

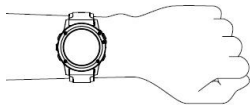
GARMIN**fēnix® Chronos**

Perspėjimas: visada pasitarkite su gydytoju prieš pradėdami ar keisdami bet kokią pratimų programą.

Prietaiso nešiojimas ir širdies ritmas

- „fēnix Chronos“ nešiokite virš riešo.

Pastaba: prietaisas turėtų patogiai priglusti ir jis neturi judėti bėgimo ar treniruotės metu.



- Nepažeiskite širdies ritmo jutiklio prietaiso užpakalinėje dalyje.

Širdies ritmo grafinė sąsaja

Grafinėje sąsajoje rodomas esamas širdies ritmas – pulso dažnis per minutę (bpm), mažiausias pulso dažnis poilsio metu šiandien ir jūsų širdies ritmo grafikas.

- Iš laikrodžio ekrano pasirinkite **DOWN** (žemyn);
- Pasirinkite **START**, jei norite peržvelgti vidutines pulso dažnio poilsio metu reikšmes per pastarąsias 7 dienas.

MYGTUKAI

① LIGHT (Apšvietimas)	Paspauskite foniniam apšvietimui įjungti ir išjungti. Palaikykite greitojo meniu punktams peržiūrėti, įskaitant prietaiso įjungimą ir išjungimą.
② START/STOP	Pasirinkite veiklai pradėti ar sustabdyti. Pasirinkite meniu punktui pasirinkti.
③ BACK/LAP (Atgal / ratas)	Pasirinkite grįžimui į ankstesnį langą. Pasirinkite distancijai įrašyti ar poilsio veiklos metu.
④ DOWN (Žemyn)	Pasirinkite grafinėms sąsajoms, meniu ir pranešimams slinkti. Laikykite nuspaudę laikrodžiui iš bet kurios vietos atidaryti.
⑤ MENU/UP (Meniu/aukštyn)	Pasirinkite grafinėms sąsajoms, meniu ir pranešimams slinkti. Pasirinkite trumpąjį žinutę ar pranešimui atmesti. Laikykite nuspaudę pagrindiniam meniu atidaryti.

Mygtukų užrakinimas

Galite užrakinti mygtukus nuo jų netyčinio paspaudimo.

- Palaikykite **LIGHT (Apšvietimas)** dvi sekundes ir pasirinkite „**Lock Device**“ (užrakinti prietaisą) mygtukams užrakinti;
- Palaikykite **LIGHT (apšvietimas)** dvi sekundes ir pasirinkite „**Unlock Device**“ (atrankinti prietaisą) mygtukams atrankinti;

Prietaiso informacijos peržiūra. Galite peržiūrėti tokią informaciją, kaip prietaiso ID numeris, programinės įrangos versija ir kt.

- Laikykite nuspaudę **MENU** (Meniu);
- Pasirinkite **Settings > System > About** (Nustatymai > Sistema > Apie).

Veiklos paleidimas

Paleidus veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia). Sustabdžius veiklą, prietaisas grįžta į laikrodžio režimą.

- Iš laikrodžio ekrano pasirinkite **START**;
- Pasirinkite veiklą;
- Jei reikia, vykdykite nurodymus ekrane papildomai informacijai įvesti;
- Jei reikia, palaukite, kol prietaisas prisijungs prie jūsų ANT+ jutiklio;
- Jei veiklai reikalingas GPS, išseikite į lauką ir palaukite kol prietaisas suras palydovus;
- Pasirinkite **START** laikmačiui pradėti.

Pastaba: prietaisas nepradės veiklos duomenų įrašymo, kol nepaleisite laikmačio.

Veiklos sustabdymas

Pastaba: kai kurioms veikloms galimos ne visos funkcijos.

- Pasirinkite **STOP**. Jei veiklos neišsaugote rankiniu būdu baigę veiklą, prietaisas ją išsaugos automatiškai praėjus 25 minutėms;
- Pasirinkite variantą:

- veiklai atnaujinti, pasirinkite **Resume (Atnaujinti)**;
- veiklai išsaugoti ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Save** (Išsaugoti);
- veiklai atmesti ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Discard** (Atmesti);
- norėdami atsekti savo kelią atgal iki veiklos pradžios taško, pasirinkite **TrackBack**;
- veiklai laikinai sustabdyti ir vėliau jai atnaujinti, pasirinkite **Resume Later** (Atnaujinti vėliau).

Prietaiso įkrovimas

Pastaba: kad nepradėtų rūdyti, gerai nuvalykite ir nusauskite kontaktus ir plotą aplink juos prieš įkraunant ar jungiant prie kompiuterio.

- Išlygiuokite įkroviklio ir prietaiso kontaktus prietaiso užpakalinėje dalyje ir užfiksuokite įkrovimo spaustuką ① prie prietaiso;



- Prijunkite USB laidą prie savo kompiuterio USB lizdo;
- Iki galo įkraukite prietaisą;
- Paspauskite ② įkrovikliui nuimti.

Išmaniojo telefono ir prietaiso suporavimas

Norėdami išnaudoti visas prietaiso funkcijas, turėtumėte prijungti „fēnix Chronos“ prie išmaniojo telefono.

- Eikite į garmin.com/apps ir parsisiųskite „Garmin Connect™ Mobile“ programėlę savo išmaniajam telefonui;
- Žiūrėkite, kad telefonas nebūtų nutolęs daugiau nei 10 metrų nuo prietaiso;
- „fēnix Chronos“ prietaise laikykite nuspaudę **UP** (Aukštyn);
- Pasirinkite **Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device** (Nustatymai > Bluetooth > susieti mobilųjį prietaisą);
- Savo išmaniajame telefone atidarykite „Garmin Connect Mobile“ programėlę;
- Pridėkite savo prietaisą prie savo „Garmin Connect“ paskyros:

- jei prietaisą su „Garmin Connect Mobile“ programele susiejate pirmą kartą, vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas;
- jei jau susiejote kitą prietaisą su „Garmin Connect Mobile“ programele, nustatymų meniu pasirinkite **Garmin Devices > +** ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Pagalba ir naujinimai

„Garmin Express™“ (www.garmin.lt/express) suteikia patogų priėjimą prie tokių „Garmin“ prietaisams skirtų paslaugų:

- gaminio registracija;
- gaminio instrukcijos;
- programinės įrangos naujinimai;
- duomenų įkėlimas į „Garmin Connect“.

„Garmin Express“ nustatymas

- Prijunkite prietaisą prie savo kompiuterio USB kabeliu;
- Eikite į www.garmin.lt/garmin-express;
- Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Prietaiso atstatymas

Jei prietaisas nebereaguoja, gali prireikti jį atstatyti.

- Palaikykite **LIGHT** (apšvietimas) bent 25 sekundes;
- Palaikykite **LIGHT** (apšvietimas) vieną sekundę prietaisui įjungti.

Žadintuvo (signal) nustatymas

- Laikykite nuspaudę **MENU** (Meniu);
- Pasirinkite **Clock > Alarm Clock > Add Alarm** (Laikrodis > Žadintuvai > Pridėti signalą);
- Pasirinkite **Status > On** (Būseną > Įjungtas);
- Pasirinkite **Time** (Laikas) ir nustatykite žadintuvo signalo laiką;
- Pasirinkite **Notification** (Pranešimas) ir pasirinkite pranešimo tipą (nebūtina);
- Pasirinkite **Frequency** (Dažnumas) ir pasirinkite, kad žadintuvo signalas turi būti kartojamas;
- Pasirinkite **Backlight > On** (Foninis apšvietimas > Įjungtas) foniniam apšvietimui įjungti žadintuvo signalo metu.

Veiklos stebėjimo įjungimas

Veiklos stebėjimo funkcija registruoja jūsų kasdien padaromų žingsnių skaičių, nukeliautą atstumą, intensyvumo minutes, įveiktų aukštų laiptais skaičių, sudegintas kalorijas ir miego statistiką. Sudegintų kalorijų skaičius rodo jūsų bazinį metabolizmą plius veiklos kalorijas.

Veiklos stebėjimą galima aktyvuoti prietaiso pirmo nustatymo metu ar bet kuriuo metu.

Pastaba: įjungtas veiklos stebėjimas gali sutrumpinti baterijos darbo laiką tarp įkrovimų.

- Laikykite nuspaudę **UP**;
- Pasirinkite **Settings > Activity Tracking > Status > On** (Nustatymai > Veiklos stebėjimas > Būseną > Įjungtas).

Jūsų žingsnių skaitiklis pasirodys kai prietaisas suras palydovus ir automatiškai nustatys laiką. Tam, kad prietaisas aptiktų palydovo signalus, reikia kad dangus būtų giedras. Per dieną atliktų žingsnių skaičius rodomas veiklos stebėjimo grafinėje sąsajoje. Žingsnių skaičius atnaujinamas automatiškai.

Automatinis užduoties nustatymas („Auto Goal“)

Jūsų prietaisas automatiškai sukuria kasdieninę žingsnių užduotį atsižvelgdamas į ankstesnius aktyvumo lygius. Jums judant dienos metu, prietaisas rodo kokią kasdieninę užduoties dalį įveikėte ①.

Jei nusprendėte nenaudoti automatinės užduoties funkcijos, savo „Garmin Connect“ paskyroje galite nustatyti asmeninę žingsnių užduotį.



Tarpinio taško nustatymas

Galite sukurti naują vietą nustatydami atstumą ir kursą iš jūsų esamos vietos į naują.

1. Jei reikia, pridėkite „project waypoint“ programėlę prie savo programėlių sąrašo;
2. Pasirinkite **START > Project Wpt.** (Paleisti > Nustatyti tarpinį tašką);
3. Pasirinkite **UP (Aukštyn) arba DOWN (Žemyn)** krypčiai nustatyti;
4. Pasirinkite **START** (Paleisti).
5. Pasirinkite **DOWN (Žemyn)** matavimo vienetui nustatyti;
6. Pasirinkite **UP (Aukštyn)** atstumui įvesti.
7. Pasirinkite **START** (Paleisti).

Nustatytas orientyras išsaugomas su numatytoju pavadinimu.

Navigacija į paskirties vietą

Savo prietaisą galite naudoti norėdami nuvykti į paskirties vietą ar sekti maršrutą. Kai pradėsite navigaciją, galite pasirinkti veiklą, kurią naudojate keliaujami į savo paskirties vietą, tokią kaip kelionė pėsčiomis, bėgimas ar važiavimas dviračiu. Jei jau įrašinėjate veiklą tuo momentu, kai pradėsite navigaciją, prietaisas toliau įrašinėja šią veiklą navigavimo metu.

1. Laikykite nuspaudę **MENU** (Meniu);
2. Pasirinkite **Navigation** (Navigacija);
3. Pasirinkite kategoriją;
4. Atsakykite į ekrano užklausas paskirties vietai pasirinkti;
5. Pasirinkite **Go To (Vykti į)**;
6. Pasirinkite veiklą. Pasirodo navigacijos informacija;
7. Pasirinkite **START** (Paleisti) navigacijai pradėti;
8. Pasirinkite **UP (Aukštyn) ar DOWN (Žemyn)** papildomiems duomenų puslapiams peržvelgti (pasirinktinai).

Navigacija su „Sight ‘N Go“

Galite nukreipti prietaisą į nutolusį objektą, pvz., vandens bokštą, užfiksuoti kryptį ir po to keliauti link objekto.

1. Laikykite nuspaudę **MENU** (Meniu);
2. Pasirinkite **Navigation > Sight ‘N Go** (Navigacija > Sight ‘N Go);
3. Nukreipkite laikrodžio viršų į objektą ir pasirinkite **START** (Paleisti);
4. Pasirinkite veiklą. Pasirodo navigacijos informacija;
5. Pasirinkite **START** (Paleisti) navigacijai pradėti;
6. Pasirinkite **UP (Aukštyn) ar DOWN (Žemyn)** papildomiems duomenų puslapiams peržvelgti (pasirinktinai).

Aukštmatas ir barometras

Prietaisas turi vidinį aukštmatį ir barometrą. Prietaisas nuolat

renka aukščio ir slėgio duomenis net būdamas žemo energijos naudojimo režime. Aukštmatas rodo jūsų apytikslį aukštį pagal slėgio pokyčius. Barometras rodo aplinkos slėgio duomenis pagal fiksuotą aukštį, kuriame aukštmatas buvo pastarąjį kartą sukalibruotas. Norėdami greitai atidaryti aukštmatio ar barometro nustatymus, pasirinkite **START** (Paleisti) būdami aukštmatio ar barometro grafines sąsajose.

Kompasas

Prietaisas turi 3 ašų kompasą su automatiniu kalibravimu. Komposo funkcijos ir išvaizda keičiasi priklausomai nuo jūsų veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS, ir ar vykdoma navigacija į paskirties vietą. Komposo nustatymus galite keisti rankiniu būdu. Norėdami greitai atidaryti komposo nustatymus, pasirinkite **START** (Pradėti) būdami komposo grafines sąsajose.

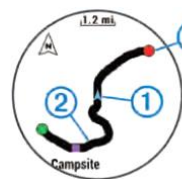
Žemėlapis

▲ rodo jūsų vietą žemėlapyje. Žemėlapyje rodomi vietovių pavadinimai ir simboliai. Jei vykdoma navigacija į paskirties vietą, jūsų maršrutas žemėlapyje rodomas paryškinta linija.

Žemėlapio paslinkimas ir mastelio keitimas

1. Navigacijos metu pasirinkite **UP (Aukštyn) ar DOWN (Žemyn)** žemėlapiui peržvelgti;
2. Laikykite nuspaudę **MENU** (Meniu);
3. Pasirinkite **Pan/Zoom** (Pastumti / Keisti mastelį);
4. Pasirinkite variantą:

- norėdami atlikti perjungimą tarp slinkimo žemyn ir aukštyn, slinkimo kairėn ir dešinėn, ar mastelio keitimo, pasirinkite **START** (Paleisti);
- žemėlapiui paslinkti ar jo masteliui pakeisti, pasirinkite **UP (Aukštyn) ir DOWN (Žemyn)**;
- norėdami išeiti, pasirinkite **BACK** (Atgal).



Navigacija į jūsų pradžios tašką

Galite vykdyti navigaciją atgal į savo kelionės ar veiklos pradžios tašką pagal nukeliautą kelią. Ši funkcija veikia tik su veiklomis, kurios naudoja GPS.

Veiklos metu pasirinkite **STOP > TrackBack** (Stabdyti > Sekti atgal).

Žemėlapyje rodoma Jūsų dabartinė vieta ① ir sekamas

maršrutas ②. Pradžios taškas žymimas kaip taškas žemėlapyje ③.

Jūsų vietos išsaugojimas

Galite išsaugoti savo esamą vietą, kad ją galėtumėte grįžti vėliau.

1. Laikykite nuspaudę **MENU** (Meniu);
2. Pasirinkite **„Save Location“** (Išsaugoti vietą);
3. Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

ANT+ jutiklių susiejimas

Pirmą kartą jungdami jutiklį prie savo prietaiso per ANT+ bevielę technologiją, turite suporuoti prietaisą ir jutiklį. Po jų susiejimo, prietaisas jungiasi prie jutiklio automatiškai paleidus veiklą ir jei jutiklis yra aktyvus ir pasiekiamoje zonoje.

Pastaba: jei prie jūsų prietaiso buvo pridėtas širdies ritmo monitorius, jis jau yra susietas su jūsų prietaisu.

1. Jei norite susieti širdies ritmo monitorių, užsidėkite jį. Širdies ritmo monitorius nesiųs ir nepriims duomenų, kol jo neužsidėsite;
2. Žiūrėkite, kad prietaisas būtų ne toliau 3 metrų nuo jutiklio;
3. **Pastaba:** susiejimo metu būkite nutolę 10 metrų nuo kitų ANT+ jutiklių.
3. Laikykite nuspaudę **MENU** (Meniu);
4. Pasirinkite **Settings > Sensors > Add New** (Nustatymai > Jutikliai > Pridėti naują);
5. Pasirinkite variantą:

- pasirinkite **Search All** (Ieškoti visų);
- pasirinkite savo jutiklio tipą.

Po to, kai jutiklis susiejamas su jūsų prietaisu, jutiklio būseną pasikeičia iš „Searching“ (Ieškoma) į „Connected“ (Prijungta). Jutiklio duomenys pasirodo duomenų puslapyje arba naudotojo duomenų laukelyje.

„Bluetooth“ išjungimas

1. Laikykite nuspaudę **MENU** (Meniu);
2. Pasirinkite **Settings > Bluetooth > Status > Off** (Nustatymai > Bluetooth > Būsena > Išjungta) Bluetooth bevieli technologijai savo „fēnix Chronos“ prietaise išjungti.

„Bluetooth“ prisijungimo perspėjimų įjungimas ir išjungimas

Galite nustatyti „fēnix Chronos“ prietaisą, kad jus perspėtų, kai jūsų susietas išmanusis telefonas prisijungia ar atsijungia naudojant bevielę „Bluetooth“ technologiją.

Pastaba: „Bluetooth“ prisijungimo perspėjimai pagal standartinius nustatymus yra išjungti.

1. Laikykite nuspaudę **MENU** (Meniu);
2. Pasirinkite **Settings > Bluetooth > Alerts** (Nustatymai > Bluetooth > Perspėjimai).

Prietaiso priežiūra

Nenaudokite aštrių daiktų prietaisui valyti!

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą!

Gerai nuskalaukite prietaisą gėlu vandeniu, jei ant jo pateko chloras, druskingas vanduo, kremas nuo saulės, kosmetika, alkoholis ar kiti stipriai veikiantys chemikalai. Ilgaliais šių medžiagų poveikis gali pažeisti korpusą.

Nespaužinėkite mygtukų po vandeniu.

Saugokite prietaisą nuo stiprių smūgių ir grubaus elgesio, kadangi dėl to gali sutrumpėti gaminio tarnavimo laikas.

Nelaikykite prietaiso ten, kur jį ilgą laiką gali veikti ypač aukšta temperatūra, kadangi ji gali nepataisomai sugadinti prietaisą.

„Connect IQ“ funkcijos

Galite pridėti „Connect IQ“ funkcijas į savo laikrodį iš „Garmin“ ir kitų tiekėjų naudodami „Garmin Connect Mobile“ programėlę.

Laikrodžio vaizdai: yra galimybė nustatyti norimą laikrodžio išvaizdą.

Duomenų laukai: galima parsisiųsti naujus duomenų laukus, kuriuose kitokiais būdais pateikiama jutiklio, veiklos ir istorinė informacija. Galite pridėti „Connect IQ“ duomenų laukus prie gamyklinių funkcijų ir puslapių.

Grafinės sąsajos („Widgets“): patogiai pateikia informaciją, įskaitant jutiklių duomenis ir pranešimus.

Programėlės: laikrodį galima papildyti interaktyviomis funkcijomis, pvz., naujomis lauko ir fitneso veiklomis.

„Connect IQ“ funkcijų atsiuntimas

Kad galėtumėte atsiųsti „Connect IQ“ funkcijas iš „Garmin Connect Mobile“ programėlės, turite susieti savo „fēnix Chronos“ prietaisą su savo išmaniuoju telefonu.

1. „Garmin Connect Mobile“ programėlių nustatymuose pasirinkite **Connect IQ Store** (Connect IQ parduotuvė);
2. Jei reikia, pasirinkite savo prietaisą;
3. Pasirinkite „Connect IQ“ funkciją;
4. Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

„Connect IQ“ funkcijų atsiuntimas į kompiuterį

1. Prijunkite prietaisą prie savo kompiuterio USB kabeliu;
2. Eikite į garminconnect.com ir prisijunkite;
3. Iš savo prietaiso pasirinkite **Connect IQ Store** (Connect IQ parduotuvė);
4. Pasirinkite „Connect IQ“ funkciją ir ją atsiųskite;
5. Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Grafinių sąsajų („Widgets“) atidarymas

Jūsų prietaise jau įdiegtos kelios grafinės sąsajos ir dar daugiau jų taps prieinamos, kai jūsų prietaisas bus susietas su išmaniuoju telefonu.

1. Būdami bet kuriame ekrane, laikykite nuspaudę **DOWN**. Pasirodo laikrodis;
2. Paspauskite **UP** ar **DOWN**. Prietaise parodomas galimos grafinės sąsajos;
3. Jei įrašote veiklą, pasirinkite **BACK** (Atgal) grįžimui į veiklos duomenų puslapį;
4. Pasirinkite **START** papildomoms parinktims ir funkcijoms peržvelgti (pasirinktinai).

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Baterijos darbo laikas	Iki 7 dienų.
Atsparumas vandeniui	10 ATM
Radio dažnis / protokolai	2,4 GHz ANT+ bevielė technologija, „Bluetooth“ išmanusis įrenginys
Darbinė temperatūra	nuo -20°C iki 50°C
Įkrovimo temperatūra	nuo 0°C iki 45°C

www.garmin.lt

Jei Jūsų laikrodis turi metalinę apyrankę, jos ilgio reguliavimą patikėkite juvelyrui ar kitam profesionalui.