

**GARMIN®**

**Forerunner® 225**



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](http://www.garmin.com).

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® in Forerunner® 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. Philips® je registrirana blagovna znamka družbe Koninklijke Philips N.V. Windows® in Windows NT® sta registrirani blagovni znamki družbe Microsoft Corporation v Združenih državah in drugih državah. Druge zaščitene in blagovne znamke so v lasti njihovih lastnikov.

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

M/N: A02740

# Kazalo vsebine

|                                            |          |
|--------------------------------------------|----------|
| <b>Uvod</b>                                | <b>1</b> |
| Tipke                                      | 1        |
| Ikone stanja                               | 1        |
| Nošenje naprave in merjenje srčnega utripa | 1        |
| Tek                                        | 1        |
| Ogled srčnega utripa v načinu ure          | 1        |
| Garmin Connect                             | 1        |
| Povezane funkcije Bluetooth                | 2        |
| Pošiljanje podatkov v račun Garmin Connect | 2        |
| Polnjenje naprave                          | 2        |
| <b>Vadba</b>                               | <b>2</b> |
| Vadbe                                      | 2        |
| Spremljanje vadbe v spletu                 | 2        |
| Začetek vadbe                              | 3        |
| Koledar vadb                               | 3        |
| Intervalne vadbe                           | 3        |
| Ustvarjanje intervalne vadbe               | 3        |
| Začetek intervalne vadbe                   | 3        |
| Ustavitve intervalne vadbe                 | 3        |
| Osebnih rekordov                           | 3        |
| Ogled osebnih rekordov                     | 3        |
| Brisanje osebnega rekorda                  | 3        |
| Obnovitev osebnega rekorda                 | 3        |
| Brisanje vseh osebnih rekordov             | 3        |
| Sledenje dejavnostim                       | 3        |
| Vklop sledenja dejavnostim                 | 3        |
| Uporaba opozorila za gibanje               | 3        |
| Samodejni cilj                             | 4        |
| <b>Senzorji ANT+®</b>                      | <b>4</b> |
| Združevanje senzorjev ANT+                 | 4        |
| Senzor korakov                             | 4        |
| Tek s senzorjem korakov                    | 4        |
| Umerjanje senzorja korakov                 | 4        |
| <b>Zgodovina</b>                           | <b>4</b> |
| Ogled zgodovine                            | 4        |
| Ogled vseh podatkovnih vrednosti           | 4        |
| Brisanje zgodovine                         | 4        |
| Upravljanje podatkov                       | 4        |
| Brisanje datotek                           | 4        |
| Izključitev kabla USB                      | 4        |
| <b>Prilagajanje naprave</b>                | <b>5</b> |
| Nastavitve uporabniškega profila           | 5        |
| Nastavljanje območij srčnega utripa        | 5        |
| Barvna območja srčnega utripa              | 5        |
| Cilji pripravljenosti                      | 5        |
| Nastavitve dejavnosti                      | 5        |
| Prilagajanje podatkovnih zaslonov          | 5        |
| Opozorila                                  | 5        |
| Uporaba funkcije Auto Pause®               | 5        |
| Označevanje krogov po razdalji             | 6        |
| Uporaba samodejnega pomikanja              | 6        |
| Nastavitve časovne omejitve                | 6        |
| Nastavitve sistema                         | 6        |
| Spreminjanje jezika naprave                | 6        |
| Časovne nastavitve                         | 6        |
| Nastavitve osvetlitve ozadja               | 6        |
| Nastavitve zvokov naprave                  | 6        |
| Spreminjanje merskih enot                  | 6        |
| Spreminjanje barve teme                    | 6        |
| Vadba v zaprtih prostorih                  | 6        |
| Nastavitve oblike                          | 6        |
| <b>Informacije o napravi</b>               | <b>6</b> |

|                                              |          |
|----------------------------------------------|----------|
| Specifikacije naprave                        | 6        |
| Nega naprave                                 | 7        |
| Čiščenje naprave                             | 7        |
| Menjava svetlobnega tesnila                  | 7        |
| <b>Odpravljanje težav</b>                    | <b>7</b> |
| Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu | 7        |
| Podpora in posodobitve                       | 7        |
| Pridobivanje dodatnih informacij             | 7        |
| Ponovni zagon naprave                        | 7        |
| Čiščenje uporabnikovih podatkov              | 7        |
| Obnovitev vseh privzetih nastavitev          | 7        |
| Ogled informacij o napravi                   | 7        |
| Posodabljanje programske opreme              | 8        |
| Podaljševanje življenjske dobe baterije      | 8        |
| Preklop v način ure                          | 8        |
| Izklop merilnika srčnega utripa              | 8        |
| Izklop naprave                               | 8        |
| <b>Dodatek</b>                               | <b>8</b> |
| Izračuni območij srčnega utripa              | 8        |
| Podatkovna polja                             | 8        |
| Licenčna pogodba za programsko opremo        | 8        |
| <b>Kazalo</b>                                | <b>9</b> |



## Uvod

### ⚠ OPOZORILO

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

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

## Tipke



| Element | Ikona | Opis                                                                                                                        |
|---------|-------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ①       |       | Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona. Držite za vklop in izklop naprave.                                          |
| ②       |       | Izberite za odklepanje naprave. Izberite za vklop in izklop časovnika. Izberite za izbiro možnosti ali potrditev sporočila. |
| ③       |       | Izberite za označitev novega kroga. Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon.                                                 |
| ④       |       | Izberite za pomikanje po zaslonih s podatki, možnostmi in nastavitvami. Držite za hitro pomikanje.                          |

### Ikone stanja

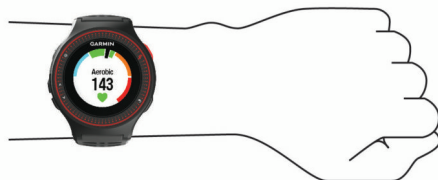
Na vrhu domačega zaslona se prikažejo ikone. Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Neutripajoča ikona pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

|  |                               |
|--|-------------------------------|
|  | Stanje GPS-a                  |
|  | Stanje tehnologije Bluetooth® |
|  | Stanje srčnega utripa         |
|  | Stanje senzorja korakov       |

## Nošenje naprave in merjenje srčnega utripa

- Napravo Forerunner nosite nad zapestno kostjo.

**OPOMBA:** Naprava se mora tesno in hkrati udobno prilegati, med tekom pa se ne sme premakniti.



- Svetlobnega tesnila (mehkega gumijastega dela) na zadnji strani naprave ne odstranite ali zavrzite.
- Za več informacij si oglejte razdelek *Odpravljanje težav*, stran 7.

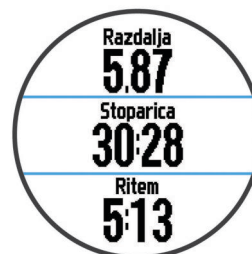
Funkcija merilnika srčnega utripa v napravi Forerunner je licenčna tehnologija Philips®.

## Tek

Napravo dobite delno napolnjeno. Preden začnete s tekom, boste napravo morda morali napolniti (*Polnjenje naprave*, stran 2).

- Držite , da vklopite napravo.
- Na zaslonu z uro dvakrat izberite , da odklenete napravo.
- Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite.

Iskanje satelitskih signalov lahko traja nekaj minut. Vrstica s satelitskimi signali se obarva zeleno in pojavi se zaslon s časovnikom.



- Izberite , da zaženete časovnik.
- Začnite teči.
- Če želite prikazati zaslon s srčnim utripom, izberite .



- Ko končate s tekom, izberite , da ustavite časovnik.
- Izberite možnost:
  - Če želite znova zagnati časovnik, izberite **Nadaljuj**.
  - Izberite **Shrani**, da shranite tek in ponastavite časovnik. Prikaže se povzetek.



**OPOMBA:** zdaj lahko tek prenesete v Garmin Connect™.

- Izberite **Zavrzi**, da tek izbrişete.

### Ogled srčnega utripa v načinu ure

Trenutni srčni utrip si lahko v številu utripov na minuto ogledate na zaslonu z uro.

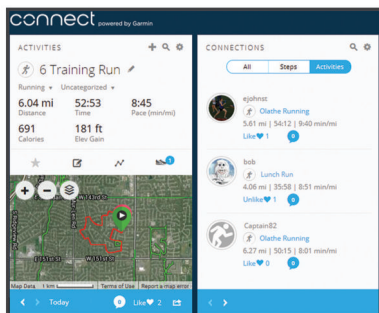
- Izberite .
- Počakajte nekaj sekund.  
Prikaže se vaš trenutni srčni utrip .

## Garmin Connect

S prijatelji se lahko povežete v storitvi Garmin Connect. V storitvi Garmin Connect so na voljo orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke

svojega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, kolesarskimi vožnjami, pohodi in drugimi dejavnostmi. Če se želite prijaviti za brezplačen račun, obiščite [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

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



**Načrtovanje treninga:** izberete lahko cilj telesne pripravljenosti in naložite enega od načrtov vadbe po posameznih dnevih.

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

**Upravljanje nastavitev:** v računu Garmin Connect lahko prilagajate nastavitve naprave in uporabnika.

### Povezane funkcije Bluetooth

Naprava Forerunner ima več povezanih funkcij Bluetooth, ki jih lahko s programom Garmin Connect Mobile uporabljate z združljivim pametnim telefonom. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/intosports/apps](http://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 sledilce, naj si na strani za sledenje storitve Garmin Connect v živo ogledajo vaše podatke.

**Prenosi dejavnosti:** samodejno pošlje vašo dejavnost v program Garmin Connect Mobile, takoj ko končate beleženje dejavnosti.

**Posodobitve programske opreme:** naprava brezžično prenese najnovejšo posodobitev programske opreme. Ko naslednjič vklopite napravo, lahko programsko opremo posodobite tako, da sledite navodilom na zaslonu.

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

**Obvestila:** v napravi Forerunner prikazuje obvestila telefona in sporočila.

### Združevanje s pametnim telefonom

Če želite dokončati nastavev in uporabljati vse funkcije naprave, napravo Forerunner povežite s pametnim telefonom.

- 1 Obiščite [www.garmin.com/intosports/apps](http://www.garmin.com/intosports/apps) in prenesite program Garmin Connect Mobile v pametni telefon.
- 2 V napravi Forerunner izberite **Meni > Nastavitve > Bluetooth > Združevanje z mobilno napr..**
- 3 Odprite program Garmin Connect Mobile.
- 4 Izberite možnost za dodajanje naprave v račun Garmin Connect:
  - Če je to prva naprava, ki ste jo združili s programom Garmin Connect Mobile, sledite navodilom na zaslonu.
  - Če ste s programom Garmin Connect Mobile že združili drugo napravo, v nastavitvah izberite **Naprave Garmin > +** in sledite navodilom na zaslonu.

### Izklop brezžične tehnologije Bluetooth

- Na domačem zaslonu Forerunner izberite **Meni > Nastavitve > Bluetooth > Stanje > Izkljuci**.
- Za več informacij o izklopu brezžične tehnologije Bluetooth si oglejte priročnik za uporabo mobilne naprave.

### 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/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

## 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 priklopite v vrata USB na računalniku.
- 2 Nastavka polnilnika poravnajte s stiki na zadnji strani naprave in zaponko za polnjenje ① trdno povežite z napravo.



- 3 Napravo popolnoma napolnite.
- 4 Pritisnite ②, če želite polnilnik odstraniti.

## Vadba

### Vadbe

Ustvarite lahko vadbe po meri, ki vključujejo cilje za posamezen korak vadbe in za različne razdalje, čase in kalorije. Vadbe lahko ustvarjate s storitvijo Garmin Connect ali izberete načrt vadbe, ki ima vključene vadbe iz storitve Garmin Connect, in jih prenesete v napravo.

Vadbe lahko razporedite z Garmin Connect. Vadbe lahko načrtujete vnaprej in shranite v napravi.

### Spremljanje vadbe v spletu

Preden lahko prenesete vadbo iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 1](#)).

- 1 Napravo priključite na računalnik.
- 2 Obiščite [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Ustvarite in shranite novo vadbo
- 4 Izberite **Pošlji v napravo** in sledite navodilom na zaslonu
- 5 Odklopite napravo.

## Začetek vadbe

Preden lahko začnete vadbo, jo morate prenesti iz storitve Garmin Connect.

- 1 Izberite **Trening > Moje vadbe**.
- 2 Izberite vadbo.
- 3 Izberite **Zacni z vadbo**.

Ko začnete z vadbo, prikaže naprava vsak korak vadbe, cilj (če je naveden) in trenutne podatke o vadbi.

## Koledar vadb

Koledar vadb v napravi je podaljšek koledarja ali razporeda vadb, ki ga nastavite v storitvi Garmin Connect. Ko v koledar Garmin Connect dodate nekaj vadb, jih lahko pošljete v napravo. Vse razporejene vadbe, ki jih pošljete v napravo, se na koledarju vadb prikažejo razporejene po datumu. Ko izberete dan v koledarju vadb, si lahko vadbo ogledate ali jo opravite. Razporejena vadba ostane v napravi ne glede na to, ali jo opravite ali preskočite. Ko pošljete razporejene vadbe iz storitve Garmin Connect, prepišejo obstoječ koledar vadb.

## Uporaba načrtov vadb Garmin Connect

Preden lahko prenesete in uporabite načrt vadbe iz storitve Garmin Connect, morate imeti račun Garmin Connect ([Garmin Connect, stran 1](#)).

V storitvi Garmin Connect lahko poiščete načrt vadbe, razporedite vadbe in proge ter načrt prenesete v napravo.

- 1 Napravo priključite na računalnik.
- 2 Obiščite [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
- 3 Izberite in razporedite načrt vadbe.
- 4 Preglejte načrt vadbe na koledarju.
- 5 Izberite  in sledite navodilom na zaslonu.

## Intervalne vadbe

Ustvarite lahko intervalne vadbe, ki temeljijo na razdalji ali času. Naprava uporabniško intervalno vadbo shrani, dokler ne ustvarite druge. Za spremljanje vadb in teke na dolge razdalje lahko uporabljate odprte intervale. Ko izberete , naprava zabeleži interval in se premakne na interval počitka.

## Ustvarjanje intervalne vadbe

- 1 Izberite **Trening > Intervali > Urejanje > Interval > Vrsta**.
- 2 Izberite **Razdalja, Cas ali Odprto**.  
**NAMIG:** odprt interval lahko ustvarite tako, da vrsto nastavite na Odprto.
- 3 Če je treba, vnesite razdaljo ali časovni interval vadbe in izberite .
- 4 Izberite **Pocitek**.
- 5 Izberite **Razdalja, Cas ali Odprto**.
- 6 Če je treba, vnesite razdaljo ali čas za interval počitka in izberite .
- 7 Izberite eno ali več možnosti:
  - Če želite nastaviti število ponovitev, izberite **Ponovi**.
  - Če želite vadbi dodati odprto ogrevanje, izberite **Ogrevanje > Vključeno**.
  - Če želite vadbi dodati odprto ohlajanje, izberite **Ohlajanje > Vključeno**.

## Začetek intervalne vadbe

- 1 Izberite **Trening > Intervali > Zacni z vadbo**.
- 2 Izberite .
- 3 Če ima intervalna vadba ogrevanje, izberite , da začnete prvi interval.
- 4 Sledite navodilom na zaslonu.

Ko končate vse intervale, se prikaže sporočilo.

## Ustavitel intervalne vadbe

- Če želite končati interval, kadar koli izberite .
- Če želite ustaviti časovnik, kadar koli izberite .
- Če ste intervalni vadbi dodali ohlajanje, izberite , da končate intervalno vadbo.

## Osební rekordi

Ob dokončanju teka naprava prikaže nove osebne rekorde, če ste jih dosegli med tekom. Osební rekordi vsebujejo najhitrejši čas več običajnih razdalj na tekmah in najdaljši tek.

## Ogled osebnih rekordov

- 1 Izberite **Meni > Zapisi**.
- 2 Izberite rekord.
- 3 Izberite **Ogled zapisa**.

## Brisanje osebnega rekorda

- 1 Izberite **Meni > Zapisi**.
- 2 Izberite rekord, ki ga želite izbrisati.
- 3 Izberite **Pocisti zapis > Da**.

**OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

## Obnovitev osebnega rekorda

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

- 1 Izberite **Meni > Zapisi**.
- 2 Izberite rekord, ki ga želite povrniti.
- 3 Izberite **Nazaj > Da**.

**OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

## Brisanje vseh osebnih rekordov

Izberite **Meni > Zapisi > Pocisti vse zapise > Da**.

**OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.

## Sledenje dejavnostim

### Vklop sledenja dejavnostim

S sledenjem dejavnosti beležite število dnevnih korakov, delni cilj, prepotovano razdaljo in porabljene kalorije za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

Sledenje dejavnostim lahko omogočite med prvo nastavitvijo naprave ali kadar koli pozneje.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Sledenje dejavnostim > Stanje > Vključeno**.  
Število korakov se ne prikaže, dokler naprava ne pridobi satelitskih signalov in samodejno nastavi časa. Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo.
- 2 Če se želite vrniti na zaslon z uro, izberite .
- 3 Za ogled podatkov o sledenju dejavnosti izberite **A** ali **V**.  
Prikaže se skupno število korakov, ki ste jih naredili v tem dnevu . Število korakov se redno posodablja.

## Uporaba opozorila za gibanje

Preden lahko uporabljate opozorilo o gibanju, morate vklopiti sledenje dejavnostim in opozorilo o gibanju ([Vključ sledenja dejavnostim, stran 3](#)).

Daljša obdobja sedenja lahko sprožijo neželene spremembe metaboličnega stanja. Opozorilo za gibanje vas opominja, da se morate gibati. Po eni uri nedejavnosti se prikažeta napis Prem. se! in rdeča vrstica. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira ([Nastavitve zvokov naprave, stran 6](#)).

Pojdite na kratek sprehod (vsaj nekaj minut) za ponastavitev opozorila za gibanje.

## Samodejni cilj

Naprava samodejno ustvari dnevni cilj korakov glede na vaše prejšnje ravni aktivnosti. Med dnevnim gibanjem bo naprava prikazovala vaš napredek do dnevnega cilja ①.



Če se odločite, da ne boste uporabljali funkcije samodejnega cilja, lahko v računu Garmin Connect nastavite prilagojen cilj korakov.

## Senzorji ANT+®

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

### Združevanje senzorjev ANT+

Preden ga lahko združite z napravo, morate merilnik srčnega utripa nositi ali ga namestiti.

Združevanje je povezovanje brezžičnih senzorjev ANT+, na primer merilnika srčnega utripa, z napravo Garmin®.

- 1 Napravo prinesite v doseg (3 m) senzorja.

**OPOMBA:** med združevanjem senzorjev bodite vsaj 10 m od drugih naprav ANT+.

- 2 Izberite **Meni > Nastavitve > Tipala > Dodaj tipalo**.

- 3 Izberite senzor.

Ko se senzor združi z napravo, se prikaže sporočilo.

Podatkovno polje lahko prilagodite tako, da prikazuje podatke senzorja.

### Senzor korakov

Naprava je združljiva s senzorjem korakov. S senzorjem korakov lahko namesto z GPS-om beležite tempo in razdaljo, ko vadite v zaprtem prostoru ali ko je signal GPS šibak. Senzor korakov je v stanju pripravljenosti in lahko začne pošiljati podatke (kot merilnik srčnega utripa).

Po 30 minutah nedejavnosti, se senzor korakov izklopi in tako varčuje z baterijo. Ko je raven baterije nizka, se na napravi prikaže sporočilo. Preostaja še približno pet ur baterije.

### Tek s senzorjem korakov

Preden začnete s tekom, morate senzor korakov združiti z napravo (**Združevanje senzorjev ANT+, stran 4**).

V zaprtih prostorih lahko tečete s senzorjem korakom in beležite tempo, razdaljo ter kadenco. S senzorjem korakov lahko tečete tudi zunaj in skupaj s tempom ter razdaljo, ki ju merite z GPS-om, beležite tudi podatke o kadenci.

- 1 Namestite senzor korakov v skladu z navodili.
- 2 Če je treba, izklopite GPS (**Vadba v zaprtih prostorih, stran 6**).
- 3 Izberite **⌘**, da zaženete časovnik.
- 4 Začnite teči.
- 5 Ko končate s tekom, izberite **⌘**, da ustavite časovnik.

## Umerjanje senzorja korakov

Senzor korakov se umerja sam. Točnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS.

## Zgodovina

Zgodovina vključuje čas, razdaljo, kalorije, povprečen tempo ali hitrost, podatke o krogu in izbirne informacije senzorja ANT+.

**OPOMBA:** ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki prepišejo.

### Ogled zgodovine

- 1 Izberite **Meni > Zgodovina > Dejavnosti**.
- 2 Izberite **▲** ali **▼**, če si želite ogledate shranjene dejavnosti.
- 3 Izberite dejavnost.
- 4 Izberite možnost:
  - Izberite **Podrobnosti**, če si želite ogledati dodatne informacije o dejavnosti.
  - Izberite **Krogi**, če želite izbrati krog in si ogledate dodatne informacije o vsakem krogu.
  - Izberite **Izbrisi**, če želite izbrisati izbrano dejavnost.

### Ogled vseh podatkovnih vrednosti

Ogledate si lahko nabrane podatke o razdalji in času, shranjene v napravi.

- 1 Izberite možnost **Meni > Zgodovina > Skupno**.
- 2 Če je treba, izberite vrsto dejavnosti.
- 3 Izberite možnost za ogled tedenskih ali mesečnih skupnih vrednosti.

### Brisanje zgodovine

- 1 Izberite možnost **Meni > Zgodovina > Možnosti**.
- 2 Izberite možnost:
  - Izberite **Izbrisi vse dejavnosti** za brisanje vseh dejavnosti iz zgodovine.
  - Izberite možnost **Ponastavi sk. vrednosti** za ponastavitev vseh skupnih vrednosti razdalje in časa.

**OPOMBA:** s tem ne izbrišete shranjenih dejavnosti.
- 3 Potrdite izbiro.

### 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.

## Prilagajanje naprave

### Nastavitev uporabniškega profila

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

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profil uporabnika**.
- 2 Izberite možnost.

### Nastavljanje območij srčnega utripa

Za določanje vaših privzetih območij srčnega utripa uporablja naprava informacije uporabniškega profila iz začetne nastavitve. Za najnatančnejše podatke o porabi kalorij med vašo dejavnostjo nastavite najvišji srčni utrip. Vsa območja srčnega utripa in srčni utrip med mirovanjem lahko nastavite tudi ročno.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Profil uporabnika > Območja srčnega utripa > Glede na**.
- 2 Izberite možnost:
  - Izberite **BPM**, če si želite območja ogledati in urediti v utripih na minuto.
  - Izberite **% najv. SU**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek najvišjega srčnega utripa.
  - Izberite **% rezerve srčnega utripa**, če si želite območja ogledati in urediti kot odstotek rezerve srčnega utripa (najvišji srčni utrip minus srčni utrip med mirovanjem).
- 3 Izberite **Najv. SU** in vnesite najvišji srčni utrip.
- 4 Izberite območje in vnesite vrednost za vsako območje srčnega utripa.
- 5 Izberite **SU ob počitku** in vnesite svoj srčni utrip med počitkom.

### Barvna območja 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. Obstaja pet splošno sprejetih območij srčnega utripa glede na intenzivnost. Na splošno so območja srčnega utripa izmerjena na osnovi odstotkov vašega najvišjega srčnega utripa.

|                                                                                    |               |                                                |
|------------------------------------------------------------------------------------|---------------|------------------------------------------------|
|  | Ogrevanje     | Sproščen in lahek tempo                        |
|  | Lahko         | Udoben tempo; pogovorni                        |
|  | Aerobna vadba | Zmeren tempo, optimalna kardiovaskularna vadba |
|  | Prag          | Hiter tempo, silovito dihanje                  |
|  | Največ        | Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdrženo      |

### 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 najboljšo 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.

### Nastavitve dejavnosti

Te nastavitve omogočajo prilagajanje naprave potrebam vadbe. Na primer, prilagodite lahko podatkovne zaslone in omogočite opozorila in funkcije vadbe.

#### Prilagajanje podatkovnih zaslonov

Podatkovne zaslone lahko prilagodite nastavitvam dejavnosti.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Nastavitve dejavnosti > Podatkovni zaslone**.
- 2 Izberite zaslon.
- 3 Če je treba, omogočite podatkovni zaslon.
- 4 Če je treba, izberite podatkovno polje.

#### Opozorila

Z opozorili lahko vadite do določenih ciljev srčnega utripa in tempa ter nastavite časovne intervale za tek in hojo.

#### Nastavitev opozoril o obsegu

Opozorilo o obsegu vas obvesti, ko je naprava izven določenega obsega vrednosti. Če imate izbirni merilnik srčnega utripa, lahko napravo na primer nastavite tako, da vas opozori, ko je vaš srčni utrip pod 90 utripi na minuto (bpm) in nad 180 bpm.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Nastavitve dejavnosti > Alarmi**.
- 2 Izberite **Srčni utrip ali Tempo**.
- 3 Vklopite opozorilo.
- 4 Vnesite najnižjo in najvišjo vrednost.

Sporočilo se prikaže vsakič, ko ste izven določenega obsega. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitev zvokov naprave, stran 6*).

#### Nastavitev opozoril o premorih s hojo

Pri nekaterih programih teka se uporabljajo časovno določeni premori s hojo v rednih intervalih. Na primer, za dolgi vadbeni tek lahko napravo nastavite tako, da vas opozori, da tečete 4 minute in nato hodite 1 minuto in ponovite. Auto Lap® deluje pravilno, ko uporabljate opozorila o teku/hoji.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Nastavitve dejavnosti > Alarmi > Tek/hoja > Stanje > Vključeno**.
- 2 Izberite **Cas teka** in vnesite čas.
- 3 Izberite **Cas hoje** in vnesite čas.

Vsakič ko dosežete vrednost opozorila, se prikaže sporočilo. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (*Nastavitev zvokov naprave, stran 6*).

#### Uporaba funkcije Auto Pause®

Funkcijo Auto Pause lahko uporabite za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati ali ko tempo pade pod določeno vrednost. Ta funkcija je koristna, če dejavnost vključuje semaforje ali druga mesta, kjer morate upočasniti ali se ustaviti.

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

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Nastavitve dejavnosti > Auto Pause**.
- 2 Izberite možnost:
  - Izberite **Med postankom** za samodejni premor časovnika, ko se nehate premikati.

- Izberite **Po meri** za samodejni premor časovnika, ko tempo pade pod določeno vrednost.

## Označevanje krogov po razdalji

Funkcijo Auto Lap lahko uporabite za samodejno označitev kroga na določeni razdalji. Ta funkcija je priročna pri primerjanju vaše uspešnosti na različnih delih teka (na primer, vsakih 5 kilometrov ali 1 miljo).

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Nastavitve dejavnosti > Auto Lap > Razdalja**.
- 2 Izberite razdaljo.

Po vsakem dokončanem krogu se prikaže sporočilo s časom kroga. Če so vklopljeni zvoki, naprava tudi zapiska ali vibrira (**Nastavitev zvokov naprave**, stran 6).

Po potrebi lahko prilagodite podatkovne zaslone tako, da bodo prikazovali dodatne podatke o krogih.

## Uporaba samodejnega pomikanja

Funkcijo samodejnega pomikanja lahko uporabite za samodejno kroženje med vsemi zasloni s podatki o vadbi, ko deluje časovnik.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Nastavitve dejavnosti > Samodejno pomikanje**.
- 2 Izberite hitrost prikaza.

## Nastavitve časovne omejitve

Nastavitve časovne omejitve določajo, kako dolgo naprava ostane v načinu vadbe, na primer, ko čakate na začetek tekme. Izberite **Meni > Nastavitve > Nastavitve dejavnosti > Premor**.

**Normalno:** nastavitev preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 5 minutah nedejavnosti.

**Razsrijeno:** nastavitev preklopa naprave v način ure z nizko porabo po 25 minutah nedejavnosti. Podaljšan način lahko pomeni, da boste morali baterijo polniti pogosteje.

## Nastavitve sistema

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem**.

- Jezik (**Spreminjanje jezika naprave**, stran 6)
- Časovne nastavitve (**Časovne nastavitve**, stran 6)
- Nastavitve osvetlitve ozadja (**Nastavitve osvetlitve ozadja**, stran 6)
- Zvočne nastavitve (**Nastavitev zvokov naprave**, stran 6)
- Nastavitve enot (**Spreminjanje merskih enot**, stran 6)
- Barve teme (**Spreminjanje barve teme**, stran 6)
- GPS (**Vadba v zaprtih prostorih**, stran 6)
- Nastavitve oblike (**Nastavitve oblike**, stran 6)

## Spreminjanje jezika naprave

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Jezik**.

## Časovne nastavitve

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Ura**.

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

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

**Ozadje:** nastavi črno ali belo ozadje.

**Uporabi barvo teme:** barvo za poudarjanje na zaslonu z uro nastavi tako, da je enaka barvi teme.

## Časovni pasovi

Vsakokrat, ko vklopite napravo in pridobite satelitske signale, naprava samodejno zazna časovni pas in trenutni čas dneva.

## Ročna nastavitev časa

Privzeto se čas nastavi samodejno, ko naprava pridobi satelitske signale.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Ura > Nastavi cas > Rocno**.

- 2 Izberite **Cas** in vnesite uro.

## Nastavitev alarma

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Alarm > Stanje > Vključeno**.
- 2 Izberite **Cas** in vnesite čas.

## Nastavitve osvetlitve ozadja

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Osvetlitev**.

**Nacin:** nastavitev osvetlitve ozadja, da se vklopi ročno ali za tipke in opozorila.

**Premor:** nastavitev časa, preden se izklopi osvetlitev ozadja.

## Nastavitev zvokov naprave

Zvoki naprave vključujejo zvoke tipk, opozorilne zvoke in vibriranje.

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Zvoki**.

## Spreminjanje merskih enot

Merske enote za razdaljo, tempo, hitrost in težo lahko prilagajate.

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Merske enote**.
- 2 Izberite vrsto meritve.
- 3 Izberite mersko enoto.

## Spreminjanje barve teme

- 1 Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Barva teme**.
- 2 Izberite barvo.

## Vadba v zaprtih prostorih

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

- 1 Dvakrat izberite **↖**, da napravo odklenete.
- 2 Izberite **A > Izkljuci**.

Ko je GPS izklopljen, se hitrost in razdalja merita z merilnikom pospeška v napravi. Merilnik pospeška se sam umerja. Točnost podatkov o hitrosti in razdalji se izboljša po nekaj tekih na prostem z uporabo naprave GPS. Ko naslednjič vklopite ali odklenete napravo, bo ta poiskala satelitske signale.

## Nastavitve oblike

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Oblika**.

**Tek:** nastavitev naprave za prikaz hitrosti ali tempa.

**Zacetek tedna:** nastavitev prvega dneva v tednu za skupne tedenske vrednosti zgodovine.

# Informacije o napravi

## Specifikacije naprave

|                                      |                                                                                                                                                |
|--------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Vrsta baterije                       | Vgrajena akumulatorska litij-ionska baterija                                                                                                   |
| Življenjska doba baterije            | Do 6 tednov v načinu ure<br>Do 4 tedne v načinu ure z merjenjem aktivnosti<br>7 do 10 ur v načinu GPS-a pri uporabi srčnega utripa na zapestju |
| Nazivna vodotesnost                  | 5 ATM <sup>1</sup>                                                                                                                             |
| Temperaturni obseg delovanja         | Od -20 do 60 °C (od -4 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+<br>Brezžična tehnologija Bluetooth Smart                                                          |

<sup>1</sup> Naprava zdrži tlak, ki je enakovreden tlaku na globini 50 m. Za več informacij obiščite [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### 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.

### Menjava svetlobnega tesnila

Naprava je opremljena s svetlobnim tesnilom, ki ga lahko zamenja uporabnik. Preverjajte, ali je svetlobno tesnilo obrabljeno ali poškodovano. Poškodovano svetlobno tesnilo lahko povzroči neustrezne podatke o srčnem utripu ali neudobje.

**1** S prstom odstranite obstoječe svetlobno tesnilo z zadnje strani naprave.

**OPOMBA:** za odstranjevanje svetlobnega tesnila ne uporabljajte ostrih predmetov.

**2** Poravnajte novo svetlobno tesnilo.



**3** Svetlobno tesnilo s prstom pritisnite na ustrezno mesto.



Med svetlobnim tesnilom in zadnjim delom naprave ne sme biti vrzeli.

### Namigi za nepravilne podatke o srčnem utripu

Če so podatki o srčnem utripu nepravilni ali se ne prikažejo, poskusite s temi namigi.

- Preden si nadenete napravo, si umijte in osušite roko.
- Pašček nosite tesno okoli zapestja.

**OPOMBA:** napravo poskusite nositi višje na podlakti. Napravo lahko nosite tudi na drugi roki.

- Ogrevajte se 5 do 10 minut in si izmerite srčni utrip, preden začnete z dejavnostjo.

**OPOMBA:** v hladnem okolju se ogrejte v zaprtih prostorih.

- Po vsaki vadbi napravo sperite.
- Očistite svetlobno tesnilo na zadnji strani naprave in preverite, ali so na napravi znaki poškodb ([Menjava svetlobnega tesnila](#), stran 7).

### Podpora in posodobitve

Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)) omogoča napravam Garmin preprost dostop do teh storitev.

- Registracija izdelka
- Priročniki za naprave
- Nalaganje podatkov v Garmin Connect

### Pridobivanje dodatnih informacij

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

### 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.

### Čiščenje uporabnikovih podatkov

Vse nastavitve naprave lahko ponastavite na tovarniške privzete vrednosti.

**OPOMBA:** s tem se izbrišejo vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, ne pa zgodovine.

**1** Za izklop naprave držite in izberite **Da**.

**2** Za vklop naprave med držanjem tipke pridržite tipko .

**3** Izberite **Da**.

### Obnovitev vseh privzetih nastavitev

**OPOMBA:** s tem boste izbrisali vse informacije, ki jih je vnesel uporabnik, in zgodovino dejavnosti.

Vse nastavitve lahko obnovite na tovarniško privzete vrednosti.

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Ponastavi privz. vredn. > Da**.

### Ogled informacij o napravi

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

Izberite **Meni > Nastavitve > Sistem > Vizitka**.

## 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.

## Podaljševanje življenjske dobe baterije

- Skrajšajte časovno omejitev osvetlitve ozadja (*Nastavitve osvetlitve ozadja, stran 6*).
- Skrajšajte časovno omejitev pred načinom ure (*Nastavitve časovne omejitve, stran 6*).
- Izklopite spremljanje dejavnosti (*Sledenje dejavnostim, stran 3*).
- Izklopite merilnik srčnega utripa (*Izklop merilnika srčnega utripa, stran 8*).
- Izklopite brezžično funkcijo Bluetooth (*Izklop brezžične tehnologije Bluetooth, stran 2*).

### Preklop v način ure

Napravo lahko postavite v način ure z nizko porabo, ki zaklene napravo in podaljša trajanje baterije.

- 1 Izberite , da se prikaže .

Naprava je v načinu ure.

- 2 Dvakrat izberite , da napravo odklenete.

### Izklop merilnika srčnega utripa

Izberite **Meni > Nastavitve > Merilnik src. utripa > Izkljuci**.

### Izklop naprave

Za dolgotrajno shranjevanje in podaljševanje trajanja baterije lahko napravo izklopite.

Za izklop naprave držite  in izberite **Da**.

## Dodatek

### Izračuni območij srčnega utripa

| Območje | % najvišjega srčnega utripa | Zaznan 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 |
| 4       | 80–90 %                     | Hiter tempo, nekoliko neudobno, silovito dihanje          | Izboljšana anaerobna vzdržljivost in prag, izboljšana hitrost     |
| 5       | 90–100 %                    | Šprinterski tempo, dolgotrajno nevzdržen, oteženo dihanje | Anaerobna in mišična vzdržljivost, povečana moč                   |

## Podatkovna polja

**Cas kroga:** čas na štoparici za trenutni krog.

**Hitrost:** trenutna hitrost potovanja.

**Kadenca:** tek. Koraki na minuto (levi in desni).

**Kalorije:** količina vseh porabljenih kalorij.

**Obmocje srčnega utripa:** Trenutno območje vašega srčnega utripa. Privzeta območja temeljijo na uporabniškem profilu in najvišjem srčnem utripu (220 minus vaša starost).

**Povprečni SU:** povprečni srčni utrip za trenutno dejavnost.

**Povprečni tempo:** povprečni tempo za trenutno dejavnost.

**Razdalja:** prepotovana razdalja za trenutno progo ali dejavnost.

**Razdalja kroga:** prepotovana razdalja za trenutni krog.

**Ritem:** trenutni tempo.

**Srčni utrip:** srčni utrip v utripih na minuto (bpm).

**Stoparica:** čas na štoparici za trenutno dejavnost.

**Tempo kroga:** povprečni tempo za trenutni krog.

**Visina:** višina trenutne lokacije nad ali pod morsko gladino.

## 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 zaščiten 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

alarmi 6  
Auto Lap 6  
Auto Pause 5

## B

barvni zaslon 6  
baterija  
  podaljševanje 2, 6, 8  
  polnjenje 2  
brisanje  
  osebni rekordi 3  
  vsi uporabniški podatki 4, 7  
  zgodovina 4

## Č

čas 6  
  nastavitve 6  
časovni pasovi 6  
časovnik 1, 4  
čiščenje naprave 7

## D

dodatna oprema 4, 7

## G

Garmin Connect 1–3  
Garmin Express  
  posodabljanje programske opreme 7  
  registracija naprave 7  
GPS 1  
  ustavljanje 6

## H

hitrost 6

## I

ID naprave 7  
ikone 1  
intervali, vadbe 3  
intervali hoje 5

## J

jezik 6

## K

koledar 3  
krogi 1

## L

licenčna pogodba za programsko opremo 8

## M

meni 1  
merske enote 6

## N

način ure 6, 8  
nadomestni deli 7  
nastavitve 5–7  
  naprava 6  
nastavitve sistema 6

## O

območja, srčni utrip 5  
odpravljanje težav 7  
opozorila 5  
osebni rekordi 3  
  brisanje 3  
osvetlitev ozadja 6  
osvetlitev zaslona 1

## P

pametni telefon  
  programi 2  
  združevanje 2  
pasovi, čas 6  
podatki  
  prenašanje 1, 2  
  shranjevanje 1, 2

podatkovna polja 1, 5, 8  
polnjenje 2  
ponovni zagon naprave 7  
posodobitvami, programska oprema 8  
prilagajanje naprave 5  
profili, uporabnik 5  
programi 2  
  pametni telefon 2  
programska oprema  
  posodabljanje 7, 8  
  različica 7

## R

registracija izdelka 7  
registracija naprave 7

## S

Samodejno pomikanje 6  
senzor korakov 4  
senzorji ANT+ 4  
  združevanje 4  
shranjevanje dejavnosti 1  
sledenje dejavnostim 3, 4  
specifikacije 6  
srčni utrip 1, 8  
  merilnik 7  
  območja 5, 8  
  opozorila 5

## T

tehnologija Bluetooth 1, 2  
tempo 5, 6  
tipka za vklop/izklop 8  
tipke 1, 7  
trening 3, 5  
  načrti 2

## U

uporabniški podatki, brisanje 4  
uporabniški profil 5  
ura 6  
urjenje 2  
  načrti 3  
  strani 1  
USB 8  
  prekinitev povezave 4

## V

vadba v zaprtih prostorih 6  
vadbe 2, 3  
  nalaganje 2  
vibriranje 6

## Z

zaklepanje, zaslon 8  
zaslon 6  
  zaklepanje 8  
združevanje, pametni telefon 2  
združevanje senzorjev ANT+ 4  
zemljevidi, posodabljanje 7  
zgodovina 4, 6  
  brisanje 4  
  pošiljanje v računalnik 1, 2  
zvoki 6

