

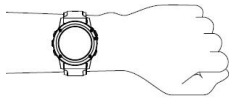
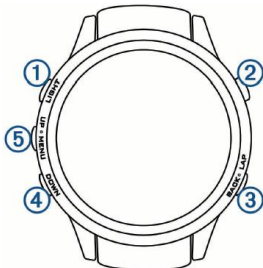
**GARMIN****fēnix® 5 Plus sērija**

**Uzmanību:** vienmēr konsultējieties ar savu ārstu, kad uzsākt vai izmaināt treniņa programmu.

**Ierīces un pulsometra valkāšana**

- Valkājiet fēnix 5 Plus sērijas ierīci virs savas plaukstu locītavas kaula.

**Piezīme:** ierīcei jābūt uzvilktai cieši, bet ērti – tai nevajadzētu kustēties uz rokas skriešanas laikā vai treniņu laikā.

**Ierīces pogas**

① <b>LIGHT</b>	Nospiediet, lai ieslēgtu vai izslēgtu izgaismojumu ierīcē. Pieturiet, lai piekļūtu kontroles izvēlnei. Pieturiet, lai ieslēgtu ierīci.
② ▲	Nospiediet, lai aplūkotu aktivitāšu sarakstu un uzsāktu/apstādinātu aktivitātes ierakstu. Nospiediet, lai izvēlētos iespēju izvēlnē.
③ <b>BACK/LAP</b>	Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā. Nospiediet, lai atzīmētu apli, atpūtu vai pāreju aktivitātes laikā.
④ <b>DOWN</b>	Nospiediet, lai pārvietotos palīgrīku cilpā un starp izvēlnēm. Pieturiet, lai aplūkotu ciparnīcas lapu no jebkura ekrāna.
⑤ <b>UP/MENU</b>	Nospiediet, lai pārvietotos palīgrīku cilpā un starp izvēlnēm. Pieturiet, lai aplūkotu izvēlni.

**Kontroles izvēlnes atvēršana**

Kontroles izvēlne satur iesaistes uz izvēlnes iespējām, piemēram: netraucēšanas režīma ieslēgšanu/atslēgšanu, pogu bloķēšanu un ierīces izslēgšanu.

**Piezīme:** kontroles izvēlnē jūs varat pievienot, izmainīt sešību vai noņemt izvēlnes iespējas iesaistes.

1. Atrodoties jebkurā no ekrāniem, pieturiet **LIGHT**;



2. Izvēlieties **UP** vai **DOWN**, lai pārvietotos starp iespējām.

**Aktivitātes ieraksta uzsākšana**

Kad jūs uzsākat aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams). Kad jūs apstādināt aktivitāti, ierīce atgriežas pulksteņa režīmā.

1. Atrodoties pulksteņa ciparnīcā, izvēlieties ▲;
2. Izvēlieties aktivitāti;
3. Ja nepieciešams, sekojiet norādēm ekrānā, lai ievadītu papildinformāciju;
4. Ja nepieciešams, uzgaidiet līdz ierīce savienojas ar jūsu ANT+ sensoriem;
5. Ja aktivitātei nepieciešams GPS, dodieties ārpus telpām un uzgaidiet līdz ierīce uztver signālus no satelītiem;
6. Nospiediet ▲, lai ieslēgtu taimeris.

**Piezīme:** ierīce neieraksta jūsu aktivitātes datus, kamēr nav ieslēgts taimeris.

**Aktivitātes ieraksta apstādināšana**

1. Nospiediet ▲;
2. Izvēlieties iespēju:
  - lai turpinātu savu aktivitāti, izvēlieties **Resume**;
  - lai saglabātu aktivitāti un atgrieztos pulksteņa režīmā, izvēlieties **Save**;
  - lai apturētu aktivitāti un atsāktu to vēlāk, izvēlieties **Resume Later**;
  - lai atzīmētu apli, izvēlieties **Lap**;
  - lai navigētu uz savas aktivitātes uzsākšanas punktu, sekojot celiņam, ko esat veikuši, izvēlieties **Back to Start > TracBack**;
  - lai navigētu uz savas aktivitātes uzsākšanas punktu, izvēlieties **Back to Start > Route**;
  - lai dzēstu aktivitāti un atgrieztos pulksteņa režīmā, izvēlieties **Discard > Yes**.

**Ierīces uzlāde**

**Piebilde:** lai izvairītos no korozijas, rūpīgi notīriet un nosusiniet kontaktus un laukumu ap tiem, pirms veicat ierīces uzlādi vai pievienošanu pie datora.

1. Ievietojiet USB kabeļa šaurāko galu savas ierīces uzlādes portā;
2. Ievietojiet USB kabeļa platāko galu sava datora USB portā;
3. Pilnībā uzlādējiet savu ierīci.

**Jūsu viedtālruna sapārošana ar jūsu ierīci**

Lai izmantotu savienojuma funkcijas fēnix ierīcē, tai ir jābūt piepārotai tieši no Garmin Connect™ Mobile lietotnes, nevis no sava viedtālruna Bluetooth iestatījumiem.

1. Instalējiet un atveriet Garmin Connect Mobile lietotni no sava viedtālruna lietotņu veikala;
2. Novietojiet savu viedtālruni 10 m darbības attālumā no savas ierīces;
3. Pieturiet **LIGHT** pogu, lai ieslēgtu savu ierīci. Kad ierīci ieslēdzat pirmo reizi, tā ir pārdošanas režīmā;

**Ieteikums:** jūs varat pieturēt **LIGHT** un izvēlēties 📶, lai manuāli ieiētu pārdošanas režīmā.

4. Izvēlieties variantu savas ierīces piesaistei Garmin Connect kontam:

- ja šī ir pirmā ierīce, kuru pārdojat ar Garmin Connect Mobile lietotni, sekojiet norādēm ekrānā;
- ja esat jau piepārojis Garmin Connect Mobile lietotnei citu ierīci, izvēlieties **Garmin Devices > Add Device** iestatījumu izvēlnē un sekojiet norādēm ekrānā.

**Ierīces atjauninājumi**

Instalējiet savā datorā Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) vai instalējiet Garmin Connect Mobile lietotni savā viedtālrunī. Lietotnes nodrošina ar vieglu piekļuvi šādiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- produkta reģistrēšana;
- programmatūras atjauninājumi;
- datu augšupielāde Garmin Connect vietnē.

**Garmin Express iestatīšana**

1. Pievienojiet ierīci pie sava datora, izmantojot USB kabeli;
2. Apmeklējiet [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express);
3. Sekojiet norādījumiem ekrānā.

**Palīgrīku uzlūkošana**

Jūsu ierīcē jau ir ielādēti dažādi palīgrīki un vēl citi būs jums pieejami, kad ierīci sapārosiet ar viedtālruni.

- Nospiediet **UP** vai **DOWN**. Ierīce pārvietojas caur palīgrīku cilpu.
- Nospiediet ▲, lai aplūkotu papildiespējas un funkcijas izvēlētajam palīgrīkam.
- Atrodoties jebkurā ekrānā, pieturiet **DOWN**, lai atgrieztos uz ciparnīcas lapu.
- Ja ierakstāt aktivitāti, nospiediet **BACK**, lai atgrieztos uz aktivitātes datu lapām.

**Ātrās piekļuves pogu pielāgošana**

Jūs varat pielāgot individuālu pogu vai pogu kombināciju pieturēšanas funkciju.

1. Pieturiet **MENU**;
2. Izvēlieties **Settings > System > Hot Keys**;
3. Izvēlieties pogu vai kombināciju pielāgošanai;
4. Izvēlieties funkciju.

**Pielāgotas aktivitātes izveidošana**

1. Atrodoties pulksteņa ciparnīcā, izvēlieties ▲ > **Add**;
2. Izvēlieties iespēju:
  - izvēlieties **Copy Activity**, lai izveidotu savu pielāgotu aktivitāti, balstoties uz kādu no jau saglabātajām aktivitātēm;
  - izvēlieties **Other**, lai izveidotu jaunu pielāgotu aktivitāti;
3. Ja nepieciešams, izvēlieties aktivitātes veidu;
4. Izvēlieties nosaukumu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu. Dublētī aktivitāšu nosaukumi ietver sevi numuru, piemēram: Bike (2);
5. Izvēlieties iespēju:
  - izvēlieties iespēju, lai pielāgotu noteiktu aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat izvēlēties fona krāsas toni vai pielāgot datu lapas;
  - izvēlieties **Done**, lai saglabātu un izmantotu pielāgotu aktivitāti;
6. Izvēlieties **Yes**, lai pievienotu aktivitāti savam favorītu sarakstam.

**Aktivitātes uzraudzīšana**

Aktivitātes uzraudzīšanas funkcija ieraksta jūsu ikdienas soļu skaitu, noceļoto attālumu, intensitātes minūtes, uzkāpto stāvu skaitu, sadedzinātās kalorijas un miega statistiku katrai ieraksta dienai. Jūsu sadedzinātās kalorijas ietver sevi pamata metaboliskās, plus, aktivitātes kalorijas. Dienā veikti soļu skaits atainojas soļu palīgrīkā. Soļu skaits periodiski atjaunojas.

**Automātisks mērķis**



Jūsu ierīce automātiski izveido ikdienas soļu skaita mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitātes līmeni. Jums kustoties dienas garumā, ierīce ataino jūsu progresu pretī jūsu dienas mērķim.

## Garmin Pay

Garmin Pay funkcija ļauj izmantot savu pulksteni, lai apmaksātu pirkumus veikalos, izmantojot kredītkartes vai debetkartes.

### Garmin Pay maciņa iestatīšana

Jūs varat pievienot vienu vai vairākas kredītkartes vai debetkartes savam Garmin Pay maciņam.

1. No lietotnes Garmin Connect Mobile atlasiet  vai .
2. Nospiediet **Garmin Devices**, un izvēlieties ierīci.
3. Nospiediet **Garmin Pay > Create Your Wallet**.
4. Sekojiet instrukcijām.

### Maksājiet par pirkumu, izmantojot pulksteni

Pirms jūs varat izmantot savu pulksteni, lai samaksātu par pirkumu, jums ir jāpievieno vismaz viena maksājumu karte.

1. Pieturiet **LIGHT**.
2. Nospiediet .
3. Ievadiet četrciparu kodu.

**PIEZĪME:** Ja trīs reizes nepareizi ievadāt kodu, jūsu maciņš tiek slēgts, un jums ir jāiestata piekļuves kods Garmin Connect Mobile lietotnē.




4. Ja esat pievienojis vairākas kartes Garmin Pay kotam, izvēlieties **DOWN**, lai mainītu uz citu karti.
5. 60 sekunžu laikā pielieciet pulksteni pie maksājumu lasītāja ar pulksteņa ekrānu pie lasītāja. Pulkstenis novibrē un parāda ziņu, kad maksājums ir veikts un apstiprināts.
6. Ja nepieciešams, izpildiet karšu lasītājā sniegtos norādījumus, lai pabeigtu darījumu.

**Padoms:** Kad esat veiksmīgi ievadījis savu piekļuves kodu, jūs varat veikt maksājumus bez piekļuves koda 24 stundas, kamēr turpiniet valkāt pulksteni. Ja jūs noņemat pulksteni no rokas vai izslēgsiet pulsa mērīšanu, pirms maksājuma veikšanas vēlreiz jāievada kods.

### Kartes pievienošana Garmin Pay maciņam

Garmin Pay maciņam var pievienot ne vairāk kā desmit kredītkartes vai debetkartes.



1. No Fēnix 5 Plus ierīces Garmin Connect Mobile lietotnē atlasiet **Garmin Pay > **.
2. Lai ievadītu kartes informāciju un pievienotu karti savam maciņam, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus. Kad karte ir pievienota, jūs varat izvēlēties karti savā pulkstenī, kad veicat maksājumu.

### Mūzika

**PIEZĪME:** Izmantojot savu fēnix 5 Plus ierīci, jūs varat kontrolēt mūzikas atskaņošanu pārī savienotajā viedtālrunī.


Uz fēnix jūs varat lejupielādēt audio saturu savai ierīcei no sava datora vai no trešās puses sniedzēja (Deezer un Spotify), lai jūs varētu klausīties mūziku, ja jūsu viedtālrunis nav tuvumā. Lai klausītos ierīcē saglabāto audio saturu, jums jāizveido savienojums ar Bluetooth austiņām.

### Savienojums ar trešās puses pakalpojumu sniedzēju

1. No lietotnes Garmin Connect Mobile atlasiet  vai .
2. Nospiediet **Garmin Devices**, un izvēlieties ierīci.
3. Nospiediet **Music**.
4. Izvēlieties iespēju:
  - Izvēlieties trešās puses pakalpojumu sniedzēju un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
  - Nospiediet **Get Music Apps**, atrodi pakalpojumu sniedzēju un izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.


### Lejupielādējiet audio saturu no trešās puses sniedzēja (Spotify un Deezer)

Lai varētu pievienot audio saturu no trešās puses pakalpojumu sniedzēja, jums ir jāveido savienojums ar Wi-Fi tīklu.


1. Pieturiet **DOWN** no jebkura ekrāna, lai atvērtu mūzikas vadību.
2. Nospiediet  > **Music Providers**.
3. Izvēlieties mūzikas pakalpojuma sniedzēju.
4. Izvēlieties atskaņošanas sarakstu vai citu objektu, kuru lejupielādēt ierīcē.
5. Nospiediet **BACK** līdz brīdim, kad jums tiek piedāvāts sinhronizēt pakalpojumu un atlasiet **Yes**. Atlasītie atskaņošanas saraksti un citi objekti tiek lejupielādēti ierīcē.
6. Pievienojiet ierīci ārējam strāvas avotam. Audio satura lejupielāde var iztukšot akumulatoru.




## Altimetrs un barometrs

Ierīcē ir iekšējais altimetrs un barometrs. Ierīce pastāvīgi uzkrāj augstuma un spiediena datus – pat zema enerģijas patēriņa režīmā. Altimetrs ataino jūsu aptuveno atrašanās augstumu, balstoties uz izmaiņām gaisa spiedienā. Barometrs uzrāda datus par apkārtējo spiedienu, balstoties uz fiksētu augstumu, kurā altimetrs tika kalibrēts pēdējo reizi. Lai ātri atvērtu altimetra un barometra iestatījumus, nospiediet , atrodoties altimetra vai barometra palīgriķā.


### Kompass

Ierīcē ir 3 asu kompass, kas veic automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un atainojums mainās, balstoties uz jūsu veiktās aktivitātes veidu, GPS izmantošanas veidu un to vai navigējat uz galamērķi. Lai ātri atvērtu kompas iestatījumus, nospiediet , atrodoties kompas palīgriķā.

### Karte


 ataino jūsu atrašanās vietu kartē. Tajā atainojas arī saglabāto lokāciju nosaukumi un simboli. Kad dodaties uz galamērķi, jūsu maršruts iezīmējas kartē kā līnija.

### Panoramēšana un tālummaiņa kartē

1. Kad navigējat, nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai aplūkotu karti;
2. Pieturiet **MENU**;
3. Izvēlieties **Pan/Zoom**;
4. Izvēlieties iespēju:
  - lai pārslēgtos starp panoramēšanu augšup un lejup, panoramēšanu pa kreisi vai pa labi un tālummaiņu, nospiediet ;
  - lai panoramētu vai mainīti tālumu kartē, nospiediet **UP** vai **DOWN**;
  - lai izietu no kartes skata, nospiediet **BACK**.

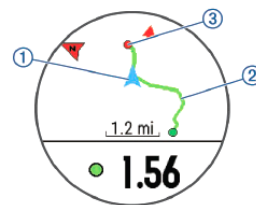
### Navigēšana uz jūsu aktivitātes sākumpunktu




Jūs varat navigēt uz savas aktivitātes uzsākšanas punktu taisnā līnijā vai pa noceļoto ceļu. Šī funkcija ir pieejama tikai funkcijām, kurās tiek izmantots GPS.

1. Kad veicat aktivitāti, izvēlieties  > **Back to Start**;

### 2. Izvēlieties iespēju:

- lai navigētu uz aktivitātes uzsākšanas punktu pa ceļiņu, ko esat veicis, izvēlieties **TracBack**;
- lai navigētu uz aktivitātes uzsākšanas punktu taisnā līnijā, izvēlieties **Straight Line**.



Jūsu pašreizējā atrašanās vieta , ceļiņš sekošanai  un jūsu galamērķis  atainojas kartē.

### Wi-Fi konekcijas iestatīšana (funkciju atbalsta tikai Sapphire modeļi)

1. Dodieties uz [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) un lejupielādējiet Garmin Express datorprogrammu;
2. Sekojiet norādēm ekrānā, lai iestatītu Wi-Fi savienojumu ar Garmin Express.

### Connect IQ funkciju lejupielāde

Pirms varat lejupielādēt Connect IQ funkcijas no Garmin Connect Mobile lietotnes, jums ir jāsapāro savs fēnix 5/5S pulkstenis ar savu viedtālruni.

1. Atrodoties Garmin Connect Mobile lietotnē, izvēlieties **Connect IQ Store**;
2. Ja nepieciešams, izvēlieties savu ierīci;
3. Izvēlieties Connect IQ funkciju;
4. Sekojiet norādēm ekrānā.

### Connect IQ funkciju lejupielāde izmantojot datoru

1. Pievienojiet ierīci pie datora, izmantojot USB kabeli;
2. Dodieties [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) un ieejiet savā profilā;
3. Savas ierīces palīgriķā datorā, izvēlieties **Connect IQ Store**;
4. Izvēlieties Connect IQ funkciju un lejupielādējiet to;
5. Sekojiet norādījumiem ekrānā.

### Ierīces tīrīšana

Pat neliels sviedru vai mitruma daudzums var izraisīt elektrisko kontaktu koroziju, kad pievienojat ierīci pie lādētāja. Korozija var negatīvi ietekmēt uzlādi un datu pārneši.

1. Notīriet ierīci ar maigā tīrīšanas līdzekli iemērkto lupatiņu;
2. Noslaukiet ierīci sausu. Kad beidzat tīrīšanu, ļaujiet ierīcei nožūt pilnībā.

### Specifikācijas

Akumulatora tips	Iebūvēts, pārlādējams litija jonu akumulators
Akumulatora darbības ilgums	Līdz 12 dienām (fēnix 5 Plus); līdz 7 dienām (fēnix 5S Plus); līdz 20 dienām (fēnix 5X Plus)
Ūdens izturība	10 ATM (100 m dziļuma ekvivalents)
Bezvadu frekvences / protokoli	fēnix 5S Plus: 13 MHz pie -69.3 dBm nomināla, 2.4 GHz pie 11.87 dBm nomināla; fēnix 5 Plus: 13 MHz pie -69.3 dBm nomināla, 2.4 GHz pie 10.78 dBm nomināla; fēnix 5X Plus: 13 MHz pie -69.3 dBm nomināla, 2.4 GHz pie 19.21 dBm nomināla.
Temperatūras diapazons darbībai	No -20°C līdz 45°C
Temperatūras diapazons uzlādei	No 0°C līdz 45°C

[www.garmin.com](http://www.garmin.com)

Ja jūsu pulkstenis ir komplektēts ar metāla siksnīņu ap roku, jums pulkstenis būtu jānogādā pie juveliera vai cita speciālista, lai pielāgotu metāla siksnīņas garumu.

### Jūsu ierīces atiestatīšana

1. Pieturiet **LIGHT** pogu vismaz 25 sekundes;
2. Pieturiet **LIGHT** pogu vienu sekundi, lai ieslēgtu ierīci.