

# GARMIN<sup>®</sup>

## Forerunner 15 trumpa instrukcija




### Pradiniai veiksmai

Prieš naudojant pirmą kartą, paruoškite prietaisą ir perskaitykite pagrindinių prietaiso funkcijų informaciją.

1. Įkraukite prietaisą.
2. Įjunkite aktyvumo sekimą.
3. Jeigu turite, užsidėkite pulso matuoklį.
4. Pasiruoškite treniruotei.
5. Įrašykite treniruotę *Garmin Connect™* tinklalapyje.
6. Gaukite papildomos informacijos.





### Būsenos piktogramos

Mirksinčia piktograma informuojama, kad prietaisas ieško signalo. Nepertraukiamai rodoma piktograma informuojama, kad signalas surastas arba jutiklis prisijungęs.

	GPS būseną
	Pulso intensyvumo būseną
	Žingsniamačio būseną





### Mygtukai




(1)		Naudokite norėdami įjungti ir išjungti foninį apšvietimą. Norėdami prietaisą įjungti ir išjungti, laikykite nuspausta.
(2)		Pasirinkite norėdami paleisti ir sustabdyti laikmatį. Pasirinkite norėdami pasirinkti paryškintą meniu punktą.
(3)		Pasirinkite norėdami pasirinkti reikiamas parinktis ir nustatymus.
(4)		Pasirinkite norėdami pasirinkti reikiamus aktyvios būsenos fiksavimo duomenis. Pasirinkite norėdami fiksuoti naują etapą. Palieskite norėdami sugrįžti į ankstesnį langą.

### Treniruotė

Prietaisas yra jau dalinai įkrautas. Prieš treniruotę gali reikėti prietaisą įkrauti.

1. Jeigu turite, užsidėkite pulso matuoklį.
2. Norėdami įjungti prietaisą, spauskite .
3. Spauskite .
4. Išėikite į lauką ir palaukite, kol prietaisas suras palydovų signalus. Tam gali prireikti kelių minučių. Kai palydovų signalai surasti,  vaizdas ekrane pastovus.
5. Jeigu naudojate pulso matuoklį, palaukite, kol prietaisas prisijungs prie jutiklio. Kai prietaisas suranda pulso matuoklį, rodomas pranešimas ir  pastovus vaizdas ekrane.
6. Norėdami paleisti laikmatį, pasirinkite **Start**.
7. Pasiruoškite treniruotei. Laiko (1), atstumo (2), greičio (3), sunaudotų kalorijų (4), pulso (5) ir širdies intensyvumo srities (6) duomenys registruojami, kai laikmatis įjungtas.



<p>8. Norėdami sustabdyti laikmatį baigus treniruotę palieskite .</p>	
<p><b><u>Ijungti aktyvios būsenos fiksavimą</u></b>  Aktyvios būsenos fiksavimo funkcija skaičiuojamas žingsnių skaičius per dieną, siekiamas tikslas ir kiekvieną fiksavimo dieną sudegintų kalorijų skaičius. Sudegintas kalorijas sudaro medžiagų apykaitos ir fizinio aktyvumo metu sudeginamos kalorijos.  <b>Pasirinkite ▾ &gt; Settings &gt; Activity Tracking &gt; Turn On.</b>  Įkrauti prietaisą  1. Prijunkite USB laidą prie kompiuterio USB prievado.  2. Įstatykite įkroviklį ties kontaktais užpakalinėje prietaiso pusėje ir stumkite iki pasigirs spragtelėjimas.  3. Visiškai įkraukite prietaisą.</p>	<p><b><u>Garmin Connect</u></b>  Jūs galite susisiekti su draugais tinklalapyje <i>Garmin Connect</i>. <i>Garmin Connect</i>:  <ul style="list-style-type: none"> <li>• suteikia sekimo, analizavimo, keitimosi duomenimis bei tarpusavio skatinimo priemones;</li> <li>• kaupia jūsų aktyvaus gyvenimo būdo duomenis, pvz., bėgiojant, vaikščiojant, jodinėjant, plaukiojant, keliaujant pėsčiomis, dalyvaujant triatlonuose ir pan.</li> </ul> Jūs galite užregistruoti nemokamą paskyrą tinklalapyje <a href="http://www.garminconnect.com/start">www.garminconnect.com/start</a>.  1. Prijunkite prietaisą prie kompiuterio USB laidu.  2. Prisijunkite prie <a href="http://www.garminconnect.com/start">www.garminconnect.com/start</a>  3. Vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus.</p>
<p><b><u>Prijungti ANT+™ jutiklius</u></b>  Pirmą kartą jungiant jutiklį ir prietaisą belaidžio ryšio ANT+ technologija, reikia sujungti prietaisą ir jutiklį. Sujungus, prietaisas automatiškai prisijungia prie jutiklio kai treniruotė pradedama. Jutiklis aktyvus ryšio atstumu.</p>	<p><b><u>Sukaupiti duomenys</u></b>  Jūs galite peržiūrėti savo paskutiniąsias septynias treniruotes prietaise <i>Forerunner</i>, taip pat galite įrašyti ir peržiūrėti neribotą treniruočių skaičių tinklalapyje <i>Garmin Connect</i>. Kai prietaiso atmintis užpildyta, seniausi duomenys pakeičiami naujausiais.  PASTABA: treniruotės duomenys neregistruojami, kai laikmatis išjungtas arba sustabdytas.  Peržiūrėti istoriją  1. Palieskite ▾ &gt; History.  2. Pasirinkite parinktį.</p>

<p><b>Nustatyti prietaiso pradinę būseną</b>  Jeigu prietaisas nereaguoja, gali prireikti nustatyti pradinę būseną. Nustatant pradinę būseną jūsų duomenys ir nustatymai neištrinami.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Laikykite 15 sekundžių. Prietaisas išsijungia.</li> <li>2. Įjungiant prietaisą, laikykite vieną sekundę.</li> </ol> <p><b>Gaukite papildomos informacijos</b>  Žr. <a href="http://www.garmin.com/intosports">www.garmin.com/intosports</a>.  Žr. <a href="http://www.garmin.com/learningcenter">www.garmin.com/learningcenter</a>.  Žr. <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a>, arba kreipkitės į prietaisus <i>Garmin</i> platinančią įmonę dėl informacijos apie papildomus įtaisus ir atsargines dalis.</p>	<p><b>Temperatūros duomenys</b></p> <p><b><i>Forerunner</i> darbinė temperatūra:</b>  Nuo -15 °C iki 60 °C</p> <p><b><i>Forerunner</i> temperatūra įkraunant:</b>  Nuo 0 °C iki 45 °C</p> <p><b>Pulso matuoklio darbinė temperatūra:</b>  Nuo -10 °C iki 50 °C</p>
--	--