

GARMIN**quatix® 5**

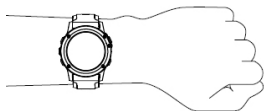
Uzmanību: vienmēr konsultējieties ar savu ārstu, kad uzsākat vai izmaināt treniņa programmu.

Ierīces un pulsometra valkāšana

Valkājiet quatix 5 ierīci virs sava plaukostas locītavas kaula.

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

Piezīme: pulsa nolasīšanas sensors atrodas uz ierīces aizmugures.

**Ierīces pogas**

① LIGHT	Nospiediet, lai ieslēgtu vai izslēgtu izgaismojumu ierīcē. Pieturiet, lai piekļūtu kontroles izvēlei. Pieturiet, lai ieslēgtu ierīci.
② START/STOP/MOB	Nospiediet, lai aplūkotu aktivitāšu sarakstu un uzsāktu/apstādinātu aktivitātes ierakstu. Nospiediet, lai izvēlētos iespēju izvēlnē. Pieturiet, lai saglabātu atrašanās vietu kā ceļa punktu un aktivētu navigāciju.
③ BACK/LAP	Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā. Nospiediet, lai atzīmētu apli, atpūtu vai pāreju aktivitātes laikā.
④ DOWN	Nospiediet, lai pārvietotos palīgrīku cilpā un starp izvēlnēm. Pieturiet, lai aplūkotu ciparnīcas lapu no jebkura ekrāna.
⑤ UP/MENU	Nospiediet, lai pārvietotos palīgrīku cilpā un starp izvēlnēm. Pieturiet, lai aplūkotu izvēlni.

Kontroles izvēlnes atvēršana

Kontroles izvēlnē 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. Atrodies jebkurā no ekrāniem, pieturiet **LIGHT**;
2. Izvēlieties **UP** vai **DOWN**, lai pārvietotos starp iespējām.

Sistēmas iestatījumu atvēršana

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. Atrodies pulksteņa ciparnīcā, izvēlieties **START**;
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 **START**, lai ieslēgtu taimeris.

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

Aktivitātes ieraksta apstādināšana

1. Nospiediet **STOP**;
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 ceļināam, 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. Ievienojiet USB kabeļa platāko galu sava datora USB portā;
3. Pilnībā uzlādējiet savu ierīci.

**Jūsu viedtālruna sapārošana ar jūsu ierīci**

Lai izmantotu savienojuma funkcijas quatix 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 pārošanas režīmā;

Ieteikums: jūs varat pieturēt **LIGHT** un izvēlēties , lai manuāli ieietu pārošanas režīmā.

4. Izvēlieties variantu savas ierīces piesaistei Garmin Connect kontam:
 - ja šī ir pirmā ierīce, kuru pārojat 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.lv/garmin-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.lv/garmin-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 **START**, lai aplūkotu papildiespējas un funkcijas izvēlētajam palīgrīkam.
- Atrodies 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. Atrodies pulksteņa ciparnīcā, izvēlieties **START > 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 pretī jūsu dienas mērķim.

Jūsu atrašanās vietas saglabāšana

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

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

Ceļa punkta projicēšana

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

1. Ja nepieciešams, izvēlieties **START > 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 **START > Project Wpt.**;
 4. Izvēlieties **UP** vai **DOWN**, lai iestatītu virzienu;
 5. Nospiediet **START**;
 6. Nospiediet **DOWN**, lai izvēlētos mērvienību;
 7. Nospiediet **UP**, lai ievadītu attālumu;
 8. Nospiediet **START**, 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 **START > Navigate**;
2. Izvēlieties kategoriju;
3. Reaģējiet uz norādēm ekrānā, lai izvēlētos galamērķi;
4. Izvēlieties **Go To**. Atainojas navigācijas informācija;
5. Nospiediet **START**, lai sāktu navigēt.

Navigēšana ar Sight 'N Go

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

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

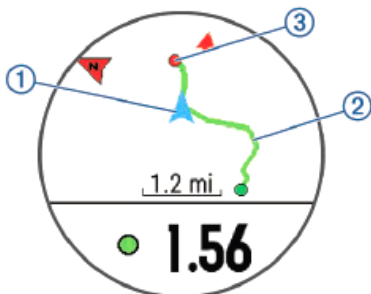
Kursa izveidošana un sekošana tam savā ierīcē

1. Esot ciparnīcas ekrānā, izvēlieties **START > 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 **START**, lai uzsāktu navigēšanu.

Navigēšana uz jūsu aktivitātes sākumpunktu

Jūs varat navigēt uz savas aktivitātes uzsākšanas punktu taisnā līnijā vai pa noceļoto celiņu. 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 celiņu, ko esat veicis, izvēlieties **TracBack**;
 - lai navigētu uz aktivitātes uzsākšanas punktu taisnā līnijā, izvēlieties **Straight Line**.



Jūsu pašreizējā atrašanās vieta ①, celiņš sekošanai ② un jūsu galamērķis ③ atainojas kartē.

Navigēšanas apstādināšana

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

Ierīces uzturēšana lietošanas kārtībā

Neizmantojiet asu priekšmetu, lai tīrītu ierīci!

Izvairieties 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.

Izvairieties no pogu nospiešanas zem ūdens!

Izvairieties no triecieniem vai nevērīgas apiešanās ar ierīci, jo tie var saīsināt ierīces mūžu!

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

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

Laivas datu straumēšana

Jūs varat straumēt datu laukus no sava saderīgā kartplotera quatrix ierīces ekrānā. Ierīce ataino līdz trim datu laukiem lapā, līdz četrām datu lapām.

1. Atrodieties pulksteņa lapā, izvēlieties **START > Boat Data**;
2. Novietojiet quatrix ierīci 3 m darbības diapazonā no kartplotera;
3. Iestatiet kartploteri pārošanas režīmā. Plašāki informācijai – aplūkojiet sava kartplotera lietošanas pamācību;
4. Ja nepieciešams, uz sava quatrix ierīces nospiediet **START**, lai pielāgotu datu lapu. Kad ierīces ir sapārotas, tās savienojas automātiski, kad tās ir ieslēgtas, darbības diapazonā un pulksteņi ir atvērti lietotne. Ja jums ir nepieciešamība piepārot papildus kartploteri, atrodieties laivas datu lietotnē, pieturiet **MENU** un izvēlieties **Pair New**.

Ceļa punkta izveide jūsu kartploterī

Jūs varat atzīmēt ceļa punktu savā saderīgajā kartploterī, izmantojot quatrix pulksteņi.

1. Atrodieties pulksteņa lapā, izvēlieties **START > Boat Data**;
2. Izvēlieties **START > Mark Plotter Wpt**.

Burāšanas vienību iestatīšana

1. Atrodieties pulksteņa lapā, izvēlieties **START > Sail Race > Settings > Units**;
2. Izvēlieties kādu no iespējām.

Starta līnijas iestatīšana

1. Atrodieties pulksteņa lapā, izvēlieties **START > Sail Race > Settings > Ping Start Line**;
2. Izvēlieties **Mark**, lai atzīmētu starta līniju pie kreisā borta, kad burājat gar to;
3. Izvēlieties **Mark**, lai atzīmētu starta līniju pie labā borta, kad burājat gar to.

Sacensību taimera iestatīšana

Pirms varat izmantot ierīci, lai uzsāktu sacensības, jums ir jāizvēlas burāšanas profils un jāiestata starta līnija.

1. Atrodieties pulksteņa lapā, izvēlieties **START > Sail Race > Race**. Ekrānā atainojas sacensību taimeris, *laiks sadedzināšanai* (time-to-burn) un attālums līdz starta līnijai;
2. Nospiediet **START**;
3. Nospiediet **UP** un **DOWN**, lai sinhronizētu sacensību laiku ar oficiālo sacensību laika atskaiti;

Piezīme: kad *laiks sadedzināšanai* ir negatīvs, jūs ieradīsities pie starta līnijas pēc sacensību sākuma. Kad *laiks sadedzināšanai* ir pozitīvs, jūs ieradīsities pie starta līnijas pirms sacensību sākuma.

4. Nospiediet **START**.

Enkura izmešanas vietas atzīmēšana

1. Atrodieties pulksteņa lapā, izvēlieties **START > Anchor**;
2. Izvēlieties **START > Drop Anchor (Izmest enkuru)**.

Enkura iestatījumi

Izvēlieties **START > Anchor > START**.

Drift Radius: iestata atļauto dreifa attālu, kad enkurs ir izmests.

Update interval: iestata intervālu enkura informācijas atjaunināšanai.

ANT+ sensoru pārošana

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 pārojat pulsometru, uzvelciet to. Pulsometrs nesūta datus, kamēr nav uzvilks;
2. Novietojiet ierīci 3 metru darbības diapazonā no sensora;
- Piezīme:** kad veicat pārošanu, 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.

Connect IQ funkciju lejupielāde

Pirms varat lejupielādēt Connect IQ funkcijas no Garmin Connect Mobile lietotnes, jums ir jāsapāro savs quatrix 5 pulksteņi 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.

Tehniskie parametri

Akumulatora veids	Iebūvēts pārlādējams litija jonu akumulators
Akumulatora darbības laiks	Līdz 2 nedēļām (atkarībā no izmantošanas)
Ūdens izturības klase	10 ATM
Radio frekvence/protokoli	2.4 GHz; ANT+ bezvadu tehnoloģija, Wi-Fi tehnoloģija, Bluetooth Smart ierīce
Temperatūra darbībai	No -20°C līdz 50°C
Temperatūra uzlādei	No 0°C līdz 45°C

www.garmin.lv

Ja jūsu pulksteņi ir komplektēti ar metāla siksnīņu ap roku, jums pulksteņi 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.