



Forerunner® 935

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

Prietaiso nešiojimas ir širdies ritmas

- „Forerunner“ nešiokite virš riešo.

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



Pastaba: širdies ritmo jutiklis yra prietaiso užpakalinėje dalyje.

Širdies ritmo grafinė sąsaja

Grafinėje sąsajoje rodomas esamas širdies ritmas dūžiais per minutę (bpm) ir pastarųjų 4 valandų širdies ritmo grafikas.

- Kai rodomas laikrodis, paspauskite **DOWN**;
- Paspauskite **START** vidutinėms širdies ritmo poilsio metu reikšmėms per pastarąsias 7 dienas peržvelgti.

Mygtukai



①	LIGHT (APŠVIETIMAS)	Laikykite nuspaukę prietaisui įjungti. Laikykite nuspaukę valdiklių meniu peržiūrėti. Paspauskite foniniam apšvietimui įjungti ir išjungti.
②	START STOP	Paspauskite laikmačiui paleisti ar sustabdyti. Paspauskite pasirinkimui ar pranešimui patvirtinti.
③	BACK (ATGAL)	Paspauskite distancijos ratui įrašyti, arba kai norite pailsėti ar pakeisti veiklos rūšį. Paspauskite grįžimui į ankstesnį langą.
④	DOWN (ŽEMYN)	Paspauskite valdikliams, duomenų ekranams, parinkims ir nustatymams slinkti. Laikykite nuspaukę sporto rūšims veiklos metu rankiniu būdu pakeisti.
⑤	UP (AUKŠTYN)	Paspauskite mini programėlėms, duomenų ekranams, pasirinkimo punktams ir nustatymams slinkti. Laikykite nuspaukę meniu peržiūrėti.

Mini programėlių („Widgets“) peržiūra

Jūsų prietaise jau yra įdiegtos mini programėlės greitai informacijos peržiūrai. Kai kurioms jų reikalingas „Bluetooth“ ryšys su išmaniuoju telefonu.

- Kai atidarytas laikrodžio ekranas, paspauskite **UP** ar **DOWN**.
- Paspauskite **START** mini programėlės papildomiems pasirinkimams ir funkcijoms peržiūrėti.

Veiklos paleidimas

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

- Kai rodomas laikrodis, paspauskite **START**;
- Pasirinkite veiklą;
- Jei reikia, vykdykite nurodymus ekrane papildomai informacijai įvesti;
- Jei reikia, palaukite, kol prietaisas prisijungs prie jūsų ANT+ jutiklių;
- Jei reikalingas GPS, išseikite į lauką ir palaukite kol prietaisas aptiks palydovus;
- Paspauskite **START** laikmačio skaičiavimui pradėti.

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

Veiklos sustabdymas

- Pasirinkite **STOP**;
- Pasirinkite variantą:
 - veiklai atnaujinti, pasirinkite **Resume (Atnaujinti)**;
 - veiklai išsaugoti ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Save (Išsaugoti)**;
 - veiklai laikinai sustabdyti ir vėliau jai atnaujinti, pasirinkite **Resume Later (Atnaujinti vėliau)**.
- ratui pažymėti, pasirinkite **Lap (Ratas)**;
- norėdami grįžti atgal į veiklos pradžios tašką tuo pačiu nukeliautu keliu, pasirinkite **Back to Start > TrackBack (Atgal į startą > TrackBack)**;

Pastaba: ši funkcija veikia tik su veiklomis, kurios naudoja GPS.

- norėdami grįžti atgal į veiklos pradžios tašką, pasirinkite **Back to Start > Straight Line (Atgal į startą > Tiesia linija)**;

Pastaba: ši funkcija veikia tik su veiklomis, kurios naudoja GPS.

- veiklai atmesti ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Discard (Atmesti)**;

Triatlono treniruotė

Kai dalyvaujate triatlone, galite naudoti triatlono veiklos profilį greitam perėjimui į atskirus sporto segmentus, jų laikui išmatuoti ir veiklai išsaugoti.

- Pasirinkite **START > Triathlon**;

Prietaiso įkrovimas

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

Prietaisą maitina integruota ličio jonų baterija.

- Įkiškite mažąjį USB laido galą į prietaiso įkrovimo lizdą;



- Įkiškite didįjį USB laido galą į kompiuterio USB lizdą;
- Iki galo įkraukite prietaisą.

Valdiklių meniu peržiūra

Valdiklių meniu yra punktai, kaip netrukdymo režimo įjungimas, mygtukų užrakinimas ir prietaiso išjungimas.

Pastaba: Valdiklių meniu punktus galite papildyti, pertvarkyti ir pašalinti.

- Bet kuriame ekrane palaikykite nuspaukę **LIGHT**;
- Paspauskite **UP** ar **DOWN** meniu punktams slinkti.

GPS būsenos ir būsenos piktogramos

GPS būsenos žiedas ir piktogramos laikinai uždengia kiekvieną duomenų ekraną. Lauke būsenos žiedas nusidažo žaliai, kai GPS veikia. Mirksinti piktograma reiškia, kad prietaisas ieško signalo. Nemirksinti piktograma reiškia, kad signalas rastas ar jutiklis yra prijungtas.



GPS	GPS būsenos
	Baterijos būsenos.
	Išmaniojo telefono prijungimo būsenos
	Wi-Fi būsenos
	Širdies ritmo būsenos
	Žingsniamačio būsenos
	Bėgimo dinamikos daviklio būsenos
	Greičio ir ritmo jutiklio būsenos
	Jėgos matuoklio būsenos
	„tempe“™ jutiklio būsenos
	VIRB® kameros būsenos

- Paspauskite **START** laikmačio skaičiavimui pradėti;
- Paspauskite kiekvieno perėjimo pradžioje ir pabaigoje. Perėjimo funkciją galima įjungti ar išjungti triatlono veiklos profilyje;
- Užbaigę veiklą, pasirinkite **STOP > Save (STOP > Išsaugoti)**.

Kelių sporto rūšių („multisport“) veiklos sukūrimas

- Kai rodomas laikrodis, pasirinkite **START > Add > Multisport**;
- Pasirinkite atitinkamą veiklos tipą, arba įrašykite savo pavadinimą. Galite dubliuoti veiklos pavadinimą įterpdami skaičių. Pavyzdžiui – Triatlonas (2);
- Pasirinkite dvi ar daugiau veiklų;
- Pasirinkite variantą:

- pasirinkite variantą keisti konkrečius veiklos nustatymus. Pavyzdžiui, galite pasirinkti, ar įterpti vienos veiklos rūšies pakeitimą į kitą;
- paspauskite **Done** savo „multisport“ veiklai išsaugoti;
- Pasirinkite **Yes** veiklai į savo mėgstamiausių sąrašą pridėti.

Duomenų langų konfigūravimas

Galite atidaryti, paslėpti ir pakeisti kiekvienos veiklos duomenų ekranų išdėstymą.

- Palaikykite nuspaukę ;
- Pasirinkite **Settings > Activities & Apps (Nustatymai > Veiklos ir programėlės)**;
- Pasirinkite veiklą, kuriai norite atlikti pakeitimus;
- Pasirinkite veiklos nustatymus;
- Paspauskite **Data Screens (Duomenų ekranai)**;
- Pasirinkite duomenų ekraną, kurį norite pakeisti;
- Pasirinkite variantą:
 - Layout (Išdėstymas)** – nustatymui, kiek duomenų laukelių turi matytis ekrane;
 - pasirinkite laukelį jame rodomiems duomenims pakeisti;
 - Reorder (Pertvarkyti)**– duomenų eiliškumui pakeisti;
 - Remove (Pašalinti)**– duomenims iš duomenų eilės pašalinti;
- Jei reikia, paspauskite **Add New (Pridėti naują)** duomenų laukeliui į eilę pridėti. Galite pridėti asmeninį duomenų ekraną, arba vieną iš standartinių.

Jūsų vietos išsaugojimas
Galite išsaugoti savo esamą vietą, kad ji ją galėtumėte grįžti vėliau.

- Laikykite nuspaudę **LIGHT** mygtuką;
- Spustelėkite **V**;
- Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Kurso sukūrimas ir sekimas

- Kai rodomas laikrodis, pasirinkite **START > Navigate > Courses > Create New** (START > Naviguoti > Kursai > Sukurti naują);
- Įrašykite kurso pavadinimą ir pasirinkite **✓**;
- Paspauskite **Add Location** (Pridėti vietą);
- Pasirinkite norimą punktą;
- Jei reikia, kartokite 3 ir 4 punktus.
- Pasirinkite **Done > Do Course** (Atlikta > Vykdyti kursą). Pasirodo navigacijos informacija;
- Paspauskite **START** navigacijai pradėti.

Navigacija į pradžios tašką
Galite keliauti atgal į savo veiklos pradžios tašką tiesia linija, arba pagal nukeliamą trajektoriją. Ši funkcija veikia tik su veiklomis, kurios naudoja GPS.

- Veiklos metu pasirinkite **STOP > Back to Start** (STOP > Atgal į pradžią);
- Pasirinkite variantą:
 - norėdami grįžti atgal į veiklos pradžios tašką ta pačia nukeliamą trajektorija, pasirinkite **TrackBack**;
 - norėdami grįžti atgal į veiklos pradžios tašką tiesia linija, pasirinkite **Straight Line** (Tiesia linija);

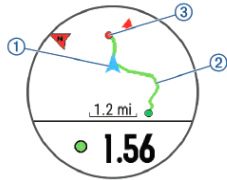
Žemėlapyje rodoma esama vieta ①, trajektorija ② bei Jūsų kelionės tikslas ③.

Navigacija su „Sight ‘N Go“
Galite nukreipti prietaisą į nutolusį objektą, pvz., vandens bokštą, užfiksuoti kryptį ir po to keliauti link objekto.

- Kai rodomas laikrodis, pasirinkite **START > Navigate > Sight ‘N Go**;
- Nukreipkite laikrodžio viršų į objektą ir paspauskite **START**. Pasirodo navigacijos informacija;
- Paspauskite **START** navigacijai pradėti.

Navigacijos sustabdymas

- Veiklos metu laikykite nuspaudę **≡**;
- Pasirinkite **Stop Navigation** (Stabdyti navigaciją);



„Garmin Connect“
Naudodamiesi „Garmin Connect“ galite prisijungti prie savo draugų. „Garmin Connect“ suteikia priemones stebėti, analizuoti, dalintis ir skatinti vienas kitą. Įrašykite tokius savo aktyvaus gyvenimo būdo įvykius, kaip bėgimai, ėjimai, važiavimai dviračiu, plaukimai, žygiai, triatlonai ir kt. Nemokamai paskyrai susikurti eikite į www.garminconnect.com/start.

Išmaniojo telefono ir prietaiso suporavimas
Norint naudotis „Forerunner“ ryšio funkcijomis, jį reikia susieti tiesiogiai per „Garmin Connect™ Mobile“ programėlę, o ne per išmaniojo telefono „Bluetooth“ nustatymus.

- Iš savo telefono programėlių parduotuvės įdėkite „Garmin Connect Mobile“ programėlę;
- Telefonas neturi būti nutolęs toliau nei 10 metrų nuo prietaiso;
- Laikykite nuspaudę **LIGHT** mygtuką prietaisui įjungti. Pirmą kartą įjungus prietaisą, jis bus susiejimo režime;

Patarimas: galite laikyti nuspaudę **LIGHT** mygtuką ir pasirinkti **☰** susiejimo režimui įjungti rankiniu būdu.

- Pridėkite savo prietaisą prie savo „Garmin Connect“ paskyros:
 - jei prietaisą su „Garmin Connect Mobile“ programėle susiejate pirmą kartą, vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas;
 - jei jau susiejote kitą prietaisą su „Garmin Connect Mobile“ programėle, nustatymų meniu pasirinkite **Garmin Devices > Add Device** (Garmin įrenginiai > Pridėti įrenginį) ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

„Garmin Express“ nustatymas

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

„Connect IQ“ funkcijos
Galite pridėti „Connect IQ“ funkcijas į savo laikrodį iš „Garmin“ ir kitų tiekėjų naudodami „Garmin Connect Mobile“ programėlę. Galite pakeisti savo laikrodžio ekrano vaizdą, duomenų laukelį, grafinius elementus ir programėles.

„Connect IQ“ funkcijų atsisiuntimas
Kad galėtumėte atsisiųsti „Connect IQ“ funkcijas iš „Garmin Connect Mobile“ programėlės, turite susieti savo „Forerunner“ prietaisą su savo išmanioju telefonu.

- „Garmin Connect Mobile“ programėlės nustatymuose pasirinkite **Connect IQ Store** (Connect IQ parduotuvė);
- Jei reikia, pasirinkite savo prietaisą;
- Pasirinkite „Connect IQ“ funkciją;
- Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Treniruotės stebėjimas per internetą
Treniruotei iš „Garmin Connect“ atsisiųsti reikalinga „Garmin Connect“ paskyra.

- Prijunkite prietaisą prie kompiuterio;
- Eikite į www.garminconnect.com;
- Sukurkite ir išsaugokite naują treniruotę;
- Pasirinkite **Send to Device** (Siųsti į prietaisą) ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas;
- Atjunkite prietaisą.

Treniruotės paleidimas
Kad galėtumėte atsisiųsti treniruotę iš „Garmin Connect“, turite turėti „Garmin Connect“ paskyrą.

- Kai rodomas laikrodis, paspauskite **START**;

- Pasirinkite veiklą;
- Palaikykite nuspaudę **≡**;
- Pasirinkite **Training > My Workouts** (Treniruotė > Mano treniruotės);
- Pasirinkite treniruotę;
- Pasirinkite **Do Workout** (Vykdyti treniruotę);
- Paspauskite **START** laikmačio skaičiavimui pradėti.

Pradėjęs treniruotę prietaisas rodo kiekvieną treniruotės etapą, etapų pastabas (pasirinktinai), tikslą (pasirinktinai) ir dabartinius treniruotės duomenis.

Istorijos naudojimas

- Palaikykite nuspaudę **≡** ir pasirinkite **History > Activities** (Istorija > Veiklos);
- Pasirinkite veiklą;
- Pasirinkite vieną iš galimų variantų.

ANT+ jutiklių susiejimas
Susiejimas yra ANT+ belaidžių jutiklių sujungimas. Pavyzdžiui, širdies pulso matuoklio sujungimas su „Garmin“ prietaisais. Pirmą kartą jungdami ANT+ jutiklį prie prietaiso, turite susieti prietaisą ir jutiklį. Po jų susiejimo, prietaisas jungiasi prie jutiklio automatiškai pradėjęs veiklą ir jutiklis bus aktyvus pasiekiamoje zonoje.

Pastaba: jei prietaisą įsigijote kartu su ANT+ jutikliu, jie jau bus susieti.

- Įdėkite jutiklį, arba užsidėkite širdies ritmo daviklį;
- Priartinkite prietaisą, kad jis būtų ne toliau 1 cm nuo jutiklio ir palaukite, kol prietaisas prisijungs prie jutiklio. Prietaisui aptikus jutiklį, pasirodo pranešimas. Duomenų laukelį galite nustatyti jutiklio duomenims rodyti.
- Jei reikia, pasirinkite **Menu > Settings > Sensors and Accessories** (Menu > Nustatymai > Jutikliai ir priedai) ANT+ jutiklių nustatymams atlikti.

Wi-Fi ryšio nustatymas

- Eikite į www.garminconnect.com/start ir parsisiųskite „Garmin Express“ programą;
- Vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus Wi-Fi ryšiui su „Garmin Express“ nustatyti.

Širdies ritmo zonų nustatymas
Prietaisas pirmines širdies ritmo zonas nustato naudodamas Jūsų naudotojo profilio informaciją iš pirmosios sąrankos. Tačiau širdies ritmo reikšmes kiekvienai zonai galite įrašyti ir rankiniu būdu. Galite nustatyti atskiras širdies ritmo zonas sporto profilams.

- Palaikykite nuspaudę **≡**;
- Pasirinkite **Settings > User Profile > Heart Rate** (Nustatymai > Naudot. profilis > Širdies ritmas);
- Pasirinkite **Max. HR** ir įrašykite savo maksimalų širdies ritmą;
- Pasirinkite **LTHR** ir įrašykite savo laktato slenkščio širdies ritmą;
- Pasirinkite **Resting HR** ir įrašykite savo širdies ritmą poilsio metu;
- Pasirinkite **Zones > Based On** (Zonos > Pagal);
- Pasirinkite variantą:
 - BPM** zonoms, dužiais per minutę peržiūrėti ir keisti;
 - %Max. HR** zonoms, tokiais kaip procentinei daliai nuo maks. širdies ritmo, peržiūrėti ir keisti;
 - %HRR** zonoms, tokiais kaip procentinei daliai nuo širdies ritmo rezervu (maks. širdies ritmas minus širdies ritmas poilsio metu), peržiūrėti ir keisti;
 - %LTHR** zonoms, tokiais kaip procentinei daliai nuo laktato slenkščio širdies ritmo, peržiūrėti ir keisti;
- Pasirinkite atskiras zonas ir įrašykite reikšmes kiekvienai zonai;
- Pasirinkite **Add Sport Heart Rate** (Pridėti sportavimo širdies ritmą) ir pasirinkite sporto profilį atskiroms širdies ritmo zonoms pridėti (pasirinktinai);
- Kartokite 3-8 punktus sportavimo širdies ritmo zonoms pridėti (pasirinktinai).

Prietaiso priežiūra
Nenaudokite aštrių daiktų prietaisui valyti!
Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastines dalis ir apdailą!
Gerai nuskaulaukite prietaisą gėlu vandeniu, jei ant jo pateko chloras, druskingas vanduo, kremas nuo saulės, kosmetika, alkoholis ar kiti stipriai veikiantys chemikalai. Ilgalaisk šių medžiagų poveikis gali pažeisti korpusą.
Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.
Saugokite prietaisą nuo stiprių smūgių, kadangi dėl to gali sutrumpėti gaminio tarnavimo laikas.
Nelaukiokite prietaiso ten, kur jį ilgą laiką gali veikti itin aukšta temperatūra, kadangi ji gali nepataisomai sugadinti prietaisą.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Baterijos išsikrovimo laikas (laikrodžio režime)	Iki 2 savaitių
Baterijos išsikrovimo laikas (veiklos režime)	Iki 24 val. GPS režime
Baterijos išsikrovimo laikas (UltraTrac režime)	Iki 60 val. (be širdies ritmo duomenų ant riešo)
Atsparumas vandeniui	Plaukimas, 5 ATM
Radio dažnis / protokolai	2,4 GHz ANT+ belaidžio ryšio protokolas, „Bluetooth Smart“, Wi-Fi
Darbinė temperatūra	nuo -20°C iki 60°C
Įkrovimo temperatūra	nuo 0°C iki 45°C

www.garmin.lt