

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

**Ierīces un pulsometra valkāšana**

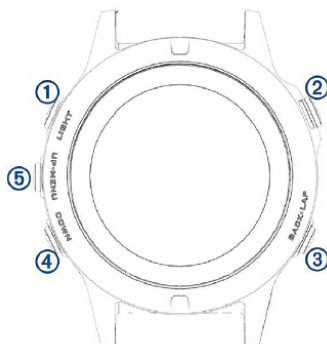
- Valkājiet fēnix 5/5S ierīci virs sava plaukostas locītavas kaula.



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

**Piezīme:** pulsa nolasīšanas sensors atrodas uz ierīces aizmugures.

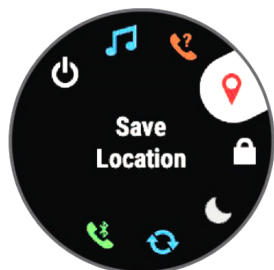
**Ierīces pogas**



① <b>LIGHT</b>	Nospiediet, lai ieslēgtu vai izslēgtu izgaismojumu ierīcē. Pieturiet, lai piekļūtu kontroles izvēlei. 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 īssaites uz izvēlnes iespējām, piemēram: netraucēšanas režīma ieslēgšanu/atslēgšanu, pogu bloķēšanu un ierīces izslēgšanu.



**Piezīme:** kontroles izvēlnē jūs varat pievienot, izmainīt secību vai noņemt izvēlnes iespējas īssaites.

1. Atrodoties jebkurā no ekrāniem, pieturiet **LIGHT**;
2. Izvēlieties **UP** vai **DOWN**, lai pārvietotos starp iespējām.

**Piekļuve sistēmas iestatījumiem**  
Pieturiet **MENU** un izvēlieties **Settings > System**.

**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 taimerī.

**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 ceļinam, ko esat veikuši, izvēlieties **Back to Start > TracBack**;
  - lai navigētu uz savas aktivitātes uzsākšanas punktu, izvēlieties **Back to Start > Straight Line (Taisnā līnijā)**;
  - lai dzēstu aktivitāti un atgrieztos pulksteņa režīmā, izvēlieties **Discard**.

**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 viedtālrunā sapārošana ar jūsu ierīci**

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

1. Instalējiet un atveriet Garmin Connect Mobile lietotni no sava viedtālrunā 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 pārņemat 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. Dublēti aktivitāšu nosaukumi ietver sevī 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 sevī 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 preti jūsu dienas mērķim.

### Jūsu atrašanās vietas saglabāšana

Jūs varat saglabāt savu pašreizējo atrašanās vietu, lai atgrieztos tajā vēlāk.

1. Pieturiet **LIGHT**;
2. Izvēlieties **LIGHT**;
3. Sekojiet norādēm ekrānā.

### Saglabāto vietu (lokāciju) pielāgošana

Jūs varat dzēst saglabāto vietu vai izmainīt tās nosaukumu, augstuma un atrašanās vietas informāciju ierīcē.

1. Atrodieties ciparnīcas ekrānā, izvēlieties **▲** > **Navigate** > **Saved Locations**;
2. Izvēlieties saglabātu vietu (lokāciju);
3. Izvēlieties iespēju, lai veiktu izmaiņas.

### Ceļa punkta projicēšana

Jūs varat izveidot jaunu punktu, projicējot attālumu un virzienu no savas pašreizējās atrašanās vietas līdz vēlamajam punktam.

1. Ja nepieciešams, izvēlieties **▲** > **Add** > **Project Wpt.**, lai pievienotu ceļa punkta projicēšanas lietotni lietotņu sarakstā;
2. Izvēlieties **Yes**, lai pievienotu lietotni savam favorītu sarakstam;
3. Atrodieties ciparnīcas ekrānā, izvēlieties **▲** > **Project Wpt.**;
4. Izvēlieties **UP** vai **DOWN**, lai iestatītu virzienu;

5. Nospiediet **▲**;
6. Nospiediet **DOWN**, lai izvēlētos mērvienību;
7. Nospiediet **UP**, lai ievadītu attālumu;

8. Nospiediet **▲**, lai saglabātu.

Projicētais ceļa punkts ir saglabāts ar noklusējuma nosaukumu.

### Došanās uz galamērķi

Jūs varat izmantot savu ierīci, lai navigētu uz galamērķi vai sekotu kursam.

1. Atrodieties ciparnīcas ekrānā, izvēlieties **▲** > **Navigate**;
2. Izvēlieties kategoriju;
3. Reaģējiet uz norādēm ekrānā, lai izvēlētos galamērķi;
4. Izvēlieties **Go To**. Atainojas navigācijas informācija;
5. Nospiediet **▲**, lai sāktu navigēt.

### Navigēšana ar Sight 'N Go

Jūs varat nomērķēt ierīci pret objektu tūlumā, piemēram – ūdenstrni, nofiksēt virzienu un tad navigēt uz šo objektu.

1. Atrodieties ciparnīcas ekrānā, izvēlieties **▲** > **Navigate** > **Sight 'N Go**;
2. Notēmējiet pulksteņa augšpusi (uz plkst. 12) uz objektu un nospiediet **▲**. Atainojas navigācijas informācija;
3. Nospiediet **▲**, lai sāktu navigēt.

### Kursa izveidošana un sekošana tam savā ierīcē

1. Esot ciparnīcas ekrānā, izvēlieties **▲** > **Navigate**; > **Courses** > **Create New**;
2. Ievadiet nosaukumu kursam un izvēlieties ✓;
3. Izvēlieties **Add Location**;
4. Izvēlieties iespēju;
5. Ja nepieciešams, atkārtojiet soļus 3 un 4;
6. Izvēlieties **Done** > **Do Course**. Atainojas navigācijas informācija;
7. Izvēlieties **▲**, lai uzsāktu navigēšanu.

### Navigēšana uz jūsu aktivitātes sākumpunktu

Jūs varat navigēt uz savas aktivitātes uzsākšanas punktu taisnā līnijā vai pa noceļoto ceļiņu. 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 ①, ceļiņš sekošanai ② un jūsu galamērķis ③ atainojas kartē.

### Navigēšanas apstādīšana

1. Kad veicat aktivitāti, pieturiet **MENU**;
2. Izvēlieties **Stop Navigation**.

### Ierīces uzturēšana lietošanas kārtībā

Neizmantojiet asu priekšmetu, lai tīrītu ierīci!

Izvaieties no ķīmiskiem tīrīšanas līdzekļiem, šķīdinātājiem un insektu atbaidītājiem, jo tie var bojāt ierīces plastmasas daļas!

Rūpīgi notīriet ierīci ar tīru ūdeni pēc tam, kad ierīce ir bijusi pakļauta hlora, sālsūdens, pret-iedeguma krēma, kosmētikas, alkohola vai citas spēcīgas ķīmijas ietekmei! Ilgstoša šo līdzekļu ietekme var bojāt ierīces korpusu.

Izvaieties no pogu nospiešanas zem ūdens!

Izvaieties no triecieniem vai nevērīgas apiešanās ar ierīci, jo tie var sāisināt ierīces mūžu!

Neuzglabājiet ierīci vietā, kur tā var tikt pakļauta ekstrēmām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezeniskus bojājumus ierīcē!

Turiet ādas siksnīņas ap roku sausas! Izvaieties no peldēšanas vai iešanas dušā ar ādas siksnīņām uz rokas! Ūdens ietekme var bojāt ādas siksnīņas!

### 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 atrašanos 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 kompasa iestatījumus, nospiediet **▲**, atrodoties kompasa 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**.

### ANT+ sensoru pārdošana

Pirmo reizi, kad savienojat sensoru ar savu ierīci, izmantojot ANT+ bezvadu tehnoloģiju, jums tie ir jāsapāro savā starpā. Kad tie ir sapāroti, ierīce sensoram pievienojas automātiski, kad sākat aktivitāti un sensors ir aktīvs un darbības diapazonā.

**Piezīme:** ja pulsometrs ir komplektēts ar jūsu ierīci, iekļautais pulsometrs jau ir sapārots ar jūsu ierīci.

1. Ja pārņemat pulsometru, uzvelciet to. Pulsometrs nesūta datus, kamēr nav uzvilktis;
2. Novietojiet ierīci 3 metru darbības diapazonā no sensora;

**Piezīme:** kad veicat pārdošanu, atejiet 10 metru attālumā no citiem ANT+ sensoriem.

3. Pieturiet **MENU**;
4. Izvēlieties **Settings** > **Sensors & Accessories** > **Add New**;
5. Izvēlieties iespēju:

- izvēlieties **Search All (Meklēt visus)**;
- izvēlieties sava sensora veidu.

Kad sensors ir sapārots ar jūsu ierīci, tā statuss mainās no Searching (Meklē) uz Connected (Savienots). Sensora dati atainojas datu lapu cilpā vai pielāgotā datu laukā.

### 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. Atrodieties 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 pārnesi.

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

### Tehniskie parametri

Akumulatora veids	Iebūvēts pārlādējams litija jonu akumulators
Akumulatora darbības laiks	Līdz 2 nedēļām (5), līdz 9 dienām (5S)
Ūdens izturības klase	10 ATM (100 m dziļuma ekvivalents)
Radio frekvence/protokoli	2.4 GHz; ANT+ bezvadu tehnoloģija, Wi-Fi tehnoloģija (noteiktos modeļos), Bluetooth Smart ierīce
Temperatūras diapazons darbībai	No -20°C līdz 50°C
Temperatūras diapazons uzlādei	No 0°C līdz 45°C

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

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.

