

GARMIN®

Edge® 20/25



Priročnik za uporabo

© 2015 Garmin Ltd. ali njegove podružnice

Vse pravice pridržane. V skladu z zakoni o avtorskih pravicah tega priročnika ni dovoljeno kopirati, v celoti ali delno, brez pisnega dovoljenja družbe Garmin. Garmin si pridržuje pravico do sprememb in izboljšav izdelkov ter sprememb vsebine tega priročnika, ne da bi o tem obvestil osebe ali organizacije. Najnovejše posodobitve in dodatne informacije glede uporabe izdelka lahko poiščete na www.garmin.com.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® in Edge® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. Garmin Connect™ in Garmin Express™ sta blagovni znamki družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

Oznaka in logotipi Bluetooth® so v lasti družbe Bluetooth SIG, Inc. Družba Garmin ima licenco za uporabo tega imena. Mac® je blagovna znamka družbe Apple Inc., registrirana v ZDA in drugih državah. Windows® je registrirana blagovna znamka družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah.

Ta izdelek je potrjen v skladu z ANT+®. Če si želite ogledati seznam združljivih izdelkov in programov, obiščite stran www.thisisant.com/directory.

M/N: A02643

Kazalo vsebine

Uvod	1	Zamenjava baterije senzorja hitrosti ali senzorja kadence	7
Tipke	1	Odpravljanje težav	7
Ikone stanja	1	Posodabljanje programske opreme	7
Nameščanje standardnega nosilca	1	Podpora in posodobitve	7
Sprostitev naprave Edge	1	Pridobivanje dodatnih informacij	7
Vožnja	1	Podaljševanje življenjske dobe baterije	7
Polnjenje naprave	1	Pridobivanje satelitskih signalov	7
Vadba	2	Ponovni zagon naprave	8
Nastavitev načina vožnje	2	Nadomestni obročki	8
Urejanje ciljnega časa, razdalje ali števila porabljenih kalorij	2	Ogled informacij o napravi	8
Spreminjanje načina vožnje	2	Dodatek	8
Vadba v zaprtih prostorih	2	Podatkovna polja	8
Označevanje krogov	2	Izračuni območij srčnega utripa	8
Uporaba funkcije Auto Pause®	2	Licenčna pogodba za programsko opremo	8
Uporaba samodejnega pomikanja	2	Kazalo	9
Spreminjanje podatkovnih polj	2		
Zgodovina	2		
Ogled vožnje	2		
Brisanje vožnje	2		
Osební rekordí	3		
Ogled osebnih rekordov	3		
Brisanje osebnih rekordov	3		
Ogled skupnih vrednosti kolesarjenja	3		
Ponastavitev skupnih vrednosti kolesarjenja	3		
Garmin Connect	3		
Pošiljanje podatkov v račun Garmin Connect	3		
Upravljanje podatkov	3		
Izključitev kabla USB	3		
Povezane funkcije Bluetooth	3		
Združevanje pametnega telefona z napravo Edge 25	4		
Izklop tehnologije Bluetooth	4		
Izklop pametnih obvestil	4		
Navigacija	4		
Proge	4		
Spremljanje proge v spletu	4		
Tekmovanje proti odseku	4		
Ogled podrobnosti proge	4		
Brisanje proge	4		
Možnosti proge	4		
Senzorji ANT+	4		
Nameščanje izbirnega senzorja srčnega utripa	4		
Nameščanje senzorja kadence	5		
Združevanje senzorjev ANT+	5		
Nastavitev najvišjega srčnega utripa	5		
O območjih srčnega utripa	5		
Cilji pripravljenosti	5		
Nastavitev opozoril o srčnem utripu	5		
Prilaganje naprave	6		
Nastavitev uporabniškega profila	6		
Nastavitve sistema	6		
Časovne nastavitve	6		
Informacije o napravi	6		
Specifikacije	6		
Specifikacije naprave Edge	6		
Specifikacije merilnika srčnega utripa	6		
Specifikacije senzorjev hitrosti in kadence	6		
Nega naprave	6		
Čiščenje naprave	6		
Nega merilnika srčnega utripa	6		
Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik	7		
Menjava baterije merilnika srčnega utripa	7		

Uvod

⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

Tipke



①	Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona. Držite za vklop in izklop naprave.
②	Izberite za vklop in izklop časovnika. Izberite za izbiro možnosti ali potrditev sporočila.
③	Izberite za pomikanje po zaslonih s podatki, možnostmi in nastavitvami. Izberite na domačem zaslonu za ogled menija naprave.
④	Izberite za označitev novega kroga. Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon.

Ikone stanja

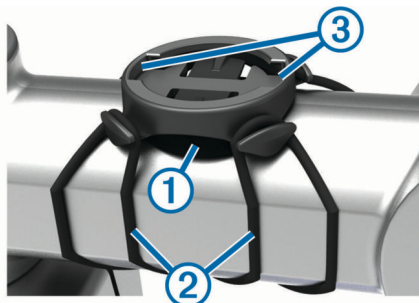
Če ikona ne utripa, to pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

	Stanje GPS-a
	Stanje naprave Bluetooth®
	Stanje srčnega utripa
	Stanje senzorja hitrosti in kadence
	Stanje naprave LiveTrack

Nameščanje standardnega nosilca

Za najboljši sprejem signala GPS namestite nosilec za kolo tako, da bo sprednja stran naprave usmerjena v nebo. Nosilec za kolo lahko namestite na držalo za krmilo ali na krmilo.

- 1 Za namestitev naprave izberite varno mesto, kjer ne bo motila varnega upravljanja kolesa.
- 2 Namestite gumijasto ploščico ① na hrbtno stran nosilca za kolo.
Gumijasti jezički so poravnani s hrbtno stranjo nosilca za kolo, tako da ostane na mestu.



- 3 Namestite nosilec za kolo na držalo za krmilo.
- 4 Čvrsto pritrdite nosilec za kolo z dvema obročema ②.

- 5 Poravnajte jezičke na hrbtni strani naprave z zareza na nosilcu za kolo ③.
- 6 Nežno pritisnite na napravo in jo obrnite v desno, dokler se ne zaskoči v pravi položaj.



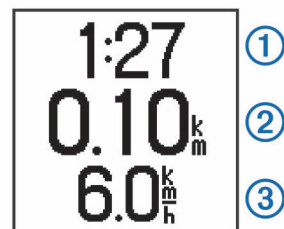
Sprostitev naprave Edge

- 1 Če želite odkleniti napravo Edge, jo zasukajte v smeri urinega kazalca.
- 2 Dvignite napravo Edge z nosilca.

Vožnja

Napravo dobite delno napolnjeno. Preden začnete s kolesarjenjem, boste napravo morda morali napolniti (*Polnjenje naprave, stran 1*). Če ste senzor ANT+® dobili skupaj z napravo Edge 25, sta napravi že združeni.

- 1 Držite , da vklopite napravo.
- 2 Na domačem zaslonu izberite .
- 3 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite. Ko je naprava pripravljena, so stolpci za satelitski signal zapolnjeni.
- 4 Izberite , da zaženete časovnik.
OPOMBA: zgodovina se beleži le, ko časovnik teče.
- 5 Za dodatne podatkovne strani izberite .



Ko je časovnik vklopljen, se beležijo čas ①, razdalja ②, hitrost ③, skupni vzpon in število porabljenih kalorij. Ko uporabljate izbirni merilnik srčnega utripa, se prikaže število utripov na minuto in območje srčnega utripa.

NAMIG: podatkovna polja lahko prilagajate (*Spreminjanje podatkovnih polj, stran 2*).

- 6 Če želite izklopiti časovnik, izberite .
- 7 Izberite **Shrani**.

Polnjenje naprave

⚠ OPOZORILO

Ta naprava vsebuje litij-ionsko baterijo. Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito očistite in posušite stike ter okolico. Oglejte si navodila za čiščenje v dodatku.

- 1 Kabel USB priključite v vrata USB na računalniku.
- 2 Nastavka polnilnika poravnajte s stiki na zadnji strani naprave in pritisnite polnilnik ①, dokler ne klikne.



3 Napravo popolnoma napolnite.

Vadba

Nastavitev načina vožnje

1 Izberite **►** > **Možnosti voznje** > **Nacin voznje**.

2 Izberite možnost:

- Izberite **Osnovno**, če želite kolesariti na prostem (*Vožnja, stran 1*) ali v zaprtem prostoru (*Vadba v zaprtih prostorih, stran 2*).

OPOMBA: to je privzeti način vožnje.

- Izberite **Sledite progi**, če želite slediti progi, ki ste jo prenesli iz svojega računa Garmin Connect™ (*Spremljanje proge v spletu, stran 4*).
- Če ste si za cilj vadbe postavili določen čas, izberite **Cas**.
- Če ste si za cilj vadbe postavili določeno razdaljo, izberite **Razdalja**.
- Če ste si za cilj vadbe postavili določeno porabo kalorij, izberite **Kalorije**.

3 Če je treba, vnesite vrednost ciljnega časa, števila porabljenih kalorij ali ciljne razdalje po meri.

4 Izberite **↩**.

Ko dosežete ciljni čas, ciljno razdaljo ali število porabljenih kalorij, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska (*Nastavitve sistema, stran 6*).

Urejanje ciljnega časa, razdalje ali števila porabljenih kalorij

Če si za cilj vadbe postavite določen čas, razdaljo ali število porabljenih kalorij, lahko uredite trenutni način vožnje in spremenite nastavitve cilja.

1 Izberite **►** > **Možnosti voznje** > **Nacin voznje** > **Urejanje**.

2 Vnesite vrednost po meri.

3 Izberite **↩**.

Spreminjanje načina vožnje

1 Izberite **►** > **Možnosti voznje** > **Nacin voznje** > **Spreminjanje nacina**.

2 Izberite možnost.

3 Če ste si za cilj vadbe postavili določen čas, razdaljo ali število porabljenih kalorij, vnesite vrednost po meri.

4 Če sledite progi, izberite progo, ki ste jo prenesli iz svojega računa Garmin Connect.

5 Izberite **↩**.

Vadba v zaprtih prostorih

Ko vadite v zaprtih prostorih ali želite varčevati z energijo baterije, lahko izklopite GPS.

1 Izberite **►** > **Možnosti voznje** > **Uporaba v zaprtem prostoru**.

Naprava vstopi v način časovnika.

2 Izberite **►**, da zaženete časovnik.

Če je GPS izklopljen, podatki o hitrosti in razdalji niso na voljo, razen če imate izbirni senzor hitrosti, ki te podatke pošilja v napravo (Edge 25). Ob naslednjem vklopu naprave bo ta poiskala satelitske signale.

Označevanje krogov

Funkcijo Auto Lap® lahko uporabite za samodejno označevanje kroga na določeni razdalji (na primer vsakih 5 kilometrov ali vsako miljo), kroge pa lahko označite tudi ročno. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih dejavnosti.

1 Izberite **▼** > **Nastavitve** > **Nastavitve voznje** > **Krogi**.

2 Izberite možnost:

- Izberite **Auto Lap**, nato pa izberite razdaljo, če želite uporabiti funkcijo Auto Lap.
- Za označitev kroga med dejavnostjo izberite **Tipka Lap** > **Vklopi** za uporabo **↩**.

Uporaba funkcije Auto Pause®

S funkcijo Auto Pause lahko samodejno začasno zaustavite časovnik, ko se nehate premikati. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer se morate ustaviti.

OPOMBA: čas premora se ne shranjuje v vaše podatke o zgodovini.

Izberite **▼** > **Nastavitve** > **Nastavitve voznje** > **Auto Pause** > **Vklopi**.

Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo Samodejno pomikanje lahko uporabite za samodejno kroženje med stranmi s podatki o vadbi, ko je časovnik vklopljen.

1 Izberite **▼** > **Nastavitve** > **Nastavitve voznje** > **Samodejno pomikanje**.

2 Izberite hitrost prikaza.

Spreminjanje podatkovnih polj

Kombinacije podatkovnih polj za strani, ki se pojavijo pri delovanju časovnika lahko spreminjate.

1 Izberite **▼** > **Nastavitve** > **Nastavitve voznje** > **Podatkovna polja**.

2 Izberite stran.

3 Izberite podatkovno polje, ki ga želite spremeniti.

Zgodovina

Zgodovina vključuje čas, razdaljo, kalorije, hitrost, podatke kroga, nadmorsko višino in izbirne informacije senzorja ANT+.

OPOMBA: kadar je časovnik izklopljen ali začasno ustavljen, se zgodovina ne beleži.

Ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki prepišejo. Zgodovino redno prenašajte na spletno mesto Garmin Connect, da boste lahko spremljali podatke o vožnjah.

Ogled vožnje

1 Izberite **▼** > **Zgodovina** > **Voznje**.

2 Izberite vožnjo.

Brisanje vožnje

1 Izberite **▼** > **Zgodovina** > **Voznje**.

2 Izberite vožnjo.

3 Izberite **►** > **Zavrzi** > **Da**.

Osební rekordí

Ob zaključku vožnje naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med vožnjo. Osební rekordí vključujejo najhitrejši čas običajne razdalje, najdaljšo vožnjo in najvišjo premagano nadmorsko višino med vožnjo.

Ogled osebnih rekordov

- 1 Izberite ▼ > Zgodovina > Zapisi.
- 2 Za premikanje po osebnih rekordih izberite ▼.

Brisanje osebnih rekordov

- 1 Izberite ▼ > Zgodovina > Zapisi.
- 2 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.
- 3 Izberite **Pocistim?** > **Da**.

Obnovitev osebne rekorda

Vsak osebni rekord lahko povrnete v takega, ki je bil zabeležen prej.

- 1 Izberite ▼ > Zgodovina > Zapisi.
- 2 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 3 Izberite **Uporabi prejšnjo** > **Uporabi zapis**.

Ogled skupnih vrednosti kolesarjenja

Ogledujete si lahko vse zbrane podatke, ki ste jih shranili v napravo Edge, vključno s številom voženj, časom in razdaljo.

- 1 Izberite ▼ > Zgodovina > Skupno.
- 2 Izberite možnost za ogled skupnih vrednosti potovanja ali naprave.

Ponastavitev skupnih vrednosti kolesarjenja

- 1 Izberite ▼ > Zgodovina > Skupno > Ponastavi.
- 2 Izberite možnost za ponastavitev skupnih vrednosti naprave ali potovanja.

NAMIG: ponastavite lahko skupne vrednosti potovanja in ohranite skupne vrednosti naprave, da zabeležite nov dnevnik potovanja.

- 3 Izberite **Da**.

OPOMBA: s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

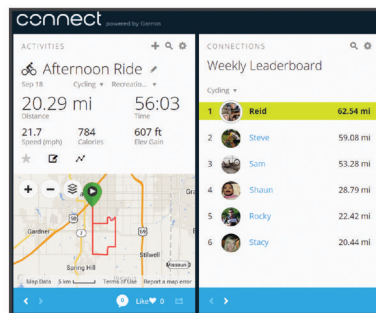
Garmin Connect

Povežete se lahko s prijatelji v storitvi Garmin Connect. Garmin Connect vam prinaša orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni in še več. Če se želite prijaviti za brezplačen račun, obiščite www.garminconnect.com/start.

Shranjevanje dejavnosti: ko zaključite in shranite dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v Garmin Connect in jo tam hranite kolikor časa želite.

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, nadmorsko višino, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, zračnim pogledom zemljevida, grafikoni tempa in hitrosti ter prilagodljivimi poročili.

OPOMBA: nekateri podatki zahtevajo dodatno opremo, na primer merilnik srčnega utripa.



Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim eden drugega ali na priključena družabna spletna mesta objavljate povezave na svoje dejavnosti.

Pošiljanje podatkov v račun Garmin Connect

Vse podatke o dejavnosti lahko prenesete v račun Garmin Connect, kjer lahko naredite izčrpno analizo. Ogledate si lahko zemljevid dejavnosti ali pa dejavnosti delite s prijatelji.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite www.garminconnect.com.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Upravljanje podatkov

OPOMBA: naprava ni združljiva z operacijskimi sistemi Windows® 95, 98, Me, Windows NT® in Mac® OS 10.3 in starejšimi.

Brisanje datotek

OBVESTILO

Če ne poznate namena datoteka, je ne izbrišite. V pomnilniku naprave so pomembne sistemske datoteke, ki jih ne smete izbrisati.

- 1 Odprite pogon **Garmin**.
- 2 Če je treba, odprite mapo ali pogon.
- 3 Izberite datoteko.
- 4 Pritisnite tipko **Delete** na tipkovnici.

Izključitev kabla USB

Če je naprava povezana z računalnikom kot izmenljivi pogon, jo morate z računalnika varno odklopiti, da ne pride do izgube podatkov. Če je naprava povezana z računalnikom Windows kot prenosna naprava, je ni treba varno odklopiti.

- 1 Storite naslednje:
 - Pri računalnikih Windows izberite ikono **Varno odstranjevanje strojne opreme** v sistemski vrstici in nato napravo.
 - Pri računalnikih Mac ikono pogona povlecite v koš.
- 2 Izključite kabel iz računalnika.

Povezane funkcije Bluetooth

Naprava Edge 25 ima več povezanih funkcij Bluetooth, ki jih lahko s programom Garmin Connect Mobile uporabljate z združljivim pametnim telefonom ali brezžično napravo. Za več informacij obiščite www.garmin.com/intosports/apps.

LiveTrack: prijatelji in družina lahko v realnem času spremljajo vaše tekme in treninge. Po e-pošti ali v družabnih omrežjih lahko povabite spremljevalce, da si na strani za sledenje storitve Garmin Connect v živo ogledajo vaše podatke.

Prenosi dejavnosti: samodejno pošlje vašo dejavnost v Garmin Connect Mobile, ko jo nehati beležiti.

Objavljanje v družabnih omrežjih: omogoča vam objavljanje posodobitev na spletnem mestu družabnega omrežja, ko dejavnost prenesete v Garmin Connect Mobile.

Obvestila: prikazuje opozorila o klicih in sporočilih v napravi Edge 25.

Združevanje pametnega telefona z napravo Edge 25

- 1 Obiščite www.garmin.com/intosports/apps in prenesite program Garmin Connect Mobile za vaš pametni telefon.
- 2 Pametni telefon postavite največ 10 m (33 čevljev) od naprave.
- 3 V napravi Edge 25 izberite ▼ > **Nastavitve** > **Bluetooth** > **Združi pametni telefon**.
- 4 Odprite program Garmin Connect Mobile in sledite navodilom na zaslonu za vzpostavitev povezave z napravo.
Navodila so na voljo pri prvi nastavitvi, lahko pa si jih ogledate tudi v pomoči za program Garmin Connect Mobile.

Izklop tehnologije Bluetooth

- V napravi Edge 25 izberite ▼ > **Nastavitve** > **Bluetooth** > **Izklopi**.
- Za izklop brezžične tehnologije Bluetooth si oglejte uporabniški priročnik svojega pametnega telefona.

Izklop pametnih obvestil

V napravi Edge 25 izberite ▼ > **Nastavitve** > **Bluetooth** > **Pametna obvestila** > **Izklopi**.

Navigacija

Proge

Progo lahko iz računa Garmin Connect pošljete v svojo napravo. Ko jo shranite v napravo, lahko po njej izvajate navigacijo.

Shranjeni progi lahko sledite preprosto zato, ker je dobra pot. Shranite in sledite lahko na primer prijetni vožnji s kolesom na delovno mesto. Lahko tudi sledite shranjeni progi in pri tem poskušate doseči ali preseči prej zastavljene cilje.

Spremljanje proge v spletu

Preden lahko progo prenesete iz računa Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect www.garminconnect.com/start.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Obiščite ([Pošiljanje podatkov v račun Garmin Connect, stran 3](#)).
- 3 Ustvarite novo progo ali izberite obstoječo.
- 4 Izberite **Pošlji v napravo**.
- 5 Odklopite napravo.
- 6 Izberite ▼ > **Proge**.
- 7 Izberite progo.
- 8 Izberite **Zacni s progo**.
- 9 Izberite ►, da zaženete časovnik.
Zemljevid prikaže progo in vrstico z napredkom na vrhu zaslona.
- 10 Če je treba, za dodatne podatkovne strani izberite ▼.



Ogledate si lahko razdaljo do konca proge ① in vašo prednost ali zaostanek v primerjavi s časom proge ②.

Tekmovanje proti odseku

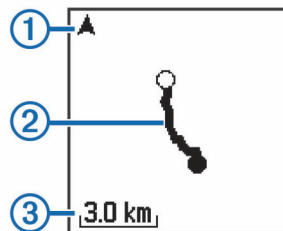
Iz svojega računa Garmin Connect lahko prenesete proge, ki vsebujejo odseke. Odseki so virtualne tekmovalne proge. Tekmujete lahko proti odseku in svoj dosežek primerjate s prejšnjimi dejavnostmi, povezavami v svojem računu Garmin Connect ali drugimi člani skupnosti Garmin Connect. Podatke o dejavnosti lahko prenesete v svoj račun Garmin Connect, da si ogledate lokacijo odseka.

- 1 Začnite slediti progi, ki vsebuje odsek ([Spremljanje proge v spletu, stran 4](#)).
Ko se približate začetni točki odseka, se prikaže sporočilo.
- 2 Začnite tekmovati proti odseku.
Naprava prikazuje čas, ki ga porabite za odsek.
Ko je odsek končan, se prikaže sporočilo.

Ogled podrobnosti proge

- 1 Izberite ▼ > **Proge**.
- 2 Izberite progo.
- 3 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati čas, razdaljo in skupni vzpon proge, izberite **Podrobnosti**.
 - Izberite **Zemljevid**, če si želite progo ogledati na zemljevidu.

Oznake na zemljevidu



①	Kaže proti severu
②	Oris poti
③	Raven povečave

Brisanje proge

- 1 Izberite ▼ > **Proge**.
- 2 Izberite progo.
- 3 Izberite **Izbrisi** > **Da**.

Možnosti proge

Izberite ▼ > **Nastavitve** > **Moznosti proge**.

Pozivi za zavoje: omogoči ali onemogoči navigacijske pozive zavoja za zavojem.

Pozivi za odseke: omogoči ali onemogoči pozive, ki vas opozarjajo na približujoče odseke.

Senzorji ANT+

Napravo Edge 25 lahko uporabljate z brezžičnimi senzorji ANT+. Za več informacij o združljivosti in nakupu izbirnih senzorjev obiščite <http://buy.garmin.com>.

Nameščanje izbirnega senzorja srčnega utripa

OBVESTILO

Če ga uporabljate daljša obdobja, lahko merilnik srčnega utripa povzroči odrgnine. To težavo omilite tako, da na sredino modula, kjer je v stiku s kožo, naneseite lubrikant ali gel, ki preprečuje trenje. Gela ali lubrikanta, ki preprečuje trenje, ne

nanašajte na elektrode. Ne uporabljajte gelov ali lubrikantov, ki vsebujejo kremo za sončenje.

Merilnik srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico. Mora biti dovoljategnjen, da med dejavnostjo ostane na svojem mestu.

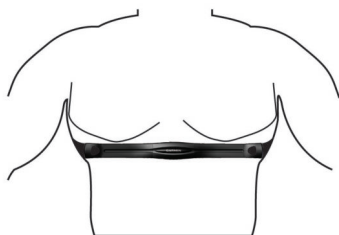
- 1 En zatič ① pasčka potisnite skozi režo ② v modulu merilnika srčnega utripa.



- 2 Zatič potisnite navzdol.
- 3 Navlažite elektrodi ③ na zadnji strani modula, da ustvarite močno povezavo med vašimi prsmi in merilnikom srčnega utripa.



- 4 Pas ovijte okoli prsi in ga pritrdite na drugo stran modula merilnika srčnega utripa.



Desna stran logotipa Garmin® mora biti obrnjena navzgor.

- 5 Napravo postavite največ 3 m (10 čevljev) od merilnika srčnega utripa.

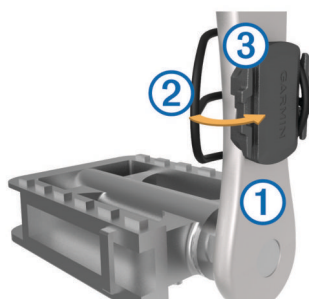
Ko nosite senzor srčnega utripa, je aktiven in oddaja podatke.

Nameščanje senzorja kadence

OPOMBA: če nimate tega senzorja, lahko to opravilo preskočite.

NAMIG: Garmin priporoča, da med nameščanjem senzorja kolo naslonite na stojalo.

- 1 Izberite velikost pasu, ki se trdno prilega gonilki ①. Izbrani pas naj bo najmanjši, ki ga še lahko ovijete okoli gonilke.
- 2 Na negonilni strani postavite in pridržite plosko stran senzorja kadence na notranjem delu gonilke.
- 3 Povlecite pasove ② okoli gonilke in jih pritrdite na kljukico ③ senzorja.



- 4 Zavrtite gonilko, da preverite, ali se vrti neovirano.

Senzor in pasovi se ne smejo dotikati drugih delov kolesa ali obutve.

OPOMBA: dioda LED pet sekund utripa zeleno, s čimer prikazuje dejavnost po dveh obratih.

- 5 15 minut se peljite s kolesom in se prepričajte, da na senzorju in trakovih ne prihaja do poškodb.

Združevanje senzorjev ANT+

Ko senzor ANT+ prvič povezuje z napravo, ju morate najprej združiti. Po prvem združevanju se naprava samodejno poveže s senzorjem, ko začnete z dejavnostjo, senzor pa je aktiven in v doseg.

OPOMBA: če ste senzor ANT+ dobili skupaj z napravo Edge 25, sta napravi že združeni.

- 1 Namestite senzor ali merilnik srčnega utripa.
- 2 Izberite ▼ > **Nastavitve** > **Vzpostavi povezavo s senzorji**.
- 3 Postavite napravo največ 1 cm od senzorja in počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s senzorjem.

Ko naprava zazna senzor, se prikaže sporočilo.

Nastavitev najvišjega srčnega utripa

Za določanje vašega najvišjega in privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip (če je znan).

- 1 Izberite ▼ > **Nastavitve** > **Profil uporabnika** > **Najv. SU**.
- 2 Vnesite najvišji srčni utrip.

O območjih srčnega utripa

Številni športniki uporabljajo območja srčnega utripa za merjenje in povečanje kardiovaskularne moči in izboljšanje pripravljenosti. Območje srčnega utripa je nastavljen obseg srčnih utripov na minuto. Pet splošno sprejetih območij srčnega utripa je oštevilčenih z od 1 do 5 glede na naraščajočo intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

Cilji pripravljenosti

Poznavanje svojih območij srčnega utripa vam lahko pomaga pri merjenju in izboljšanju pripravljenosti z razumevanjem in uporabo teh načel.

- Srčni utrip je dobro merilo intenzivnosti vadbe.
- Z vadbo v določenih območjih srčnega utripa lahko izboljšate kardiovaskularno zmogljivost in moč.
- S poznavanjem svojih območij srčnega utripa lahko preprečite prekomerno vadbo in zmanjšate tveganje poškodb.

Če poznate dvoj najvišji srčni utrip, lahko s preglednico (*Izračuni območij srčnega utripa, stran 8*) ugotovite, katero območje srčnega utripa je najboljše za vaše cilje pripravljenosti.

Če ne poznate svojega najvišjega srčnega utripa, uporabite enega od izračunov, ki so na voljo na internetu. Nekatere telovadnice in športni centri nudijo teste za merjenje najvišjega srčnega utripa. Privzeti najvišji srčni utrip je 220 minus vaša starost.

Nastavitev opozoril o srčnem utripu

Če imate dodatno kupljen merilnik srčnega utripa, lahko napravo na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip nad ali pod ciljnim območjem ali območjem po meri. Napravo lahko na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 150 utripi na minuto (bpm).

- 1 Izberite ► > **Moznosti vožnje** > **Opozorilo o srčnem utripu**.

2 Izberite možnost:

- Za uporabo nastavljenega območja srčnega utripa izberite zeleno območje srčnega utripa.
- Za prilagoditev najvišje vrednosti izberite **Po meri > Visoko > Vklopi** in vnesite vrednost.
- Za prilagoditev najnižje vrednosti izberite **Po meri > Nizko > Vklopi** in vnesite vrednost.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko presežete ali ste pod določenim območjem ali vrednostjo po meri. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska (*Nastavitve sistema, stran 6*).

Prilagajanje naprave

Nastavitev uporabniškega profila

Posodobite lahko nastavitve spola, leta rojstva, višine, teže in najvišjega srčnega utripa (*Nastavitve najvišjega srčnega utripa, stran 5*). Naprava uporablja te informacije za natančen izračun podatkov o vadbi.

1 Izberite ▼ > Nastavitve > Profil uporabnika.

2 Izberite možnost.

Nastavitve sistema

Izberite ▼ > Nastavitve > Sistem.

Jezik: nastavi jezik, prikazan v napravi.

Cas: omogoča časovne nastavitve (*Časovne nastavitve, stran 6*).

Casovna omejitev osvetlitve: Nastavi čas, preden se izklopi osvetlitev zaslona.

Zvoki: vklopi ali izklopi zvoke. Izberete lahko zvoke za tipke in sporočila o opozorilih.

Merske enote: nastavi merske enote, ki se uporabljajo v napravi.

GLONASS: vklopi ali izklopi sistem GLONASS. Naprava satelite privzeto išče s sistemom GPS. Za boljšo učinkovitost v zahtevnih okoljih in hitrejšo določanje položaja GPS lahko omogočite načina GPS in GLONASS. Uporaba načinov GPS in GLONASS povzroči hitrejšo porabo baterije kot samo uporaba načina GPS.

Posodobitev programske opreme: preverite lahko, ali so na voljo posodobitve programske opreme.

Vizitka: prikaže različico programske opreme in ID naprave.

Časovne nastavitve

Izberite ▼ > Nastavitve > Sistem > Cas.

Oblika zapisa casa: nastavi napravo tako, da prikazuje čas v obliki 12 ur ali 24 ur.

Nastavi cas: omogoča ročno ali samodejno nastavitve časa glede na položaj GPS-a.

Informacije o napravi

Specifikacije

Specifikacije naprave Edge

Vrsta baterije	Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija
Življenjska doba baterije	Do 8 ur.
Temperaturni obseg delovanja	Od -15 do 60 °C (od 5 do 140 °F)
Temperaturni obseg polnjenja naprave	Od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)

Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+ (samo naprava Edge 25) Brezžična tehnologija Bluetooth Smart (Edge 25)
Nazivna vodotesnost	IEC 60529 IPX7 ¹

Specifikacije merilnika srčnega utripa

Vrsta baterije	CR2032, ki jo lahko zamenja uporabnik, 3 V
Življenjska doba baterije	Približno 3 leta (1 ura na dan)
Temperaturni obseg delovanja	Od -10 do 50 °C (od 14 do 122 °F)
Radijska frekvenca/protokol	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+
Nazivna vodotesnost	1 ATM ² OPOMBA: ta izdelek ne prenaša podatkov o srčnem utripu med plavanjem.

Specifikacije senzorjev hitrosti in kadence

Vrsta baterije	CR2032 (3 V), ki jo lahko zamenja uporabnik
Življenjska doba baterije	Približno 12 mesecev (1 ura na dan)
Temperaturni obseg delovanja	Od -20 do 60 °C (od -4 do 140 °F)
Frekvenca in protokol brezžičnega omrežja	2,4 GHz protokol brezžične komunikacije ANT+
Nazivna vodotesnost	1 ATM ²

Nega naprave

OBVESTILO

Naprave ne izpostavljajte ekstremnim šokom in grobim ravnanjem, saj ti lahko skrajšajo njeno življenjsko dobo.

Ne pritiskajte tipk pod vodo.

Za čiščenje naprave ne uporabljajte ostrih predmetov.

Ne uporabljajte kemičnih čistil, topil in zaščitnih sredstev proti mrčesu, ki lahko poškodujejo plastične dele in barvo.

Prav tako napravo sperite s sladko vodo, če je bila izpostavljena kloru, slani vodi, zaščitnim sredstvom proti soncu, kozmetiki, alkoholu ali drugim grobim kemikalijam. Dolgotrajna izpostavljenost tem snovem lahko poškoduje ohišje.

Naprave ne shranjujte na mesta, kjer je lahko izpostavljena ekstremnim temperaturam, ker lahko povzročijo trajne poškodbe.

Čiščenje naprave

OBVESTILO

Tudi majhna količina znoja ali vlage lahko povzroči rjavenje električnih stikov, ko je naprava povezana s polnilnikom. Rjavenje lahko prepreči polnjenje in prenašanje podatkov.

1 Napravo obrišite s krpo, navlaženo z raztopino blagega mila.

2 Obrišite jo do suhega.

Po čiščenju počakajte, da se naprava popolnoma posuši.

Nega merilnika srčnega utripa

OBVESTILO

Če se na traku nabereta pot in sol, lahko to zmanjša zmožnost merilnika srčnega utripa, da javlja točne podatke.

- Trak splaknite po vsaki uporabi.

¹ Naprava zdrži nenamerno največ 30-minutno izpostavljenost vodi do globine 1 metra. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

² Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 10 m. Za več informacij obiščite www.garmin.com/waterrating.

- Pašček občasno umijte z majhno količino nežnega detergenta, kot je tisti za pomivanje posode.
- OPOMBA:** če uporabite preveč detergenta, lahko poškodujete pašček.
- Paščka ne dajajte v sušilnik.
- Pašček sušite obešen ali položen na ravno podlago.

Baterije, ki jih lahko zamenja uporabnik

⚠ OPOZORILO

Za odstranjevanje baterij ne uporabljajte ostrih predmetov.

Baterije hranite izven dosega otrok.

Baterij ne dajajte v usta. Če jih pogoltnete, se obrnite na zdravnika ali lokalni center za zastrupitve.

Zamenljive gumbne baterije lahko vsebujejo perklorat. Z njimi boste morda morali ravnati drugače. Oglejte si www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ POZOR

Za pravilno recikliranje baterij se obrnite na lokalno službo za odstranjevanje odpadkov.

Menjava baterije merilnika srčnega utripa

- 1 Poiščite okrogli pokrovček baterije na hrbtni strani merilnika srčnega utripa.



- 2 S kovancem ga odvijte v nasprotni smeri urinega kazalca, da ga lahko odstranite (puščica kaže na **OPEN**).
- 3 Odstranite pokrovček in baterijo.
- 4 Počakajte 30 sekund.
- 5 Vstavite novo baterijo s pozitivno stranjo navzgor.
- OPOMBA:** ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.
- 6 S kovancem privijte pokrovček v smeri urinega kazalca, da ga pritrdite na svoje mesto (puščica kaže na **CLOSE**).

Po zamenjavi baterije merilnika srčnega utripa ga boste morda morali ponovno združiti z napravo.

Zamenjava baterije senzorja hitrosti ali senzorja kadence

Dioda LED utripa rdeče, s čimer prikazuje nizko raven baterije po dveh obratih.

- 1 Poiščite okrogli pokrov baterije ① na hrbtni strani senzorja.



- 2 Pokrov zavrtite v nasprotni smeri urinega kazalca, da oznaka kaže na odklenjeno in je pokrov dovolj odvit, da ga lahko odstranite.
- 3 Odstranite pokrov in baterijo ②.
- NAMIG:** baterijo lahko iz pokrova odstranite s koščkom traku ③ ali magnetom.



- 4 Počakajte 30 sekund.
- 5 Vstavite novo baterijo v pokrov, pri čemer upoštevajte usmerjenost.
- OPOMBA:** ne poškodujte ali razrahljajte tesnilnega obročka.
- 6 Pokrov zavrtite v smeri urinega kazalca, da oznaka kaže na zaklenjeno.
- OPOMBA:** dioda LED utripa rdeče in zeleno nekaj sekund po zamenjavi baterije. Ko dioda LED utripa zeleno in nato preneha utripati, je naprava aktivna in pripravljena za pošiljanje podatkov.

Odpravljanje težav

Posodabljanje programske opreme

Preden lahko posodobite programsko opremo naprave, morate imeti račun Garmin Connect in prenesti program Garmin Express™.

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
Ko je na voljo nova programska oprema, jo Garmin Express aplikacija pošlje napravi.
 - 2 Sledite navodilom na zaslonu.
 - 3 Ne izključujte naprave iz računalnika, ko program Garmin Express prenaša programsko opremo.
- NAMIG:** če imate pri posodabljanju programske opreme s programom Garmin Express težave, boste morda morali prenesti zgodovino dejavnosti v program Garmin Connect in zgodovino dejavnosti izbrisati iz naprave. Tako boste zagotovili dovolj prostora na pomnilniku za posodobitev.

Podpora in posodobitve

Garmin Express (www.garmin.com/express) omogoča napravam Garmin preprost dostop do teh storitev.

- Registracija izdelka
- Priročniki za naprave
- Posodobitve programske opreme
- Nalaganje podatkov v Garmin Connect

Pridobivanje dodatnih informacij

- Obiščite www.garmin.com/intosports.
- Obiščite www.garmin.com/learningcenter.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite <http://buy.garmin.com> ali se obrnite na prodajalca Garmin.

Podaljševanje življenjske dobe baterije

- Izklopite brezžično funkcijo Bluetooth v napravi Edge 25 (*Izklop tehnologije Bluetooth, stran 4*).
- Izklopite sistem GLONASS (*Nastavitve sistema, stran 6*).

Pridobivanje satelitskih signalov

Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo. Čas in datum se nastavita samodejno glede na položaj GPS.

- 1 Pojdite na prosto.
Sprednja stran naprave mora biti usmerjena v nebo.
- 2 Počakajte, da naprava poišče satelite.
Iskanje satelitskih signalov lahko traja 30–60 sekund.

Ponovni zagon naprave

Če se naprava preneha odzivati, jo boste morda morali ponovno zagnati.

OPOMBA: ponastavitev naprave lahko izbriše vaše podatke ali nastavitve.

- 1 15 sekund držite .
Naprava se izklopi.
- 2 Eno sekundo držite , da napravo vklopite.

Nadomestni obročki

Na voljo so nadomestni paščki (obročki) za nosilce.

OPOMBA: uporabljajte samo nadomestne pasove iz etilen-propilen-dien monomera (EPDM). Obiščite <http://buy.garmin.com> ali se obrnite na prodajalca izdelkov Garmin.

Ogled informacij o napravi

Ogledate si lahko ID naprave, različico programske opreme, različico GPS-a in informacije o programski opremi.

Izberite ▼ > **Nastavitve** > **Sistem** > **Vizitka**.

Dodatek

Podatkovna polja

Za prikaz podatkov v nekaterih podatkovnih poljih je potrebna dodatna oprema ANT+ (samo naprava Edge 25).

BPM: srčni utrip v utripih na minuto (bpm). Naprava mora biti povezana z združljivim merilnikom srčnega utripa.

Cas: čas na štoparici za trenutno dejavnost.

Hitrost: trenutna hitrost potovanja.

Kadenca: kolesarjenje. Število obratov gonilke. Če želite, da so ti podatki prikazani, mora biti naprava povezana z dodatno opremo za merjenje kadenca.

Kalorije: količina vseh porabljenih kalorij.

Obm. SU: trenutno območje vašega srčnega utripa (od 1 do 5).
Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).

Povprečna hitrost: povprečna hitrost za trenutno dejavnost.

Razdalja: prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

Visina: višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

Vzp.sk.: skupna nadmorska višina vzpona od zadnje ponastavitve.

Izračuni območij srčnega utripa

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zazan napor	Prednosti
1	50–60 %	Sproščen, lahek tempo, ritmično dihanje	Aerobna vadba začetne ravni, zmanjšuje stres
2	60–70 %	Udoben tempo, rahlo poglobljeno dihanje, pogovor je mogoč	Osnovna kardiovaskularna vadba, dober tempo okrevanja
3	70–80 %	Zmeren tempo, vodenje pogovora je teže	Izboljšana aerobna vzdržljivost, optimalna kardiovaskularna vadba

Območje	% najvišjega srčnega utripa	Zazan napor	Prednosti
4	80–90 %	Hitro tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje	Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost
5	90–100 %	Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdrženo, oteženo dihanje	Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč

Licenčna pogodba za programsko opremo

Z UPORABO NAPRAVE SPREJEMATE POGOJE IN DOLOČBE NASLEDNJE LICENČNE POGODBE ZA PROGRAMSKO OPREMO. POZORNO PREBERITE TO POGODBO.

Garmin Ltd. in njegove podružnice ("Garmin") vam podeljujejo omejeno licenco za uporabo programske opreme, ki je vgrajena v napravo ("programska oprema"), v dvojiški izvršljivi obliki pri normalni uporabi izdelka. Naslov, lastninske pravice in pravice intelektualne lastnine v in za programsko opremo so last družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov.

Strinjate se, da je ta programska oprema last družbe Garmin in/ali njenih podružnic in da je zaščitena z zakoni o avtorskih pravicah Združenih držav Amerike in z mednarodnimi pogodbami o avtorskih pravicah. Strinjate se tudi s tem, da so struktura, sestava in koda programske opreme, za katero izvorna koda ni zagotovljena, dragocene poslovne skrivnosti družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov ter da programska oprema v izvorni kodi ostane dragocena poslovna skrivnost družbe Garmin in/ali drugih ponudnikov. Strinjate se s prepovedjo razstavljanja programske opreme ali kateregakoli njenega dela, razdruževanja, spreminjanja, povratnega inženiringa in spreminjanja v za človeka berljivo obliko in s prepovedjo ustvarjanja izvedenih izdelkov, ki temeljijo na programski opremi. Strinjate se, da programske opreme ne boste izvažali ali ponovno izvažali v nobeno državo tako, da bi kršili zakone za nadzor izvoza Združenih držav Amerike ali zakone za nadzor izvoza nobene druge ustrezne države.

Kazalo

A

Auto Lap 2
Auto Pause 2

B

baterija
 menjava 7
 podaljševanje 4, 6, 7
 polnjenje 1
 zamenjava 7
brisanje
 osebni rekordi 3
 vsi uporabniški podatki 3
 zgodovina 3

Č

čas, nastavitve 6
časovnik 1, 2
čiščenje naprave 6

D

dodatna oprema 4, 7

G

Garmin Connect 3, 4
Garmin Express
 posodabljanje programske opreme 7
 registracija naprave 7
GPS 1
 signal 7
 ustavljanje 2

I

ID naprave 8
ikone 1

K

krogi 1, 2

L

licenčna pogodba za programsko opremo 8

M

meni 1
menjava baterije 7

N

namestitev naprave 1
nameščanje 1, 5
nastavitve 6
nastavitve sistema 6
navigacija 4

O

območja, srčni utrip 5
obročki. *Za več informacij si oglejte paščki*
odpravljanje težav 7, 8
odseki 4
opozorila 5
osebni rekordi 3
 brisanje 3
 obnavljanje 3
osvetlitev zaslona 1

P

pametni telefon 4
 programi 3
 združevanje 4
paščki 8
podatki
 prenašanje 3
 shranjevanje 3
podatkovna polja 2, 8
polnjenje 1
ponovni zagon naprave 8
posodobitvami, programska oprema 7
profil uporabnika 6
profili, uporabnik 6

proge 4
 brisanje 4
 nalaganje 4
programi 3
 pametni telefon 4
programska oprema
 posodabljanje 7
 različica 8

R

registracija izdelka 7
registracija naprave 7

S

Samodejno pomikanje 2
satelitski signali 7
senzor hitrosti in kadence 1, 5, 7
senzorji ANT+ 4
 združevanje 5
shranjevanje dejavnosti 1
shranjevanje podatkov 3
specifikacije 6
srčni utrip 1
 merilnik 4–7
 območja 5, 8
 opozorila 5

T

tehnologija Bluetooth 1, 3, 4
tipke 1, 6
trening, načini 2

U

uporabniški podatki, brisanje 3
ura 6
urjenje 3
 načini 2
 strani 1
USB 7
 prekinitev povezave 3

Z

združevanje
 pametni telefon 4
 Senzorji ANT+ 5
zemljevidi 4
 posodabljanje 7
zgodovina 1–3
 brisanje 2, 3
 pošiljanje v računalnik 3

