занять несколько минут. Во время обмена данными Вы не сможете пользоваться функциями устройства *Forerunner*.

Используйте программу *Garmin Connect* для просмотра и анализа Ваших данных.

Использование четырех режимов

Для переключения режимов удерживайте палец на одной из обозначенных областей сенсорного кольца.

Режим даты/ времени

В режиме даты/времени на экране показаны текущие дата и время. Нажмите на сенсорное кольцо для прокрутки имеющихся страниц: время, индикатор заряда батареи и будильник.

Режим GPS

Режим GPS позволяет просматривать и использовать меню GPS. Вы можете вызвать страницу спутников, включать и выключать GPS-приемник, сохранять местоположения и перемещаться к ним, а также создавать маршрут обратно к начальной точке.

Дополнительная информация

Дополнительную информацию о функциях и настройках Forerunner Вы можете найти в руководстве пользователя.



ВНИМАНИЕ: Устройство Forerunner не предназначено для использования во время занятий плаванием. Длительное нахождение прибора под водой может привести к короткому замыканию, которое в редких случаях вызывает несильные ожоги или раздражение кожи.

Руководство пользователя

ВВЕДЕНИЕ

Благодарим Вас за выбор спортивных часов с GPS-приемником Garmin Forerunner 405.



ВНИМАНИЕ: Перед тем, как начать заниматься спортом или изменить программу тренировки, обязательно проконсультируйтесь с Вашим врачом. Правила безопасности и важную информацию о приборе Вы можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

Регистрация прибора

Зарегистрируйтесь он-лайн прямо сегодня, чтобы мы могли оказать Вам лучшую поддержку. Подключитесь к сайту <http://my.garmin.com>. Сохраните в надежном месте оригинал или копию товарного чека.

Контактная информация Garmin

В США обращайтесь в отдел поддержки Garmin по тел. (913) 397.8200 или (800) 800.1020, по рабочим дням или заходите на сайт www.garmin.com/support.

Технический уход за прибором Forerunner

Для чистки прибора Forerunner и датчика частоты пульса используйте салфетку, смоченную в несильном очищающем средстве. Затем вытрите насухо. Не применяйте химические вещества и растворители, которые могут повредить пластиковые компоненты.

Не храните прибор Forerunner в местах с экстремальными температурами (например, в багажнике автомобиля), поскольку это может привести к поломке оборудования.

Информация пользователя (архив, местоположения и треки) может храниться в памяти неограниченное время без внешнего питания.

Важные данные Вы можете передавать в программы Garmin Connect или Garmin Training Center.

Водонепроницаемость

Устройство Forerunner является водонепроницаемым по стандарту IEC 60529 IPX7. Прибор выдерживает погружение на глубину 1 метр в течение 30 минут. Более длительное нахождение под водой может привести к поломкам устройства. Если прибор попал в воду, то перед использованием или зарядкой его необходимо вытереть и высушить на воздухе.



ВНИМАНИЕ: Устройство Forerunner не предназначено для использования во время занятий плаванием. Длительное нахождение прибора под водой может привести к короткому замыканию, которое в редких случаях вызывает несильные ожоги или раздражение кожи.

НАЧАЛО РАБОТЫ



ВНИМАНИЕ: Данный прибор содержит встроенную литий-ионную батарею. Информацию о мерах предосторожности при обращении с батареей Вы можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.



ВНИМАНИЕ: Перед тем, как начать заниматься спортом или изменить программу тренировки, обязательно проконсультируйтесь с Вашим врачом. Правила безопасности и важную информацию о приборе Вы можете найти в руководстве Important Safety and Product Information (важная информация о безопасности и продукте), вложенном в коробку с устройством.

Шаг 1: Использование сенсорного кольца

Серебристое кольцо вокруг экрана часов играет роль многофункциональной кнопки.

Нажатие: быстро нажмите пальцем на нужную часть кольца для выбора позиции, изменения опции меню или переключения страницы.

Удерживание в нажатом положении: удерживайте палец на одной из четырех надписей на кольце для выбора нужного режима.

Двойное нажатие: нажмите двумя пальцами одновременно на две области кольца для включения подсветки.

Прокрутка: нажмите пальцем на кольцо и проведите вдоль кольца для прокрутки опций меню или увеличения/уменьшения значений.

Области сенсорного кольца и кнопки

1. **time/date** (время/дата): нажмите и удерживайте в нажатом положении для входа в режим времени/даты.
2. **GPS**: нажмите и удерживайте в нажатом положении для входа в режим GPS.
3. **menu** (меню): нажмите и удерживайте в нажатом положении для вызова меню.
4. **training** (тренировка): нажмите и удерживайте в нажатом положении для входа в режим тренировки.



5. **start/stop/enter** (старт/стоп/ввод):
 - Нажмите для запуска/останова таймера в режиме тренировки.
 - Нажмите для выбора опции.
 - Нажмите для выхода из энергосберегающего режима.
6. **lap/reset/quit** (круг/сброс/выход):
 - Нажмите для создания нового круга в режиме тренировки.

режим. Устройство считается неактивным, если таймер не запущен, Вы не находитесь в состоянии навигации к пункту назначения, не просматриваете навигационную страницу и не нажимали на кнопки или на сенсорное кольцо.

В энергосберегающем режиме Вы можете просматривать время суток, включать подсветку и использовать соединение с компьютером ANT+Sport™. Для выхода из энергосберегающего режима нажмите на кнопку enter или quit.

Шаг 2: Зарядка батареи

Для экономии заряда батареи Ваш прибор Forerunner поставляется в выключенном состоянии. Перед началом использования Вы должны заряжать устройство не менее трех часов. Время работы без подзарядки аккумулятора зависит от режима эксплуатации.



ПРИМЕЧАНИЕ: Для защиты от коррозии тщательно просушите контакты и прилегающую область перед началом зарядки аккумулятора.



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: Прибор Forerunner не будет заряжаться при температуре вне диапазона 32°F – 122°F (0°C – 50°C).

1. Подключите USB-коннектор на кабеле зарядного устройства к AC адаптеру.
2. Подключите AC адаптер к стандартной стенной розетке.
3. Совместите клеммы зарядного устройства с контактами на задней стороне прибора Forerunner.



Contacts = контакты

4. Вставьте прибор Forerunner в зарядное устройство (при этом Вы должны услышать щелчок).



*Charging clip =
зарядный зажим*

Шаг 3: Настройка прибора Forerunner

При первом использовании устройства Forerunner следуйте экранным инструкциям, обучающим работе с сенсорным кольцом и настройке прибора.

Если Вы используете датчик частоты пульса ANT+Sport, то во время конфигурации Вы должны выбрать опцию Yes (да), чтобы создать канал связи между датчиком и Forerunner. Более подробная информация приведена в п. «Шаг 5».

Шаг 4: Прием спутниковых сигналов

Для настройки верного времени и начала использования прибора Forerunner Вы должны принять спутниковые сигналы GPS. Эта процедура может занять несколько минут.



ПРИМЕЧАНИЕ: Вы не можете принимать спутниковые сигналы в энергосберегающем режиме. Для выхода из этого режима нажмите на кнопку enter или quit.

1. Выйдите на улицу и найдите открытое место. Для обеспечения оптимального приема убедитесь, что антенна прибора Forerunner направлена к небу.



Antenna location = расположение антенны

2. Для переключения на режим тренировки нажмите training и удерживайте в нажатом положении.
3. Подождите, пока устройство не завершит поиск спутников. Стойте неподвижно в открытом месте и не начинайте движение до тех пор, пока с экрана не исчезнет страница поиска спутников.

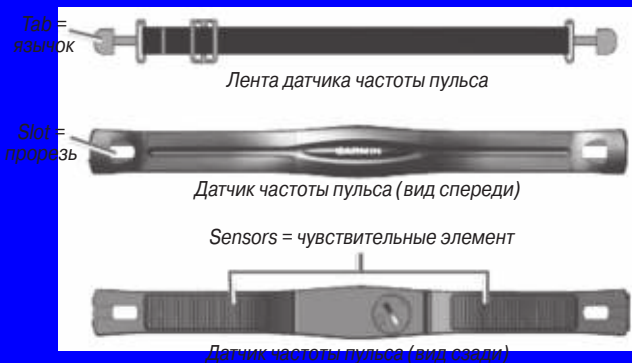
Когда Вы принимаете спутниковые сигналы, на экране в режиме тренировки будет показана пиктограмма GPS ...

Шаг 5: Настройка канала связи с датчиком частоты пульса (опция)

Когда Вы настраиваете канал связи между датчиком частоты пульса и Вашим прибором Forerunner в первый раз, отойдите от других датчиков на расстояние не менее 10 метров.

Датчик частоты пульса находится в режиме ожидания и готов к передаче данных. Закрепите датчик на груди, чтобы он непосредственно примыкал к коже. Датчик должен прилегать достаточно плотно, чтобы оставаться на месте во время бега.

1. Пропустите язычок на ленте в прорезь на датчике частоты пульса. Опустите язычок вниз.
2. Смочите оба чувствительных элемента на задней поверхности датчика частоты пульса для обеспечения надежного контакта между Вашей грудью и передатчиком.



3. Оберните ленту вокруг груди и прикрепите ее ко второму концу датчика частоты пульса.



ПРИМЕЧАНИЕ: Логотип Garmin должен находиться справа сверху.

4. Нажмите на кнопку `quit` или `enter` для выхода из энергосберегающего режима.
5. Поднесите прибор `Forerunner` к датчику частоты пульса на расстоянии не менее 3 метров. На экране в режиме тренировки должна появиться пиктограмма ... (в виде сердца).
6. Если на экране не показаны данные частоты пульса, или если показания частоты пульса беспорядочно меняются. Если проблема не исчезает, попробуйте еще раз установить соединение между датчиками.



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: Для настройки максимальной частоты пульса используйте опции `Settings > User Profile` (настройки > профиль пользователя). Для настройки Ваших зон частоты пульса используйте программу `Garmin Connect`.

Шаг 6: Тренировка



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: Настройте Ваш профиль пользователя, чтобы прибор Forerunner правильно выполнял расчет израсходованных калорий. Нажмите и удерживайте в нажатом положении menu (меню) > выберите Settings > User Profile (настройки > профиль пользователя).

1. Нажмите и удерживайте в нажатом положении training.
2. Нажмите start для запуска таймера.
3. После завершения забега нажмите stop.
4. Для сохранения Ваших результатов и сброса таймера нажмите и удерживайте в нажатом положении reset.

Шаг 7: Загрузка бесплатного программного обеспечения

ANT Agent™ позволяет Вам использовать Ваш прибор Forerunner вместе с Garmin Connect (веб-инструментом для тренировок) и Garmin Training Center (компьютерным инструментом для тренировок).

1. Подключитесь к сайту www.garmin.com/forerunner405.
2. Следуйте экранным инструкциям для загрузки и инсталляции ANT Agent.

Шаг 8: Подключение прибора Forerunner к компьютеру



ПРИМЕЧАНИЕ: Перед подключением USB ANT Stick™ к Вашему компьютеру Вы должны выполнить загрузку программного обеспечения (см. Шаг 7) для инсталляции необходимых USB драйверов.

1. Подключите USB ANT Stick к свободному USB-порту Вашего компьютера.



2. Поднесите прибор Forerunner к компьютеру на расстояние не менее 3 метров.
3. Когда ANT Agent обнаружит Ваш прибор Forerunner, на экране компьютера появится номер устройства, и Вас спросят, хотите ли Вы установить соединение. Выберите Yes (да).
4. Если на экране Вашего прибора Forerunner показан тот же номер, что в программе ANT Agent, выберите Yes (да) для завершения процедуры соединения.

Шаг 9: Передача данных в компьютер

Поднесите прибор Forerunner к компьютеру на расстояние не менее 3 метров. Программа ANT Agent автоматически выполнит обмен данными между устройством Forerunner и программой Garmin Connect.



ПРИМЕЧАНИЕ: При большом количестве информации обмен данными может занять несколько минут. Во время обмена данными Вы не сможете пользоваться функциями устройства Forerunner.

РЕЖИМ ВРЕМЕНИ/ДАТЫ

Для входа в режим времени/даты нажмите и удерживайте в нажатом положении time/date.

Нажимайте на сенсорное кольцо для прокрутки следующих страниц:

- Время
- Время 2 (время второго часового пояса, если он включен)
- Индикатор заряда аккумулятора
- Настройка будильника (при наличии)
- Индикатор «цель/ продвижение» (при наличии)
- План тренировок на сегодня, переданный из программы Garmin Connect или Garmin Training Center (при наличии)



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: Находясь на странице «Время 2», «Будильник» или на страницах тренировок, нажмите кнопку enter для настройки времени 2, будильника или выполнения запланированной тренировки.

РЕЖИМ ТРЕНИРОВКИ

Прибор Forerunner включает несколько функций для тренировок и дополнительных настроек.

Информация о странице тренировки

Для входа в режим тренировки нажмите и удерживайте в нажатом положении training. Нажимайте на сенсорное кольцо для прокрутки имеющихся страниц.

Автоматическая пауза (Auto Pause®)

1. Нажмите и удерживайте в нажатом положении меню (меню) > выберите Training > Options > Auto Pause (тренировка > опции > автоматическая пауза).
2. Выберите одну из следующих опций:
 - Off (выкл.)
 - Custom Pace (темп пользователя) – таймер автоматически останавливается, когда скорость падает ниже заданного значения.

- Lap Press Only (только нажатие кнопки lap) – устройство отмечает новый круг каждый раз при нажатии на кнопку lap, а также каждый раз при повторном прохождении этих местоположений.
 - Start And Lap (кнопки start и lap) – устройство отмечает новый круг в местоположении GPS, где Вы нажали start, а также в любых точках маршрута, в которых Вы нажали lap.
 - Mark And Lap (отметка и lap) – устройство отмечает новый круг в определенном местоположении GPS, отмеченном до поездки, а также в любых точках маршрута, в которых Вы нажали lap.
3. Для выхода нажмите quit.



ПРИМЕЧАНИЕ: Во время забега по трассе Вы можете использовать опцию By Position (по местоположению), чтобы задать начало круга во всех местоположениях нового круга, отмеченных на трассе.

Автоматическая прокрутка

Вы можете выбрать режим, в котором при включенном таймере на экране поочередно будут прокручиваться все страницы с данными тренировки.

измерения скорости). Вы можете выбрать опцию Pace (темп) или Speed (скорость).



ПРИМЕЧАНИЕ: Изменение единиц измерения скорости не влияет на поля данных пользователя.

Виртуальный партнер

Нажмите и удерживайте в нажатом положении меню (меню) > выберите Training > Options > Virtual Partner > On (тренировка > опции > виртуальный партнер > вкл.)

Уникальная функция «Виртуальный партнер» (Virtual Partner®) поможет Вам добиться поставленных спортивных целей. С помощью этой функции Вы сможете соревноваться с «виртуальным партнером» каждый раз при включении таймера.

Если Вы изменили темп/ скорость режима «Виртуальный партнер» перед запуском таймера, то эти изменения будут сохранены. Изменения, внесенные во время забега (после запуска таймера), не будут сохранены после сброса таймера. Если Вы внесли изменения во время тренировки, то виртуальный партнер будет использовать новый темп, начиная с Вашего местоположения.

Для изменения темпа в режиме «Виртуальный партнер»:

1. Нажмите и удерживайте в нажатом положении training для входа в режим тренировки.
2. Нажмите на сенсорное кольцо для просмотра страницы виртуального партнера.



3. Для увеличения темпа нажмите на сенсорное кольцо и проведите пальцем по часовой стрелке; для уменьшения темпа – против часовой стрелки.
4. Для сохранения изменений нажмите на сенсорное кольцо или подождите, пока страница автоматически не исчезнет с экрана.

Типы тренировок

Для выбора типа тренировки нажмите и удерживайте в нажатом положении мели (меню) > выберите Training > Workouts (тренировка > тренировки).

Вы можете использовать простые тренировки, интервальные тренировки и тренировки с датчиком частоты пульса.

С помощью программного обеспечения Garmin Connect или Garmin Training Center можно создавать сложные тренировки.



ПРИМЕЧАНИЕ: Во время тренировки нажмите на сенсорное кольцо для просмотра дополнительных страниц данных.

После завершения всех этапов тренировки на экране появится сообщение “Workout Finished” (тренировка завершена).

Для досрочного окончания тренировки:

1. Нажмите stop.
2. Нажмите и удерживайте в нажатом положении reset.

Простые тренировки

Простые тренировки могут быть основаны на следующих целевых параметрах:

- Время
- Дистанция
- Калории

Для настройки простой тренировки:

1. Нажмите и удерживайте в нажатом положении меню (меню) > выберите Training > Workouts > Simple (тренировка > тренировки > простая тренировка).
2. С помощью опции Type (тип) выберите тип простой тренировки.
3. В поле Duration (продолжительность) введите целевой параметр тренировки.
4. Выберите позицию Do Workout (выполнить тренировку).
5. Нажмите start.

Тренировки с использованием датчика частоты пульса



ПРИМЕЧАНИЕ: Для использования данного типа тренировок Вы должны иметь датчик частоты пульса.

Вы можете использовать прибор Forerunner для тренировки с использованием зон частоты пульса или заданного пользователем диапазона ударов в минуту. Настройки типа и продолжительности совпадают с настройками для простых тренировок.

Для создания тренировки с использованием датчика частоты пульса:

1. Нажмите и удерживайте в нажатом положении меню (меню) > выберите Training > Workouts > Heart Rate (тренировка > тренировки > тренировка с датчиком частоты пульса).
2. С помощью опции Zone (зона) выберите нужную зону. Минимальное и максимальное значение частоты пульса будет выбрано автоматически на основе Ваших зон частоты пульса.

ИЛИ

Выберите опцию Custom (настройки пользователя) для настройки своего минимального и максимального значения частоты пульса.



ПРИМЕЧАНИЕ: Минимальное значение равно 35 ударов/мин., а максимальное значение – 250 ударов/мин. При вводе настроек пользователя разница между минимальным и максимальным значениями должна составлять не менее 5 ударов/мин.

3. С помощью опции Type (тип) выберите тип тренировки с датчиком частоты пульса.
4. В поле Duration (продолжительность) введите целевой параметр тренировки.
5. Выберите позицию Do Workout (выполнить тренировку).
6. Нажмите start.

тренировки. В конце Вашего последнего этапа прибор Forerunner автоматически перейдет к завершающему кругу (для остывания). После окончания этого круга нажмите lap для завершения тренировки.

При приближении к концу каждого этапа на экране появляется сообщение с обратным отсчетом времени до начала нового этапа. Для досрочного завершения этапа нажмите lap/reset.

Сложные тренировки

Сложные тренировки могут включать целевые параметры для каждого этапа и различные значения времени, дистанции и количества калорий.

Используйте программы Garmin Training Center или Garmin Connect для создания и редактирования тренировок, а также для загрузки тренировок в Ваш прибор Forerunner. Также с помощью Garmin Training Center или Garmin Connect Вы можете заранее составлять планы тренировок и сохранять их в устройстве Forerunner.



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: Находясь в режиме даты/времени, нажмите на сенсорное кольцо для просмотра планов тренировок на сегодня. Для выполнения тренировки нажмите enter.

Для удаления трассы:

1. Нажмите и удерживайте в нажатом положении меню (меню) > выберите Training > Courses (тренировка > трассы).
2. Выберите нужную трассу из списка.
3. Выберите позицию Delete Course (удалить трассу).
4. Выберите Yes (да) для удаления трассы.
5. Для выхода нажмите quit.

РЕЖИМ GPS

Для вызова меню GPS нажмите и удерживайте в нажатом положении GPS.

Satellites (спутники) – просмотр информации о сигналах GPS, которые прибор Forerunner принимает в настоящее время. Черные столбики обозначают мощность каждого спутникового сигнала. Номера спутников показаны под столбиками. В нижней части страницы Вы можете увидеть точность GPS.

GPS – позволяет включить или выключить GPS-приемник (для использования прибора в закрытых помещениях).



ПРИМЕЧАНИЕ: При отключенном GPS-приемнике информация о скорости и пройденном расстоянии недоступна, если только Вы не используете шагомер.

2. Выберите местоположение, которое Вы хотите редактировать.
3. Выберите Edit (редактирование).
4. Выберите опцию редактирования.

Для удаления местоположения нажмите и удерживайте в нажатом положении GPS > выберите Go To Location (навигация к местоположению). Выберите местоположение, которое Вы хотите удалить. Выберите Delete > Yes (удалить > да).

Back To Start (вернуться на старт) – навигация обратно к начальной точке.



ПРИМЕЧАНИЕ: Для использования опции “Back To Start” Вы должны включить таймер.

Информация о системе GPS

Глобальная система местоопределения GPS представляет собой спутниковую навигационную систему, состоящую из 24 спутников. Система GPS работает при любой погоде, в любой точке мира, 24 часа в сутки.

За пользование системой не взимается плата.

Дополнительную информацию Вы можете найти на сайте www.garmin.com/aboutGPS.

АРХИВ

После запуска таймера Ваш прибор Forerunner автоматически сохраняет данные в архиве. В памяти устройства сохраняются данные примерно 1000 кругов и около 20 часов подробной траектории (при записи 1 точки каждые 4 секунды). Данные траектории включают Ваше местоположение GPS (при его наличии) и информацию, полученную от аксессуаров (например, частоту пульса).

После заполнения памяти новые данные будут записываться на место самых старых данных. Чтобы сохранить Ваш архив полностью, периодически загружайте данные в программу Garmin Training Center или Garmin Connect.



ПРИМЕЧАНИЕ: Прибор Forerunner не будет автоматически удалять Ваши итоговые данные о прохождении круга. Инструкции по удалению данных см. на следующей странице.

Удаление архива

После передачи данных архива в программу Garmin Training Center или Garmin Connect Вы можете удалить архив из памяти Вашего прибора Forerunner.

2. Для выхода нажмите quit.

НАСТРОЙКА

Нажмите и удерживайте в нажатом положении menu (меню) > выберите Settings (настройки).



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: После завершения выбора опций или ввода значений нажмите enter для сохранения настройки.

Поля данных

Вы можете включить/ отключить индикацию следующих страниц и провести настройку до трех полей данных на каждой из страниц:

- Тренировка 1 (эта страница всегда показана)
- Тренировка 2
- Тренировка 3
- Частота пульса (эта страница показана только в том случае, если прибор Forerunner принимает информацию о частоте пульса)

Для настройки полей данных:

1. Нажмите и удерживайте в нажатом положении menu (меню) > выберите Settings > Data Fields (настройки > поля данных).
2. Выберите одну из страниц тренировки.

- ANT+Sport > компьютер).
3. Выберите Pairing > On (соединение > вкл.)
 4. Поднесите прибор Forerunner на расстояние не менее 3 метров к компьютеру.
 5. Когда программа ANT Agent обнаружит Ваш прибор Forerunner, на экране компьютера появится номер, и Вас спросят, хотите ли Вы создать канал связи. Выберите Yes (да).
 6. На экране Вашего устройства Forerunner должен появиться тот же номер, что и в программе ANT Agent. В этом случае Вы должны выбрать Yes (да) в приборе Forerunner для установки канала связи.



ПРИМЕЧАНИЕ: Вы можете запретить обмен данными между прибором Forerunner и любым компьютером (даже если с ним установлен канал связи). Для этого нажмите и удерживайте в нажатом положении меню (меню) > выберите Settings > ANT+Sport > Computer > Enabled > No (настройки > ANT+Sport > компьютер > разрешить > нет).

Передача всех данных

По умолчанию Ваш прибор Forerunner будет передавать в компьютер только новые данные. Вы можете настроить устройство на передачу всех данных. Для этого нажмите и удерживайте в нажатом положении меню (меню) > выберите Settings > ANT+Sport > Computer > Force

После выполнения процедуры установки соединения в первый раз Forerunner будет автоматически распознавать Ваш аксессуар каждый раз при его активизации.

Для установки соединения с аксессуарами:

1. Удалитесь на расстояние не менее 10 метров от других аксессуаров. Поднесите к прибору Forerunner Ваш аксессуар, с которым Вы хотите создать соединение, на расстояние не более 3 метров.
2. Нажмите и удерживайте в нажатом положении меню (меню) > выберите Settings > ANT+Sport > Accessories (настройки > ANT+Sport > аксессуары).
3. Выберите Ваш аксессуар.
4. Выберите Enabled > Yes (разрешить > да).
5. Прокрутите экран до позиции Status (состояние). Если Ваш прибор Forerunner не может установить соединение с аксессуаром, выберите опцию Rescan (повтор сканирования).



ПОЛЕЗНЫЙ СОВЕТ: Для завершения процесса установки соединения аксессуар должен передать данные. Для этого Вы должны закрепить на груди датчик частоты пульса, сделать несколько шагов с закрепленным шагомером или покрутить педали с датчиком GSC 10.

Носите хлопчатобумажную одежду или смачивайте футболку во время тренировки.

- Сильные электромагнитные поля и беспроводные датчики, работающие на частоте 2.4 ГГц, могут создавать наводки. Источники наводок включают в себя линии электропередач, электрические моторы, микроволновые печи, беспроводные телефоны 2.4 ГГц и беспроводные точки доступа LAN. После того, как Вы удалитесь от источника наводок, показания датчика частоты пульса должны снова нормализоваться.

Зоны частоты пульса



ВНИМАНИЕ: Проконсультируйтесь с Вашим врачом для определения зон частоты пульса/ спортивных целей, соответствующих Вашей физической форме и состоянию здоровья.

Многие спортсмены используют зоны частоты пульса для измерения нагрузки своей сердечно-сосудистой системы и улучшения спортивной формы. Зона частоты пульса представляет собой диапазон, измеренный в ударах в минуту. Пять общепринятых зон пронумерованы от 1 до 5. Чем больше номер, тем выше интенсивность нагрузки. Прибор Forerunner рассчитывает зоны на основе Вашей максимальной частоты



ПРИМЕЧАНИЕ: Правила утилизации старых батарей Вы можете узнать в местной организации, ведающей утилизацией технических отходов.

Для замены батареи:

1. Найдите круглую крышку батарейного отсека, расположенную на задней поверхности датчика частоты пульса.
2. С помощью монеты поверните крышку против часовой стрелки, чтобы стрелка на крышке показывала на надпись OPEN (открыть).
3. Снимите крышку и замените батарею. При этом сторона «+» должна смотреть вверх.



ПРИМЕЧАНИЕ: Будьте осторожны – не сломайте и не потеряйте уплотнительное кольцо на крышке.

4. С помощью монетки поверните крышку батарейного отсека по часовой стрелке, чтобы стрелка на крышке показывала на надпись CLOSE (закрыть).

Шагомер

Ваш прибор Forerunner совместим с шагомером, который Вы можете использовать для тренировок в закрытых помещениях или при слабом



ПРИМЕЧАНИЕ: При низких температурах носите теплую одежду, чтобы датчик частоты пульса имел температуру Вашего тела.

• Радио частота/протокол: 2.4 ГГц/ беспроводной протокол связи Dynastream ANT+Sport

Точность показаний может ухудшаться из-за плохого контакта датчика, электрических наводок и удаленности приемника от передатчика.

Лицензия на программное обеспечение

ИСПОЛЬЗУЯ ПРИБОР Forerunner, ВЫ ПРИНИМАЕТЕ УСЛОВИЯ ПРИВЕДЕННОГО НИЖЕ ЛИЦЕНЗИОННОГО СОГЛАШЕНИЯ. ПОЖАЛУЙСТА, ВНИМАТЕЛЬНО ПРИЧТИТЕ ДАННОЕ СОГЛАШЕНИЕ.

Компания Garmin предоставляет Вам ограниченную лицензию на использование программного обеспечения данного устройства (далее именуется «Программное обеспечение») в двоичной форме для нормальной эксплуатации данного продукта. Все права собственности и авторские права на данное программное обеспечение остаются у компании Garmin.

Данное Программное Обеспечение является собственностью компании Garmin и защищается законом об авторских правах США и международ-



Модель:

Дата продажи:

Серийный номер:

Гарантийный период:

12 месяцев

6 месяцев

Печать продающей
организации

Подпись _____

Внимание!

- Убедитесь, что гарантийный талон заполнен полностью, содержит оригинальные печати продающей организации, серийный номер изделия соответствует номеру, указанному в талоне. Без правильно оформленной гарантии и при наличии исправлений в талоне претензии на качество изделия не принимаются.

Дата продажи:

Гарантийный период:

12 месяцев

6 месяцев

Печать продающей организации

Подпись _____

Модель:

Серийный номер:

СЕРВИСНЫЕ ЦЕНТРЫ

Полный список сервис-центров можно посмотреть на сайте по адресу: <http://garmin.ru/support/service/>

Название компании	Область, край	Координаты
Навиком	Московская обл.	115407, г. Москва, ул. Речников д. 7, стр. 17, тел.: (495) 933-00-46, e-mail: support@navicom.ru
Ассоциация - 27	Московская область	119071, г. Москва, ул. Малая Калужская, д. 27, оф. 37 тел./факс: (495) 633-18-33, (916) 557-77-27 www.a27.ru, e-mail: gps@a27.ru
Тропход МСК	Московская область	г. Москва, Багратионовский проезд, д. 7/1, ТК "Горбушкин Двор", пав. D1-001. тел.: (495) 737-52-94. tropohod@yandex.ru.
ИТЦ "Кибер"	Костромская область	156000 г. Кострома, Мелочные ряды, кор. "Ж" тел./факс: (4942) 311-415, 314-240
Мобифон (ООО "Радиомир")	Тульская обл.	г. Тула, пр-т Ленина, д. 64. тел.: (4872) 310-170
GPS-маркет	Приморский край	г. Владивосток, ул. Светланская 205 тел./факс +7(4232) 215-490, 68-22-38 www.navigatorvl.ru, e-mail: navigatorvl@mail.ru
Мир Связи	Камчатская область	683003, г. Петропавловск-Камчатский, ул. Мишенная, д. 9, +7(4152) 11-11-40 (т/ф), mirsvz@mail.kamchatka.ru
ООО "Валеста"	Хабаровский край	680045, г. Хабаровск, ул. Краснореченская, д. 205, тел./ф +7(4212) 33-08-37, тел. +7(4212) 603-503, www.doroga-dv.ru

