

Swim 2 įvadas

⚠ Įspėjimas

Prieš pradėdami bet kurią sporto programą, visada pasitarkite su gydytoju..

Įrenginio apžvalga



	LIGHT	Laikykite nuspaudę prietaisui įjungti. Laikykite nuspaudę peržiūrėti meniu Paspauskite foniniam apšvietimui įjungti
	START STOP	Paspauskite laikmačiui paleisti ar sustabdyti. Paspauskite pasirinkimui ar pranešimui patvirtinti
①	BACK LAP	Paspauskite distancijos ratui įrašyti, arba kai norite pailsėti ar pakeisti veiklos rūšį. Paspauskite grįžimui į ankstesnį langą.
② ③ ④	DOWN	Paspauskite valdikliams, duomenų ekranams, parinktim ir nustatymams slinkti. Laikykite nuspaudę sporto rūšims veiklos metu rankiniu būdu pakeisti.
⑤	UP	Paspauskite mini programėlems, duomenų ekranams, pasirinkimo punktams ir nustatymams slinkti. Laikykite nuspaudę meniu peržiūrėti.

GPS būseną ir būsenos piktogramas

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

GPS	GPS būseną
	Baterijos būseną
	Išmaniojo telefono prijungimo būseną
	Širdies ritmo būseną

Išmaniojo telefono ir prietaiso suporavimas

Norėdami naudotis Garmin Swim 2 įrenginio išmaniosiomis funkcijomis, įrenginys turi būti susietas per Garmin Connect™ programėlę, o ne tiesiogiai per Bluetooth® nustatymus jūsų telefone.

- 1 Iš savo telefono programėlių parduotuvės įdiekite „Garmin Connect“ programėlę.
- 2 Telefonas neturi būti nutolęs daugiau kaip 10 m. nuo prietaiso
- 3 Pasirinkite **LIGHT**, kad įjungtumėte įrenginį.
Pirmą kartą įjungiant įrenginį, jis bus susiejimo režime.
PATARIMAS: Laikykite įspaudę LIGHT ir pasirinkite kad rankiniu būdu pasiektumėte susiejimo režimą.
- 4 Pridėkite savo prietaisą prie Garmin Connect paskyros:
 - Jeigu tai pirmas kartas kada susiejate įrenginį su Garmin Connect programėle, sekite instrukcijas ekrane.

Treniruotės

Plaukimas baseine

- 1 Būdami pagrindiniame lange spauskite **START** > **Pool Swim**.
- 2 Pasirinkite baseino dydį.
- 3 Spauskite **START**.
- 4 Pradėkite plaukti.



Įrenginys automatiškai įrašinėja plaukimo intervalus ir nuotolius.

- 5 Jeigu ilsitės, spauskite **LAP**, kad pasirinktumėte poilsio intervalą.
Ekrane matysite baltą tekstą juodame fone, tai poilsio ekranas.



- 6 Būdami ilsėjimosi ekrane, spauskite **LAP**, kad tęstumėte plaukimą ir sukurtumėte naują plaukimo intervalą.
PASTABA: taip pat galite naudoti automatinę poilsio funkciją.
- 7 Pasirinkite **UP** arba **DOWN**, kad peržiūrėtumėte papildomus duomenų laukelius.
- 8 Baigę plaukimą, pasirinkite **STOP**, kad sustabdytumėte veiklos laikmatį.
- 9 Pasirinkite:
 - **Resume**, kad iš naujo paleistumėte laikmatį.
 - **Save**, kad išsaugotumėte plaukimą. Galite peržiūrėti apžvalgą arba pasirinkti **DOWN**, kad pamatyti daugiau duomenų.



- **Discard** > **Yes**, kad panaikintumėte plaukimo veiklą.

Auto Rest

Auto rest funkcija galima tik plaukimo baseine metu. Jūsų įrenginys automatiškai aptinka, kuomet ilsitės ir automatiškai pereinama į poilsio ekraną. Jeigu ilsitės ilgiau nei 15 sekundžių, tuomet įrenginys automatiškai sukurs poilsio intervalą. Kuomet tęsite plaukimą, įrenginys automatiškai pradės naują plaukimo intervalą.

Nuplaukto atstumo sekimas

Garmin Swim 2 įrenginys seka nuplauktą atstumą. Tiksliam atstumo nuotolio sekimui turi būti tiksliai įvestas baseino ilgis.

PATARIMAS: Tiksliai rezultatams, plaukite iki pat baseino sienelės ir naudokite vieną plaukimo stilių. Išsėdami naudokite poilsio laikmatį.

PATARIMAS: Norėdami padėti įrenginiui skaičiuoti nuotolį stipriai atsispirdinkite nuo sienelės.

Įspėjimo apie plaukimo tempą nustatymas

Galite nustatyti tikslinį baseino plaukimo tempą. Įspėjimas praneš kada turėtumėte jau būti prie baseino sienelės, Pvz., Jei nustatysite 2 minučių tempą 100 m. atstumui, kai baseino ilgis yra 25 m, perspėjimas skambės kas 30 sekundžių.

PASTABA: Perspėjimo signalui reikia tiksliai nustatyti laiko intervalą. Norėdami gauti tikslesnius rezultatus plaukdamis su greičio perspėjimu, naudokite LAP mygtuką poilsio intervalams, o ne automatinio poilsio funkciją.

1 Būdami pradiniam laikrodžio lange spauskite **START > Pool Swim > Options > Alerts > Add New > Pacing.**

2 Pasirinkite metrinę arba jardų sistemą..

3 Įveskite laiką.

Tikslinis tempo laikas rodomas ekrano viršuje..

4 Spauskite **START.**

Pasirodo ekranas, rodantis, kaip dažnai skamba įspėjimo apie tempą garsas, atsižvelgiant į pasirinktą baseino dydį.

5 Spauskite **BACK** du kartus norėdami sugrįžti į laikmačio puslapį.

Asmeniniai plaukimo rekordai

Kai baigsite plaukti, prietaisas parodys visus naujus asmeninius rekordus, kuriuos pasiekėte tos veiklos metu. Asmeniniai rekordai apima jūsų greičiausią laiką per keletą tipinių lenktynių atstumų ir ilgiausią plaukimą.

Asmeninių rekordų peržiūra

1 Būdami pagrindiniame laikrodžio lange palaikykite įspaudę **UP.**

2 Pasirinkite **History > Records.**

3 Pasirinkite rekordą..

4 Pasirinkite **View Record.**

Asmeninių rekordų atkūrimas

Visuomet galite grąžinti anksčiau egzistavusį rekordą.

1 Būdami pagrindiniame laikrodžio lange palaikykite įspaudę **UP.**

2 Pasirinkite **History > Records.**

3 Pasirinkite rekordą.

4 Pasirinkite **Previous > Yes..**

Asmeninio rekordo ištrynimasis

1 Būdami pagrindiniame laikrodžio lange palaikykite įspaudę **UP.**

2 Pasirinkite **History > Records.**

3 Pasirinkite rekordą

4 Pasirinkite **Clear Record > Yes.**

Visų asmeninių rekordų ištrynimasis

1. Būdami pagrindiniame laikrodžio lange palaikykite įspaudę **UP.**

2. Pasirinkite **History > Records.**

3. Pasirinkite **Clear All Records > Yes.**

Plaukimas atviruose vandenyse

Galite sekti duomenis apie plaukimą, įskaitant atstumą, tempą. Prie numatytosios atvirojo vandens plaukimo veiklos galite pridėti duomenų ekranus

- 1 Pasirinkite **START** > **Open Water**.
- 2 Eikite į lauką ir palaukite kol prietaisas aptiks palydovus..
- 3 Pasirinkite **START**, kad pradėtumėte veiklą
- 4 Pradėkite plaukimą.
- 5 Pasirinkite **UP** arba **DOWN**, kad peržiūrėtumėte papildomus duomenų ekranus
- 6 Užbaigę sportinę veiklą spauskite **STOP** > **Save**.

Veiklos sustabdymas

- 1 Pasirinkite **STOP**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Norėdami tęsti veiklą, pasirinkite **Resume**.
 - Norėdami išsaugoti veiklą spauskite **Save**.
 - Norėdami panaikinti veiklą spauskite **Discard** > **Yes**.

Grybšnių tipai

Pasirinkti grybšnių tipus galima tik plaukimo baseine metu. Grybšnių tipai yra šie.

Free	Laisvo stiliaus
Back	Plaukimas nugara
Breast	Plaukimas krūtine
Fly	Plaukimas peteliške
Mixed	Daugiau nei vienas plaukimo tipas intervalo metu