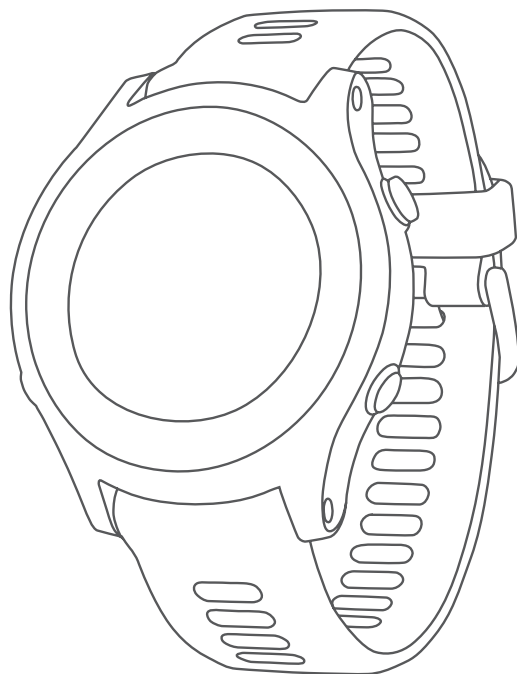


GARMIN®



FORERUNNER® 945

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2019 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

Visas tiesības paturētas. Saskaņā ar autortiesību likumiem šo rokasgrāmatu nedrīkst ne pilnībā, ne daļēji kopēt bez Garmin rakstiskas piekrišanas. Garmin patur tiesības veikt savu produktu izmaiņas vai uzlabojumus un mainīt šīs rokasgrāmatas saturu, par šādām izmaiņām vai uzlabojumiem nepaziņojot nevienai personai vai organizācijai. Lai saņemtu nesenākos atjauninājumus un papildinformāciju par šī produkta lietošanu, dodieties uz www.garmin.com.

Garmin®, Garmin logotips, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, QuickFit®, VIRB®, Virtual Partner® un Xero® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Index™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Pro™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, Rally™, tempe™, TrueUp™, Varia™ un Vector™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google LLC. preču zīme. Apple®, iPhone®, iTunes® un Mac® ir ASV un citās valstīs reģistrētas Apple Inc. preču zīmes. Vārdiskā preču zīme BLUETOOTH® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin jebkurā gadījumā izmanto šīs zīmes saskaņā ar licenci. The Cooper Institute®, kā arī visas saistītās preču zīmes ir The Cooper Institute īpašums.

Programmatūra Spotify® ir pakļauta trešās personas licencēm, kuras varat skatīt šeit: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Shimano® un Di2™ ir Shimano, Inc. STRAVA preču zīmes un Strava™ ir Strava, Inc. preču zīmes. Training Stress Score™, Intensity Factor™ un Normalized Power™ ir Peaksware, LLC. preču zīmes. Wi-Fi® ir reģistrēta Wi-Fi Alliance Corporation preču zīme. Windows® ir Microsoft Corporation Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs reģistrēta preču zīme. Zwift™ ir Zwift, Inc. preču zīme. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

Šis produkts ir ANT+® sertificēts. Sarakstu ar savietojamiem produktiem un lietotnēm skatiet tīmekļa vietnē www.thisisant.com/directory.

M/N: A03525

Saturs

Ievads.....	1	Padomi peldēšanas aktivitātēm... 22	
Ierīces pārskats.....	2	Atpūta baseina peldes laikā..... 23	
GPS statuss un statusa ikonas.....	3	Automātiska atpūta..... 23	
Pulksteņa iestatīšana.....	4	Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu..... 24	
Aktivitātes un lietotnes.....	4	Slēpošana un ziemas sporta veidi... 24	
Dodoties skrējienā.....	5	Nobraucieni skatīšana..... 25	
Aktivitātes sākšana.....	6	Distanču slēpošanas jaudas dati..... 25	
Padomi aktivitāšu reģistrēšanai.....	6	Ārpustrases slēpošanas aktivitātes ierakstīšana..... 26	
Aktivitātes beigšana.....	7	Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana..... 27	
Aktivitātes novērtēšana.....	8	Golfa spēle..... 27	
Pielāgotas aktivitātes izveide.....	8	Lietotne Garmin Golf™..... 28	
Iekštelpu aktivitātes.....	9	Golfa spēle..... 28	
Dodoties virtuālā skrējienā.....	9	Bedrīšu informācija..... 29	
Trenažiera attāluma kalibrēšana.....	10	Karodziņa pārvietošana..... 30	
Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana.....	11	Mērīto sitienu skatīšana..... 30	
Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai.....	12	Layup un krasu pagriezienu attālumu skatīšana..... 31	
HIIT aktivitātes ierakstīšana.....	12	Rezultātu saglabāšana..... 31	
HIIT taimeris.....	13	Rezultātu atjaunināšana..... 32	
ANT+® iekštelpu trenažiera lietošana.....	13	Nūjas sensori..... 32	
Kāpšanas aktivitātes telpā ierakstīšana.....	14	Golfa odometra lietošana..... 32	
Ārpustelpu aktivitātes.....	15	Statistikas izsekošanas iespējošana..... 33	
Dažādi sporta veidi.....	15	Audio uzvedņu atskaņošana aktivitātes laikā..... 34	
Triatlona treniņš.....	16	Treniņi.....	34
Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana.....	16	Fizisko vingrojumu sērijas.....	35
Padomi triatlona treniņam vai vairāku sporta veidu aktivitāšu izmantošanai.....	17	No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde.....	35
Dodoties skrējienā pa celiņu.....	17	Vingrojumu sērijas sākšana.....	36
Skrējiena pa celiņu ierakstīšana... ..	18	Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu sērijas izpilde.....	36
Ultramaratona aktivitātes reģistrēšana.....	18	Dienā piedāvāto fizisko vingrojumu sēriju uzvedņu ieslēgšana un izslēgšana.....	37
Peldēšana.....	19	Sekošana peldēšanas baseinā fizisko vingrojumu sērijai.....	37
Peldēšana atklātos ūdeņos.....	19	Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana.....	38
Peldot baseinā.....	20	Jūsu kritiskā peldējuma ātruma rezultāta rediģēšana.....	38
Sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā.....	20	Par treniņu kalendāru.....	39
Attāluma ierakstīšana.....	21		
Peldēšanas terminoloģija.....	21		
Vēzienu veidi.....	22		

Garmin Connect treniņa plānu izmantošana.....	39	Sekošana miegā.....	60
Intervālu fizisko vingrojumu sērijas.....	40	Automatizētas miega izsekošanas lietošana.....	60
Intervālu fizisko vingrojumu sērijas pielāgošana.....	40	Netraucēšanas režīma lietošana.....	61
Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana.....	41	Intensitātes minūtes.....	61
Intervāla treniņa apturēšana.....	41	Intensitātes minūšu pelnīšana.....	62
Virtual Partner® lietošana.....	42	Garmin Move IQ™ Notikumi.....	62
Treniņa mērķa iestatīšana.....	43	Aktivitātes izsekošanas iestatījumi.....	63
Treniņa mērķa atcelšana.....	43	Aktivitātes izsekošanas izslēgšana.....	63
Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana.....	44	Sekošana ūdens balansam.....	64
PacePro treniņš.....	44	Sekošana menstruālajam ciklam.....	64
PacePro plāna izveidošana pulkstenī.....	45	Sirdsdarbības ritma funkcijas.....	65
PacePro plāna sākšana.....	46	Uz plaukstas locītavu balstīts pulss....	65
PacePro plāna apturēšana.....	47	Pulksteņa valkāšana.....	66
Personīgie rekordi.....	47	Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	67
Personīgo rekordu skatīšana.....	47	Sirdsdarbības ritma logrīka skatīšana.....	68
Personīgā rekorda atjaunošana.....	48	Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm.....	69
Personīgā rekorda dzēšana.....	48	Pulsa datu apraide aktivitātes laikā.....	69
Visu personīgo rekordu notīrīšana...	49	Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	70
Segmenti.....	49	Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana.....	70
Strava™ segmenti.....	50	Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā.....	71
Sacensība segmentā.....	50	HRM-Pro piederums.....	71
Segmenta detaļu skatīšana.....	51	Sirdsdarbības ritma monitora uzlikšana.....	72
Metronoma lietošana.....	52	HRM-Pro skriešanas temps un distance.....	73
Paplašinātā attēlojuma režīms.....	52	Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai.....	73
Lietotāja profila iestatīšana.....	53	Sirdsdarbības ritma saglabāšana laiknoteiktām aktivitātēm.....	74
Fiziskās formas mērķi.....	53	Piekļuve saglabātajiem sirdsdarbības ritma datiem.....	74
Par sirdsdarbības ritma zonām.....	54	Peldēšana peldbaseinā.....	75
Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana.....	55	Sirdsdarbības ritma monitora apkope.....	75
Atļauja ierīcei iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas.....	56	Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	76
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini.....	56	HRM-Swim piederums.....	76
Savu spēka zonu iestatīšana.....	57		
Treniņa statusa apturēšana.....	57		
Apturēta treniņu statusa atjaunošana.....	58		
Aktivitātes izsekošana.....	58		
Automātisks mērķis.....	59		
Brīdinājuma par kustību izmantošana.....	59		

Sirdsdarbības ritma monitora pielāgošana.....	77	Padomi treniņa statusa iegūšanai.....	101
Sirdsdarbības ritma monitora uzlikšana.....	78	Treniņa slodze.....	101
Padomi HRM-Swim piederuma lietošanai.....	79	Treniņu slodzes fokuss.....	102
Datu uzglabāšana.....	79	Atgūšanās laiks.....	103
HRM-Tri piederums.....	79	Atgūšanās laika skatīšana.....	103
Skriešanas dinamika.....	80	Atgūšanās sirdsdarbības ritms..	104
Trenēšanās, izmantojot skriešanas dinamiku.....	81	Pulsa oksimetrija.....	105
Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati.....	82	Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana.....	106
Saskares ar zemi laika balansa dati.....	83	Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana.....	106
Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati.....	84	Visas dienas aklimatizācijas režīma ieslēgšana.....	107
Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem.....	85	Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā.....	107
Izpildes mērījumi.....	86	Sirdsdarbības ritma mainīguma stresa rezultāta skatīšana.....	108
Izpildes paziņojumu izslēgšana.....	87	Stresa līmeņa logrīka lietošana.....	108
Izpildes mērījumu automātiska noteikšana.....	87	Body Battery.....	109
Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi.....	88	Body Battery logrīka skatīšana.....	110
Par VO2 Max. aplēsēm.....	89	Padomi uzlabotiem Body Battery datiem.....	111
legūstiet savas VO2 Max. aplēses skriešanai.....	90	Viedās funkcijas..... 111	
legūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai.....	90	Viedtālruņa un ierīces pāra savienojuma veidošana.....	112
VO2 Max. ierakstīšanas izslēgšana.....	91	Ieteikumi esošajiem Garmin Connect lietotājiem.....	112
Savas fiziskās formas vecuma skatīšana.....	91	Bluetooth paziņojumu iespējošana	113
Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā.....	92	Paziņojumu skatīšana.....	113
Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana.....	92	Audio uzvedņu atskaņošana viedtālrunī aktivitātes laikā.....	114
Par Training Effect.....	93	Paziņojumu pārvaldība.....	114
Izpildes spēja.....	94	Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana.....	115
Savas izpildes spējas skatīšana...	94	Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana.....	115
Laktāta slietšķņvērtība.....	95	Bluetooth pievienotās funkcijas.....	116
Vadīta testa veikšana, lai noteiktu laktāta slietšķņvērtību.....	96	Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect.....	117
FTP aplēšu iegūšana.....	97	Pazaudētas mobilās ierīces atrašanās vietas noteikšana.....	117
FTP testa veikšana.....	98	Logrīki.....	118
Treniņu statuss.....	99	Logrīku skatīšana.....	119
Treniņu statusa līmeņi.....	100	Par logrīku Mana diena.....	120
		Vadības izvēlnes skatīšana.....	120

Vadības izvēlnes pielāgošana.....	121
Laikapstākļu loģika skatīšana.....	121
Mūzikas pārvaldības atvēršana.....	122
Connect IQ funkcijas.....	122
Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru.....	123
Wi-Fi Savienojamības funkcijas.....	123
Pievienošana Wi-Fi tīklam.....	124

Drošības un izsekošanas

funkcijas..... 125

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana.....	126
Palīdzības pieprasīšana.....	126
Negadījuma noteikšana.....	127
Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana.....	127
GroupTrack sesijas sākšana.....	128
Padomi GroupTrack sesijām.....	129

Mūzika..... 129

Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana.....	130
Spotify®.....	130
Audio satura lejupielāde no Spotify.....	131
Personīgā audio satura lejupielāde...	131
Mūzikas klausīšanās.....	132
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība	133
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība pievienotā viedtālrunī.....	134
Audio režīma maiņa.....	134
Bluetooth austiņu pievienošana.....	134

Garmin Pay..... 135

Garmin Pay maka iestatīšana.....	135
Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni.....	136
Kartes pievienošana Garmin Pay makam.....	137
Garmin Pay karšu pārvaldība.....	137
Garmin Pay ieejas koda maiņa.....	138

žurnāli..... 138

Vēstures izmantošana.....	139
Dažādu sporta veidu vēsture.....	139

Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā.....	140
Datu kopsummu skatīšana.....	140
Odometra lietošana.....	141
Vēstures dzēšana.....	141
Garmin Connect.....	142
Garmin Connect lietošana datorā..	143
Datu pārvaldība.....	143
Failu dzēšana.....	144

Navigācija..... 144

Kursi.....	145
Kursa izveide un sekošana jūsu ierīcē.....	145
Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect.....	146
Kursa nosūtīšana uz ierīci.....	146
Kursa detaļu skatīšana.....	147
Apļa maršruta kursa veidošana.....	147
Jūsu atrašanās vietas saglabāšana..	148
Saglabāto atrašanās vietu rediģēšana.....	148
Ceļa punkta plānošana.....	149
Navigēšana uz galapunktu.....	149
Navigēšana uz interesējošo objektu..	150
Intereses objekti.....	150
Navigēšana, izmantojot funkciju Skats un kustība.....	151
Navigēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā.....	152
Navigēšana uz jūsu pēdējās saglabātās aktivitātes sākuma punktu.....	153
Cilvēka aiz borta atrašanās vietas iezīmēšana un navigēšanas sākšana	153
Navigācijas apturēšana.....	154
Karte.....	154
Kartes skatīšana.....	154
Atrašanās vietas saglabāšana vai navigēšana uz atrašanās vietu kartē.....	155
Navigēšana, izmantojot funkciju Manā tuvumā.....	156
Kartes panoramēšana un tālumaizmaiņa.....	156
Kartes iestatījumi.....	157
Altimetrs un barometrs.....	157
Kompas.....	158
Navigācijas iestatījumi.....	158

Kartes funkciju pielāgošana.....	158	GPS iestatījuma maiņa.....	180
Kursa shēmas iestatīšana.....	159	GPS un citas satelītu sistēmas...	181
Navigācijas brīdinājumu		UltraTrac.....	181
iestatīšana.....	159	Energijas taupīšanas noildzes	
Bezvadu sensori.....	160	iestatījumi.....	182
Bezvadu sensoru savienošana pārī...	160	Aktivitātes vai lietotnes noņemšana..	182
Kājas mērierīce.....	161	GroupTrack iestatījumi.....	183
Došanās skrējienā, izmantojot soļu		Pulksteņa skata iestatījumi.....	183
mērītāju.....	161	Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana..	184
Soļu mērītāja kalibrēšana.....	161	Sensoru iestatījumi.....	184
Kājas mērierīces kalibrēšanas		Kompasa iestatījumi.....	185
uzlabošana.....	162	Kompasa manuāla kalibrēšana..	185
Soļu mērītāja manuāla		Ziemeļu norādes iestatīšana.....	186
kalibrēšana.....	162	Altimetra iestatījumi.....	186
Soļu mērītāja ātruma un attāluma		Barometriskā altimetra	
iestatīšana.....	163	kalibrēšana.....	187
Papildaprīkojuma velosipēda ātruma un		Barometra iestatījumi.....	187
kadences sensora izmantošana.....	163	Barometra kalibrēšana.....	188
Treniņš, izmantojot spēka mērītājus..	164	Xero objektu atrašanās vietu	
Elektronisko pārslēgu izmantošana..	164	noteikšanas lāzersistēmas	
Situācijas apzināšana.....	165	iestatījumi.....	188
Varia kameras vadības ierīču		Sistēmas iestatījumi.....	189
izmantošana.....	165	Laika iestatījumi.....	190
tempe.....	166	Laika brīdinājumu iestatīšana....	190
Ierīces pielāgošana.....	166	Fona apgaismojuma iestatījumu	
Savu aktivitāšu saraksta		maiņa.....	191
pielāgošana.....	166	Karsto taustiņu pielāgošana.....	191
Logrīku cilpas pielāgošana.....	167	Mērvienību mainīšana.....	192
Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi.....	168	Pulksteņi.....	192
Datu ekrānu pielāgošana.....	170	Modinātāja iestatīšana.....	193
Kartes pievienošana aktivitātei.....	170	Brīdinājuma dzēšana.....	193
Brīdinājuma signāli.....	171	Atpakaļskaitīšanas taimera	
Brīdinājuma iestatīšana.....	173	palaišana.....	194
Aktivitātes kartes iestatījumi.....	174	Hronometra lietošana.....	195
Maršrutēšanas iestatījumi.....	175	Laika sinhronizēšanas ar GPS.....	196
Auto Lap.....	175	Laika manuāla iestatīšana.....	196
Apļu atzīmēšana pēc attāluma...	176	VIRB tālvadība.....	196
Distances brīdinājuma ziņojuma		Sporta kameras VIRB vadība.....	197
pielāgošana.....	176	VIRB sporta kameras pārvaldība	
Auto Pause iespējošana.....	177	aktivitātes laikā.....	198
Automātiskas kāpšanas		Informācija par ierīci.....	198
iespējošana.....	178	Ierīces informācijas skatīšana.....	199
Pašvērtējuma iespējošana.....	179	E-uzlīmju reglamentējošās un	
3D ātrums un attālums.....	179	atbilstības informācijas skatīšana..	199
Automātiskas ritināšanas		Ierīces uzlādēšana.....	200
lietošana.....	180	Padomi ierīces uzlādei.....	201
		Specifikācijas.....	201

Forerunner specifikācijas.....	202
HRM-Pro specifikācijas.....	203
HRM-Swim un HRM-Tri specifikācijas.....	203
Ierīces apkope.....	204
Pulksteņa tīrīšana.....	204
Sirdsdarbības ritma monitora baterijas nomaiņa.....	205
Saišu maiņa.....	206

Traucējummeklēšana..... 207

Produkta atjauninājumi.....	208
Garmin Express iestatīšana.....	208
Papildu informācijas iegūšana.....	209
Aktivitāšu izsekošana.....	209
Mans dienas soļu skaits nav redzams.....	209
Mans soļu skaits nešķiet precīzs...	210
Soļu skaits manā ierīcē un manā Garmin Connect kontā neatbilst....	210
Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs.....	211
Manas intensitātes minūtes mirgo	211
Satelīta signālu iegūšana.....	212
GPS satelīta uztveršanas uzlabošana.....	212
Pulksteņa restartēšana.....	213
Visu noklusējuma iestatījumu atīstīšana.....	213
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect...	214
Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express.....	214
Mana ierīce ir nepareizā valodā.....	215
Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?.....	215
Mans tālrunis neveido savienojumu ar ierīci.....	216
Akumulatora darbības laika maksimizēšana.....	217
Temperatūras rādītājs nav precīzs..	217
Manuāla ANT+ sensoru savienošana pārī.....	218
Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?.....	218
Mūzika pazūd, vai ausiņas zaudē savienojumu.....	219

Pielikums..... 219

Datu lauki.....	220
VO2 Max. standarta parametri.....	227
FTP novērtējumi.....	228
Riteņu lielums un apkārtmērs.....	229
Simbolu definīcijas.....	232

Title	Introduction - fitness
Identifier	GUID-8B9070D6-C0EA-45EE-8F62-1602492BF264
Language	LV-LV
Description	No index entries necessary.
Version	1
Revision	2
Changes	This was created because the other introduction topic had a bad conref and Kelly thought the order of the warnings should change.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:41:22
Author	wiederan

Ievads

BRĪDINĀJUMS

Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

Pirms sākat vai pārveidojat jebkuru treniņu programmu, vienmēr konsultējieties ar ārstu.

Title	Overview
Identifier	GUID-F04730B5-B214-4E08-AA64-61D1C197F35F
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating to add multisport info.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:30
Author	mcdanielm

Ierīces pārskats



①



LIGHT

Atlasiet, lai ieslēgtu ierīci.
Atlasiet, lai ieslēgtu un izslēgtu fona apgaismojumu.
Turiet nospiestu, lai skatītu vadības izvēlni.

②

START
STOP

Atlasiet, lai palaistu un apturētu aktivitātes taimeru.
Atlasiet, lai izvēlētos opciju vai apstiprinātu ziņojumu.

③

BACK



Atlasiet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.
Atlasiet, lai ierakstītu distanci, atpūtu vai pāreju aktivitātes laikā.

④

DOWN



Atlasiet, lai ritinātu pa logrīkiem, datu ekrāniem, opcijām un iestatījumiem.
Turiet nospiestu, lai atvērtu mūzikas pārvaldību (*Mūzika, 129. lappuse*).

⑤

UP
















Atlasiet, lai ritinātu pa logrīkiem, datu ekrāniem, opcijām un iestatījumiem.
Turiet nospiestu, lai skatītu izvēlni.
Turiet nospiestu, lai manuāli mainītu sporta veidus aktivitātes laikā.

Title	Status Icons
Identifier	GUID-27C4910D-3C31-45B9-B6B2-8A4D35F83E09
Language	LV-LV
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Remove first sentence as per JH. No more overlay.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:30
Author	wiederan

GPS statuss un statusa ikonas

Aktivitātēm brīvā dabā statusa aplis kļūst zaļš, kad GPS ir gatavs. Mirgojoša ikona nozīmē, ka ierīce meklē signālu. Vienmērīgi izgaismota ikona nozīmē, ka signāls ir atrasts vai ka sensors ir pievienots.

GPS	GPS statuss
	Akumulatora uzlādes līmenis
	Viedtālruņa savienojuma statuss
	Wi-Fi® tehnoloģijas statuss
	Sirdsdarbības ritma statuss
	Soļu mērītāja statuss
	Running Dynamics Pod statuss
	Ātruma un kadences sensora statuss
	Velosipēda gaismu statuss
	Velosipēda radara statuss
	Paplašināta attēlojuma režīma statuss
	Jaudas mērītāja statuss
	tempe™ sensora statuss
	VIRB® kameras statuss

Title	Setting Up Your Watch
Identifier	GUID-D0899218-1D3A-453A-8321-6DF64E3DEFC2
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix first bullet SW: updated product series for Forerunners going forward.
Status	Released
Last Modified	21/01/2021 16:22:58
Author	mcdanielm

Pulksteņa iestatīšana

Lai pilnībā izmantotu Forerunner funkcijas, izpildiet tālāk norādītos uzdevumus.

- Izveidojiet Forerunner ierīces pāra savienojumu ar savu viedtālruni, izmantojot lietotni Garmin Connect™ (*Viedtālruņa un ierīces pāra savienojuma veidošana, 112. lappuse*).
- Iestatiet drošības funkcijas (*Drošības un izsekošanas funkcijas, 125. lappuse*).
- Iestatiet mūziku (*Mūzika, 129. lappuse*).
- Iestatiet Wi-Fi tīklu (*Pievienošana Wi-Fi tīklam, 124. lappuse*).
- Iestatiet savu Garmin Pay™ maku (*Garmin Pay maku iestatīšana, 135. lappuse*).

Title	Activities and Apps
Identifier	GUID-C2484178-A914-441B-8696-54FE20D83FBA
Language	LV-LV
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Conditioning line about adding activities and apps for OM only.
Status	Released
Last Modified	05/05/2022 15:08:16
Author	burzinskītu

Aktivitātes un lietotnes

Jūsu pulksteni var izmantot iekštelpu, ārpustelpu, atlētikas un fitnesa aktivitātēm. Sākot aktivitāti, pulkstenis parāda un reģistrē sensora datus. Varat izveidot pielāgotas darbības vai jaunas darbības, pamatojoties uz noklusējuma darbībām (*Pielāgotas aktivitātes izveide, 8. lappuse*). Kad esat pabeidzis savas aktivitātes, varat tās saglabāt un kopīgot ar Garmin Connect kopienu.

Jūs varat arī pievienot Connect IQ™ aktivitātes un lietotnes savam pulkstenim, izmantojot Connect IQ lietotni (*Connect IQ funkcijas, 122. lappuse*).

Vairāk informācijas par aktivitāšu izsekošanu un fiziskās formas mērījumu precizitāti skatiet vietnē [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).

Title	Going for a Run
Identifier	GUID-DC6A0B69-F23D-4576-A155-52C95CAED9E7
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	activity timer, fix index, fix conditions
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	wiederan

Dodoties skrējienā

Pirmā fiziskā aktivitāte, kuru ierakstāt ierīcē, var būt skriešana, riteņbraukšana vai jebkura aktivitāte brīvā dabā. Pirms aktivitātes sākšanas jums, iespējams, būs jāuzlādē ierīce (*ierīces uzlādēšana, 200. lappuse*).

- 1 Atlasiet **START** un atlasiet aktivitāti.
- 2 Dodieties ārā un gaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
- 3 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 4 Dodieties skrējienā.



- 5 Pēc skrējiena pabeigšanas atlasiet **STOP**, lai apturētu aktivitātes taimeru.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Turpināt**, lai restartētu aktivitātes taimeru.
 - Atlasiet **Saglabāt**, lai saglabātu skrējienu un atiestatītu aktivitātes taimeru. Jūs varat atlasīt skrējienu, lai skatītu kopsavilkumu.



- Atlasiet **Atsākt vēlāk**, lai aizturētu skrējieni un turpinātu ierakstīt vēlāk.
- Atlasiet **Aplis**, lai atzīmētu distanci.
- Atlasiet **Atmest > Jā**, lai dzēstu skrējieni.

Title	Starting an Activity
Identifier	GUID-A4DEBF3B-3E4F-4BF7-AB07-FAC2710A167D
Language	LV-LV
Description	No English change. Versioned to fix the SV.
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned to fix translation language, and update steps 1 and 6.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:27
Author	pullins

Aktivitātes sākšana


Sākot aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams). Ja jums ir izvēles bezvadu sensors, varat savienot to pāri ar Forerunner ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pāri*, 160. lappuse).

1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. izlases aktivitātes sarakstā parādās pirmās (*Savu aktivitāšu saraksta pielāgošana*, 166. lappuse).

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet aktivitāti no savas izlases.
- Atlasiet  un atlasiet aktivitāti no paplašinātā aktivitāšu saraksta.

4 Ja aktivitātei nepieciešami GPS signāli, dodieties uz vietu ar brīvu skatu uz debesīm.

5 Pagaidiet, līdz ir redzams **GPS** ✓.

Ierīce ir gatava, kad tā ir noteikusi jūsu pulsu, ieguvusi GPS signālus (ja nepieciešams) un izveidojusi savienojumu ar bezvadu sensoriem (ja nepieciešams).


6 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeris.

Ierīce reģistrē aktivitātes datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.

PIEZĪME. aktivitātes laikā varat turēt nospiestu **DOWN**, lai atvērtu mūzikas vadīklas.

Title	Tips for Recording Activities
Identifier	GUID-16DF3142-A509-4D31-A0FC-A3A38E4D8DD1
Language	LV-LV
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Branch for devices with more lap key functions (for strength training, yoga/pilates, workouts).
Status	Released
Last Modified	11/09/2019 11:09:00
Author	cozmyer

Padomi aktivitāšu reģistrēšanai

- Pirms aktivitātes sākšanas uzlādējiet ierīci (*Ierīces uzlādēšana*, 200. lappuse).
- Nospiediet , lai ierakstītu distances, sāktu jaunu vingrojumu kopu vai pozu vai pārietu uz nākamo fizisko vingrojumu sērijas posmu.
- Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu lapas.

Title	Stopping an Activity (fenix 5)
Identifier	GUID-996CC115-E86F-4FA9-8C13-1405A9A7485F
Language	LV-LV
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add note for self evaluation feature.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	pruekatie

Aktivitātes beigšana

1 Nospiediet **STOP**.

2 Atlasiet opciju:

- Lai atsāktu aktivitāti, atlasiet **Turpināt**.
- Lai saglabātu aktivitāti un atgrieztos pulksteņa režīmā, atlasiet **Saglabāt** > ✓ > **Pabeigts**.
PIEZĪME. ja pašvērtējums ir iespējots, jūs varat ievadīt aktivitātei uzvertos pūļņus (*Pašvērtējuma iespējošana, 179. lappuse*).
- Lai aizturētu aktivitāti un vēlāk to atsāktu, atlasiet **Atsākt vēlāk**.
- Lai atzīmētu distanci, atlasiet **Aplis**.
- Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa to pašu ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā** > **TracBack**.
PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.
- Lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu, atlasiet **Atgriezties sākumā** > **Maršruts**.
PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.
- Lai mērītu atšķirības starp sirdsdarbības ritmu aktivitātes beigās un divas minūtes vēlāk, atlasiet **Atkopšanās SR** un gaidiet, līdz taimeris veic atpakaļskaitīšanu.
- Lai atmestu aktivitāti un atgrieztos pulksteņa režīmā, atlasiet **Atmest** > **Jā**.
PIEZĪME. pēc aktivitātes beigšanas ierīce automātiski to saglabā pēc 30 minūtēm.

Title	Evaluating an Activity
Identifier	GUID-75149D69-850F-4B21-80AF-825BDF3C3E6E
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro. HE-IL has a spacing error.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	mcdanielm

Aktivitātes novērtēšana

Lai novērtētu aktivitāti, jums ir jāiespējo pašvērtējuma iestatījums Forerunner ierīcē (*Pašvērtējuma iespējošana, 179. lappuse*).

Jūs varat ierakstīt, kā jutāties skriešanas, riteņbraukšanas vai peldēšanas aktivitātes laikā.

1 Kad pabeidzat aktivitāti, atlasiet **Saglabāt** (*Aktivitātes beigšana, 7. lappuse*).

2 Atlasiet ciparu, kas atbilst jūsu uztvertajiem pūliņiem.

PIEZĪME. lai izlaistu pašvērtējumu, varat atlasīt **»»**.

3 Atlasiet, kā jutāties aktivitātes laikā.

Novērtējumus varat skatīt lietotnē Garmin Connect.

Title	Creating a Custom Activity
Identifier	GUID-7B574BD8-05BB-410D-9A2A-7646D0B037B6
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to work with black and white screens.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	cozmyer

Pielāgotas aktivitātes izveide

1 Atrodoties pulksteņa skatā, atlasiet **START > Pievienot**.

2 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Kopēt aktiv.**, lai izveidotu pielāgotu aktivitāti no kādas saglabātas aktivitātes.
- Atlasiet **Cits**, lai izveidotu jaunu pielāgotu aktivitāti.

3 Ja nepieciešams, atlasiet aktivitātes veidu.

4 Atlasiet nosaukumu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.

Dubulti aktivitāšu nosaukumi ietver numuru, piemēram, Velosipēds(2).

5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet opciju, lai pielāgotu specifiskus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat pielāgot datu ekrānus vai automātiskas funkcijas.
- Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un lietotu pielāgoto aktivitāti.

6 Atlasiet **Jā**, lai pievienotu aktivitāti izlases sarakstam.

Title	Indoor Activities (multisport watch)
Identifier	GUID-3A4C7C6C-1FE3-4EB5-B38E-3F744A5C1F00
Language	LV-LV
Description	Concept that describes how indoor activities are different from regular activities.
Version	5
Revision	2
Changes	Update to first sentence to add mention of indoor trainer
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	mcdanielm

Iekštelpu aktivitātes

Forerunner ierīci var izmantot treniņiem iekštelpās, piemēram, skriešanai pa iekštelpu celiņu vai izmantojot stacionāru velosipēdu vai telpu trenāžieri. Iekštelpu aktivitātēm GPS ir izslēgts ([Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 168. lappuse](#)).

Skrienot vai staigājot ar izslēgtu GPS, ātrums, attālums un kadence tiek aprēķināti, izmantojot ierīcē esošo akselerometru. Akselerometrs kalibrēšanu veic pats. Ātruma, attāluma un kadences datu precizitāte uzlabojas pēc vairākiem skrējieniem vai pastaigām ārpus telpām, izmantojot GPS.

ITEIKUMS. turēšanās pie slīdošā celiņa trenāžiera margām pazemina precizitāti. Jūs varat izmantot izvēles kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu, attālumu un kadenci.

Braucot ar velosipēdu, kad GPS ir izslēgts, ātruma un attāluma dati nav pieejami, ja vien jums nav izvēles sensora, kas nosūta ātruma un attāluma datus ierīcei (piemēram, ātruma vai kadences sensors).

Title	Going for a Virtual Run
Identifier	GUID-9F45EF2C-D6D5-4583-B4C6-A386743B650A
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	New with zwift app
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	wiederan

Dodoties virtuālā skrējienā

Jūs varat izveidot savas Forerunner ierīces pāra savienojumu ar saderīgu trešās personas lietotni, lai pārsūtītu tempa, sirdsdarbības ritma vai soļu skaita ciklā datus.

- 1 Atlasiet **START** > **Virtuāls skrēj.**
- 2 Planšetdatorā, klēpj datorā vai viedtālrunī atveriet lietotni Zwift™ vai citu virtuāla treniņa lietotni.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai sāktu skriešanas aktivitāti un izveidotu ierīču pāra savienojumu.
- 4 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 5 Pēc skrējiena pabeigšanas atlasiet **STOP**, lai apturētu aktivitātes taimeru.

Title	Calibrating the Treadmill Distance
Identifier	GUID-86541696-B60E-44BC-9A46-4349C86A1CD8
Language	LV-LV
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Update to clarify last context sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	mcdanielm

Trenažiera attāluma kalibrēšana

Lai ierakstītu precīzus attālumus skrējieniem uz trenažiera, jūs varat kalibrēt trenažiera attālumu pēc tam, kad veicat uz trenažiera vismaz 1,5 km (1 jūdzi). Ja izmantojat dažādus trenažierus, manuāli kalibrāciju varat atjaunināt katru reizi, kad maināt trenažierus.

- 1 Sāciet aktivitāti uz trenažiera ([Aktivitātes sāksana, 6. lappuse](#)) un skrieniet uz tā vismaz 1,5 km (1 jūdzi).
- 2 Pēc skrējiena pabeigšanas atlasiet **STOP**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai kalibrētu trenažiera attālumu pirmo reizi, atlasiet **Saglabāt**. Ierīce aicinās jūs pabeigt trenažiera kalibrēšanu.
 - Lai manuāli kalibrētu trenažiera attālumu pēc pirmreizējās kalibrēšanas, atlasiet **Kalibrēt un sagl.** > **Jā**.
- 4 Pārbaudiet trenažiera displejā redzamo veikto attālumu un ievadiet to savā ierīcē.

Title	Recording a Strength Training Activity
Identifier	GUID-CF2D7922-A1AC-4510-9480-E7CE8119EAF2
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	terminology, Strength 2.0
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	wiederan

Spēka treniņa aktivitātes reģistrēšana

Jūs varat reģistrēt piegājenus spēka treniņa aktivitātes laikā. Piegājiens ir vienas kustības vairāki atkārtojumi. Jūs varat izveidot spēka fizisko vingrojumu sērijas izmantojot Garmin Connect, un pārsūtīt uz savu pulksteni.

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Izturība**.

Pirmo reizi reģistrējot spēka treniņa aktivitāti, jums jāatlasa, uz kuras plaukostas locītavas ir pulkstenis.

3 Atlasiet vingrojumu sēriju.

PIEZĪME. ja jūsu pulkstenī nav lejupielādēti spēka fizisko vingrojumu sērijas, varat atlasīt **Bezmaksas > START** un dodieties uz 6. posmu.

4 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu fizisko vingrojumu sērijas posmu sarakstu (izvēles).

IETEIKUMS. kamēr skatāt fizisko vingrojumu sērijas posmus, varat nospriest **START**, lai skatītu atlasītā vingrojuma animāciju, ja tā ir pieejama.

5 Nospiediet **START > Izp. vingr. sēriju > START**, lai palaistu iestatīto taimeru.

6 Sāciet pirmo piegājienu.

Ierīce skaita atkārtojumus. Atkārtojumu skaits parādās, kad esat izpildījis vismaz četrus atkārtojumus.

IETEIKUMS. katram piegājenam ierīce var skaitīt tikai vienas kustības atkārtojumus. Kad vēlaties mainīt kustības, beidziet piegājienu un sāciet jaunu.

7 Nospiediet , lai pabeigtu piegājienu.

Pulkstenis parāda atkārtojumu kopējo skaitu šajā piegājienā. Pēc dažām sekundēm parādās atpūtas taimeris.

8 Ja nepieciešams, rediģējiet atkārtojumu skaitu.

IETEIKUMS. jūs varat arī pievienot svaru, kas izmantots šim piegājenam.

9 Kad esat atpūtušies, nospiediet , lai sāktu nākamo piegājienu.

10 Atkārtojiet to katram spēka treniņa piegājenam, līdz aktivitāte ir pabeigta.

11 Pēc pēdējā piegājiena nospiediet **STOP**, lai apturētu piegājiena taimeru.

12 Atlasiet **Beigt vingr. sēriju > Saglabāt**.

Title	Tips for Recording Strength Training Activities
Identifier	GUID-7C8D56F5-E9F5-4825-9F66-3CC9124B2979
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added bullet for auto set detection
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	cozmyer


Padomi izturības treniņa aktivitāšu ierakstīšanai

- Neskatieties ierīcē, kamēr veicat atkārtojumus.
Jūs varat mijiedarboties ar ierīci katras vingrojumu kopas sākumā un beigās, kā arī atpūtas laikā.
- Vingrojumu atkārtojumu izpildes laikā koncentrējieties uz savu fizisko formu.
- Veiciet vingrojumus, izmantojot sava ķermeņa svaru vai papildu svaru.
- Veiciet vingrojumu atkārtojumus, izpildot saskanīgas, daudzveidīgas kustības.
Katrs atkārtojums tiek uzskaitīts, kad roka, uz kuras ir ierīce, atgriežas sākuma pozīcijā.
PIEZĪME. kāju vingrojumi, iespējams, netiks uzskaitīti.
- Lai sāktu un beigtu vingrojumu kopas, ieslēdziet automātisku kopu noteikšanu.
- Saglabājiet un nosūtiet savu izturības treniņa aktivitāti uz savu Garmin Connect kontu.
Lai skatītu un rediģētu aktivitātes detaļas, varat izmantot rīkus savā Garmin Connect kontā.

Title	Recording a HIIT Activity
Identifier	GUID-0BF54516-06C1-46CD-A335-E573388E4DC9
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	245 and venu topic won't work.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	wiederan

HIIT aktivitātes ierakstīšana

Jūs varat izmantot speciālus taimerus, lai ierakstītu augstas intensitātes intervāla treniņa (HIIT) aktivitāti.

- Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > HIIT**.
- Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Bezmaksas**, lai ierakstītu brīvu, nestrukturētu HIIT aktivitāti.
 - Atlasiet **HIIT taimeri** (*HIIT taimeri*, 13. lappuse).
 - Atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas**, lai ievērotu saglabāto vingrojumu sēriju.
- Ja vajadzīgs, izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- Atlasiet **START**, lai sāktu pirmo posmu.
Ierīce rāda atpakaļskaitīšanas taimeri un jūsu pašreizējo pulsu.
- Ja nepieciešams, atlasiet , lai manuāli pārietu uz nākamo posmu vai atpūtu.
- Kad aktivitāte ir pabeigta, atlasiet **STOP**, lai apturētu aktivitātes taimeri.
- Atlasiet **Saglabāt**.

Title	HIIT Timers
Identifier	GUID-FFCD218C-4111-4928-BCB1-D94CD0F5EE89
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Based on the latest UI, I'm pulling out the timer descriptions into a concept.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:40
Author	wiederan

HIIT taimeris

Jūs varat izmantot speciālus taimerus, lai ierakstītu augstas intensitātes intervāla treniņa (HIIT) aktivitāti.

AMRAP: aMRAP taimeris iestatītajā laikposmā ieraksta iespējami daudz posmu.

EMOM: eMOM taimeris katru minūti minūtes laikā reģistrē iestatīto kustību skaitu.

Tabata: tabata taimeris 20 sekunžu maksimālas piepūles intervālus maina ar 10 sekundēm atpūtas.


Pielāgots: varat iestatīt savu kustību laiku, atpūtas laiku, kustību skaitu un posmu skaitu.

Title	Using an ANT+ Indoor Trainer
Identifier	GUID-5956B2AD-038A-4998-860B-032081F18F61
Language	LV-LV
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Branched for Outdoor. Adding additional steps for selecting smart trainer options. Flipped follow course/follow workout options to match device order, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:36
Author	burzinskītu

ANT+ iekštelpu treniņiera lietošana

Lai varētu izmantot saderīgu ANT+ iekštelpu treniņieri, jums ir jāuzstāda velosipēds uz treniņiera un jāizveido tā pāra savienojums ar savu ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 160. lappuse*).

Jūs varat izmantot ierīci kopā ar iekštelpu treniņieri, lai simulētu pretestību, sekojot kursam, dodoties izbraucienā vai veicot vingrojumu sēriju. Kamēr izmantosit iekštelpu treniņieri, GPS automātiski tiks izslēgts.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Riteņbr. telpā**.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Smart Trainer opcijas**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Brīvs brauciens**, lai dotos izbraucienā.
 - Atlasiet **Sekot kursam**, lai sekotu saglabātajam kursam (*Kursi, 145. lappuse*).
 - Atlasiet **Izpildīt vingr. sēriju**, lai izpildītu saglabātu vingrojumu sēriju (*Fizisko vingrojumu sērijas, 35. lappuse*).
 - Atlasiet **Iestatīt jaudu**, lai iestatītu mērķa jaudas vērtību.
 - Atlasiet **Iestatīt pakāpi**, lai iestatītu simulētās pakāpes vērtību.
 - Atlasiet **Iestatīt pretestību**, lai iestatītu treniņiera piemēroto pretestības spēku.
- 6 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeris.

Treniņieris palielina vai samazina pretestību, pamatojoties uz augstuma informāciju kursā vai braucienā.

Title	Recording an Indoor Climbing Activity
Identifier	GUID-D67857E8-04FB-44CA-9D58-B77AB8D50F83
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	LAP button push required to start new route.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:28
Author	pruekatie

Kāpšanas aktivitātes telpā ierakstīšana


Kāpšanas aktivitātes telpā laikā jūs varat ierakstīt maršrutus. Maršruts ir kāpšanas ceļš pa telpas klinšu sienu.

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Kl. kāpš. iekšā**.

3 Atlasiet **Jā**, lai ierakstītu maršruta statistiku.

4 Atlasiet novērtējuma sistēmu.

PIEZĪME. kad nākamreiz sāksit kāpšanas aktivitāti telpā, ierīce izmantos šo novērtējuma sistēmu. Varat turēt nospiešu , atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet Novērtējuma sistēma, lai mainītu sistēmu.

5 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.

6 Nospiediet **START**.

7 Sāciet savu pirmo maršrutu.

PIEZĪME. kad maršruta taimeris darbojas, ierīce automātiski bloķē pogas, lai novērstu nejaušu pogas nospiešanu. Lai atbloķētu pulksteni, varat turēt nospiešu jebkuru pogu.

8 Kad pabeidzat maršrutu, nokāpiet līdz lejai.

Kad būsiet uz zemes, atpūtas taimeris automātiski tiks palaists.

PIEZĪME. ja vajadzīgs, varat nospiegt , lai pabeigtu maršrutu.

9 Atlasiet opciju:

- Lai saglabātu sekmīgu maršrutu, atlasiet **Pabeigts**.
- Lai saglabātu nesekmīgu maršrutu, atlasiet **Mēģinājumi**.
- Lai dzēstu maršrutu, atlasiet **Atmest**.

10 Ievadiet maršrutam kritienu skaitu.

11 Pēc atpūtas nospiediet  un sāciet nākamo maršrutu.

12 Atkārtojiet šo procesu katram maršrutam, līdz aktivitāte ir pabeigta.

13 Nospiediet **STOP**.

14 Atlasiet **Saglabāt**.

Title	Outdoor Activities
Identifier	GUID-004840FE-2C99-45CA-967D-C90E9CA5D92E
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed open water swimming for FR645 compatibility.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	semrau

Ārpustelpu aktivitātes

Forerunner ierīcē ir iepriekš ielādētas tādas ārpustelpu aktivitātes kā skriešana un velobraukšana. Ārpustelpu aktivitātēm GPS ir ieslēgts. Jūs varat pievienot jaunas aktivitātes, balstoties uz noklusējuma aktivitātēm, piemēram, staigāšanu vai airēšanu. Ierīcē varat pievienot arī pielāgotas aktivitātes ([Pielāgotas aktivitātes izveide, 8. lappuse](#)).

Title	Multisport
Identifier	GUID-05226345-0236-472A-AA19-D6E428604A52
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed total distance as per Jira 36358
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:36
Author	wiederan

Dažādi sporta veidi


Triatlona, diatlona vai citu tādu sporta veidu dalībnieki, kas ietver dažādus sporta veidus, var izmantot dažādu sporta veidu aktivitāšu, piemēram, Triatlons vai Peld./skr., piedāvātas priekšrocības. Dažādu sporta veidu aktivitāšu laikā jūs varat pāriet no vienas aktivitātes uz citu un skatīt savu kopējo laiku. Piemēram, jūs varat pāriet no riteņbraukšanas un skriešanu un skatīt savu kopējo laiku riteņbraukšanai un skriešanai visā dažādu sporta veidu aktivitātes laikā.

Standarta triatlonam jūs varat pielāgot dažādu sporta veidu aktivitāti vai izmantot noklusējuma triatlona aktivitātes iestatījumu.

Title	Triathlon Training
Identifier	GUID-1E324657-F8AE-4C82-AD3D-481746CBC872
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	wiederan

Triatlona treniņš

Kad jūs pedālāties triatlonā, varat izmantot triatlona aktivitāti, lai ātri pārietu uz katru sporta segmentu un laiku katrā segmentā un saglabātu aktivitāti.

- 1 Atlasiet **START** > **Triatlons**.
- 2 Atlasiet **START**, lai palaistu taimeru.
- 3 Atlasiet  katras pārejas sākumā un beigās.
Pārejas funkciju triatlona aktivitāšu iestatījumiem var ieslēgt un izslēgt.
- 4 Pēc aktivitātes pabeigšanas atlasiet **STOP** > **Saglabāt**.



Title	Creating a Multisport Activity
Identifier	GUID-89CDBACD-34A6-40E4-BE62-50BE269E9A64
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	remove mention of profile
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	wiederan

Dažādu sporta veidu aktivitātes veidošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START** > **Pievienot** > **Dažādi sporta**.
- 2 Atlasiet dažādu sporta veidu tipu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu.
Dublētu aktivitāšu nosaukumi ietver numuru. Piemēram, Triatlons(2).
- 3 Atlasiet divas vai vairākas aktivitātes.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet opciju, lai pielāgotu noteiktus aktivitātes iestatījumus. Piemēram, jūs varat izvēlēties, vai iekļausit pārejas.
 - Atlasiet **Pabeigts**, lai saglabātu un izmantotu dažādu sporta veidu aktivitāti.
- 5 Atlasiet **Jā**, lai pievienotu aktivitāti savu izlašu sarakstam.

Title	Tips for Triathlon Training or Using Multisport Activities
Identifier	GUID-5A0F2F08-1287-4C1F-AA26-E0C4DA293E19
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	gerson

Padomi triatlona treniņam vai vairāku sporta veidu aktivitāšu izmantošanai


- Atlasiet **START**, lai sāktu pirmo aktivitāti.
- Atlasiet , lai pārietu uz nākamo aktivitāti.
Ja pārejas ir ieslēgtas, pārejas laiks tiek ierakstīts atsevišķi no aktivitāšu laikiem.
- Ja vajadzīgs, atlasiet , lai sāktu nākamo aktivitāti.
- Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu lapas.

Title	Going for a Track Run
Identifier	GUID-6F710D25-D03C-4C65-A42D-79475153F77E
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	KF, DD recommend at least 3 laps for best results.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	wiederan

Dodoties skrējienā pa celiņu

Pirms dodaties skrējienā pa celiņu, pārliecinieties, ka skrienat pa standarta 400 m celiņu.

Jūs varat izmantot skriešanas pa celiņu aktivitāti, lai ierakstītu skriešanas pa āra sporta laukuma celiņu datus, tostarp attālumu metros un apļu dalījumu.

- 1 Nostājieties uz āra sporta laukuma celiņa.
- 2 Atlasiet **START** > **Skr. pa celiņu**.
- 3 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
- 4 Ja skrienat pa 1. celiņu, izlaidiet darbības līdz 10. darbībai.
- 5 Turiet nospiestu .
- 6 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 7 Atlasiet **Celiņa numurs**.
- 8 Atlasiet celiņa numuru.
- 9 Lai atgrieztos aktivitātes taimera lapā, divas reizes atlasiet **BACK**.
- 10 Atlasiet **START**.
- 11 Skrieniet pa celiņu.
Kad ir veikti 3 apļi, ierīce ieraksta celiņa izmērus un kalibrē jūsu celiņa attālumu.
- 12 Pēc skrējiena pabeigšanas atlasiet **STOP** > **Saglabāt**.

Title	Tips for Recording a Track Run
Identifier	GUID-A6D6F34A-690F-4EBB-A6A2-260DB4BC4D3E
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	As per FR55 review, KF and DD recommend at least 3 laps. Joe H would like this to match.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:28
Author	wiederan



Skrējiena pa celiņu ierakstīšana

- Pirms sākat skrējieni pa celiņu, pagaidiet, līdz GPS statusa indikators iedegas zaļā krāsā.
- Kad pirmo reizi skrienat pa nepazīstamu celiņu, noskrieniet vismaz 3 apļus, lai kalibrētu celiņa attālumu. Lai pabeigtu apli, ir jāpaskrien nedaudz garām sākuma punktam.
- Katru apli skrieniet pa to pašu celiņu.
PIEZĪME. noklusējuma Auto Lap® attālums ir 1600 m vai 4 apļi pa celiņu.
- Ja skrienat pa citu celiņu, nevis 1. celiņu, iestatiet celiņa numuru aktivitātes iestatījumos.

Title	Recording an Ultra Run Activity
Identifier	GUID-1253974E-D87C-4706-9532-16AC949A5FB8
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	pullins

Ultramaratona aktivitātes reģistrēšana

Pirms sākat ultramaratona aktivitāti, jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu, ja nevēlaties, ka šis skriešanas veids ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*VO2 Max. ierakstīšanas izslēgšana, 91. lappuse*).

- 1 Atlasiet **START** > **Ultramaratons**.
- 2 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 3 Sāciet skriet.
- 4 Atlasiet , lai reģistrētu distanci un palaistu atpūtas taimeru.
PIEZĪME. jūs varat iespējot iestatījumu Distances taustiņš, lai reģistrētu distanci un palaistu atpūtas taimeru, tikai palaistu atpūtas taimeru vai tikai reģistrētu distanci (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi, 168. lappuse*).
- 5 Kad atpūta ir pabeigta, atlasiet , lai atjaunotu skrējieni.
- 6 Pēc skrējiena pabeigšanas atlasiet **STOP** > **Saglabāt**.

Title	Swimming
Identifier	GUID-AC68D94C-821E-4567-8705-F433CDEA5525
Language	LV-LV
Description	Possibly just a chapter container topic, but concept content can be added if appropriate.
Version	7
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to the bundled accessory condition.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	burzinskītu

Peldēšana

IEVĒRĪBAI

Ierīce ir paredzēta peldēšanai uz ūdens virsmas. Niršana ar ierīci var bojāt to, kā rezultātā garantija tiks anulēta.

PIEZĪME. Ierīce ir saderīga arī ar HRM-Pro™ piederumu un HRM-Swim™ piederumu (*Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā, 71. lappuse*).

Title	Swimming in Open Water
Identifier	GUID-716514B1-5199-4DA9-BE44-1283315507B6
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	condition data screens sentence to OM
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	wiederan



Peldēšana atklātos ūdeņos

Jūs varat ierakstīt peldējuma datus, tostarp attālumu, tempu un vēzienu ātrumu. Jūs varat pievienot datu ekrānus noklusējuma peldēšanas atklātos ūdeņos aktivitātei (*Datu ekrānu pielāgošana, 170. lappuse*).

- 1 Atlasiet **START** > **Atklāti ūdeņi**.
- 2 Dodieties ārā un gaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
- 3 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- 4 Sāciet peldēt.
- 5 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu lapas (izvēles).
- 6 Pēc aktivitātes pabeigšanas atlasiet **STOP** > **Saglabāt**.

Title	Going for a Pool Swim
Identifier	GUID-F90E49AE-5004-4A36-973D-2DD20A88CC3E
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix variable
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	wiederan

Peldot baseinā

- 1 Atlasiet **START** > **Peld. baseinā**.
- 2 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.
- 3 Atlasiet **START**.
Ierīce ieraksta peldēšanas datus tikai laikā, kad aktivitātes taimeris darbojas.
- 4 Sāciet aktivitāti.
Ierīce automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus.
- 5 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu lapas (izvēles).
- 6 Kad atpūšaties, atlasiet , lai apturētu aktivitātes taimeri.
- 7 Atlasiet , lai restartētu aktivitātes taimeri.
- 8 Pēc aktivitātes pabeigšanas atlasiet **STOP** > **Saglabāt**.

Title	Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-25D5488F-33D8-4209-A4CA-2A932998F15F
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to list.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	mcdanielm

Sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā

IEVĒRĪBAI

Ierīce ir paredzēta peldēšanai uz ūdens virsmas. Niršana ar ierīci var bojāt to, kā rezultātā garantija tiks anulēta.

Ierīcei ir plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma novērošanas funkcija, kas piemērota peldēšanas aktivitātēm. Ierīce ir saderīga arī ar HRM-Pro, HRM-Swim un HRM-Tri™ piederumiem. Ja ir pieejams gan plaukstas locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, ierīce izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

Title	About Distance Recording
Identifier	GUID-09F43ECF-3B7A-4448-B706-6ED0957E5BBD
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as exactly from GS2 (which had something that made 245 fail)
Status	Released
Last Modified	08/01/2020 07:40:36
Author	mcdanielm

Attāluma ierakstīšana

Forerunner ierīce mēra un ieraksta veikto attālumu pēc veiktajiem baseina garumiem. Lai rādītu precīzu attālumu, peldbaseina lielumam ir jābūt pareizam (*Peldot baseinā, 20. lappuse*).

ITEIKUMS. lai iegūtu precīzākus rezultātus, peldiet visu attālumu, tajā izmantojot vienu vēzienu veidu. Atpūtas laikā apturiet taimerī.

ITEIKUMS. lai palīdzētu ierīcei reģistrēt jūsu veikto attālumu, spēcīgi atgrūdiešies no sienas un slīdiet, pirms veicat pirmo vēzienu.

ITEIKUMS. kad veicat vingrinājumus, jums ir vai nu jāaptur taimeris, vai jāizmanto vingrinājumu reģistrēšanas funkcija (*Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 24. lappuse*).

Title	Swim Terminology (Generic with definition list)
Identifier	GUID-9481691E-B9E0-4793-BDF7-4F78D8703E2B
Language	LV-LV
Description	Based on GUID-5618C3AF-6021-466D-B3DD-68F0C9630807, but uses a definition list and eliminates device-specific instructions.
Version	5
Revision	2
Changes	added CSS as per Anne (PM)
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:03
Author	wiederan

Peldēšanas terminoloģija

Garums: viens peldējums baseina garumā.

Intervāls: viens vai vairāki secīgi garumi. Jauns intervāls sākas pēc atpūtas.

Vēziens: vēziens tiek skaitīts katru reizi, kad roka, uz kuras ir ierīce, pabeidz pilnu ciklu.

Swolf: swolf rezultāts ir viena baseina garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam. Piemēram, 30 sekundes plus 15 vēzieni ir Swolf rezultāts 45. Atklātos ūdeņos Swolf tiek rēķināts uz 25 metriem. Swolf ir peldēšanas efektivitātes mērījums, kurā, tāpat kā golfā, labāks ir zemāks rezultāts.

Kritiskais peldējuma ātrums (KPĀ): jūsu KPĀ ir teorētiskais ātrums, kādu bez spēku izsīkuma varat nepārtraukti saglabāt. Savu KPĀ varat izmantot, lai izvēlētos treniņa tempu un sekotu saviem uzlabojumiem.

Title	Stroke Types
Identifier	GUID-F743888D-45AC-4D2C-B6F4-D299C84B5BFF
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding conditions for OM
Status	Released
Last Modified	03/10/2019 09:56:46
Author	wiederan




Vēzienu veidi

Vēzienu veidus var noteikt tikai peldbaseinā. Jūsu vēzienu veids tiek noteikts celiņa beigās. Vēzienu veidi ir redzami jūsu peldēšanas vēsturē un jūsu Garmin Connect kontā. Vēzienu veidu varat atlasīt arī kā pielāgotu datu lauku ([Datu ekrānu pielāgošana, 170. lappuse](#)).

Bezmaksas	Brīvais stils
Atpakaļ	Peldēšana uz muguras
Krūtis	Brass
Vingrojumi rokām	Tauriņstils
Jaukts	Vairāki vēzienu veidi celiņa laikā
Vingrinājums	Izmanto vingrinājumu reģistrēšanu (Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 24. lappuse)

Title	Tips for Swimming Activities
Identifier	GUID-F8057807-FC5A-45D1-BDA7-C62721206E00
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added condition for open-water swimming.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	semrau

Padomi peldēšanas aktivitātēm



- Pirms sākat peldēšanas aktivitāti, izpildiet ekrānā redzamās norādes, lai atlasītu peldbaseina lielumu, vai ievadiet aptuvenus izmērus.
Kad nākamreiz sāksit peldēšanas aktivitāti peldbaseinā, ierīce izmantot šo baseina lielumu. Turiet nospiestu  atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet Peldbaseina lielums, lai mainītu lielumu.
- Atlasiet , lai, peldot baseinā, ierakstītu pārējo.
Ierīce peldēšanai baseinā automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus.
- Atlasiet , lai, peldot atklātos ūdeņos, ierakstītu intervālu.

Title	Resting During Pool Swimming
Identifier	GUID-E2F06373-4A87-4F48-84A0-C5D01C5B9859
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Correcting steps for updated UI. Can select up or down to view data screens (consistency).
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Atpūta baseina peldes laikā

Noklusējuma atpūtas ekrāns rāda divus atpūtas taimerus. Tas rāda arī laiku un attālumu pēdējam pabeigtajam intervālam.

PIEZĪME. peldes dati netiek reģistrēti atpūtas laikā.


- 1 Peldes aktivitātes laikā atlasiet , lai sāktu atpūtu.
Displejs tiek apvērsts, parādot baltu tekstu uz melna fona, un parādās atpūtas ekrāns.
- 2 Atpūtas laikā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu citus datu ekrānus (pēc izvēles).
- 3 Atlasiet  un turpiniet peldēšanu.
- 4 Atkārtojiet darbības papildu atpūtas intervāliem.

Title	Auto Rest and Manual Rest (Swimming)
Identifier	GUID-70DA63E3-4008-4406-B3E2-E914BE082BFA
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates from Anne (feature now off by default).
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	mcdanielm

Automātiska atpūta

Automātiskā atpūtas funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Ierīce automātiski nosaka, kad jūs atpūšaties, un tiek parādīts atpūtas ekrāns. Ja jūs atpūšaties ilgāk par 15 sekundēm, ierīce automātiski izveido atpūtas intervālu. Kad atsākat peldēt, ierīce automātiski sāk jaunu peldēšanas intervālu. Automātisko atpūtas funkciju jūs varat ieslēgt aktivitātes opcijās (*Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi*, 168. lappuse).




IETEIKUMS. lai iegūtu vislabākos rezultātus, izmantojot automātisko atpūtas funkciju, samaziniet atpūtas laikā rokas kustības.

Ja nevēlaties izmantot automātisko atpūtas funkciju, varat atlasīt , lai manuāli atzīmētu katra atpūtas intervāla sākumu un beigas.

Title	Training with the Drill Log
Identifier	GUID-A28AE3E4-89B3-41A1-92D5-DAD392C0D5F5
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Check in as from fenix 3; trimming down content for restructuring of activities chapter.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu

Vingrināšanās žurnāla funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Jūs varat lietot vingrināšanās žurnāla funkciju, lai manuāli reģistrētu peldēšanu ar kājām, peldēšanu ar vienu roku vai jebkāda veida peldēšanu, kas nav viens no četriem galvenajiem veidiem.

- 1 Baseina peldes laikā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu vingrināšanās žurnāla ekrānu.
- 2 Atlasiet , lai palaistu vingrināšanās taimeris.
- 3 Kad esat pabeidzis vingrināšanās intervālu, atlasiet .
Vingrināšanās taimeris tiek apturēts, bet aktivitātes taimeris turpina reģistrēt visu peldēšanas sesiju.
- 4 Atlasiet attālumu pabeigtajam vingrināšanās posmam.
Attāluma palielinājumi ir balstīti uz baseina izmēru, kas atlasīts aktivitātes profilam.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu citu vingrināšanas intervālu, atlasiet .
 - Lai sāktu peldēšanas intervālu, atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai atgrieztos peldēšanas treniņa ekrānā.

Title	Skiing and Winter Sports
Identifier	GUID-9B65A0A4-3C2E-4AA0-858D-C3F2F9741F4C
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Container for skiing and more. XC someday
Status	Released
Last Modified	13/02/2020 15:12:05
Author	wiederan


Slēpošana un ziemas sporta veidi

Savam aktivitāšu sarakstam varat pievienot slēpošanas un nobrauciena ar sniega dēli aktivitātes (*Savu aktivitāšu saraksta pielāgošana, 166. lappuse*). Datu ekrānus katrai aktivitātei jūs varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana, 170. lappuse*).

Title	Viewing Your Ski Runs
Identifier	GUID-A4400F3B-E55E-4CCF-A1E7-BAC62C26DAAF
Language	LV-LV
Description	Describes how to view ski runs from your current skiing activity.
Version	3
Revision	2
Changes	added "downhill" to first sentence as per phil. Won't work with XC. The RO has a spacing issue.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	wiederan

Nobraucienų skatīšana

Izmantojot automātiskas palaišanas funkciju, ierīce ieraksta informāciju par katru braucienu no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Šī funkcija pēc noklusējuma tiek ieslēgta braucienam no kalna ar slēpēm vai sniega dēli. Tā automātiski ieraksta jaunus nobraucienus ar slēpēm, pamatojoties uz jūsu kustību. Taimeris tiek apturēts, kad jūs pārstājat kustību lejup no kalna un kad esat pacēlājā. Kamēr pārvietojaties ar pacēlāju, taimeris ir apturēts. Lai atkārtoti palaistu taimeris, varat sākt kustību lejup no kalna. Nobraucienų informāciju varat skatīt apturētajā ekrānā vai laikā, kad taimeris darbojas.

- 1 Sāciet nobrauciena ar slēpēm vai sniega dēli aktivitāti.
- 2 Turiet nospiešu .
- 3 Atlasiet **Skatīt skrējienus**.
- 4 Atlasiet **UP** un **DOWN**, lai skatītu sava pēdējā un pašreizējā nobrauciena un kopējo nobraucienų informāciju. Nobraucienų ekrāni ietver laiku, veikto attālumu, maksimālais ātrums, vidējais ātrums un kopējais kritums.

Title	Cross-Country Skiing Power Data
Identifier	GUID-A33BAEB9-68D1-40E9-9ED3-FEC41D5B0B58
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Phase 1, power is the only metric
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:36
Author	wiederan

Distanču slēpošanas jaudas dati

Lai iegūtu reāllaika atgriezenisku informāciju par distanču slēpošanas izpildījumu, jūs varat izmantot saderīgu Forerunner ierīci, kas ir pāra savienojumā ar HRM-Pro piederumu.

PIEZĪME. HRM-Pro piederumam ir jābūt pāra savienojumā ar Forerunner ierīci, izmantojot ANT® tehnoloģiju. Ja jūsu Forerunner ierīces komplektācijā ietilpst HRM-Pro piederums, ierīces jau ir sapārotas.


Jauda ir spēks, kādu jūs radāt slēpojot. Spēka atdeve tiek mērīta vatos. Jaudu ietekmē tādi faktori kā jūsu ātrums, augstuma izmaiņas, vējš un sniega apstākļi. Spēka atdevi varat izmantot, lai mērītu un uzlabotu sava slēpojuma izpildījumu.

PIEZĪME. slēpošanas jaudas vērtības parasti ir zemākas par riteņbraukšanas jaudas vērtībām. Tas ir normāli un rodas tāpēc, ka slēpošanā cilvēki ir mazāk efektīvi nekā riteņbraukšanā. Kopumā vienādā treniņa intensitātē slēpošanas jaudas vērtības ir 30–40 procentus zemākas par riteņbraukšanas jaudas vērtībām.

Title	Recording a Backcountry Skiing Activity
Identifier	GUID-DA1C794E-E736-486A-B989-139E0554CA2E
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixed typo in the title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	burzinskītu

Ārpustrases slēpošanas aktivitātes ierakstīšana

Ārpustrases slēpošanas aktivitāte ļauj manuāli pārslēgties starp uzkāpšanas un nokāpšanas sekošanas režīmu, lai jūs varat precīzi sekot savai statistikai.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet **Ārpustr. slēp.**
- 3 Atlasiet opciju:
 - Ja sākat savu aktivitāti kāpumā, atlasiet **Uzkāpšana**.
 - Ja sākat savu aktivitāti, dodoties lejup no kalna, atlasiet **Nokāpšana**.
- 4 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimerī.
- 5 Nospiediet , lai pārslēgtu starp uzkāpšanu un nokāpšanu.
- 6 Kad aktivitāte ir pabeigta, nospiediet **START**, lai apturētu taimerī.
- 7 Atlasiet **Saglabāt**.

Title	Recording a Bouldering Activity (fenix 6)
Identifier	GUID-584D4C5D-8E09-4EB4-89FA-7FCA1B7F0B7A
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing step result indicating the rest timer appears. You now have to scroll up a screen to see the rest timer.
Status	Released
Last Modified	17/06/2022 09:25:46
Author	burzinskititu


Klinšu kāpšanas aktivitātes ierakstīšana

Klinšu kāpšanas aktivitātes laikā jūs varat ierakstīt maršrutus. Maršruts ir kāpšanas ceļš pa lielāku vai mazāku klinšu veidojumu.

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet **Klinšu kāpš..**


3 Atlasiet novērtējuma sistēmu.

PIEZĪME. kad nākamreiz sāksit klinšu kāpšanas aktivitāti, pulkstenis izmantos šo novērtējuma sistēmu. Varat turēt nospiestu , atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet Novērtējuma sistēma, lai mainītu sistēmu.

4 Atlasiet maršruta grūtību līmeni.

5 Nospiediet **START**, lai palaistu maršruta taimeru.

6 Sāciet savu pirmo maršrutu.

7 Nospiediet , lai pabeigtu maršrutu.

8 Atlasiet opciju:

- Lai saglabātu sekmīgu maršrutu, atlasiet **Pabeigts**.
- Lai saglabātu nesekmīgu maršrutu, atlasiet **Mēģinājumi**.
- Lai dzēstu maršrutu, atlasiet **Atmest**.

9 Pēc atpūtas nospiediet , lai sāktu nākamo maršrutu.

10 Atkārtojiet šo procesu katram maršrutam, līdz aktivitāte ir pabeigta.

11 Pēc pēdējā maršruta nospiediet **STOP**, lai apturētu maršruta taimeru.

12 Atlasiet **Saglabāt**.

Title	Golfing
Identifier	GUID-D0EA2A7E-44C9-48EB-8425-18AAD45D9AFB
Language	LV-LV
Description	Chapter topic.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	14/04/2021 09:05:21
Author	gerson

Golfa spēle

Title	Garmin Golf App
Identifier	GUID-894FA7A1-7028-4C5C-9F86-A5D546364E3E
Language	LV-LV
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Added info about green contours.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:24:16
Author	cozmyer

Lietotne Garmin Golf™

Lietotne Garmin Golf ļauj augšupielādēt rezultātu kartes no saderīgas Garmin® ierīces, lai skatītu sīku statistiku un sitienu analīzi. Golfa spēlētāji savstarpēji var sacensties dažādos golfa laukumos, izmantojot lietotni Garmin Golf. Vairāk nekā 42 000 golfa laukumu ir līderu tabulas, kurām ikviens var pievienoties. Jūs varat iestatīt turnīra notikumu un uzaicināt spēlētājus sacensties. Iegūstot Garmin Golf dalību, varat skatīt zaļo kontūru datus savā tālrunī un saderīgā Garmin ierīcē.

Lietotne Garmin Golf sinhronizē jūsu datus ar jūsu Garmin Connect kontu. Lietotni Garmin Golf varat lejupielādēt savā tālrunī (garmin.com/golfapp) no lietotņu veikala.

Title	Playing Golf
Identifier	GUID-054987CD-EFBD-427B-896A-D4E068B48DE1
Language	LV-LV
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:27
Author	wiederan

Golfa spēle

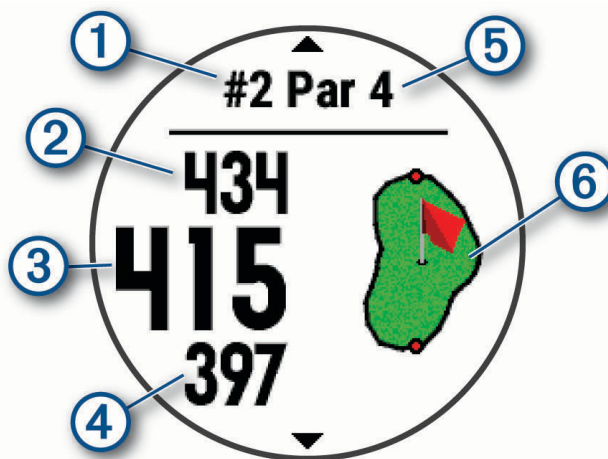
Pirms spēlējat golfu, jums ir jāuzlādē ierīce (*Ierīces uzlādēšana, 200. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Golfs**.
- 2 Dodieties ārā un gaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
- 3 Pieejamo laukumu sarakstā atlasiet laukumu.
- 4 Ja vajadzīgs, iestatiet pirmā tālā sitienu attālumu.
- 5 Atlasiet **Jā**, lai saglabātu rezultātu.
- 6 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa bedrītēm.
Kad jūs pārejat uz nākamo bedrīti, ierīce šādu pareju veic automātiski.
- 7 Pēc aktivitātes pabeigšanas atlasiet **START > Pabeigt posmu > Jā**.

Title	Hole Information (vivoactive)
Identifier	GUID-5CD72267-0304-4AF4-A843-01652F6BD36D
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fix table to match screen shot glyphs
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:03
Author	wiederan

Bedrīšu informācija

Ierīce aprēķina attālumu līdz zonas Green priekšējai un aizmugurējai daļai un līdz atlasītajai spraudītes atrašanās vietai (*Karodziņa pārvietošana, 30. lappuse*).



①	Pašreizējās bedrītes numurs
②	Attālums līdz zonas Green aizmugurējai daļai
③	Attālums līdz atlasītajai spraudītes atrašanās vietai
④	Attālums līdz zonas Green priekšējai daļai
⑤	Par bedrītei
⑥	Zonas Green karte

Title	Moving the Flag
Identifier	GUID-6F0DED41-AC66-49BD-867C-DE0E857E2E45
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Karodziņa pārvietošana

Jūs varat iegūt sīkāku pārskatu par zonu Green un pārvietot spraudītes atrašanās vietu.

- 1 Bedrīšu informācijas ekrānā atlasiet **START** > **Pārvietot karodziņu**.
- 2 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai pārvietotu spraudītes pozīciju.
- 3 Atlasiet **START**.

Attālumi bedrīšu informācijas ekrānā tiek atjaunināti, lai rādītu jaunu spraudītes atrašanās vietu. Spraudītes atrašanās vieta tiek saglabāta vienīgi pašreizējam posmam.

Title	Viewing Measured Shots
Identifier	GUID-36C094EA-AFF5-4A82-BBEC-E91C445DCF86
Language	LV-LV
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Add Previous that appears when you select Measure Shot. Not quite the same as Fenix.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:40
Author	wiederan

Mērīto sitienu skatīšana

Lai ierīce automātiski varētu noteikt un mērīt sitienus, ir jāiespējo punktu skaitīšana

Ierīcei ir funkcija automātiskai sitienu noteikšanai un ierakstīšanai. Katru reizi, kad veicat sitienu pa Fairway, ierīce ieraksta jūsu sitienu attālumu, ko vēlāk varat skatīt.

IETEIKUMS. automātiskā sitienu noteikšanas vislabāk darbojas, kad valkājat ierīci uz vadošās rokas plaukstu locītavas un jums ir laba saskare ar bumbiņu. Putts netiek noteikti.

- 1 Kad spēlējat golfu, atlasiet **START** > **Mērīt sitienu**.

Ir redzams jūsu pēdējā sitienu attālums.

PIEZĪME. attālums automātiski tiek atiestatīts, kad jūs atkal sitat pa bumbiņu, gūstat Putt ripināšanas laukā Green vai pārejat uz nākamo bedrīti.

- 2 Atlasiet **DOWN**, lai skatītu iepriekš ierakstīto sitienu attālumus.

Title	Viewing Layup and Dogleg Distances
Identifier	GUID-5277CBCD-FE26-41E2-B041-62BC476BDB7B
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	jhenson

Layup un krasu pagriezienu attālumu skatīšana

Layup un krasu pagriezienu attālumu sarakstu varat skatīt Par 4 un 5 bedrītēm.

Atlasiet **START** > **Layups**.

Katrs Layup un attālums, līdz jūs sasniedzat katru Layup, ir redzams ekrānā.

PIEZĪME. kad jūs attālumus veicat, tie tiek noņemti no saraksta.

Title	Keeping Score
Identifier	GUID-EF10C0FC-366E-419F-BE6C-E4A16E5C5D8C
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	changed from vivoactive method
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Rezultātu saglabāšana

1 Bedrīšu informācijas ekrānā atlasiet **START** > **Rezultātu karte**.

Kad esat zonā Green, tiek parādīta rezultātu karte.

2 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa bedrītēm.

3 Atlasiet **START**, lai atlasītu bedrīti.

4 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai iestatītu rezultātu.

Jūsu kopējais rezultāts ir atjaunināts.

Title	Updating a Score
Identifier	GUID-B97346B0-9B02-4B24-82C9-5D3BD1A2546C
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	gerson

Rezultātu atjaunināšana

- 1 Bedrīšu informācijas ekrānā atlasiet **START** > **Rezultātu karte**.
- 2 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa bedrītēm.
- 3 Atlasiet **START**, lai atlasītu bedrīti.
- 4 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai mainītu rezultātu attiecīgajai bedrītei.
Jūsu kopējais rezultāts ir atjaunināts.

Title	Club Sensors
Identifier	GUID-8797F0EF-F1F5-4F10-9E6C-4CF6B239870E
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Added a variable for the CT10 vanity URL.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:03
Author	cozmyer

Nūjas sensori

Jūsu ierīce ir saderīga ar golfa nūjas sensoriem Approach® CT10. Jūs varat izmantot nūjas sensoru pāra savienojumu, lai automātiski sekotu nūjas sitienu, tostarp atrašanās vietai, attālumam un nūjas veidam. Papildu informāciju skatiet nūjas sensoru īpašnieka rokasgrāmatā (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Title	Using the Golf Odometer
Identifier	GUID-6A9D47E9-5BA0-4D20-AB8A-8A5303001EB4
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	jhenson

Golfa ometra lietošana


Odometru varat izmantot, lai ierakstītu laiku un veikto attālumu un soļus. Odometrs automātiski ieslēdzas un izslēdzas, kad jūs sākat un beidzat posmu.

- 1 Atlasiet **START** > **Odometrs**.
- 2 Ja vajadzīgs, atlasiet **Atiestatīt**, lai atiestatītu odometru uz nulli.

Title	Enabling Statistics Tracking
Identifier	GUID-B147D250-2F48-4C2E-A366-D5C8F7147F98
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned to fix HR.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:28:18
Author	pullins

Statistikas izsekošanas iespējošana

Funkcija Sekošana statusam iespējo sekošanu detalizētai statistikai golfa spēls laikā.

- 1 Bedrīšu informācijas ekrānā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 3 Atlasiet **Sekošana statusam**.

Title	Recording Statistics (fenix 6)
Identifier	GUID-B7060DB3-2333-4E0E-8798-570390667402
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarify per FQC JIRA 36628. Roll up on next ECO (not a driver).
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:36
Author	gerson

Statistikas ierakstīšana

Lai ierakstītu statistiku, ir jāiespējo statistiskas sekošana (*Statistikas izsekošanas iespējošana, 33. lappuse*).


- 1 Rezultātu kartē atlasiet bedrīti.
- 2 Ievadiet kopējo sitienu skaitu, ietverot putts, un nospiediet **START**.
- 3 Iestatiet veikto putts skaitu un nospiediet **START**.
PIEZĪME. veikto putts skaits tiek izmantots vienīgi statistikas izsekošanai un nepalielina jūsu rezultātu.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:
PIEZĪME. ja esat pie par 3 bedrītes, fairway informācija nav redzama.
 - Ja bumbiņa trāpa fairway, atlasiet **Fairway**.
 - Ja bumbiņa netrāpa fairway, atlasiet **Izlaista labā puse** vai **Izlaista kr. puse**.
- 5 Ja vajadzīgs, ierakstiet soda sitienu skaitu.

Title	Playing Audio Prompts During Your Activity
Identifier	GUID-4FD1E429-DE3B-4A8F-870B-82D8C482B20E
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	adding workout alerts, terminology updates
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:40
Author	wiederan

Audio uzvedņu atskaņošana aktivitātes laikā

Pulkstēni varat iespējot, lai skrējiena vai citas aktivitātes laikā atskaņotu motivējošus statusa paziņojumu savā tālrunī. Audio uzvednes tiek atskaņotas pievienotās tālruna austiņās, izmantojot Bluetooth® tehnoloģiju, ja pieejama. Pretējā gadījumā audio norādījumi tiek atskaņoti tālrunī, kas savienots ar Garmin Connect lietotni. Audio uzvednes laikā pulksteņa vai viedtālrunis izslēdz galveno audio skaņu, lai atskaņotu paziņojumu.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Audio uzvednes**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai klausītos uzvedni par katru distanci, atlasiet **Distances brīdinājums**.
PIEZĪME. audio uzvedne **Distances brīdinājums** ir iespējota pēc noklusējuma.
- Lai pielāgotu uzvednes savam tempa un ātruma datiem, atlasiet **Tempa/ātruma brīdinājums**.
- Lai pielāgotu uzvednes sava sirdsdarbības ritma datiem, atlasiet **Sirdsritma brīd..**
- Lai pielāgotu uzvednes spēka datiem, atlasiet **Jaudas brīdinājums**.
- Lai klausītos uzvednes, kad ieslēdzat un apturat taimeri, tostarp Auto Pause® funkciju, atlasiet **Taimera notikumi**.
- Lai dzirdētu norādījumus par katru treniņa soli, atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas brīdinājumi**.
- Lai klausītos aktivitātes brīdinājumus kā audio uzvednes, atlasiet **Aktivitātes brīdinājumi**.
- Lai pirms audio brīdinājuma vai uzvednes atskaņotu skaņas signālu, atlasiet **Audio toni**.
- Lai mainītu balsis uzvedņu valodu vai izloksni, atlasiet **Izloksne**.

Title	Training
Identifier	GUID-D3B0DF91-9FBF-4A20-9381-C286B002BBBA
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	wiederan

Treniņi

Title	Workouts (Forerunners)
Identifier	GUID-54A017B7-95D1-4C96-A39F-AEA91B7ACE29
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added info about workout data fields.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	cozmyer

Fizisko vingrojumu sērijas

Jūs varat izveidot pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas, kuras ietver mērķus katram sērijas posmam, kā arī dažādiem attālumiem, laikam un kalorijām. Aktivitātes laikā jūs varat skatīt fizisko vingrojumu sērijai specifiskus datus, kas ietver fizisko vingrojumu sērijas posma attālumu vai posma vidējo tempu.

Jūsu ierīce ietver vairākas iepriekš ielādētas fizisko vingrojumu sērijas dažādām aktivitātēm. Jūs varat izveidot un meklēt fizisko vingrojumu sērijas, izmantojot Garmin Connect, vai atlasīt treniņu plānu, kurā ir iebūvētas fizisko vingrojumu sērijas, un pārsūtīt uz savu ierīci.

Fizisko vingrojumu sērijas varat plānot, izmantojot Garmin Connect. Jūs varat plānot fizisko vingrojumu sērijas iepriekš un saglabāt tās sava ierīcē.

Title	Following a Workout From Garmin Connect
Identifier	GUID-D6E80F0C-F319-47D1-AF95-0884F3386635
Language	LV-LV
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Fixing hyperlink bug for GCM variable.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:27
Author	mcdanielm

No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Lai lejupielādētu treniņu no Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam ([Garmin Connect](#), [142. lappuse](#)).

1 Atlasiet opciju:

- Atveriet lietotni Garmin Connect.
- Dodieties uz connect.garmin.com.

2 Atlasiet **Treniņš > Fizisko vingrojumu sērijas**.

3 Meklējiet fizisko vingrojumu sēriju vai izveidojiet un saglabājat jaunu fizisko vingrojumu sēriju.

4 Atlasiet vai **Sūtīt uz ierīci**.

5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Title	Starting a Workout (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-3AA7B50B-EBE5-4A29-A15A-316849BA9BDB
Language	LV-LV
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	No View option in 945
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:27
Author	wiederan

Vingrojumu sērijas sākšana

Ierīce fizisko vingrojumu sērijas laikā var vadīt jūs daudzu darbību izpildē.

1 Nospiediet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Atlasiet  > **Treniņš** > **Fizisko vingrojumu sērijas**.

4 Atlasiet vingrojumu sēriju.

PIEZĪME. sarakstā parādās tikai vingrojumu sērijas, kas ir saderīgas ar atlasīto aktivitāti.

IETEIKUMS. kamēr skatāt fizisko vingrojumu sērijas posmus, varat nospiegt **START**, lai sāktu skatīt atlasītā vingrojuma animāciju, ja tā ir pieejama.

5 Atlasiet **START** > **Izp. vingr. sēriju**.

6 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.

Pēc tam, kad sākat fizisko vingrojumu sēriju, ierīce rāda katru fizisko vingrojumu sērijas posmu, posma piezīmes (izvēles), mērķi (izvēles) un pašreizējos vingrojumu sērijas datus. Izturības, jogas, kardio vai pilāšu aktivitātēm tiek rādītas instrukciju animācijas.

Title	Following a Daily Suggested Workout
Identifier	GUID-1F857C7A-31A2-46AF-A639-2C3F5ECC3AF1
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view menu options.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:04
Author	gerson

Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu sērijas izpilde

Lai ierīce varētu ieteikt dienas fizisko vingrojumu sēriju, jums ir nepieciešams treniņa statuss un VO2 max. aplēses (*Treniņu statuss*, 99. lappuse).

1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.

2 Atlasiet **Skriešana** vai **Velosipēds**.

Tiek parādīta dienā piedāvātā fizisko vingrojumu sērija.

3 Atlasiet **START** un atlasiet opciju:


- Lai izpildītu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izp. vingr. sēriju**.
- Lai atmestu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izbeigt**.
- Lai priekšskatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus, atlasiet **Soļi**.
- Lai atjauninātu fizisko vingrojumu sērijas mērķi, atlasiet **Mērķa veids**.
- Lai izslēgtu turpmākus fizisko vingrojumu sēriju paziņojumus, atlasiet **Atspējot uzvedni**.

Piedāvātā fizisko vingrojumu sērija automātiski atjauninās atbilstoši treniņu paradumu, atgūšanās laika un VO2 max izmaiņām.

Title	Turning Daily Suggested Workout Prompts On and Off
Identifier	GUID-3E98F0F7-8B88-46FC-9F82-61EB6ECEC628
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Missing step to select start/stop button to view the menu options allowing users to disable or enable prompts
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	gerson

Dienā piedāvāto fizisko vingrojumu sēriju uzvedņu ieslēgšana un izslēgšana

Dienā piedāvātās fizisko vingrojumu sērijas tiek ieteiktas, pamatojoties uz jūsu iepriekšējām aktivitātēm, kas ir saglabātas jūsu Garmin Connect kontā.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet **Skriešana** vai **Velosipēds**.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Treniņš** > **Fizisko vingrojumu sērijas** > **Šodienas ieteikums**.
- 5 Atlasiet **START**, lai atspējotu vai iespējotu uzvednes.

Title	Following a Pool Swim Workout
Identifier	GUID-92B2952D-C8D5-4F66-9FBF-5A00549F0390
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from GS2; updated to match menu path.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	mcdanielm

Sekošana peldēšanas baseinā fizisko vingrojumu sērijai

Ierīce peldēšanas fizisko vingrojumu sērijas laikā var vadīt jūs daudzu darbību izpildē. Peldēšanas baseinā fizisko vingrojumu sērijas izveidošana un nosūtīšana ir līdzīga tai, kuru veicat opcijā [Fizisko vingrojumu sērijas, 35. lappuse](#) un [No Garmin Connect lejupielādētas fizisko vingrojumu sērijas izpilde, 35. lappuse](#).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START** > **Peld. baseinā** > **Opcijas** > **Treniņš**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Fizisko vingrojumu sērijas**, lai izpildītu fizisko vingrojumu sērijas, kuras ir lejupielādētas no Garmin Connect .
 - Atlasiet **Treniņu kalendārs**, lai izpildītu vai skatītu savas plānotās fizisko vingrojumu sērijas.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Title	Recording a Critical Swim Speed Test
Identifier	GUID-F9FFE0BF-ED46-40D4-A562-92F1CB4C3650
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	mcdanielm

Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana

Jūsu kritiskā peldējuma ātruma (KPĀ) vērtība ir uz laika balstīta izmēģinājuma pārbaudes rezultāts. Jūsu KPĀ ir teorētiskais ātrums, kādu bez spēku izsīkuma varat nepārtraukti saglabāt. Savu KPĀ varat izmantot, lai izvēlētos treniņa tempu un sekotu saviem uzlabojumiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Peld. baseinā > Opcijas > Kritiskais peldējuma ātr. > Veikt kritiskā peld. ātruma pārbaudi.**
- 2 Atlasiet **DOWN**, lai priekšskatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus.
- 3 Atlasiet Sākt.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Title	Editing Your Critical Swim Speed Result
Identifier	GUID-D0389846-EE1D-426C-900E-978053A86598
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Swim2; update to steps to match UI
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	mcdanielm

Jūsu kritiskā peldējuma ātruma rezultāta rediģēšana

Jūs manuāli varat rediģēt vai ievadīt jaunu sava KPĀ vērtību.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Peld. baseinā > Opcijas > Kritiskais peldējuma ātr. > Kritiskais peldējuma ātr..**
- 2 Ievadiet minūtes.
- 3 Ievadiet sekundes.

Title	About the Training Calendar
Identifier	GUID-F5EB9C7C-A74E-4A26-BFB5-1E6DA4399067
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	workouts appear on calendar widget
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	wiederan

Par treniņu kalendāru


Treniņu kalendārs jūsu ierīcē ir tā treniņu kalendāra vai grafika paplašinājums, kuru jūs iestatāt Garmin Connect. Kad Garmin Connect kalendāram pievienojat dažas fizisko vingrojumu sērijas, varat tās nosūtīt uz savu ierīci. Visas plānotās fizisko vingrojumu sērijas, kuras ir nosūtītas uz ierīci, ir redzamas kalendāra logrīkā. Kad kalendārā atlasāt dienu, varat skatīt vai izpildīt fizisko vingrojumu sēriju. Plānotā fizisko vingrojumu sērija saglabājas ierīcē neatkarīgi no tā, vai izpildāt vai izlaižat to. Kad jūs nosūtāt plānotās fizisko vingrojumu sērijas no Garmin Connect, tās pārraksta esošo treniņu kalendāru.

Title	Using Garmin Connect Training Plans
Identifier	GUID-8B5C226D-7DEB-4F5C-8507-5934C47C54EF
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	fix xref only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:27
Author	wiederan

Garmin Connect treniņa plānu izmantošana

Lai lejupielādētu uz izmantotu treniņa plānu, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), [142. lappuse](#)).

Jūs varat pārlūkot savu Garmin Connect kontu, lai meklētu treniņa plānu un plānotu fizisko vingrojumu sērijas, un sūtītu šos materiālus uz savu ierīci.

- 1 Pievienojiet ierīci datoram.
- 2 Savā Garmin Connect kontā atlasiet un plānojiet treniņa plānu.
- 3 Skatiet treniņa plānu savā kalendārā.
- 4 Atlasiet  > **Sūtīt fizisko vingrojumu sērijas uz ierīci.**
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.


Title	Interval Workouts
Identifier	GUID-6EC17A6A-ECF6-4620-AE7D-9BCD0114ED1C
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added open and structured intervals. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:27
Author	wiederan

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas var atvērt vai strukturēt. Strukturētos atkārtojumus var balstīt uz attālumu vai laiku. Ierīce saglabā jūsu pielāgoto intervālu fizisko vingrojumu sēriju, līdz jūs vēlreiz rediģējat fizisko vingrojumu sēriju.




Title	Customizing an Interval Workout
Identifier	GUID-20F63B41-1586-4BD0-84B4-1F4A61EA2F84
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding open and structured repeats. Check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	wiederan

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas pielāgošana

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Treniņš > Intervāli > Strukturēti atkārtojumi**.
Redzama fizisko vingrojumu sērija.
- 5 Atlasiet **START > Rediģ..**
- 6 Atlasiet vienu vai vairākas opcijas:
 - Lai iestatītu intervāla ilgumu un veidu, atlasiet **Intervāls**.
 - Lai iestatītu atpūtas ilgumu un veidu, atlasiet **Atpūta**.
 - Lai iestatītu atkārtojumu skaitu, atlasiet **Atkārtot**.
 - Lai pievienotu atvērtu iesildīšanos savam treniņam, atlasiet **Iesildīšanās > Ieslēgts**.
 - Lai pievienotu atvērtu atsildīšanos savam treniņam, atlasiet **Atsildīšanās > Ieslēgts**.
- 7 Nospiediet **BACK**.



Title	Starting an Interval Workout
Identifier	GUID-FD25EFA9-3928-4B36-B47F-632993594B6F
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Choices are open or structured, going forward.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:27
Author	wiederan

Intervālu fizisko vingrojumu sērijas sākšana

- 1 Nospiediet **START**.
 - 2 Atlasiet aktivitāti.
 - 3 Turiet nospiešu .
 - 4 Atlasiet **Treniņš > Intervāli**.
 - 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Atvērt Atkārtojumi**, lai manuāli atzīmētu savus intervālus un atpūtas periodus, nospiežot .
 - Atlasiet **Strukturēti atkārtojumi > START > Izp. vingr. sēriju**, lai izmantotu intervālu fizisko vingrojumu sēriju, pamatojoties uz attālumu vai laiku.
 - 6 Nospiediet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
 - 7 Ja intervālu fizisko vingrojumu sērija ietver iesildīšanos, nospiediet , lai sāktu pirmo intervālu.
 - 8 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- Kad pabeigsit visus intervālus, tiks parādīts ziņojums.

Title	Stopping an Interval Workout
Identifier	GUID-FC7526A7-300A-4534-8DB0-FBC38AF224C3
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Clarifying timer in 3rd bullet.
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 07:49:24
Author	mcdanielm

Intervāla treniņa apturēšana


- Lai pārtrauktu pašreizējo intervālu vai atiestatītu periodu un pāreju uz nākamo intervālu vai atpūtas periodu, jebkurā brīdī atlasiet .
- Kad visi intervāli un atpūtas periodi ir pabeigti, atlasiet , lai beigtu intervāla treniņu un pārietu uz taimeri, ko var izmantot atpūtas laikā.
- Lai apturētu taimeri, jebkurā brīdī atlasiet **STOP**. Varat atsākt taimera darbību vai beigt intervāla treniņu.

Title	Using Virtual Partner
Identifier	GUID-106F4D70-E9D6-4EE4-ACDF-6EA0876D93E6
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated to reflect UI flow for other activity settings.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	semrau

Virtual Partner^o lietošana

Funkcija Virtual Partner ir treniņu rīks, un tā ir paredzēta, lai palīdzētu jums sasniegt mērķus. Jūs varat iestatīt Virtual Partner tempu un sacensties ar to.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.


- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot jaunu > Virtual Partner**.
- 6 Ievadiet tempa vai ātruma vērtību.
- 7 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 6. lappuse*).
- 8 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa Virtual Partner ekrānu un sekotu, kurš ir vadībā.



Title	Setting a Training Target
Identifier	GUID-C3DF6A79-08C1-419E-9027-9245A6CA8628
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Treniņa mērķa iestatīšana

Treniņa mērķa funkcija darbojas ar Virtual Partner funkciju, lai jūs varētu trenēties, izmantojot iestatīto attālumu, attālumu un laiku, attālumu un tempu vai attālumu un ātruma mērķi. Treniņa aktivitātes laikā ierīce sniedz reāllaika atsauksmes par to, cik tuvu esat izvirzītajam treniņa mērķim.


- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Treniņš > Iestatīt mērķi**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Tikai attālums**, lai atlasītu iepriekš iestatītu attālumu vai ievadītu pielāgotu attālumu.
 - Atlasiet **Attālums un laiks**, lai atlasītu attāluma un laika mērķi.
 - Atlasiet **Attālums un temps** vai **Attālums un ātrums**, lai atlasītu attāluma un tempa vai ātruma mērķi.

Parādās treniņa mērķa ekrāns ar aptuveno finiša laiku. Aptuvenais finiša laiks ir balstīts uz jūsu pašreizējo izpildījumu un atlikušo laiku.

- 6 Atlasiet **START**, lai palaistu taimeri.

Title	Cancelling a Training Target
Identifier	GUID-026A6C62-E343-4466-96EB-67C7BB11C5CF
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	gerson

Treniņa mērķa atcelšana


- 1 Aktivitātes laikā turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Atcelt mērķi > Jā**.

Title	Racing a Previous Activity
Identifier	GUID-30FAA18A-31DF-4CFB-9A1B-F52075FB5438
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new menu location for training (inside apps). Removed step conrefs.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Iepriekšējās aktivitātes rezultātu pārspēšana

Jūs varat censties pārspēt iepriekš reģistrētas vai lejupielādētas aktivitātes rezultātus. Šī funkcija darbojas ar Virtual Partner funkciju, lai aktivitātes laikā jūs redzētu, par cik esat priekšā vai atpaliekat.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Atrodoties pulksteņa skatā, atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Treniņš > Skr. sac. un aktivitāte**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **No vēstures**, lai atlasītu iepriekš ierakstītu aktivitāti no savas ierīces.
 - Atlasiet **Lejupielādēts**, lai atlasītu aktivitāti, ko esat lejupielādējis no Garmin Connect konta.
- 6 Atlasiet aktivitāti.
Parādās Virtual Partner ekrāns, norādot aptuveno finiša laiku.
- 7 Atlasiet **START**, lai palaistu taimeru.
- 8 Pēc aktivitātes pabeigšanas atlasiet **START > Saglabāt**.

Title	PacePro Training
Identifier	GUID-27B26831-3708-46EA-BF15-18039D28EC3A
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edit: "maximize" to "optimize" per Joe H.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	mcdanielm

PacePro treniņš


Daudziem skrējējiem sacensību laikā patīk valkāt tempa saiti, kas palīdz sasniegt to sacensību mērķi. PacePro funkcija ļauj izveidot pielāgotu tempa saiti, pamatojoties uz attālumu un tempu vai attālumu un laiku. Varat arī izveidot tempa saiti zināmam kursam, lai maksimāli optimizētu tempa sasniegumus, pamatojoties uz augstuma izmaiņām.

Varat izveidot PacePro plānu, izmantojot lietotni Garmin Connect. Pirms dodaties kursa skrējienā, jūs varat priekšskatīt intervālu un augstuma diagrammu.

Title	Creating a PacePro Plan on Your Watch
Identifier	GUID-057255FC-9F9F-402B-B353-827E2843C602
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	SME edits from Joe H. Previous UI doesn't work (confirmed on fenix/FR). New path to be implemented eventually.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	mcdanielm

PacePro plāna izveidošana pulkstenī


Lai pulkstenī izveidotu jaunu PacePro plānu, jums ir jāizveido kurss (*Kursa izveide un sekošana jūsu ierīcē, 145. lappuse*).

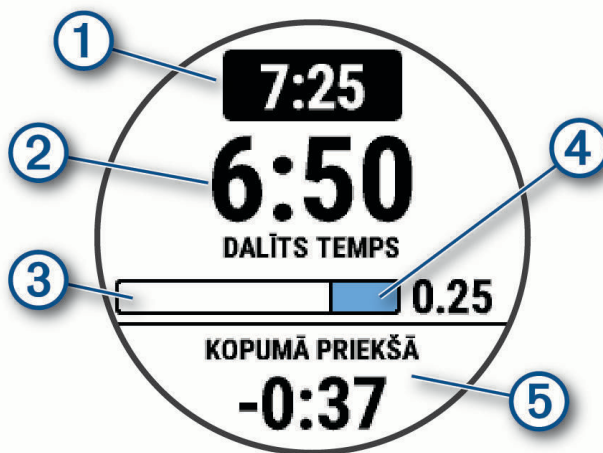
- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet skriešanas brīvā dabā aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Navigācija > Kursi**.
- 5 Atlasiet kursu.
- 6 Atlasiet **PacePro > Izveidot jaunu**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Mērķa temps** un ievadiet savu mērķa tempu.
 - Atlasiet **Mērķa laiks** un ievadiet savu mērķa laiku.
Ierīce rāda jūsu pielāgoto tempa saiti.

IETEIKUMS. jūs varat nospiegt **DOWN** un atlasīt **Skatīt intervālus**, lai priekšskatītu intervālus.
- 8 Atlasiet **START**, lai sāktu plānu.
- 9 Ja vajadzīgs, atlasiet **Jā**, lai iespējotu kursa navigāciju.
- 10 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.

Title	Starting a PacePro Plan
Identifier	GUID-F917FB30-EE1D-49CD-93F1-8808A74283C4
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding step to enable course navigation.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	mcdanielm

PacePro plāna sākšana


- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet skriešanas brīvā dabā aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Treniņš > PacePro plāni**.
- 5 Atlasiet plānu.
IETEIKUMS. jūs varat atlasīt **DOWN > Skatīt intervālus**, lai priekšskatītu intervālus.
- 6 Atlasiet **START**, lai sāktu plānu.
- 7 Ja vajadzīgs, atlasiet **Jā**, lai iespējotu kursa navigāciju.
- 8 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.



①	Mērķa intervāla temps
②	Pašreizējais intervāla temps
③	Intervāla izpildes norise
④	Intervālā atlikušais attālums
⑤	Kopējais laiks, kas pārsniedz jūsu mērķa laiku vai atpaliek no tā.

Title	Stopping a PacePro Plan
Identifier	GUID-D955317D-A7D3-45B1-9A35-8443226BB674
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 07:49:24
Author	gerson

PacePro plāna apturēšana

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Apturēt PacePro > Jā**.

Ierīce aptur PacePro plānu. Aktivitātes taimeris turpina darboties.

Title	Personal Records (multi)
Identifier	GUID-51F2755C-0909-4C39-9540-B9F4F1D3E156
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to include swim records, and updated condition to power meter.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	mcdanielm


Personīgie rekordi

Kad jūs pabeidzat aktivitāti, ierīce rāda visus jaunus personīgos rekordus, kurus sasniedzāt šīs aktivitātes laikā. Personīgie rekordi ietver jūsu ātrāko laiku vairākās tipiskās sacensību distancēs un garāko skrējieni, braucieni vai peldējumu.

PIEZĪME. riteņbraukšanai personīgie rekordi ietver arī vislielāko kāpumu un labāko jaudu (nepieciešams jaudas mērītājs).

Title	Viewing Your Personal Records
Identifier	GUID-6FA88D99-2430-4C76-BD01-575596D73EC8
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	mcdanielm

Personīgo rekordu skatīšana

1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.

3 Atlasiet sporta veidu.


4 Atlasiet rekordu.

5 Atlasiet **Skatīt ierakstu**.

Title	Restoring a Personal Record
Identifier	GUID-857D5DEF-B88C-4B97-ADBB-0700C72F2D76
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fixing first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	mcdanielm

Personīgā rekorda atjaunošana


Jūs varat atjaunot jebkuru personīgo rekordu uz iepriekš reģistrētu personīgo rekordu.

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu, ko atjaunot.
- 5 Atlasiet **Iepriekšēj.** > **Jā**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Title	Clearing a Personal Record
Identifier	GUID-1CCF1152-4849-4477-86E1-32D89C04DC1A
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixing first step grammar
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 07:49:24
Author	tillmonmartha


Personīgā rekorda dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet rekordu, ko dzēst.
- 5 Atlasiet **Notīrīt ierakstu > Jā**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Title	Clearing Personal Records
Identifier	GUID-FFCF2C10-6DB3-419E-B228-7B8AC430505C
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Moved note for more consistent placement. Fixed first step for consistency
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Visu personīgo rekordu notīrīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.
- 3 Atlasiet sporta veidu.
- 4 Atlasiet **Notīrīt visus ierakstus > Jā**.

Rekordi ir dzēsti tikai šim sport veidam.

PIEZĪME. šī darbība nedzēs nekādas saglabātās aktivitātes.

Title	Segments
Identifier	GUID-A31B940D-7C93-4202-94D9-8D3A2C018514
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update last sentence for accuracy
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	wiederan

Segmenti

Skriešanas un riteņbraukšanas segmentus no sava Garmin Connect kontu jūs varat pārsūtīt uz savu ierīci. Pēc segmentu saglabāšanas ierīcē jūs varat sacensties segmentā, mēģinot atkārtot vai pārsniegt savu vai citu segmentā sacentušos dalībnieku personīgo rekordu.

PIEZĪME. kad lejupielādējat kursu no sava Garmin Connect konta, jūs varat lejupielādēt visus kursā pieejamos segmentus.

Title	Strava Segments
Identifier	GUID-DEA9D7BA-F9C6-4291-A523-825AB1536A09
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Not sure why we called the menu a widget?
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	cozmyer

Strava™ segmenti

Jūs varat lejupielādēt Strava segmentus savā Forerunner ierīcē. Sekojiet Strava segmentiem, lai salīdzinātu savu izpildi ar iepriekšējiem braucieniem, draugiem un profesionāliem sportistiem, kuri ir braukuši to pašu segmentu.

Lai pierakstītos Strava dalībai, savā Garmin Connect kontā atveriet segmentu izvēlni. Lai iegūtu papildu informāciju, dodieties uz www.strava.com.

Šajā rokasgrāmatā iekļautā informācija attiecas gan uz Garmin Connect, gan Strava segmentiem.

Title	Racing a Segment(multi)
Identifier	GUID-97E9B519-2749-4910-A2BE-783B4DDB0E34
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as, biking and running segment friendly
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	wiederan

Sacensība segmentā

Segmenti ir virtuāli sacensību kursi. Jūs varat piedalīties sacensībās segmentā un salīdzināt savus rezultātus ar iepriekšējām aktivitātēm, citu sasniegumiem, pievienotajām personām savā Garmin Connect kontā vai citiem skriešanas vai riteņbraukšanas kopienu dalībniekiem. Jūs varat augšupielādēt savus aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā, lai skatītu sava segmenta pozīciju.

PIEZĪME. ja jūsu Garmin Connect konts un Strava konts ir saistīti, jūsu aktivitāte automātiski tiks nosūtīta uz jūsu Strava kontu, lai jūs varat pārskatīt segmenta pozīciju.

1 Atlasiet **START**.

2 Atlasiet aktivitāti.

3 Dodieties skrējienā vai velobraucienā.


Kad jūs tuvosities segmentam, tiks parādīts ziņojums, un jūs varēsiet sacensties segmentā.

4 Sāciet sacensību segmentā.

Pēc segmenta pabeigšanas tiks parādīts jauns ziņojums.

Title	Viewing Segment Details
Identifier	GUID-1923236A-D26C-4DF9-91AB-36799F572EA4
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	wiederan

Segmenta detaļu skatīšana



- 1 Atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Treniņš > Segmenti**.
- 5 Atlasiet segmentu.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Sacīkšu laiki**, lai skatītu segmenta līdera laiku un vidējo ātrumu vai tempu.
 - Atlasiet **Karte**, lai skatītu segmentu kartē.
 - Atlasiet **Augst. diagr.**, lai skatītu segmenta augstuma diagrammu.

Title	Using the Metronome (outdoor watch)
Identifier	GUID-7C3A8FE0-035D-43D2-8E5E-6B0FC75DD00C
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated initial menu path for continuity.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	semrau

Metronoma lietošana

Metronoma funkcija atskaņo skaņas signālus noturīgā ritmā, lai palīdzētu jums uzlabot savu izpildījumu, trenējoties ātrākā, lēnākā vai pastāvīgākā kadencē.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

- 1 Atrodoties pulksteņa skatā, atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Metronoms > Statuss > Ieslēgts**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Sirdspuksti minūtē**, lai ievadītu vērtību, balstoties uz kadenci, kādu vēlaties uzturēt.
 - Atlasiet **Brīdin. biežums**, lai pielāgotu sitienu biežumu.
 - Atlasiet **Skaņas**, lai pielāgotu metronoma skaņas signālu un vibrāciju.
- 7 Ja nepieciešams, atlasiet **Priekšskatījums**, lai noklausītos metronoma funkciju pirms skrējiena.
- 8 Dodieties skrējienā (*Dodoties skrējienā, 5. lappuse*).
Metronoms sāk darboties automātiski.
- 9 Skrējiena laikā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu metronoma ekrānu.
- 10 Ja nepieciešams, turiet nospiešu , lai mainītu metronoma iestatījumus.

Title	Extended Display Mode (watch)
Identifier	GUID-B650A633-1A47-4E50-9A50-F3FFB90ADC2A
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Similar overview as Edge topics.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	cozmyer


Paplašinātā attēlojuma režīms

Paplašinātā attēlojuma režīmu varat izmantot, lai brauciena vai triatlona laikā savas Forerunner ierīces datu ekrānus parādītu saderīgā Edge® ierīcē. Papildinformāciju skatiet Edge lietotāja rokasgrāmatā.

Title	Setting Up Your User Profile
Identifier	GUID-E821D062-929F-4D8C-BB89-DC077D082F8F
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Wrist and CSS options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	cozmyer

Lietotāja profila iestatīšana

Varat atjaunināt sava dzimuma, dzimšanas datuma, auguma, svara, plaukstas locītavas, sirdsdarbības ritma zonas, spēka zonas un kritiskā peldējuma ātruma (KPĀ) iestatījumus. Ierīce izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu precīzus treniņu datus.

- 1 Turiet nospiešanu .
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils**.
- 3 Atlasiet opciju.

Title	Fitness Goals
Identifier	GUID-712C9267-F751-4E95-9D3B-C955EE14C845
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Joe H. requested that we delete the injury bullet.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	wiederan

Fiziskās formas mērķi

Informācija par sirdsdarbības ritma zonām var palīdzēt jums mērīt un uzlabot savu fizisko formu, izprotot un piemērojot šos principus.

- Sirdsdarbības ritms ir labs treniņa intensitātes mērs.
- Treniņš noteiktās sirdsdarbības ritma zonās var palīdzēt uzlabot sirds un asinsvadu spēju un izturību.

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu ([Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 56. lappuse](#)), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

Ja nezināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem aprēķiniem. Dažas sporta zāles un veselības centri var piedāvāt testu, lai izmērītu maksimālo sirdsdarbības ritmu. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums.

Title	Heart Rate Zones
Identifier	GUID-EF4F4C51-1E48-46D6-9A81-7D4BC2124CC0
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	wiederan


Par sirdsdarbības ritma zonām

Daudzi sportisti sirdsdarbības ritma zonas izmanto, lai izmērītu un palielinātu savu kardiovaskulāro spēku un uzlabotu savu fiziskās sagatavotības līmeni. Sirdsdarbības ritma zona ir iestatītais sirdspukstu minūtē diapazons. Piecas vispārpieņemtās sirdsdarbības ritma zonas tiek numurētas no 1 līdz 5 atbilstoši pieaugošajai intensitātei. Parasti sirdsdarbības ritma zonas tiek aprēķinātas, ņemot vērā maksimālās sirdsdarbības ritma procentuālās daļas.

Title	Setting Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-30C91919-943C-44E9-8048-901AC0881AEA
Language	LV-LV
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add Sport Heart Rate changed to Sport Heart Rate
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:40
Author	wiederan

Sirds darbības ritma zonu iestatīšana

Pulkstenis izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai noteiktu jūsu noklusējuma sirds darbības ritma zonas. Jūs varat nodalīt sirds darbības ritma zonas sporta veidu profiliem, piemēram, skriešanai, riteņbraukšanai un peldēšanai. Lai aktivitātes laikā iegūtu visprecīzākos kaloriju datus, iestatiet savu maksimālo sirds darbības ritmu. Varat arī iestatīt katru sirds darbības ritma zonu un manuāli ievadīt savu sirds darbības ritmu miera stāvoklī. Savas zonas varat koriģēt manuāli pulkstenī vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Sirds darb. ritms**.
- 3 Atlasiet **Maks. SR > Maks. SR** un ievadiet savu maksimālo sirds darbības ritmu.
Lai automātiski ierakstītu savu maksimālo sirds darbības ritmu aktivitātes laikā, varat izmantot funkciju Automātiski noteikt (*[Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 87. lappuse](#)*).
- 4 Atlasiet **LTHR > LTHR** un ievadiet savu laktāta sliekšņvērtības sirds darbības ritmu.
Lai aplēstu savu laktāta sliekšņvērtību, varat veikt vadītu testu (*[Laktāta sliekšņvērtība, 95. lappuse](#)*).
Lai automātiski ierakstītu savu maksimālo laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā, varat izmantot funkciju Automātiski noteikt (*[Izpildes mērījumu automātiska noteikšana, 87. lappuse](#)*).
- 5 Atlasiet **Atpūtas SR > Iestatīt pielāgotu** un ievadiet savu sirds darbības ritmu miera stāvoklī.
Jūs varat izmantot pulksteņa mērīto vidējo sirds darbības ritmu miera stāvoklī vai arī iestatīt pielāgotu sirds darbības ritmu miera stāvoklī.
- 6 Atlasiet **Zonas > Pamatojoties uz**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **SIRDSPUKSTI/MIN.**, lai skatītu un rediģētu zonas sirdspukstos minūtē.
 - Atlasiet **%Maks. SR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā maksimālā sirds darbības ritma procentuālo daļu.
 - Atlasiet **%SRR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā sirds darbības ritma rezerves (maksimālais sirds darbības ritms mīnus sirds darbības ritms miera stāvoklī) procentuālo daļu.
 - Atlasiet **%LTHR**, lai skatītu un rediģētu zonas kā laktāta sliekšņvērtības sirds darbības ritma procentuālo daļu.
- 8 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 9 Atlasiet **Sporta veida sirds darbības ritms** un atlasiet sporta veida profilu, lai pievienotu sirds darbības ritma zonas (izvēles).
- 10 Atkārtojiet šīs darbības, lai pievienotu sporta veidu sirds darbības ritma zonas (izvēles).

Title	Letting the Device Set Your Heart Rate Zones
Identifier	GUID-55B1885E-E112-45F8-B317-CEAA63244858
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	changed the 2nd bullet, so we can use this with wrist HR watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	wiederan

Atļauja ierīcei iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas

Noklusējuma iestatījumi ļauj ierīcei noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un iestatīt jūsu sirdsdarbības ritma zonas kā procentus no maksimālā sirdsdarbības ritma.

- Pārbaudiet, vai jūsu lietotāja profila iestatījumi ir pareizi (*Lietotāja profila iestatīšana, 53. lappuse*).
- Bieži skrieniet, izmantojot plauksta locītavas vai krūšu sirdsdarbības ritma monitoru.
- Izmēģiniet dažus sirdsdarbības ritma treniņu plānus, kas ir pieejami jūsu Garmin Connect kontā.
- Skatiet savu sirdsdarbības ritma tendences un laiku zonās, izmantojot savu Garmin Connect kontu.

Title	Heart Rate Zone Calculations
Identifier	GUID-A8716C0B-B267-4C42-B45F-B9C7928BCA19
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	wiederan


Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

Zona	% no maksimālā sirdsdarbības ritma	Noteiktā izpilde	leguvumi
1	50–60%	Brīvs, viegls temps, ritmiska elpošana	Sākuma līmeņa aerobais treniņš, mazina stresu
2	60–70%	Ērts temps, nedaudz dziļāka elpošana, iespējams sarunāties	Pamata treniņš sirds un asinsvadu sistēmai, labs atgūšanās temps
3	70–80%	Mērens temps, grūtāk sarunāties	Uzlabota aerobā spēja, optimāls treniņš sirds un asinsvadu sistēmai
4	80–90%	Ātrs un nedaudz neērts temps, spēcīga elpošana	Uzlabota anaerobā spēja un sliekšņvērtība, uzlabots ātrums
5	90–100%	Sprinta temps, nav uzturams ilgu laiku, apgrūtināta elpošana	Anaerobā un muskuļu izturība, uzlabota jauda

Title	Setting Your Power Zones
Identifier	GUID-28DE6904-5F2F-47B9-AD8C-BCF3F5FE445E
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. Applies to 2019 watches going forward: MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use older version to support previous products. Also removed Fitness menu. No longer implement on D2.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Savu spēka zonu iestatīšana

Vērtības zonām ir noklusējuma vērtības, pamatojoties uz dzimumu, svaru un vidējo spēju, un tās var neatbilst jūsu personīgajām spējām. Ja jūs zināt savu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) vērtību, varat ievadīt to un atļaut programmatūrai automātiski aprēķināt jūsu spēka zonas. Savas zonas varat korigēt manuāli ierīcē vai izmantojot savu Garmin Connect kontu.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Lietotāja profils > Jaudas zonas > Pamatojoties uz.**
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Vati**, lai skatītu un rediģētu zonas vatos.
 - Atlasiet **% FTP**, lai skatītu un rediģētu zonas kā funkcionālās sliekšņvērtības jaudas procentuālo daļu.
- 4 Atlasiet **FTP** un ievadiet savu FTP vērtību.
- 5 Atlasiet zonu un ievadiet vērtību katrai zonai.
- 6 Ja vajadzīgs, atlasiet **Minimālais** un ievadiet minimālo jaudas vērtību.

Title	Pausing Your Training Status
Identifier	GUID-E79A4C10-6169-44D8-B145-E3D4DF2B703C
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Lots of watches get this in 2020. Check confluence. This topic has a PL spacing issue.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	wiederan

Treniņa statusa apturēšana

Ja guvāt traumu vai saslimāt, jūs varat apturēt savu treniņa statusu. Jūs varat turpināt ierakstīt fiziskās aktivitātes, bet jūsu treniņa statuss, treniņa slodzes fokuss, atgūšanās atgriezeniskā informācija un fizisko vingrojumu sēriju ieteikumi īslaicīgi tiek apturēti.

Atlasiet opciju:

- Treniņa statusa logrīkā turiet nospiešu  un atlasiet **Opcijas > Apturēt opciju Treniņa statuss.**
- Garmin Connect iestatījumos atlasiet **Izpildes statistika > Treniņu statuss >  > Apturēt opciju Treniņa statuss.**



IETEIKUMS. jums ir jāsinchronizē sava ierīce ar savu Garmin Connect kontu.

Title	Resuming Your Paused Training Status
Identifier	GUID-BB250F54-5BBE-49AC-B9A3-E1A4A664A77B
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Goes with the Pausing topic. You may need new uicontrols.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	wiederan

Apturēta treniņu statusa atjaunošana

Jūs varat atjaunot treniņa statusu, kad atkal vēlaties atsākt treniņus. Lai gūtu labākus rezultātus, jums ir nepieciešami vismaz divi VO2 max. mērījumi katru nedēļu (*Par VO2 Max. aplēsēm, 89. lappuse*).

Atlasiet opciju:

- Treniņa statusa logrīkā turiet nospiestu  un atlasiet **Opcijas > Atjaunot opciju Treniņa statuss**.
- Garmin Connect iestatījumos atlasiet **Izpildes statistika > Treniņu statuss >  > Atjaunot opciju Treniņa statuss**.

IETEIKUMS. jums ir jāsinchronizē sava ierīce ar savu Garmin Connect kontu.

Title	Activity Tracking
Identifier	GUID-7A6BAD22-ACC7-451C-B40A-7D92B22A10AF
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Add disclaimer
Status	Released
Last Modified	22/04/2021 13:16:05
Author	petersenj

Aktivitātes izsekošana

Aktivitātes izsekošanas funkcija ieraksta jūsu dienā veikto soļu skaitu, veikto attālumu, intensitātes minūtes, uzkāptos stāvus, sadedzinātās kalorijas un miega statistiku katrai ierakstītajai dienai. Sadedzinātās kalorijas ietver pamata vielmaiņu, ko papildina aktivitātes kalorijas.

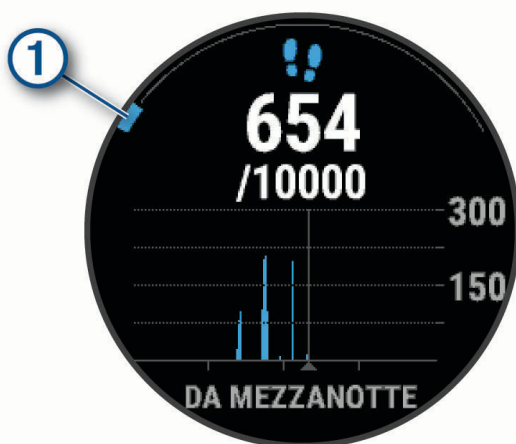
Dienā veikto soļu skaits ir redzams soļu logrīkā. Soļu skaits periodiski tiek atjaunināts.

Vairāk informācijas par aktivitāšu izsekošanu un fiziskās formas mērījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Title	Auto Goal
Identifier	GUID-64D4EA37-AC6A-4359-A96D-2F8BD1707839
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:03
Author	gerson

Automātisks mērķis

Ierīce automātiski izveido dienas soļu mērķi, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Dienas laikā pārvietojoties, ierīce rāda jūsu virzību uz dienas mērķi ①.



Ja izvēlaties neizmantot automātiska mērķa funkciju, varat iestatīt personalizētu soļu mērķi savā Garmin Connect kontā.

Title	Using the Move Alert
Identifier	GUID-C719BAD1-12D7-4CE5-A811-816037612804
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing prereq; activity tracking/move alert turned on by default. Adding additional context about segments on the move bar.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	gerson

Brīdinājuma par kustību izmantošana

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas neaktivitātes tiek parādīti Kustieties! un sarkana josla. Pēc 15 minūtēm neaktivitātes tiek parādīti papildu segmenti. Ja ir ieslēgti skaņas signāli, ierīce arī iepīkstas vai vibrē (*Sistēmas iestatījumi*, 189. lappuse).

Lai atiestatītu brīdinājumu par kustību, dodieties īsā pastaigā (vismaz dažas minūtes).

Title	Sleep Tracking
Identifier	GUID-70D41BFB-2BB2-4933-BF95-47FF63140112
Language	LV-LV
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	As per Joe H, change sleep levels to sleep stages
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	wiederan

Sekošana miegā

Kamēr jūs guļat, ierīce automātiski nosaka jūsu miegu un seko jūsu kustībām ierastā miega laikā. Sava ierastā miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā. Miega statistika ietver kopējo miega stundu skaitu, miega fāzes un kustības miegā. Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

PIEZĪME. snaudas brīži netiek ietverti miega statistikā. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus (*Netraucēšanas režīma lietošana, 61. lappuse*).

Title	Using Automated Sleep Tracking
Identifier	GUID-7C8ABA67-C0B0-498D-8D87-142A8A1196D6
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added result for last night sleep info on the watch widget. Generic for touch screen watches too.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:28
Author	wiederan

Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkājiet ierīci miega laikā.
- 2 Augšupielādējiet savu miega izsekošanas datus vietnē Garmin Connect (*Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect, 117. lappuse*).
Sava miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

Title	Using Do Not Disturb Mode
Identifier	GUID-3DC6CB9A-A42F-4E45-92AF-23738F6345C0
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	burzinskititu

Netraucēšanas režīma lietošana

Jūs varat lietot netraucēšanas režīmu, lai izslēgtu izgaismojumu, skaņas signālu brīdinājumus un vibrācijas brīdinājumus. Piemēram, jūs varat lietot šo režīmu, kamēr gulat vai skatāties filmu.

PIEZĪME. sava ierastā miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā. Sistēmas iestatījumos varat iespējot opciju Gulēšanas laiks, lai netraucēšanas režīms automātiski ieslēgtos jūsu parasto miega stundu laikā (*Sistēmas iestatījumi*, 189. lappuse).

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas.

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet **Netraucēt**.

Title	Intensity Minutes
Identifier	GUID-63522E07-AD5E-4D2D-B680-3129A2300238
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	tillmonmartha

Intensitātes minūtes

Lai uzlabotu veselību, tādas organizācijas kā Pasaules Veselības organizācija iesaka vismaz 150 minūtes nedēļā veltīt vidējas intensitātes aktivitātei, piemēram, pastaigai ātrā gaitā, vai 75 minūtes nedēļā veltīt enerģiskas intensitātes aktivitātei, piemēram, skriešanai.

Ierīce seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Ierīce enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Title	Earning Intensity Minutes
Identifier	GUID-02D2D4E7-4CEE-44C7-831C-2E5F58613B60
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Phil - Intensity Minutes 2.0 no longer needs 10 consecutive minutes of activity
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	tillmonmartha

Intensitātes minūšu pelnīšana

Ierīce Forerunner aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu sirdsdarbības ritma datus ar vidējo sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, ierīce aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet lauknoteiktu aktivitāti.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet ierīci visu dienu un nakti.

Title	Garmin Move IQ Events
Identifier	GUID-EB590DE3-6519-42AD-8F73-007950FFE8D8
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	as per Phil, add more sports.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	wiederan

Garmin Move IQ™ Notikumi

Funkcija Move IQ automātiski vismaz 10 minūtes nosaka aktivitātes modeļus, piemēram, soļošanu, skriešanu, braukšanu velosipēdu, peldēšanu un eliptisko treniņu. Notikumu veidu un ilgumu varat skatīt Garmin Connect grafikā, bet tie netiek parādīti aktivitāšu sarakstā, momentuzņēmumu sadaļā vai jaunumu plūsmā. Lai iegūtu detalizētākus un precīzākus datus, ierīcē reģistrējiet darbību ar taimeru.

Title	Activity Tracking Settings
Identifier	GUID-018B4A1D-17C8-4F7C-8D10-1521D9D8FC9C
Language	LV-LV
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	pruekatie

Aktivitātes izsekošanas iestatījumi

Turiet nospiestu  un atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes izsekošana**.

Statuss: izslēdz aktivitātes izsekošanas funkcijas.

Kustības brīdinājums: parāda ziņojumu un kustības joslu digitālā pulksteņa skatā un soļu ekrānā. Ja ir ieslēgti skaņas signāli, ierīce arī iepīkstas vai vibrē (*Sistēmas iestatījumi, 189. lappuse*).

Mērķa brīdinājumi: ļauj jums ieslēgt un izslēgt mērķa brīdinājumus vai izslēgt tos tikai aktivitāšu laikā. Mērķa brīdinājumi parādās attiecībā uz jūsu dienas soļu mērķi, dienas uzkāpto stāvu skaita mērķi un nedēļas intensitātes minūšu mērķi.

Move IQ: ļauj ieslēgt vai izslēgt Move IQ notikumus.

Pulse Ox režīms: iestata ierīci, lai ierakstītu pulsa oksimetrijas lasījumus, kamēr dienas laikā neesat aktīvs, vai pastāvīgi, kamer guļat.

Title	Turning Off Activity Tracking
Identifier	GUID-76C48755-8467-46FA-97DB-41487B12620E
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed the first step for consistency. Hijacked
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	mcdanielm

Aktivitātes izsekošanas izslēgšana

Kad jūs izslēdzat aktivitātes izsekošanu, jūsu soļi, uzkāptie stāvi, intensitātes minūtes, izsekošana miegā un Move IQ notikumi netiek ierakstīti.

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.

2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes izsekošana > Statuss > Izslēgts**.

Title	Hydration Tracking
Identifier	GUID-976C04FF-A4A4-4925-AA4F-34E44C4D468A
Language	LV-LV
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Update GCM note to reference Connect IQ instead.
Status	Released
Last Modified	24/06/2022 13:22:28
Author	pruekatie

Sekošana ūdens balansam

Jūs varat sekot dienas laikā uzņemtajam šķidrumam, ieslēgt mērķus un brīdinājumus un ievadīt biežāk izmantoto trauku lielumu. Ja iespējodat automātiskus mērķus, jūsu mērķi pieaug dienās, kad ierakstāt aktivitāti. Kad trenējaties, jums ir jāuzņem vairāk šķidruma, lai aizstātu sviedru zudumu.

PIEZĪME. you can use the Connect IQ app to download the hydration tracking widget.

Title	Menstrual Cycle Tracking
Identifier	GUID-D275E458-EDC3-43D6-AAF2-0DF6E759CBD6
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:49
Author	pullins

Sekošana menstruālajam ciklam

Menstruālais cikls ir svarīga veselības daļa. Varat izmantot savu pulksteni, lai reģistrētu fiziskos simptomus, seksuālo dziņu, seksuālo aktivitāti, ovulācijas dienas un citus datus. Vairāk par šo funkciju uzzināt un to iestatīt varat iestatījumos Veselības stāvokļa statistika lietotnē Garmin Connect.





- Sekošana menstruālajam ciklam un informācija par to
- Fiziskie un emocionālie simptomi
- Menstruāciju un auglības prognozes
- Veselības stāvokļa un uztura informācija

PIEZĪME. lietotni Garmin Connect varat izmantot, lai pievienotu un noņemtu logrīkus.

Title	Heart Rate Features
Identifier	GUID-BDCC2C12-1D33-45DB-967B-4313BBA83BC9
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix variable only
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:55:34
Author	wiederan

Sirdsdarbības ritma funkcijas

Forerunner ierīcei ir pulsometrs pulsa mērījumam plaukstas locītavā, un tā ir saderīga arī ar krūšu pulsometriem. Sirdsdarbības ritma mērījumu datus varat skatīt sirdsdarbības ritma logrīkā. Ja ir pieejams gan plaukstas locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, ierīce izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus. Noklusējuma logrīku cilpā ir pieejams vairākas ar sirdsdarbības ritmu saistītas funkcijas.

	Jūsu pašreizējais sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Logrīkā ir redzama arī jūsu sirdsdarbības ritma diagramma pēdējām četrām stundām, izceļot augstāko un zemāko sirdsdarbības ritmu.
	Jūsu pašreizējais stresa līmenis. Ierīce mēra jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, kamēr neesat aktīvs, lai aplēstu jūsu stresa līmeni. Zemāks rādītājs norāda zemāku stresa līmeni.
	Jūsu pašreizējais Body Battery™ enerģijas līmenis. Ierīce aprēķina jūsu pašreizējās enerģijas rezerves, pamatojoties uz miega, stresa un aktivitātes datiem. Augstāks rādītājs norāda augstākas enerģijas rezerves.
	Pašreizējais skābekļa līmenis jūsu asinīs. Informācija par jūsu skābekļa līmeni asinīs var palīdzēt noteikt, kā ķermenis pielāgojas treniņam un stresam. PIEZĪME. pulsa oksimetra sensors atrodas ierīces aizmugurē.

Title	Wrist-based Heart Rate
Identifier	GUID-042FB1F3-36F0-4347-9930-9091A24AE366
Language	LV-LV
Description	Title only topic.
Version	2
Revision	2
Changes	Fix Romanian Translation. No English change.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	pullins

Uz plaukstas locītavu balstīts pulss

Title	Wearing the Watch (WHRM)
Identifier	GUID-F2E7E0A9-FB44-4297-BF4D-D0C31C400C45
Language	LV-LV
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:49
Author	pullins

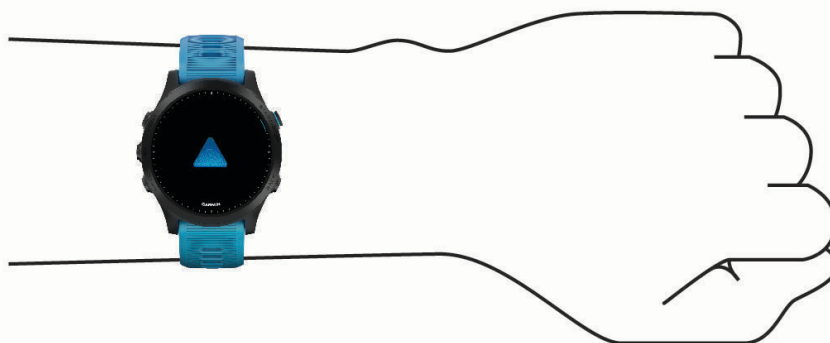
Pulksteņa valkāšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri. Lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Valkājiet pulksteni virs plaukstu locītavas kaula.

PIEZĪME. pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, pulkstenis skriešanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties. Lai iegūtu pulsa oksimetra lasījumus, jums ir jāsauglabā nekustīgs stāvoklis.




PIEZĪME. optiskais sensors atrodas pulksteņa aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par sirdsdarbības ritma mērījumu uz plaukstu locītavas, skatiet *Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā*, 67. lappuse.
- Lai iegūtu vairāk informācijas par pulsa oksimetra sensoru, skatiet *Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā*, 107. lappuse.
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par pulksteņa valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni www.garmin.com/fitandcare.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data (WHRM)
Identifier	GUID-08BC6CE7-EB8F-4392-9B7D-714B54D19499
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding tip for don't scratch. Removed from the wearing topic. Added additional chemicals that can impact WHRM performance. Added tip about solid HR icon.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

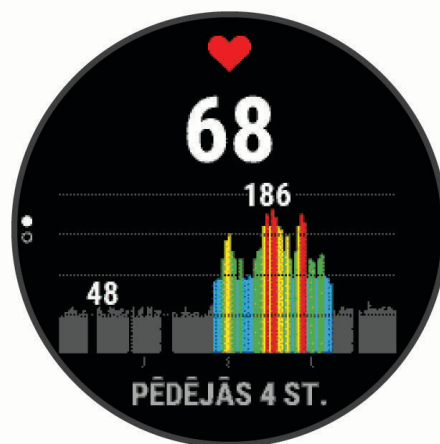
Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Notīriet un nožāvējiet roku pirms ierīces uzlikšanas.
- Nelietojiet zem ierīces sauļošanās krēmu, losjonu vai insektu repelentu.
- Nepieļaujiet ierīces aizmugurē esošā sirdsdarbības ritma monitora saskrāpēšanu.
- Valkājiet ierīci virs plaukstas locītavas kaula. Ierīcei ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Pirms sākat aktivitāti, pagaidiet, līdz  ikona deg.
- Pirms sākat aktivitāti, iesildieties 5–10 minūtes un iegūstiet sirdsdarbības ritma rādījumu.
PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.
- Pēc katra treniņa noskalojiet ierīci ar tīru ūdeni.

Title	Viewing the Heart Rate Widget (fenix)
Identifier	GUID-EB942FCB-6DA6-4082-9ED3-0DE51CB79E74
Language	LV-LV
Description	Did a save as from the Fitness version of this topic and updated based on expected task steps for fenix 3
Version	7
Revision	2
Changes	Functionality changes with widget glances. Instead of START for more data, press DOWN. Added/ moved conditioned statements to make this work in short QSMs
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	gerson

Sirdsdarbības ritma logrīka skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu sirdsdarbības ritma logrīku.
PIEZĪME. iespējams, logrīku kopai būs jāpievieno logrīks (*Logrīku cilpas pielāgošana, 167. lappuse*).
- 2 Nospiediet **START**, lai skatītu savu pašreizējo sirdsdarbības ritmu sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.) un sirdsdarbības ritma diagrammu pēdējām 4 stundām.




- 3 Atlasiet **DOWN**, lai skatītu vidējā sirdsdarbības ritma miera stāvoklī vērtības pēdējām 7 dienām.

Title	Broadcasting HR Data to Garmin Devices
Identifier	GUID-D8D363C2-0690-48D4-95E2-A3557E7D53C2
Language	LV-LV
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating per software changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	burzinskittu

Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm


Jūs varat apraidīt savus pulsa datus no Forerunner ierīces un skatīt tos pāra savienojumā esošās Garmin ierīcēs.

PIEZĪME. pulsa datu apraide samazina akumulatora darbības laiku.

1 Atrodoties pulsa logrīkā, turiet nospiešanu .

2 Atlasiet **Sirdsdarbības ritma opcijas > Pārraidīt sirds ritmu.**

3 Nospiediet **START**.

Forerunner ierīce sāk apraidīt jūsu pulsa datus, un tiek parādīts .

4 Izveidojiet Forerunner ierīces pāra savienojumu ar Garmin ANT+ saderīgu ierīci.

PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. ģpašnieka rokasgrāmatā.

IETEIKUMS. lai pārtrauktu pulsa datu apraidi, pulsa apraides ekrānā nospiediet STOP.

Title	Broadcasting HR During an Activity
Identifier	GUID-57A88A77-3813-4E79-9DB1-FC95B06F01BA
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update options varid to heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	pruekatie

Pulsa datu apraide aktivitātes laikā

Jūs varat iestatīt Forerunner ierīci, lai apraidītu sava sirdsdarbības ritma datus automātiski, sākot aktivitāti. Piemēram, varat apraidīt sava pulsa datus uz Edge ierīci, braucot ar velosipēdu, vai uz VIRB sporta kameru aktivitātes laikā.

PIEZĪME. pulsa datu apraide samazina akumulatora darbības laiku.

1 Atrodoties pulsa logrīkā, turiet nospiešanu .

2 Atlasiet **Sirdsdarbības ritma opcijas > Pārraidīt aktivitātes laikā.**

3 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 6. lappuse*).

Forerunner ierīce sāk sirdsdarbības ritma datu apraidi fonā.

PIEZĪME. nav nekādu norādījumu par to, ka ierīce apraida pulsa datus aktivitātes laikā.

4 Savienojiet pāri Forerunner ierīci ar Garmin ANT+ saderīgu ierīci.

PIEZĪME. pāra veidošanas norādes katrai ar Garmin saderīgai ierīcei atšķiras. Informāciju sk. ģpašnieka rokasgrāmatā.

IETEIKUMS. lai apturētu pulsa datu apraidi, beidziet aktivitāti (*Aktivitātes beigšana, 7. lappuse*).


Title	Setting an Abnormal Heart Rate Alert
Identifier	GUID-A1C8190D-D4D6-4EE4-9B31-87AE009433AA
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update Options variable to Heart Rate Options variable.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	pruekatie

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

⚠ UZMANĪBU

Šī funkcija brīdina vienīgi, kad jūsu sirdsdarbības ritms pēc neaktīva perioda pārsniedz noteiktu sirdspukstu skaitu minūtē vai krītas zem šī lietotāja atlasītā rādītāja. Šī funkcija nebrīdina par kādu iespējamu sirds stāvokli, un tā nav paredzēta ārstēšanas vai medicīniska stāvokļa vai slimības diagnosticēšanas nolūkam. Par jebkuriem ar sirdi saistītiem jautājumiem konsultējieties ar savu ārstu.

Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

- 1 Atrodoties pulsa logrīkā, turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Sirdsdarbības ritma opcijas > Brīdinājums par SR novirzi no normas.**
- 3 Atlasiet **Augsts brīdinājums** vai **Zems brīdinājums.**
- 4 Iestatiet sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.


Katru reizi, kad sirdsdarbības ritms pārsniegs sliekšņvērtību vai krītīsies zem tās, tiks parādīts brīdinājums, un ierīce vibrēs.

Title	Turning Off the Wrist Heart Rate Monitor
Identifier	GUID-358696A6-F98D-4772-8507-AF73499DB129
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Update options varid with heart_rate_options.
Status	Released
Last Modified	16/12/2020 08:57:21
Author	pruekatie

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana

Noklusējuma vērtība iestatījumam Locītavas ritms ir Automātiski. Ierīce automātiski izmanto plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, ja vien jūs neizveidojat ANT+ sirdsdarbības ritma monitora pāra savienojumu ar ierīci.

PIEZĪME. atspējot plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitoru, tiek atspējots arī plaukstu locītavas pulsa oksimetra sensors. Jūs varat veikt manuālu lasījumu pulsa oksimetra logrīkā.

- 1 Atrodoties pulsa logrīkā, turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Sirdsdarbības ritma opcijas > Statuss > Izslēgts.**

Title	Chest Heart Rate While Swimming
Identifier	GUID-F4FC18E3-7FF2-4824-B1CB-A25AB6C5BFAB
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updated to include HRM-Pro and specify chest HR in title.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	mcdanielm

Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā

HRM-Pro, HRM-Swim un HRM-Tri sirdsdarbības ritma piederumi ieraksta un saglabā jūsu sirdsdarbības ritma datus, kamēr jūs peldat. Lai skatītu savu sirdsdarbības ritmu, varat pievienot sirdsdarbības datu laukus ([Datu ekrānu pielāgošana, 170. lappuse](#)).

PIEZĪME. kamēr sirdsdarbības ritma monitors ir zem ūdens, krūšu sirdsdarbības ritma dati saderīgās Forerunner ierīcēs nav redzami.

Lai skatītu saglabātos sirdsdarbības ritma datus vēlāk, jums ir jāpalaiž laiknoteikta aktivitāte pārī savienotā Forerunnerierīcē. Atpūtas periodos, kad esat ārā no ūdens, sirdsdarbības ritma piederums sūta jūsu sirdsdarbības ritma datus uz Forerunner ierīci. Jūsu Forerunner ierīce automātiski lejupielādē saglabātos sirdsdarbības ritma datus, kad saglabājat savu laiknoteikto peldēšanas aktivitāti. Kamēr dati tiek lejupielādēti, jūsu sirdsdarbības ritma piederumam ir jābūt ārpus ūdens, aktīvam un ierīces diapazonā (3 m). Savus sirdsdarbības ritma datus varat skatīt ierīces vēsturē un savā Garmin Connect kontā.

Ja ir pieejams gan plauksta locītavas sirdsdarbības ritms, gan krūšu sirdsdarbības ritms, ierīce izmanto krūšu sirdsdarbības ritma datus.

Title	HRM-Pro (title)
Identifier	GUID-96D18945-D93E-4147-B75A-73D1273A4BB8
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	mcdanielm

HRM-Pro piederums

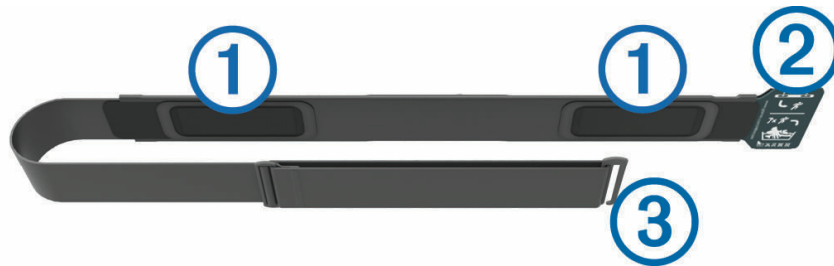
Ierīce var ierakstīt sirdsdarbības ritmu peldējuma laikā ([Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā, 71. lappuse](#)).

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Tri Run)
Identifier	GUID-5F6823C6-06BB-425B-806D-E3DC5B38E212
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Strap extender is no longer included, but can be purchased separately. Removed step for attaching the extender, and added a note indicating one could be purchased on our website.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:00
Author	burzinskititu

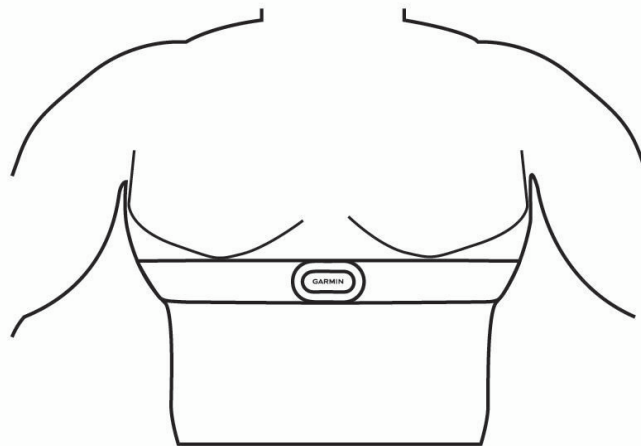
Sirdsdarbības ritma monitora uzlikšana

Sirdsdarbības ritma monitors ir jāvalkā tieši uz ādas zem krūšu kaula. Tam ir jāpieguļ pietiekami cieši, lai noturētos vietā jūsu aktivitāšu laikā. Ja nepieciešams, jūs varat iegādāties siksnas pagarinātāju vietnē [buy.garmin.com](https://www.garmin.com).

- 1 Samitriniet elektrodus ① sirdsdarbības ritma aizmugurē, lai veidotu stingru savienojumu starp krūtīm un raidītāju.



- 2 Valkājiet sirdsdarbības ritma monitoru, Garmin logotipu pavēršot ar labi pusi uz augšu.



Cilpas ② un āķa ③ savienojumam ir jābūt jūsu labajā pusē.

- 3 Aplieciet sirdsdarbības ritma monitoru ap krūtīm un pievienojiet siksnas āķi pie cilpas.

PIEZĪME. sekojiet, lai kopšanas ieteikumu etiķete nav pārlocīta pāri.

Kad jūs uzliekat sirdsdarbības ritma monitoru, tas ir aktīvs un sūta datus.

Title	HRM-Pro Running Pace and Distance
Identifier	GUID-60BF550F-9C03-4935-AC5C-14A5F59C3E85
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Concept to explain what and why
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	wiederan

HRM-Pro skriešanas temps un distance

HRM-Pro Sērijas piederums aprēķina jūsu skriešanas tempu un distanci, pamatojoties uz jūsu lietotāja profilu un kustību, ko nosaka sensors katrā jūsu solī. Sirdsdarbības ritma monitors nosaka skriešanas tempu un distanci, ja GPS nav pieejams, piemēram, skriešanas laikā uz skrejceliņa. Jūs varat aplūkot savu skriešanas tempu un distanci savā saderīgajā Forerunner pulkstenī, ja tā ir savienota, izmantojot ANT+ tehnoloģiju. Turklāt jūs to varat aplūkot arī saderīgās trešo personu treniņu lietotnēs, kas pieslēgtas, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Kalibrējot uzlabojas tempa un attāluma precizitāte.

Automātiskā kalibrēšana: jūsu pulksteņa noklusējuma iestatījums ir **Automātiska kalibrēšana**. HRM-Pro Sērijas piederums kalibrējas ikreiz, kad skrienat ārā, pieslēdzot to savietojamam Forerunner pulkstenim.

PIEZĪME. automātiskā kalibrēšana nedarbojas iekštelpu, taku vai ultra skriešanas aktivitāšu profiliem (*Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai, 73. lappuse*).

Manuālā kalibrēšana: varat atlasīt **Kalibrēt un sagl.** pēc skrejceliņa skriešanas ar pievienoto HRM-Pro sērijas piederumu (*Trenažiera attāluma kalibrēšana, 10. lappuse*).

Title	Tips for Recording Running Pace and Distance
Identifier	GUID-C7DC2E27-CE00-4D82-99BD-39723BBDA3E0
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	From PM and confluence. Add more product series as you test.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	wiederan

Padomi skriešanas tempa un distances reģistrēšanai

- Atjauniniet Forerunner pulksteņa programmatūru (*Produkta atjauninājumi, 208. lappuse*).
- Veiciet vairākus āra skrējienus, izmantojot GPS un pievienoto HRM-Pro sērijas piederumu. Svarīgi, lai jūsu āra skrējiena tempu diapazons atbilstu jūsu skrējiena tempu diapazonam uz skrejceliņa.
- Ja jūsu skrējienā ir smiltis vai dziļš sniegs, dodieties uz sensora iestatījumiem un izslēdziet funkciju **Automātiska kalibrēšana**.
- Ja iepriekš esat pievienojis ANT+ kāju paliktņi, iestatiet kāju paliktņa statusu uz **Izslēgts** vai noņemiet to no pievienoto sensoru saraksta.
- Veiciet skrejceliņa skrējienus ar manuālu kalibrēšanu (*Trenažiera attāluma kalibrēšana, 10. lappuse*).
- Ja automātiskā un manuālā kalibrēšana nešķiet precīza, dodieties uz sensora iestatījumiem un atlasiet **SRM temps un attālums > Atiestatīt kalibrēšanas datus**.

PIEZĪME. varat mēģināt izslēgt funkciju **Automātiska kalibrēšana** un pēc tam kalibrēt vēlreiz manuāli (*Trenažiera attāluma kalibrēšana, 10. lappuse*).

Title	Heart Rate Storage for Timed Activities
Identifier	GUID-B0C7A4BE-2C41-439E-8CB5-0F403D6C5C14
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Clarifying paired devices must be compatible, and changing "uploaded" to "transferred" to avoid confusion over download vs. upload.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:00
Author	burzinskītu

Sirdsdarbības ritma saglabāšana laiknoteiktām aktivitātēm

Jūs varat sākt laiknoteiktu aktivitāti savā pārī savienotajā saderīgajā Forerunner ierīcē, un sirdsdarbības ritma monitors ieraksta jūsu sirdsdarbības ritma datus pat tad, ja aizejat prom no savas ierīces. Piemēram, jūs varat ierakstīt sirdsdarbības ritma datus fiziskās aktivitātes vai komandas sporta nodarbības laikā, kad pulksteņus nedrīkst valkāt.

Jūsu sirdsdarbības ritma monitors automātiski nosūta jūsu saglabātos sirdsdarbības ritma datus jūsu saderīgajā Forerunner ierīcē, kad jūs saglabājat savu aktivitāti. Kamēr dati tiek pārraidīti, sirdsdarbības ritma monitoram ir jābūt aktīvam un jāatrodas ierīces uztveršanas diapazonā (3 m).

Title	Accessing Stored Heart Rate Data (non-acc)
Identifier	GUID-C1E56F45-9AFC-4513-BB3C-C56398ECAC87
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from HRM-Pro, use this version for bundles and devices
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	mcdanielm

Piekļuve saglabātajiem sirdsdarbības ritma datiem

Ja jūs saglabājat laiknoteiktu aktivitāti pirms saglabāto sirdsdarbības ritma datu augšupielādes, jūs varat lejupielādēt datus no HRM-Pro piederuma.

PIEZĪME. jūsu HRM-Pro piederums glabā līdz 18 stundu aktivitāšu vēsturi. Kad sirdsdarbības ritma monitora atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

- 1 Uzlieciet sirdsdarbības ritma monitoru.
- 2 Garmin ierīcē atlasiet izvēlni Vēsture.
- 3 Kamēr valkājat sirdsdarbības ritma monitoru, atlasiet saglabāto laiknoteikto aktivitāti
- 4 Atlasiet **Lejupielādēt SR**.

Title	Pool Swimming
Identifier	GUID-09C2F1F4-F680-4A1C-BE00-30C217AE8C83
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to ph variable
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	mcdanielm

Peldēšana peldbaseinā

IEVĒRĪBAI

Ja sirdsdarbības ritma monitors ir ticis pakļauts hloram vai citām peldbaseina ķīmiskām vielām, ar rokām nomazgājiet to. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt sirdsdarbības ritma monitoru.

HRM-Pro piederums ir paredzēts galvenokārt peldēšanai atklātos ūdeņos, bet paretam to var lietot arī peldēšanai baseinā. Peldot baseinā, sirdsdarbības ritma monitors ir jāvalkā zem peldkostīma vai triatlona tērpa augšdaļas. Pretējā gadījumā tas var noslīdēt no krūtīm, atspiežoties pret baseina sienu.

Title	Caring for the Heart Rate Monitor (HRM-Tri)
Identifier	GUID-A71864BC-D125-48AE-9193-548D1F7B5A83
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated guidances for HRM-Pro Plus, per SME feedback.
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:00
Author	burzinskititu

Sirdsdarbības ritma monitora apkope

IEVĒRĪBAI

Sviedru un sāļu uzkrāšanās uz siksnas var bojāt sirdsdarbības ritma monitoru un samazināt tā spēju rādīt precīzus datus.

Lietojot pārlietu daudz tīrīšanas līdzekļa, kad mazgājat sirdsdarbības ritma monitoru, jūs varat to bojāt.

- Noskalojiet sirdsdarbības ritma monitoru pēc katras lietošanas.
- Pēc katrām septiņām lietošanas reizēm vai vienas lietošanas reizes baseinā mazgājiet sirdsdarbības ritma monitoru ar rokām 40°C (104°F) temperatūrā, izmantojot nedaudz mazgāšanas līdzekļa, piemēram, trauku mazgāšanas šķidro līdzekli.
- Pēc sirdsdarbības ritma monitora mazgāšanas ar rokām, rūpīgi noskalojiet siksnu, lai likvidētu mazgāšanas līdzekļa paliekas, kas var kairināt ādu.
- Nelieciet sirdsdarbības ritma monitoru veļas mazgājamajā mašīnā vai žāvētājā.
- Lai žāvētu sirdsdarbības ritma monitoru, pakariet to vai novietojiet to plakaniski.

Title	Tips for Erratic Heart Rate Data
Identifier	GUID-3EC078D4-D9A8-41F1-A4AE-B07C0D09176E
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changes from Anne, added "If applicable" to electrodes/contact patches. Does not apply to new HRM-Swim, only electrodes on HRM-Tri
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	gerson

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

Ja sirdsdarbības ritma dati ir mainīgi vai neparādās, varat izmēģināt tālāk redzamos ieteikumus.

- Vēlreiz uzklājiet ūdeni uz elektrodiem un kontaktu virsmām (ja piemērojams)
- Stingrāk savelciet siksnu uz krūtīm.
- Iesildieties 5–10 minūtes.
- Izpildiet apkopes norādes (*Sirdsdarbības ritma monitora apkope, 75. lappuse*).
- Valkājiet kokvilnas kreklu vai pilnībā samitriniet siksnas abas puses.

Sintētiskie audumi, kuri beržas vai sitas pret sirdsdarbības ritma monitoru, var radīt statisko elektrību, kas traucē sirdsdarbības ritma signālu uztveršanu.

- Netuvojieties avotiem, kuri var traucēt sirdsdarbības ritma monitora darbību.

Traucējumu avoti var būt spēcīgi elektromagnētiskie lauki, daži 2,4 GHz bezvadu sensori, augstsprieguma pārvades elektrolīnijas, elektromotori, krāsnis, mikroviļņu krāsnis, 2,4 GHz bezvadu tālruņi un bezvadu LAN piekļuves punkti.

Title	HRM-Swim
Identifier	GUID-EA9BEF91-0FEB-4EE9-A287-E65CDD34B4F6
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Adding context statement with xref
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	mcdanielm

HRM-Swim piederums

Ierīce var ierakstīt sirdsdarbības ritmu peldējuma laikā (*Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā, 71. lappuse*).

Title	Sizing the Heart Rate Monitor Strap (HRM-Swim)
Identifier	GUID-5987A9A0-56FA-4999-9F97-D0CADAD9D0DA
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	gerson

Sirdsdarbības ritma monitora pielāgošana

Pirms peldat pirmo reizi, atvēliet laiku, lai pielāgotu sirdsdarbības ritma monitoru. Tam ir jāpieguļ pietiekami cieši, lai paliktu uz vietas, atspiežoties pret baseina sienu.

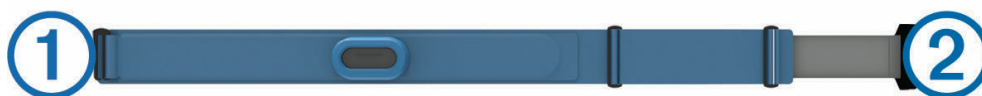
- Izvēlieties siksas pagarinātāju un pievienojiet to sirdsdarbības ritma monitora elastīgajā galā. Sirdsdarbības ritma monitora komplektā ir trīs pagarinātāja siksas, lai atbilstu dažādam krūšu apkārtmēram.
IETEIKUMS. vidējais siksas pagarinātājs atbilst lielākajai daļai kreklu izmēru (no vidēja līdz īpaši lieliem).
- Uzlieciet sirdsdarbības ritma monitoru otrādi, lai viegli noregulētu slīdni uz siksas pagarinātāja.
- Pagrieziet sirdsdarbības ritma monitoru uz priekšu, lai viegli noregulētu slīdni uz sirdsdarbības ritma monitora.

Title	Putting On the Heart Rate Monitor (HRM-Swim)
Identifier	GUID-38190B7E-55B1-4E13-970B-F69CF3AFC5DD
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	gerson

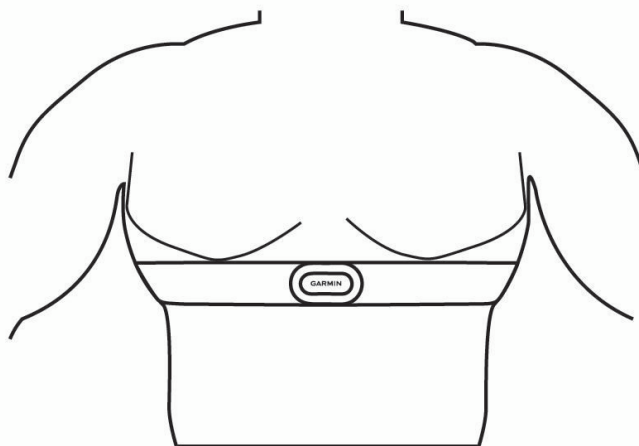
Sirdsdarbības ritma monitora uzlikšana

Sirdsdarbības ritma monitors ir jāvalkā tieši uz ādas zem krūšu kaula.

- 1 Lai tas labāk piegultu, izmantojiet siksnas pagarinātāju.
- 2 Valkājiet sirdsdarbības ritma monitoru, Garmin logotipu pavēršot ar labi pusi uz augšu.
Āķa ① un cilpas ② savienojumam ir jābūt jūsu labajā pusē.



- 3 Aplieciet sirdsdarbības ritma monitoru ap krūtīm un pievienojiet siksnas āķi pie cilpas.



PIEZĪME. sekojiet, lai kopšanas ieteikumu etiķete nav pārlocīta pāri.

- 4 Pievelciet sirdsdarbības ritma monitoru tā, lai tas cieši aptver krūtis, bet neierobežo kustības.
Kad jūs uzliekat sirdsdarbības ritma monitoru, tas ir aktīvs un saglabā un sūta datus.

Title	Tips for Using the HRM-Swim
Identifier	GUID-47A700D3-9760-450C-9828-A546A9CA6976
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Other troubleshooting tips do not apply to HRM-Swim
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	gerson

Padomi HRM-Swim piederuma lietošanai

- Ja laikā, kad atspiežaties pret baseina sienu, sirdsdarbības ritma monitors slīd nost no krūtīm, noregulējiet sirdsdarbības ritma monitora un siksnas pagarinātā savilkumu.
- Starp intervāliem nostāieties tā, lai sirdsdarbības ritma monitors ir virs ūdens un jūs varat skatīt savus sirdsdarbības ritma datus.

Title	Data Storage
Identifier	GUID-40F2F5D5-A20A-4DA5-A78A-793318CA6620
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Applies to HRM-Tri and HRM-Swim heart rate monitors only. Do not use with HRM-Run.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	gerson

Datu uzglabāšana

Sirdsdarbības ritma monitors vienā aktivitātē var saglabāt līdz 20 stundām datu. Kad sirdsdarbības ritma monitora atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

Jūs varat sākt laiknoteiktu aktivitāti savā pārī savienotajā Forerunner ierīcē, un sirdsdarbības ritma monitors ieraksta jūsu sirdsdarbības ritma datus, pat ja aizejat prom no savas ierīces. Piemēram, jūs varat ierakstīt sirdsdarbības ritma datus fiziskās aktivitātes vai komandas sporta nodarbības laikā, kad pulksteņus nedrīkst valkāt. Jūsu sirdsdarbības ritma monitors automātiski nosūta jūsu saglabātos sirdsdarbības ritma datus uz jūsu Forerunner ierīci, kad jūs saglabājat savu aktivitāti. Kamēr dati tiek augšupielādēti, sirdsdarbības ritma monitoram ir jābūt aktīvam un jāatrodas ierīces diapazonā (3 m).

Title	HRM-Tri (title)
Identifier	GUID-24212449-3324-437D-B22B-E4E2CDACDE8F
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	title only
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	wiederan

HRM-Tri piederums

Šīs rokasgrāmatas sadaļa HRM-Swim paskaidro, kā ierakstīt sirdsdarbības ritmu peldējuma laikā (*Krūšu sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā*, 71. lappuse).

Title	Running Dynamics
Identifier	GUID-62A09512-518A-424A-8491-FE2B80CD2091
Language	LV-LV
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Updating bundled accessory condition to include HRM-Pro.
Status	Released
Last Modified	02/10/2020 10:28:13
Author	burzinskītitu

Skriešanas dinamika

Jūs varat izmantot saderīgu Forerunner ierīci, kas ir pāra savienojumā ar HRM-Pro piederumu vai citu skriešanas dinamikas piederumu, lai nodrošinātu reāllaika informāciju par savu skriešanas formu. Ja Forerunner ierīce tika piegādāta komplektā ar HRM-Pro piederumu, ierīces jau ir pāra savienojumā.

Skriešanas dinamikas piederumam ir akselerometrs, kas mēra ķermeņa kustības, lai aprēķinātu sešus skriešanas parametrus.

Soļu skaits ciklā: soļu skaits ciklā ir soļu skaits minūtē. Tas rāda kopējo soļu skaitu (kreisā un labā kāja kopā).

Vertikālās svārstības: vertikālās svārstības ir jūsu elastīgums skriešanas laikā. Šis rādītājs atspoguļo jūsu ķermeņa vertikālo kustību, mērītu centimetros.

Saskares ar zemi laiks: saskares ar zemi laiks rāda, cik ilgu laiku katrā spertajā solī skrienot kāja ir pie zemes. Tas tiek mērīts milisekundēs.

PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss nav pieejami iešanas laikā.

Saskares ar zemi laika balanss: saskares ar zemi laika balanss atspoguļo kreisās/labās kājas saskares ar zemi laika balansu skrienot. Tas tiek rādīts procentos. Piemēram, 53,2 un pa kreisi vai pa labi vērsta bultiņa.

Soļa garums: soļa garums ir garums no viena soļa līdz nākamajam. Tas tiek mērīts metros.

Vertikālais koeficients: Vertikālais koeficients ir vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu. Tas tiek rādīts procentos. Zemāks skaitlis parasti rāda labāku skriešanas formu.

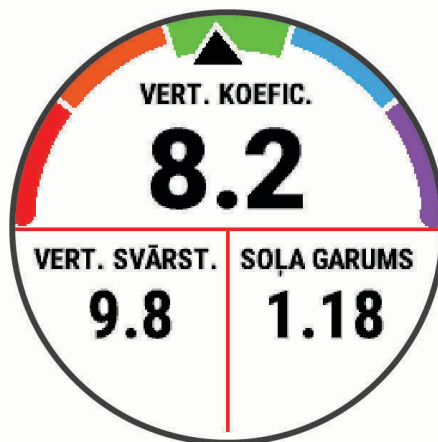
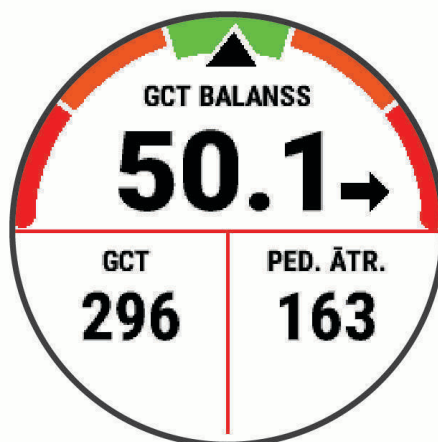
Title	Training with Running Dynamics
Identifier	GUID-AC413B7A-152E-4200-8F7D-23BD2056AAC9
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding ref to HRM-Pro and condition to bundles
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	mcdanielm

Trenēšanās, izmantojot skriešanas dinamiku

Lai varētu skatīt skriešanas dinamiku, ir jāuzliek HRM-Pro, HRM-Run™ vai HRM-Tri piederums vai Running Dynamics Pod un jāizveido tā pāra savienojums ar savu ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 160. lappuse*).

Ja jūsu Forerunner ierīces komplektā ir iekļauts sirdsdarbības ritma monitors, ierīces jau ir pāra savienojumā, un Forerunner ir iestatīts, lai rādītu skriešanas dinamiku.

- 1 Atlasiet **START** un atlasiet skriešanas aktivitāti.
- 2 Atlasiet **START**.
- 3 Dodieties skrējienā.
- 4 Ritiniet uz skriešanas dinamikas ekrāniem, lai skatītu savus rādītājus.



- 5 Ja vajadzīgs, turiet nospiestu **UP**, lai rediģētu to, kā skriešanas dinamikas dati tiek rādīti.



Title	Color Gauges and Running Dynamics Data (with pod)
Identifier	GUID-EE9E7F6F-49BE-4452-82E6-B40371D0AEC1
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English changes. This is to fix PL.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:43:29
Author	pullins

Krāsu mēraparāti un skriešanas dinamikas dati

Skriešanas dinamikas ekrānos tiek rādīts krāsu mēraparāts ar primāro metriku. Kā primāro metriku varat parādīt soļu skaits ciklā, vertikālās svārstības, saskares ar zemi laiku, saskares ar zemi laika balansu vai vertikālo koeficientu. Krāsu mēraparātā tiek parādītas jūsu skriešanas dinamikas datu salīdzinājums ar citu skrējēju datiem. Krāsu zonu pamatā ir procentīles.

Uzņēmums Garmin ir pētījis daudzus skrējējus, kam ir atšķirīgi aktivitāšu līmeņi. Sarkanajā vai oranžajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas mazāk pieredzējušiem vai lēnākiem skrējējiem. Zaļajā, zilajā vai violetajā zonā parādītās vērtības ir raksturīgas pieredzējušākiem vai ātrākiem skrējējiem. Pieredzējušiem skrējējiem parasti ir īsāks saskares ar zemi laiks, mazākas vertikālās svārstības, mazāks vertikālais koeficients un lielāks soļu skaits ciklā nekā mazāk pieredzējušiem skrējējiem. Tomēr garākiem skrējējiem parasti ir nedaudz mazāks soļu skaits ciklā, garāki soļi un nedaudz lielākas vertikālās svārstības. Vertikālais koeficients tiek aprēķināts, dalot jūsu vertikālo svārstību vērtību ar soļa garuma vērtību. Tas nav saistīts ar augstumu.






Lai iegūtu plašāku informāciju par skriešanas dinamiku, dodieties uz vietni www.garmin.com/performance-data/running/. Vairāk informācijas par teorijām un skriešanas dinamikas datu interpretēšanu meklējiet uzticamās tīmekļa vietnēs publicētajos rakstos par skriešanu.

Krāsu zona	Procentīles zonā	Soļu skaita ciklā diapazons	Saskares ar zemi laika diapazons
 Purpursarkana	> 95	> 183 spm	< 218 ms
 Zila	70–95	174–183 spm	218–248 ms
 Zaļa	30–69	164–173 spm	249–277 ms
 Oranža	5–29	153–163 spm	278–308 ms
 Sarkana	< 5	< 153 spm	> 308 ms

Title	Ground Contact Time Balance Data
Identifier	GUID-B917540E-186D-4546-943F-4CD694B11BDC
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	WCAG fix to add a header column.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:43:29
Author	cozmyer

Saskares ar zemi laika balansa dati

Aprēķinot saskares ar zemi laika balansu, tiek mērīta jūsu skriešanas simetrija, un dati tiek attēloti kā procentuālā daļa no jūsu kopējā saskares ar zemi laika. Piemēram, 51,3% un bultiņa pa kreisi nozīmē to, ka skrējējs vairāk laika uz zemes pavada, atrodoties uz kreisās kājas. Ja datu ekrānā tiek rādītas divas vērtības, piemēram, 48–52, 48% ir kreisās kājas rādītājs un 52% – labās kājas rādītājs.

Krāsu zona	 Sarkana	 Oranža	 Zaļa	 Oranža	 Sarkana
Simetrija	Vāji	Viduvēji	Labi	Viduvēji	Vāji
Citu skrējēju procentuālā daļa	5%	25%	40 %	25%	5%
Saskares ar zemi laika balanss	> 52,2% L	50,8–52,2% L	50,7% L–50,7% R	50,8–52,2% R	> 52,2% R






Veidojot un pārbaudot skriešanas dinamiku, Garmin komanda konstatēja, ka noteiktiem skrējējiem savainojumu skaits ir saistīts ar lielāku nelīdzsvarotību. Daudziem skrējējiem, skrienot augšup pa pakalnu vai lejup no tā, saskares ar zemi laika balanss ir mainīgs vairāk par 50–50. Lielākā daļa skriešanas treneru piekrīt apgalvojumam, ka simetrisks skriešanas veids ir labs. Elites skrējējiem ir ātri un līdzsvaroti soļi.

Skriešanas laikā varat skatīt krāsu mēraparāta vai datu lauka datus, vai arī pēc skriešanas skatiet kopsavilkumu savā Garmin Connect kontā. Tāpat kā citi skriešanas dinamikas dati, saskares ar zemi balanss ir kvantitatīvs mērījums, kas palīdz uzzināt par skriešanas veidu.

Title	Vertical Oscillation and Vertical Ratio Data
Identifier	GUID-E2728EFE-C7BC-418E-A31D-D44FD12D1A4C
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding HRM-Pro to first sentence
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:43:29
Author	mcdanielm

Vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta dati


Atkarībā no sensora un no tā novietojuma – pie krūškurvja (HRM-Pro, HRM-Run vai HRM-Tri piederumi) vai jostasvietas (Running Dynamics Pod piederums) – vertikālo svārstību un vertikālā koeficienta datu diapazoni nedaudz atšķirsies.

Krāsu zona	Procentīles zonā	Vertikālo svārstību diapazons pie krūškurvja	Vertikālo svārstību diapazons pie jostasvietas	Vertikālais koeficients pie krūškurvja	Vertikālais koeficients pie jostasvietas
 Purpursarkana	> 95	< 6,4 cm	< 6,8 cm	< 6,1 %	< 6,5 %
 Zila	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Zaļa	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Oranža	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Sarkana	< 5	> 11,5 cm	> 13,0 cm	> 10,1 %	> 11,9 %

Title	Tips for Missing Running Dynamics Data
Identifier	GUID-F58662CB-A1F2-4B68-8256-A731A372F4B2
Language	LV-LV
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added HRM-Pro tip
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	mcdanielm

Padomi saistībā ar trūkstošiem skriešanas dinamikas datiem

Ja skriešanas dinamikas dati netiek parādīti, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Jums noteikti jāizmanto skriešanas dinamikas piederums, piemēram, HRM-Pro piederums. Skriešanas dinamikas aprēķiniem piemērotam piederumam moduļa priekšpusē ir redzams .
- No jauna savienojiet pārī skriešanas dinamikas piederumu un Forerunner ierīci saskaņā ar norādījumiem.
- Ja izmantojat HRM-Pro piederumu, izveidojiet tā pāra savienojumu ar Forerunner ierīci, izmantojot ANT+ tehnoloģiju, nevis Bluetooth tehnoloģiju.
- Ja skriešanas dinamikas datu displejā ir redzamas tikai nulles, pārlicinieties, vai piederums ir uzvilks ar pareizo pusi uz augšu.

PIEZĪME. saskares ar zemi laiks un balanss tiek rādīts tikai skriešanas laikā. Šie rādītāji netiek aprēķināti iešanas laikā.

Title	Performance Measurements
Identifier	GUID-F5BF67CE-C94E-4842-AE96-A7A05C85B732
Language	LV-LV
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	fixed predicted race time description to match topic.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	wiederan

Izpildes mērījumi

Šie izpildes mērījumi ir aplēses, kas palīdz jums sekot savām treniņu aktivitātēm un skriešanas sacensību izpildei un izprast tās. Mērījumiem ir nepieciešamas dažas aktivitātes, izmantojot sirdsdarbības ritma mērījumu plaukstas locītavā vai ar saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru. Riteņbraukšanas izpildes mērījumiem ir vajadzīgs sirdsdarbības ritma monitors un jaudas mērītājs.

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/performance-data/running/.

PIEZĪME. aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešams, lai jūs vispirms izpildāt dažas aktivitātes un tā var gūt informāciju par jūsu veiktspēju.

VO2 Max.: vO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē.

Prognozētie skriešanas sacensību laiki: ierīce izmanto VO2 max. aplēses un treniņu vēsturi, lai nodrošinātu mērķa skriešanas sacensību laiku, pamatojoties uz pašreizējo fiziskās formas stāvokli.

HRV Stress pārbaude: sirdsdarbības ritma mainīguma (HRV) stresa pārbaudei ir nepieciešams Garmin krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Ierīce ieraksta jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, kamēr stāvat miera stāvoklī 3 minūtes. Tas norāda jūsu vispārējo stresa līmeni. Mērījums ir skalā no 1 līdz 100, un zemāks rādītājs liecina par zemāku stresa līmeni.

Izpildes spēja: jūsu izpildes stāvoklis ir reāllaika novērtējums pēc 6–20 aktivitātes minūtēm. To var pievienot kā datu lauku, lai jūs varat skatīt savu izpildes stāvokli pārējā aktivitātes laikā. Tas salīdzina jūsu reāllaika stāvokli ar vidējo fiziskās formas līmeni.


Funkcionālās sliekšņvērtības jauda (FTP): ierīce izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai aplēstu FTP. Lai iegūtu precīzāku novērtējumu, varat veikt vadītu testu.

Laktāta sliekšņvērtība: laktāta sliekšņvērtībai ir nepieciešams krūšu sirdsdarbības monitors. Laktāta sliekšņvērtība ir tas punkts, kurā jūsu muskuļi sāk strauji nogurt. Ierīce mēra jūsu laktāta sliekšņvērtības līmeni, izmantojot sirdsdarbības ritma datus un tempu.

Title	Turning Off Performance Notifications
Identifier	GUID-29B40C97-69D9-4064-BC23-DCC61EDB1790
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	check watches going fwd. You can turn off Performance Condition setting. Some notifications will still appear during or after activity.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	gerson

Izpildes paziņojumu izslēgšana

Daži izpildes paziņojumi ir redzami pēc aktivitātes pabeigšanas. Daži izpildes paziņojumi ir redzami aktivitātes laikā vai tad, kad sasniedzat jaunu izpildes mērījumu, piemēram, jaunu VO2 max. aplēsi. Jūs varat izslēgt izpildes spējas funkciju, lai izvairītos no dažiem šādiem paziņojumiem.

1 Turiet nospiešu .


2 Atlasiet **Fizioloģiskie rādītāji** > **Izp. nosacījums**.

Title	Detecting Performance Measurements Automatically
Identifier	GUID-0EDC68E3-D886-48D2-B624-AA634739B421
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	gerson

Izpildes mērījumu automātiska noteikšana

Funkcija Automātiski noteikt ir ieslēgta pēc noklusējuma. Ierīce var automātiski noteikt jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un laktāta sliekšņvērtību aktivitātes laikā. Kad ierīce ir pāra savienojumā ar saderīgu spēka mērītāju, tā var automātiski noteikt jūsu funkcionālo sliekšņvērtības jaudu (FTP) aktivitātes laikā.

PIEZĪME. Ierīce nosaka maksimālo sirdsdarbības ritmu vienīgi, kad sirdsdarbības ritms ir augstāks par jūsu lietotāja profilā iestatīto vērtību.

1 Turiet nospiešu .


2 Atlasiet **Fizioloģiskie rādītāji** > **Automātiski noteikt**.

3 Atlasiet opciju.

Title	Syncing Activities and Performance Measurements
Identifier	GUID-2D2EA72B-5952-4D5D-ACDB-CE628C3D3331
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6/Forerunner 945 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	gerson

Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi

Jūs varat sinhronizēt aktivitātes un snieguma mērījumus no citām Garmin ierīcēm uz savu ierīci Forerunner, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Tas ļauj jūsu ierīcei precīzāk atspoguļot jūsu treniņa statusu un fiziskās formas līmeni. Piemēram, jūs varat ierakstīt braucienu, izmantojot Edge ierīci, un skatīt aktivitātes informāciju un kopējo treniņa slodzi savā Forerunner ierīcē.

1 Turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Fizioloģiskie rādītāji** > **TrueUp**.

Kad jūs sinhronizējat savu ierīci ar savu viedtālruni, nesenās aktivitātes un snieguma mērījumi no citām jūsu Garmin ierīcēm ir redzami jūsu ierīcē Forerunner.






Title	About VO2 Max. Estimates
Identifier	GUID-3E971364-A756-4057-B22D-C41250B2A82B
Language	LV-LV
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Replacing FirstBeat with a conref.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	burzinskītu

Par VO2 Max. aplēsēm

VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Vienkāršāk sakot, VO2 Max ir jūsu fiziskās veiktspējas rādītājs, un, fiziskajai formai uzlabojoties, arī šim rādītājam ir jāuzlabojas. Lai rādītu jūsu VO2 max. aplēses, Forerunner ierīcei ir vajadzīgs plaukstas locītavas pulsa vai saderīgs krūšu pulsa monitors. Ierīce piedāvā atsevišķas VO2 max. aplēses skriešanai un riteņbraukšanai. Lai iegūtu VO2 max. precīzas aplēses, jums vairākas minūtes vidējā intensitātes līmenī ir vai nu jāskrien brīvā dabā ar GPS, vai jābrauc ar velosipēdu, izmantojot saderīgu jaudas mērītāju.

Ierīcē jūsu VO2 max. aplēses ir redzamas kā skaitlis, apraksts vai pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par savu VO2 max. aplēsēm, tostarp savas fiziskās formas vecumu. Jūsu fiziskās formas vecums nodrošina jums ieskatu par to, kāda ir jūsu fiziskā forma salīdzinājumā ar citām tā paša dzimuma un cita vecuma personām. Turpinot trenēties, jūsu fiziskās formas vecums laika gaitā var samazināties (*Savas fiziskās formas vecuma skatīšana, 91. lappuse*).



 Purpursarkana	Lieliski
 Zila	Teicami
 Zaļa	Labi
 Oranža	Viduvēji
 Sarkana	Vāji

VO2 max. datus nodrošina Firstbeat Analytics. VO2 max. analīze tiek nodrošināta ar The Cooper Institute® atļauju. Papildu informāciju skatiet pielikumā (*VO2 Max. standarta parametri, 227. lappuse*), kā arī vietnē www.CooperInstitute.org.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate (running)
Identifier	GUID-015C6746-435D-48E0-8ED8-CA2C81684E38
Language	LV-LV
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Add xref to Enabling VO2 Max. There are spacing issues in the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	pruekatie

legūstiet savas VO2 Max. aplēses skriešanai

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstu locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Ja izmantojat krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu ierīci ([Bezvadū sensoru savienošana pārī, 160. lappuse](#)). Ja jūsu Forerunner ierīce tika piegādāta komplektā ar sirdsdarbības ritma monitoru, ierīce jau ir pāra savienojumā.

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu ([Lietotāja profila iestatīšana, 53. lappuse](#)) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu ([Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 55. lappuse](#)). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veiktspēju. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses ([VO2 Max. ierakstīšanas izslēgšana, 91. lappuse](#)).

- 1 Veiciet vismaz 10 minūšu skrējieni brīvā dabā.
- 2 Pēc skrējiena atlasiet **Saglabāt**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa izpildījuma mērījumiem.
IETEIKUMS. lai skatītu papildu informāciju, jūs varat atlasīt START.

Title	Getting Your VO2 Max. Estimate for Cycling
Identifier	GUID-E17003DB-1F26-483E-A8B4-BBF04B4E3A9B
Language	LV-LV
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Step 3 reflects updated UI: PE appears automatically
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	mcdanielm

legūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai

Šai funkcijai ir nepieciešams jaudas mērītājs un sirdsdarbības ritma mērījums plaukstu locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors. Jaudas mērītājs ir jāsavieno pāra savienojumā ar Forerunner ierīci ([Bezvadū sensoru savienošana pārī, 160. lappuse](#)). Ja izmantojat krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, jums tas ir jāuzliek un jāizveido tā pāra savienojums ar savu ierīci. Ja jūsu Forerunner ierīce tika piegādāta komplektā ar sirdsdarbības ritma monitoru, ierīce jau ir pāra savienojumā.


Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu ([Lietotāja profila iestatīšana, 53. lappuse](#)) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu ([Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 55. lappuse](#)). Aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži braucieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu riteņbraukšanas veiktspēju.

- 1 Brauciet stabilā ritmā ar augstu intensitāti vismaz 20 minūtes.
- 2 Pēc skrējiena atlasiet **Saglabāt**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa izpildījuma mērījumiem.
IETEIKUMS. jūs varat atlasīt START, lai skatītu papildu informāciju.

Title	Turning Off VO2 Max. Recording
Identifier	GUID-3F03B03B-94C4-4B4D-9187-80382D42EEF3
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:28
Author	mcdanielm

VO2 Max. ierakstīšanas izslēgšana

Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*Par VO2 Max. aplēsēm, 89. lappuse*).

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet **Kalnu skr.** vai **Ultramaratons**.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Ierakstīt VO2 Max. > Izslēgts**.

Title	Viewing Your Fitness Age
Identifier	GUID-A52C695F-A924-4421-B2F9-49C8BDEF65AE
Language	LV-LV
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	No on-device fitness age, GCM only
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:28
Author	mcdanielm

Savas fiziskās formas vecuma skatīšana

Fiziskās formas vecums nodrošina jums ieskatu par to, kāda ir jūsu fiziskā forma salīdzinājumā ar citām tā paša dzimuma personām. Jūsu ierīce izmanto tādu informāciju kā jūsu vecums, ķermeņa masas indekss (ĶMI), pulsa dati miera stāvoklī un enerģisku aktivitāšu vēsture, lai nodrošinātu jums fiziskās formas vecumu. Ja jums ir Garmin Index™ svāri, ierīce jūsu fiziskās formas vecuma noteikšanai izmanto ķermeņa tauku procentuālās daļas mērījumu, nevis ĶMI. Vingrojumi un dzīvesveida maiņa var ietekmēt jūsu fiziskās formas vecumu.

PIEZĪME. lai iegūtu precīzāku savu fiziskās formas vecumu, pabeidziet lietotāja profila iestatīšanu (*Lietotāja profila iestatīšana, 53. lappuse*).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai **•••**.
- 2 Atlasiet **Veselības stāvokļa statistika > Fiziskās formas vecums**.

Title	Heat and Altitude Performance Acclimation
Identifier	GUID-70386BCC-5682-4C5C-9A87-C32AF9B6473B
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove full acclimation estimate.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	pruekatie

Aklimatizēšanās izpildei karstumā un augstumā

Tādi vides faktori kā augsta temperatūra un augstums ietekmē jūsu treniņu un rezultātus. Piemēram, treniņi lielā augstumā var pozitīvi ietekmēt jūsu fizisko formu, bet liela augstuma ietekmē VO2 max. Īslaicīgi var samazināties. Forerunner ierīce nodrošina aklimatizācijas ziņojumus un korekcijas jūsu VO2 max. aplēsēm un treniņa statusam, kad temperatūra pārsniedz 22°C (72°F) un augstums ir virs 800 m (2625 pēdām). Jūs varat sekot savam sirdsdarbības ritmam un aklimatizācijai augstumā treniņa statusa logrīkā.

PIEZĪME. funkcija aklimatizācijai karstumā ir pieejama vienīgi GPS aktivitātēm, un tai ir nepieciešami laikapstākļu dati no pievienotā viedtālruna.

Title	Viewing Your Predicted Race Times
Identifier	GUID-31B2458A-859A-4A34-AB83-224E4A29387A
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Updating for improved race prediction feature. SW: Joe only had one edit. This topic has spacing issues in the CZ.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	mcdanielm

Savu prognozēto sacensību laiku skatīšana

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana*, 53. lappuse) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana*, 55. lappuse).

Lai nodrošinātu sacensību mērķa laiku, ierīce izmanto VO2 max. aplēses (*Par VO2 Max. aplēsēm*, 89. lappuse) un jūsu treniņu vēsturi. Ierīce analizē jūsu vairāku nedēļu treniņu datus, lai precizētu sacensību laika aplēses.

IETEIKUMS. ja jums ir vairāk nekā viena Garmin ierīce, varat iespējot Physio TrueUp™ funkciju, kura ļauj ierīcei sinhronizēt aktivitātes, vēsturi un datus no citām ierīcēm (*Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi*, 88. lappuse).

1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu izpildes logrīku.

2 Atlasiet **START**, lai ritinātu pa izpildes mērījumiem.

Jūsu prognozētie sacensību laiki ir redzami 5 km, 10 km, pusmaratona un maratona distancēm.

PIEZĪME. prognozes sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni, lai tā var gūt informāciju par jūsu veiktspēju.

Title	About Training Effect
Identifier	GUID-7275629E-743A-4658-A284-C84F42A66AE5
Language	LV-LV
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updated Firstbeat
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	mcdanielm

Par Training Effect

Training Effect mēra aktivitātes ietekmi uz jūsu aerobo un anaerobo spēju. Training Effect uzkrājas aktivitātes laikā. Aktivitātei progresējot, Training Effect vērtība palielinās. Training Effect vērtību nosaka jūsu lietotāja profila informācija un treniņu vēsture, kā arī sirdsdarbības ritms un aktivitātes ilgums un intensitāte. Ir septiņas dažādas Training Effect etiķetes, lai aprakstītu galveno ieguvumu no aktivitātes. Katra etiķete ir ar krāsas kodu un atbilst jūsu treniņu slodzes fokusam (*Treniņu slodzes fokuss, 102. lappuse*). Katrai informatīvajai frāzei, piemēram, "Būtiski ietekmē VO2 Max.", ir atbilstošs apraksts jūsu Garmin Connect aktivitātes informācijā.

Aerobais Training Effect mērījums izmanto jūsu sirdsdarbības ritmu, lai mērītu vingrojuma kopējās intensitātes ietekmi uz jūsu aerobo spēju, un norāda, vai fizisko vingrojumu sērijai ir uzturoša vai uzlabojoša ietekme uz jūsu fiziskās formas līmeni. Jūsu treniņa laikā uzkrātais paaugstināta skābekļa patēriņa pēc treniņa (EPOC) rādītājs tiek kartēts uz diapazona vērtībām, kas uzskaita jūsu fiziskās formas līmeni un treniņa ieradumus. Vienmērīgu fizisko vingrinājumu sērijas ar vidēju piepūli vai sērijas ar garākiem intervāliem (>180 s) pozitīvi ietekmē jūsu aerobo vielmaiņu, tādēļ rada aerobo Training Effect.

Anaerobā Training Effect mērījums izmanto sirdsdarbības ritmu un ātrumu (vai spēku), lai noteiktu, kā fizisko vingrojumu sērija ietekmē spēju izpildīt vingrojumus ar ļoti augstu intensitāti. Jūs saņemat vērtību, pamatojoties uz anaerobo ieguldījumu EPOC vērtībā un aktivitātes veidu. Atkārtoti augstas intensitātes 10–120 s intervāli rada īpaši labvēlīgu ietekmi uz anaerobo spēju, tādēļ uzlabo anaerobo Training Effect.

Varat pievienot Aerobā treniņa efektivitāte un Anaerobā treniņa efektivitāte kā datu laukus kādam no saviem treniņu ekrāniem, lai aktivitātes laikā sekotu saviem rādītājiem.

Training Effect	Aerobais ieguvums	Anaerobais ieguvums
No 0,0 līdz 0,9	Nav ieguvuma.	Nav ieguvuma.
No 1,0 līdz 1,9	Neliels ieguvums	Neliels ieguvums
No 2,0 līdz 2,9	Aerobās spējas uzturēšana.	Aerobās spējas uzturēšana.
No 3,0 līdz 3,9	Ietekmē jūsu aerobo spēju.	Ietekmē jūsu anaerobo spēju.
No 4,0 līdz 4,9	Būtiski ietekmē jūsu aerobu spēju.	Būtiski ietekmē jūsu anaerobu spēju.
5,0	Pārsniegšana un, iespējams, bīstama bez pietiekama atgūšanās laika.	Pārsniegšana un, iespējams, bīstama bez pietiekama atgūšanās laika.

Training Effect tehnoloģiju nodrošina un atbalsta Firstbeat Analytics. Papildu informāciju skatiet vietnē www.firstbeat.com.

Title	Performance Condition
Identifier	GUID-901ACCFD-FB0D-414E-B80C-54970AF4E357
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:36
Author	pullins

Izpildes spēja

Kad jūs izpildāt aktivitāti, piemēra, skrienat vai dodaties velobraucienā, izpildes spējas funkcija analizē jūsu tempu, sirdsdarbības ritmu un tā mainīgumu, lai reāllaikā novērtētu jūsu izpildes spēju salīdzinājumā ar jūsu vidējo fiziskās formas līmeni. Rezultāts ir aptuvenš jūsu reāllaika novirzes no VO2 max. aplēsēm procentuālais rādītājs.

Izpildes spējas vērtības ir diapazonā no -20 līdz +20. Pēc 6–20 aktivitātes minūtēm ierīce rāda jūsu izpildes spējas rezultātu. Piemēram, rezultāts +5 nozīmē, ka jūs pietiekami atpūtaties, jūtaties moži un spējat veikt labu skrējieni vai velobraucieni. Izpildes spēju kā datu lauku varat pievienot kādam no saviem treniņu ekrāniem, lai aktivitātes laikā sekotu savai spējai. Izpildes spēja var būt arī noguruma līmeņa rādītājs, īpaši gara skrējiena vai velobrauciena treniņa beigās.

PIEZĪME. lai iegūtu precīzas VO2 max. aplēses, ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni vai braucieni, izmantojot sirdsdarbības ritma monitoru. Uzziniet vairāk par savu skrējiena vai velobrauciena izpildes spēju ([Par VO2 Max. aplēsēm, 89. lappuse](#)).

Title	Viewing Your Performance Condition
Identifier	GUID-73903771-7910-4AC4-AC70-0E1974538934
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	wording change from Joe Heikes
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	wiederan

Savas izpildes spējas skatīšana

Šai funkcijai ir nepieciešams sirdsdarbības ritma mērījums plaukstas locītavā vai saderīgs krūšu sirdsdarbības ritma monitors.

- 1 Pievienojiet **Izpildes spēja** datu ekrānā ([Datu ekrānu pielāgošana, 170. lappuse](#)).
- 2 Dodieties skrējienā vai velobraucienā.
Pēc 6–20 minūtēm būs redzama jūsu izpildes spēja.
- 3 Ritiniet datu ekrānā, lai skatītu savu izpildes spēju skrējienā vai velobraucienā.

Title	Lactate Threshold
Identifier	GUID-3ED97FFE-025E-47EA-9C70-DD86156617BD
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	wiederan

Laktāta sliekšņvērtība

Laktāta sliekšņvērtība ir fizisko vingrojumu intensitātes līmenis, kādā laktāts (pienskābe) asinsritē sāk uzkrāties straujāk. Skriešanā tas ir aplēstais piepūles vai tempa līmenis. Kad skrējējs pārsniedz sliekšņvērtību, nogurums sāk paātrināti pieaugt. Pieredzējušiem skrējējiem sliekšņvērtība parasti veidojas, kad ir sasniegti aptuveni 90% no to maksimālā sirdsdarbības ritma un no 10 km līdz pusmaratona skrējiena tempā. Vidējiem skrējējiem laktāta sliekšņvērtība veidojas, kad ir sasniegts krietni zem 90% no sirdsdarbības ritma. Zināšanas par savu laktāta sliekšņvērtību var palīdzēt noteikt, cik intensīvi trenēties vai kad sacensību laikā veikt izrāvienu.

Ja jūs jau zināt savu sirdsdarbības ritma laktāta sliekšņvērtību, varat ievadīt to sava lietotāja profila iestatījumos ([Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana, 55. lappuse](#)).

Title	Performing a Guided Test to Determine Your Lactate Threshold
Identifier	GUID-1B0C9B93-01CD-4A0C-A30F-B815C0347159
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Per FR645 FRM96 feedback - VO2 estimate from previous run is no longer necessary.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	semrau

Vadīta testa veikšana, lai noteiktu laktāta sliekšņvērtību

Šai funkcijai ir nepieciešams Garmin krūšu sirdsdarbības monitors. Lai veiktu vadīto testu, jums ir jāuzliek krūšu sirdsdarbības ritma monitors un jāizveido tā pāra savienojums ar savu ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 160. lappuse](#)).

Ierīce izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma un jūsu VO2max. aplēsi, lai aplēstu jūsu laktāta sliekšņvērtību. Ierīce automātiski nosaka jūsu laktāta sliekšņvērtību stabili, augstas intensitātes skrējienā laikā, izmantojot sirdsdarbības ritma datus.

IETEIKUMS. lai iegūtu precīzu maksimālā sirdsdarbības ritma vērtību un VO2 max. aplēsi, ierīcei ir nepieciešami daži skrējieni ar sirdsdarbības ritma monitoru. Ja jums ir grūti iegūt laktāta sliekšņvērtības aplēsi, mēģiniet manuāli pazemināt savu maksimālā sirdsdarbības ritma vērtību.

1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.

2 Atlasiet skriešanas brīvā dabā aktivitāti.

Lai veiktu šo testu, ir nepieciešams GPS.

3 Turiet nospiestu .

4 Atlasiet **Treniņš > Laktāta sliekšņv. vadīts tests**.

5 Palaidiet taimeri un izpildiet ekrānā redzamās norādes.

Kad sākat skrējienā, ierīce rāda katra posma ilguma, mērķa un pašreizējā sirdsdarbības ritma datus. Kad tests būs pabeigts, tiks parādīts ziņojums.

6 Pēc vadītā testa pabeigšanas apturiet taimeri un saglabājiet aktivitāti.

Ja šī ir pirmā jūsu laktāta sliekšņvērtības aplēse, ierīce aicina jūs atjaunināt savas sirdsdarbības ritma zonas, pamatojoties uz laktāta sliekšņvērtības sirdsdarbības ritmu. Katrai papildu laktāta sliekšņvērtības aplēsei ierīce aicina jūs apstiprināt vai noraidīt aplēsi.

Title	Getting Your FTP Estimate
Identifier	GUID-B40A5128-C382-4F10-AD38-39649C42EF35
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix spacing issues for the following languages: DA-DK, FR-FR, NB-NO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	pullins






FTP aplēšu iegūšana

Lai iegūtu funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) aplēses, jums ir jāizveido krūšu sirdsdarbības ritma monitora un spēka mērītāja pāra savienojums ar savu ierīci (*Bezvadū sensoru savienošana pārī, 160. lappuse*) un jāiegūst VO2 max. aplēses (*Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai, 90. lappuse*).

Ierīce izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma un jūsu VO2max. aplēses, lai aplēstu FTP. Ierīce automātiski nosaka FTP stabila, augstas intensitātes brauciena laikā, izmantojot sirdsdarbības ritma un spēka datus.

- 1 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu izpildes logrīku.
- 2 Atlasiet **START**, lai ritinātu pa izpildes mērījumiem.

Jūsu FTP aplēses tiek rādītas kā vērtība, kas mērīta vatos uz kilogramu, jūsu spēka atdeve vatos un pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās.

 Purpursarkana	Lieliski
 Zila	Teicami
 Zaļa	Labi
 Oranža	Viduvēji
 Sarkana	Netrenēts

Vairāk informācijas skatiet pielikumā (*FTP novērtējumi, 228. lappuse*).


PIEZĪME. kad izpildes paziņojums brīdina jūs par jaunu FTP, jūs varat atlasīt Pieņemt, lai saglabātu jauno FTP, vai Noraidīt, lai saglabātu pašreizējo FTP.

Title	Conducting an FTP Test
Identifier	GUID-C8DAC4B1-3159-4E8C-ADD9-6FA012EBA697
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates from Joe H and Kerri
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	wiederan

FTP testa veikšana

Lai iegūtu veiktu testu un varētu noteikt funkcionālās sliekšņvērtības jaudu (FTP), jums ir jāizveido krūšu sirdsdarbības ritma monitora un spēka mērītāja pāra savienojums ar savu ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 160. lappuse](#)) un jāiegūst VO2 max. aplēses ([Iegūstiet savas VO2 Max. aplēses riteņbraukšanai, 90. lappuse](#)).

PIEZĪME. FTP ir sarežģīts treniņš, kura izpilde ilgst aptuveni 30 minūšu. Izvēlieties praktisku un lielākoties līdzenu maršrutu, kurā varat braukt stabili palielinot piepūli, kā tas ir sacensībās uz laiku.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet riteņbraukšanas aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Treniņš > FTP vadīts tests**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
Kad sākat braukt, ierīce rāda katra posma ilguma, mērķa un pašreizējā spēka datus. Kad tests būs pabeigts, tiks parādīts ziņojums.
- 6 Pēc vadītā testa pabeigšanas veiciet atsildīšanos, apturiet taimeri un saglabājiet aktivitāti.
Jūsu FTP ir redzams kā vērtība, kas mērīta vatos uz kilogramu, jūsu spēka atdeve vatos un pozīcija mērījuma vizualizācijā krāsās.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu jauno FTP, atlasiet **Pieņemt**.
 - Lai saglabātu pašreizējo FTP, atlasiet **Noraidīt**.

Title	Training Status
Identifier	GUID-44C7BB4B-EFF7-4A42-AC03-8A6AABB94807
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed a typo in the VO2 max. section.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	cozmyer

Treniņu statuss

Šie mērījumi ir aplēses, kas palīdz jums sekot savām treniņu aktivitātēm un izprast tās. Mērījumiem ir nepieciešamas dažas aktivitātes, izmantojot sirdsdarbības ritma mērījumu plaukstu locītavā vai ar saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru. Riteņbraukšanas izpildes mērījumiem ir vajadzīgs pulsometrs un jaudas mērītājs.

Šīs aplēses nodrošina un atbalsta Firstbeat. Papildu informāciju skatiet vietnē www.garmin.com/performance-data/running/.



PIEZĪME. aplēses sākumā var šķist neprecīzas. Ierīcei ir nepieciešams, lai jūs vispirms izpildāt dažas aktivitātes un tā var gūt informāciju par jūsu veiktspēju.

Treniņa statuss: treniņa statuss rāda, kā jūsu treniņi ietekmē fizisko formu un veiktspēju. Treniņa statuss pamatojas uz izmaiņām treniņu slodzē un VO2 Max ilgākā laikposmā.

VO2 Max.: VO2 Max ir maksimālais skābekļa daudzums (milimetros), kādu jūs varat patērēt minūtē uz kilogramu ķermeņa svara maksimālā aktivitātē. Ierīce rāda karstuma un augstuma koriģētas VO2 max. vērtības, kad jūs aklimatizējaties ļoti karstā vidē vai lielā augstumā.

Treniņa slodze: treniņa slodze ir paaugstināta skābekļa patēriņa pēc treniņa (EPOC) pēdējās 7 dienās summa. EPOC ir aplēse, cik daudz enerģijas jūsu organismam ir nepieciešams, lai atgūtos pēc treniņa.

Treniņu slodzes fokuss: Ierīce analizē un sadala treniņa slodzi dažādās kategorijās, pamatojoties uz katras ierakstītās aktivitātes intensitāti un struktūru. Treniņa slodzes fokuss ietver kopējo katrai kategorijai uzkrāto slodzi un treniņa fokusu. Ierīce rāda jūsu slodzes sadalījumu pēdējās 4 nedēļās.

Atgūšanās laiks: atgūšanās laiks rāda, cik daudz laika atlicis, pirms jūs pilnībā atgūstaties un varat doties nākamajā intensīvajā treniņā.

Title	Training Status Levels
Identifier	GUID-6F81BF5B-B49A-4506-95E2-0F4A04D8B319
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	2019 watches (MARQ, fenix 6, Forerunner 945) separate the training status and performance stats widgets into 2. Retitled this topic since it's only about training status. It should be used as a sub-topic under the new high-level description Training Status topic
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	gerson

Treniņu statusa līmeņi

Treniņu statuss rāda, kā jūsu treniņi ietekmē fiziskās formas līmeni un veiktspēju. Treniņu statuss pamatojas uz izmaiņām treniņu slodzē un VO2 Max ilgākā laikposmā. Treniņu statusu varat izmantot, lai plānotu treniņus nākotnē un turpinātu uzlabot savas fiziskās formas līmeni.

Tuvojas maksimumam: tuvošanās maksimumam nozīmē, ka jūs esat ideālā sacensību stāvoklī. Nesen samazinātā treniņu slodze ļauj jūsu organismam atgūties un pilnībā atjaunoties pēc iepriekšējā treniņa. Jums ir jāplāno turpmākās nodarbības, jo šo maksimālo stāvokli var saglabāt tikai īsu laiku.

Produktīvs: jūsu pašreizējā treniņu slodze veicina pareizu jūsu fiziskās formas līmeņa un veiktspējas uzlabošanu. Jums ir jāiekļauj treniņu plānā atgūšanās periodi, lai saglabātu savu fizisko līmeni.

Saglabāšana: jūsu pašreizējā treniņu slodze ir pietiekama, lai uzturētu fizisko formu. Lai gūtu uzlabojumus, mēģiniet dažādot savus fiziskos vingrinājumus vai palielināt treniņu apjomu.

Atgūšanās: samazinātā treniņu slodze ļauj jūsu organismam atgūties, kas ir būtiski ilgstošos smagu treniņu periodos. Kad jūtaties gatavs, varat atgriezties lielākā treniņu slodzē.

Neproduktīvs: jūsu treniņu slodze ir labā līmenī, bet jūsu fiziskā forma pavājinās. Iespējams, jūsu organismam ir grūti atgūties, tādēļ jums ir jāveltī uzmanība savam vispārējam veselības stāvoklim, tostarp stresam, uzturam un atpūtai.

Pasliktināšanās: pasliktināšanās notiek, ja nedēļu vai ilgāk jūs trenējāties daudz mazāk nekā parasti, un tas ietekmē jūsu fiziskās formas līmeni. Lai redzētu uzlabojumus, varat mēģināt palielināt savu treniņu slodzi.

Pārsniegšana: jūsu treniņu slodze ir ļoti liela un rada pretēju efektu. Jūsu organismam ir vajadzīga atpūta. Jums ir jāatvēr sev laiks, lai organisms atgūstas, iekļaujot grafikā vieglākus treniņus.

Nav statusa: lai noteiktu jūsu treniņu statusu, ierīcei ir vajadzīga jūsu vienas vai divu nedēļu treniņu vēsture, ietverot aktivitātes ar VO2 Max rezultātiem skriešanai vai riteņbraukšanai.

Title	Tips for Getting Your Training Status
Identifier	GUID-CF3B3A75-7707-49EC-9177-ABC1B772A787
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add xref to turning off VO2 max recording.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	pruekatie

Padomi treniņa statusa iegūšanai

Treniņa statusa funkcijas darbība ir atkarīga no atjauninātajiem jūsu fiziskās sagatavotības līmeņa novērtējuma datiem, tostarp vismaz diviem VO2 Max mērījumu vērtībām nedēļā. Jūsu VO2 Max aprēķins tiek atjaunināts pēc skriešanas brīvā dabā vai braucieniem ar jaudu, kuras laikā sirdsdarbības ritms vairākas minūtes bija vismaz 70 % no jūsu maksimālā sirdsdarbības ritma. Lai nodrošinātu savas fiziskās sagatavotības līmeņa tendenču precizitāti, skrienot iekštelpās, neveiciet VO2 max aplēšu ģenerēšanu. Jūs varat atspējot VO2 max. ierakstīšanu ultramaratona un taku skriešanas aktivitātēm, ja nevēlaties, ka šie skrējiena veidi ietekmē jūsu VO2 max. aplēses (*VO2 Max. ierakstīšanas izslēgšana, 91. lappuse*).

Lai maksimāli izmantotu treniņa statusa funkciju, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Vismaz divas reizes nedēļā skrieniet vai brauciet brīvā dabā, izmantojot jaudas mērītāju, un vismaz 10 minūtes sasniedziet sirdsdarbības ritmu, kas pārsniedz 70 % no jūsu maksimālā sirdsdarbības ritma. Kad ierīce tika lietota vienu nedēļu, jūsu treniņa statusam jābūt pieejamam.
- Reģistrējiet visas savas fiziskās aktivitātes šajā ierīcē vai iespējot funkciju Fizio TrueUp, lai ļautu ierīcei izzināt jūsu izpildes spēju (*Aktivitāšu sinhronizācija un izpildes mērījumi, 88. lappuse*).

Title	Acute Load
Identifier	GUID-AEDB0872-C5A1-4378-86D5-2239734B59E8
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Defined EPOC acronym.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	cozmyer

Treniņa slodze

Treniņa slodze ir jūsu treniņu apjoma mērījums pēdējās septiņās dienās. Tā ir paaugstināta skābekļa patēriņa pēc treniņa (EPOC) pēdējās septiņās dienās veikto mērījumu summa. Mērinstruments norāda, vai jūsu pašreizējā slodze ir zema vai augsta un vai ir optimālā diapazonā, lai uzturētu vai uzlabotu fiziskās formas līmeni. Optimālais diapazons tiek noteikts, pamatojoties uz jūsu individuālo fizisko līmeni un treniņu vēsturi. Diapazons tiek pielāgots, treniņu laikam un intensitātei pieaugot vai samazinoties.

Title	Training Load Focus
Identifier	GUID-C3205D96-DAB6-4C93-A225-5B8D7B5A5621
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fix to make feature name consistent from JoeH.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	wiederan

Treniņu slodzes fokuss

Lai maksimāli uzlabotu izpildes un fiziskās formas ieguvumus, treniņam ir jābūt sadalītam trīs kategorijās: zema aerobā, augsta aerobā un anaerobā slodze. Treniņu slodzes fokuss rāda, kāda jūsu treniņu daļa pašlaik ir katrā kategorijā, un piedāvā treniņu mērķus. Treniņu slodzes fokusam ir vajadzīgas vismaz 7 treniņu dienas, lai noteiktu, vai jūsu treniņu slodze ir zema, optimāla vai augsta. Pēc 4 treniņu vēstures nedēļām jūsu treniņu slodzes aplēses rādīs detalizētāku mērķa informāciju, lai palīdzētu līdzsvarot jūsu treniņu aktivitātes.

Zem mērķiem: jūsu treniņu slodze visās intensitātes kategorijās ir zemāka par optimālo. Mēģiniet palielināt fizisko vingrojumu sēriju izpildes laiku vai biežumu.

Zems aerobās slodzes deficīts: mēģiniet pievienot vairāk zemas aerobās slodzes aktivitāšu, lai nodrošinātu atgūšanos un līdzsvaru augstākas intensitātes aktivitātēm.

Augsts aerobās slodzes deficīts: mēģiniet pievienot vairāk augstas aerobās slodzes aktivitāšu, lai laika gaitā palīdzētu uzlabot savu laktāta sliekšņvērtību un VO2 max.

Anaerobās slodzes deficīts: mēģiniet pievienot dažas intensīvākas anaerobās aktivitātes, lai laika gaitā uzlabotu savu ātrumu un anaerobo spēju.

Līdzsvarots: jūsu treniņu slodze ir līdzsvarota un, turpinot treniņus, nodrošina vispusīgus fiziskās formas ieguvumus.

Zems aerobais fokuss: jūsu treniņu slodze galvenokārt ir zemas aerobās slodzes aktivitāte. Tā nodrošina stabilu pamatu un sagatavo jūs intensīvāku fizisko vingrojumu sēriju pievienošanai.

Augsts aerobais fokuss: jūsu treniņu slodze galvenokārt ir augstas aerobās slodzes aktivitāte. Šādas aktivitātes palīdz uzlabot laktāta sliekšņvērtību, VO2 max. un izturību.

Anaerobais fokuss: jūsu treniņu slodze galvenokārt ir intensīva aktivitāte. Tā veicina straujus fiziskās formas uzlabojumus, taču tā ir jālīdzsvaro ar zemas aerobās slodzes aktivitātēm.

Virš mērķiem: jūsu treniņu slodze ir augstāka par optimālo, un jums ir jāapsver iespēja samazināt savu treniņu ilgumu un biežumu.

Title	Recovery Time
Identifier	GUID-DAC27D10-886A-4EA8-8339-674479E9574A
Language	LV-LV
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Update for advanced recovery time--added last sentence.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	mcdanielm

Atgūšanās laiks

Lai apskatītu, cik daudz laika atlicis, līdz jūs pilnībā atgūsieties un būsiet gatavs nākamajam grūtajam treniņam, Garmin ierīci varat izmantot ar plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru.

PIEZĪME. atgūšanās laika ieteikšanai tiek izmantots jūsu VO2 Max aprēķins, un sākumā tas var šķist neprecīzs. Ierīcei ir nepieciešams, lai jūs vispirms izpildāt dažas aktivitātes un tā var gūt informāciju par jūsu veiktspēju.

Atgūšanās laiks tiek parādīts uzreiz pēc aktivitātes. Laika atskaite tiek veikta tikmēr, kamēr tas ir optimāls, lai jūs varētu mēģināt sākt nākamo grūto treniņu. Ierīce atjaunina jūsu atgūšanās laiku dienas gaitā, pamatojoties uz miega, stresa, relaksācijas un fizisko aktivitāšu izmaiņām.

Title	Viewing Your Recovery Time
Identifier	GUID-5271EA75-5AB6-4E9A-9A4C-7356FF2985E6
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Training Status and Performance are now two separate widgets. Recovery time has been moved to the Training Status widget for 2019 watches going forward (MARQ/fenix 6/Forerunner 945). Use older topic version to support previous products.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	gerson

Atgūšanās laika skatīšana

Lai iegūtu precīzākas aplēses, pabeidziet lietotāja profila iestatījumu (*Lietotāja profila iestatīšana*, 53. lappuse) un iestatiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu (*Sirdsdarbības ritma zonu iestatīšana*, 55. lappuse).

1 Dodieties skrējienā.

2 Pēc skrējiena atlasiet **Saglabāt**.

Tiek parādīts atgūšanās laiks. Maksimālais laiks ir 4 dienas.

PIEZĪME. pulksteņa ciparnīcā atlasiet UP vai DOWN, lai skatītu treniņa statusa logrīku, un atlasiet START, lai ritinātu pa rādītājiem un skatītu savu atgūšanās laiku.

Title	Recovery Heart Rate
Identifier	GUID-4A13852E-C46C-47A7-B552-F6CF50E526EE
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SME edit from Joe H. - remove last sentence of tip about saving/discarding.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	mcdanielm

Atgūšanās sirdsdarbības ritms

Ja jūs trenējaties, izmantojot plaukstu locītavas vai saderīgu krūšu sirdsdarbības ritma monitoru, varat pārbaudīt sava atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību pēc katras aktivitātes. Atgūšanās sirdsdarbības ritms ir starpība starp sirdsdarbības ritmu treniņa laikā un to, kas tiek mērīts divas minūtes pēc treniņa pabeigšanas. Piemēram, pēc tipiska treniņa skrējiena jūs apturat taimerī. Sirdsdarbības ritms ir 140 sirdsp./min. Divas minūtes pēc aktivitātes vai atsildīšanās sirdsdarbības ritms ir 90 sirdsp./min. Jūsu atgūšanās sirdsdarbības ritms ir 50 sirdsp./min. (140 mīnus 90). Daži pētījumi ir saistījuši atgūšanās sirdsdarbības ritmu ar sirds veselību. Augstāki rādītāji kopumā liecina par veselīgāku sirdi.

IETEIKUMS. lai iegūtu labākus rezultātus, uz divām minūtēm ir jāpārtrauc kustības, kamēr ierīce mēra atgūšanās sirdsdarbības ritma vērtību.

Title	Pulse Oximeter
Identifier	GUID-4D425925-D4EE-4C26-B974-5375D0670860
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Switch descriptions for glyphs 1 and 4 to match the new image.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	cozmyer

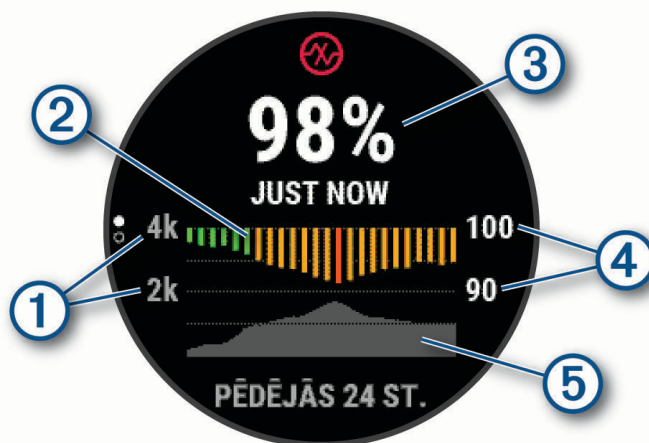
Pulsa oksimetrija

Forerunner ierīcei ir plaukstas locītavas pulsa oksimētrs, lai mēritu skābekļa līmeni asinīs perifēros asinsvados. Informācija par jūsu skābekļa līmeni asinīs var palīdzēt noteikt, kā ķermenis aklimatizējas, pielāgojoties liela augstuma kalnu sporta veidos un ekspedīcijās.

Jūs varat manuāli sākt pulsa oksimētra rādījumu, skatot pulsa oksimētra logrīkā (*Pulsa oksimētra rādījumu iegūšana*, 106. lappuse). Varat arī ieslēgt visas dienas rādījumus (*Visas dienas aklimatizācijas režīma ieslēgšana*, 107. lappuse). Kad esat nekustīgā stāvoklī, ierīce analizē jūsu skābekļa līmeni un augstumu. Augstuma profils palīdz noteikt, kā jūsu pulsa oksimētra rādījumi mainās saistībā ar augstumu.

Ierīcē pulsa oksimētra rādījumi ir redzami kā skābekļa līmenis asinīs procentos un krāsu atspoguļojums diagrammā. Savā Garmin Connect kontā jūs varat skatīt papildu informāciju par pulsa oksimētra rādījumiem, tostarp tendencēm vairāku dienu laikā.

Papildu informāciju par pulsa oksimētra rādījumu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.



- ① Augstuma skala.
- ② Jūsu vidējā skābekļa līmeņa asinīs rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām.
- ③ Jūsu pēdējais skābekļa līmeņa asinīs rādījums.
- ④ Skābekļa līmeņa asinīs procentuālā skala.
- ⑤ Jūsu augstuma rādījumu diagramma pēdējām 24 stundām.

Title	Getting Pulse Oximeter Readings
Identifier	GUID-5C95BFD3-F25A-4230-A970-C34ADBB89685
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English Change. Versioned to fix IT.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	pullins

Pulsa oksimetra rādījumu iegūšana

Jūs varat manuālu sākt pulsa oksimetra rādījumu, skatot pulsa oksimetra logrīkā. Logrīks rāda jaunāko informāciju par skābekļa līmeni jūsu asinīs procentos – tā ir jūsu katras stundas vidējo rādītāju diagramma pēdējām 24 stundām, kā arī jūsu augstuma diagramma vismaz pēdējām 24 stundām.

PIEZĪME. kad pirmo reizi skatāt pulsa oksimetrijas logrīku, ierīcei ir jāsaņem satelīta signāli, lai noteiktu jūsu augstumu. Jums ir jānododas ārā un jāgaida, līdz ierīce atrod satelītus.

- 1 Kamēr sēžat vai esat miera stāvoklī, nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu pulsa oksimetrijas logrīku.
- 2 Nospiediet **START**, lai skatītu logrīka detaļas un sāktu pulsa oksimetra lasījumu.
- 3 Palieliet nekustīgā stāvoklī līdz 30 sekundēm.

PIEZĪME. ja būsiet pārāk aktīvs, lai pulkstenis varētu iegūt pulsa oksimetra lasījumu, procentuālā rādītāja vietā tiks parādīts ziņojums. Pārbaudi atkal varat veikt pēc vairākām miera stāvoklī pavadītām minūtēm. Roku, uz kuras valkājat ierīci, turiet sirds līmenī, kamēr ierīce nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.


- 4 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu savus pulsa oksimetrijas rādījumus pēdējām septiņām dienām.

Title	Turning On Pulse Oximeter Sleep Tracking
Identifier	GUID-5A45400C-23ED-4104-A1D7-5DF8CE012B3C
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Path changed again. Tested 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	wiederan

Pulsa oksimetra izsekošanas miegā ieslēgšana

Jūs varat iestatīt ierīci, lai pastāvīgi mērītu skābekļa līmeni asinīs, kamēr jūs guļat.

PIEZĪME. neparastas pozas guļot var veicināt ārkārtīgi zemu SpO2 rādījumus miega laikā.

- 1 Pulsa oksimetra logrīkā turiet nospiešanu .
- 2 Atlasiet **Opcijas > Pulse Ox režīms > Miega laikā.**

Title	Turning On All-Day Acclimation Mode
Identifier	GUID-EDC6D255-7034-42BE-9578-DF90609D5373
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	String changed again. Tested on 945 and F6.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	wiederan

Visas dienas aklimatizācijas režīma ieslēgšana

1 Palsa oksimetra logrīkā turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Opcijas > Pulse Ox režīms > Visa diena.**

Ierīce automātiski analizē jūsu skābekļa līmeni asinīs visas dienas laikā, kad jūs nekustaties.

PIEZĪME. ja visas dienas aklimatizācijas režīms ir ieslēgts, akumulatora darbības laiks saīsinās.

Title	Tips for Erratic Pulse Oximeter Data
Identifier	GUID-B7A60F69-6ADF-4B11-A42B-A9922E466AEE
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:49
Author	pullins

Padomi neparastu pulsa oksimetra datu gadījumā

Ja pulsa oksimetra dati ir neparasti vai neparādās, varat izmantot sniegtos padomus.

- Palieliet nekustīgs, kamēr pulkstenis nolasa jūsu skābekļa piesātinājumu asinīs.
- Valkājiet pulksteni virs plaukstas locītavas kaula. Pulkstenim ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti.
- Turiet roku, uz kuras valkājat pulksteni, sirds līmenī, kamēr pulkstenis nolasa skābekļa piesātinājumu jūsu asinīs.
- Izmantojiet silikona vai neilona siksnīņu.
- Pirms uzliekat pulksteni, notīriet un nožāvējiet roku.
- Izvairieties izmantot saules aizsargkrēmu, losjonu un kukaiņu atvairīšanas līdzekli zem pulksteņa.
- Izvairieties radīt skrāpējumus optiskajam sensoram, kas atrodas pulksteņa aizmugurē.
- Pēc katra treniņa noskalojiet pulksteni ar svaigu ūdeni.

Title	Viewing Your Heart Rate Variability Stress Level
Identifier	GUID-13AA1C94-7609-455C-BBBB-B11DA8BD9433
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new, similar to stress score
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	wiederan

Sirdsdarbības ritma mainīguma stresa rezultāta skatīšana

Lai veiktu sirdsdarbības ritma mainīguma (HRV) stresa pārbaudi, jums ir jāuzliek Garmin krūšu sirdsdarbības ritma monitors un jāizveido tā pāra savienojums ar savu ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 160. lappuse*).

Jūsu HRV stresa rezultāts ir trīs minūtes, stāvot mierā, veikta mērījuma rezultāts, Forerunner ierīcei analizējot sirdsdarbības ritma mainīgumu, lai noteikto vispārējo stresu. Treniņi, miegs, uzturs un vispārējs dzīves stress – šie visi faktori ietekmē jūsu veiktspēju. Stresa rezultāts ir diapazonā no 1 līdz 100, kur 1 ir ļoti zems stresa līmenis, bet 100 ir ļoti augsts stresa līmenis. Zināšanas par savu stresa rezultātu var palīdzēt noteikt, vai ķermenis ir gatavs smagam treniņam.

ITEIKUMS. Garmin iesaka mērīt savu stresa līmeni pirms treniņa aptuveni vienā laikā un līdzīgos apstākļos katru dienu. Iepriekšējos rezultātus varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

- 1 Atlasiet **START** > **DOWN** > **HRV Stress** > **START**.
- 2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Title	Using the Stress Level Widget
Identifier	GUID-DD8EE575-CC72-4829-B4C8-4BE1F8D3473E
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Update to UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	mcdanielm

Stresa līmeņa logrīka lietošana

Stresa līmeņa logrīks parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un stresa līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā. Tas var palīdzēt jums izpildīt elpošanas aktivitāti, lai palīdzētu relaksēties (*Logrīku cilpas pielāgošana, 167. lappuse*).

- 1 Kamēr jūs sēžat vai esat neaktīvs, atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu stresa līmeņa logrīku.
- 2 Atlasiet **START**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Nospiediet **DOWN**, lai skatītu papildu informāciju.

ITEIKUMS. zilās joslas norāda atpūtas periodus. Dzeltenās joslas norāda stresa periodus. Pelēkās joslas norāda laiku, kad esat bijis pārāk aktīvs, lai noteiktu jūsu stresa līmeni.
 - Atlasiet **START** > **DOWN**, lai sāktu relaksācijas aktivitāti.

Title	Body Battery
Identifier	GUID-87E1392B-2C55-40B7-A1FF-3AB9252DA0A0
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Vivosmart 4. Removed images to be a high-level concept topic.
Status	Released
Last Modified	22/04/2021 13:16:05
Author	mcdanielm

Body Battery

Ierīce analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, stresa līmeni, miega kvalitāti un aktivitātes datus, lai noteiktu jūsu vispārējo Body Battery līmeni. Tāpat kā mērinstruments automašīnā, ierīce norāda jūsu pieejamās enerģijas rezerves apjomu. Body Battery līmeņa diapazons ir no 0 līdz 100, kur 0–25 ir zems, 26–50 ir vidējs, 51–75 ir augsts, bet 76–100 ir ļoti augsts enerģijas rezerves līmenis.

Jūs varat sinhronizēt ierīci ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju ([Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 111. lappuse](#)).

Title	Viewing the Body Battery Widget
Identifier	GUID-28BA6B01-9460-4FF3-8499-5D91269FD50B
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing step 4--no longer in device UI.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	mcdanielm

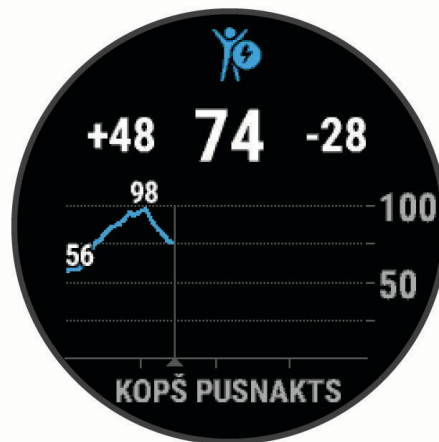
Body Battery logrīka skatīšana

Body Battery logrīks parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un Body Battery līmeņa diagrammu dažādu pēdējo stundu laikā.

1 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu Body Battery logrīku.

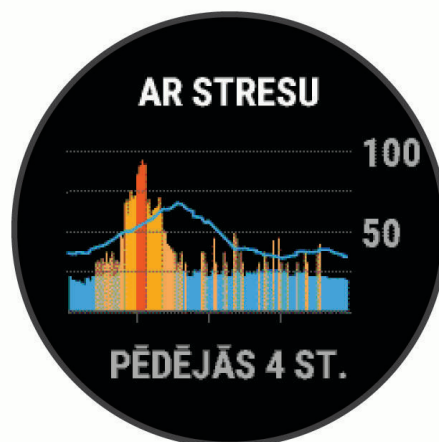
PIEZĪME. iespējams, logrīku kopai būs jāpievieno logrīks (*Logrīku cilpas pielāgošana, 167. lappuse*).

2 Nospiediet **START**, lai skatītu sava ķermeņa enerģijas līmeņa kopš pusnakts diagrammu.



3 Nospiediet **DOWN**, lai skatītu apvienotu Body Battery un stresa līmeņa diagrammu.

Zilās joslas norāda atpūtas periodus. Oranžās joslas norāda stresa periodus. Pelēkās joslas norāda laiku, kad esat bijis pārāk aktīvs, lai noteiktu jūsu stresa līmeni.



Title	Tips for Improved Body Battery Data
Identifier	GUID-77DAE539-D617-45E9-A471-F21C4432245D
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updates per Phil for Venu 2 series
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	tillmonmartha

Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, valkājiet ierīci, kamēr guļat.
- Labs miegs uzlādē jūsu Body Battery.
- Fiziskā slodze un augsts stresa līmenis var veicināt ātrāku Body Battery līmeņa samazināšanos.
- Uzņemtais uzturs, kā arī tādi stimulējoši līdzekļi kā kofeīns, neietekmē jūsu Body Battery.

Title	Smart Features Overview
Identifier	GUID-E7E30235-DF2E-4B67-8BC6-771FE1295DA0
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new idea from Joe Heikes, QSM title only.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:41:22
Author	wiederan

Viedās funkcijas

Title	Pairing Your Smartphone with Your Device
Identifier	GUID-649A1A7D-EBF2-4671-BBA6-75E63EA05E48
Language	LV-LV
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated tip for FQC JIRA; tip was incorrect per Software Eng. sw: see notes in the topic.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:55:34
Author	mcdanielm



Viedtālruna un ierīces pāra savienojuma veidošana

Lai lietotu Forerunner ierīces pievienotās funkcijas, tai ir jābūt tiešā pāra savienojumā, izmantojot lietotni Garmin Connect, nevis Bluetooth iestatījumus viedtālrunī.

- 1 No viedtālruna lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Garmin Connect .
- 2 Novietojiet viedtālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no savas ierīces.
- 3 Atlasiet **LIGHT**, lai ieslēgtu ierīci.



Kad pirmo reizi ieslēdzat ierīci, tā ir pāra savienojuma veidošanas režīmā.

ITEIKUMS. jūs varat turēt nospiestu **UP** un atlasīt **Iestatījumi > Tālrunis > Izveidot pāra sav. ar tālruni**, lai manuāli pārietu pāra savienojuma veidošanas režīmā.

- 4 Atlasiet opciju, lai pievienotu ierīci savam Garmin Connect kontam:
 - Ja šī ir pirmā reize, kad veidojat ierīces pāra savienojumu ar lietotni Garmin Connect, izpildiet ekrānā redzamās norādes.
 - Ja jūs jau izveidojāt pāra savienojumu citai ierīcei, izmantojot lietotni Garmin Connect, izvēlnē  vai  atlasiet **Garmin ierīces > Pievienot ierīci** un izpildiet ekrānā redzamās norādes.

Title	Tips For Existing Garmin Connect Users
Identifier	GUID-56C5C920-B6B0-4E20-B7AC-84266BF3B26A
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Remove "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:41:22
Author	mcdanielm


Ieteikumi esošajiem Garmin Connect lietotājiem

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Garmin ierīces > Pievienot ierīci**.

Title	Enabling Bluetooth Notifications
Identifier	GUID-599D739A-21A7-4EF2-98F4-29258D407B47
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Added Signature option.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	gerson

Bluetooth paziņojumu iespējošana

Lai iespējotu paziņojumus, ir jāizveido Forerunner ierīces pāra savienojums ar saderīgu mobilo ierīci ([Viedtālruna un ierīces pāra savienojuma veidošana, 112. lappuse](#)).

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Tālrunis > Viedie paziņojumi > Statuss > Ieslēgts**.
- 3 Atlasiet **Aktivitātes laikā**.
- 4 Atlasiet paziņojuma izvēli.
- 5 Atlasiet skaņas izvēli.
- 6 Atlasiet **Ne aktivitātes laikā**.
- 7 Atlasiet paziņojuma izvēli.
- 8 Atlasiet skaņas izvēli.
- 9 Atlasiet **Privātums**.
- 10 Atlasiet privātuma izvēli.
- 11 Atlasiet **Noildze**.
- 12 Atlasiet, cik ilgi brīdinājums par jaunu paziņojumu ir redzams ekrānā.
- 13 Atlasiet **Paraksts**, lai pievienotu parakstu teksta ziņojuma atbildēs.

Title	Viewing Notifications (Watch - keys)
Identifier	GUID-92E5BB40-5CF0-4784-B418-B6AD1912148C
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Changing the button used to bring up the message options to START.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	burzinskititu

Paziņojumu skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu paziņojumu logrīku.
- 2 Nospiediet **START**.
- 3 Atlasiet paziņojumu.
- 4 Nospiediet **START**, lai iegūtu vairāk opciju.
- 5 Nospiediet **BACK**, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.

Title	Playing Audio Prompts on your SmartPhone During Your Activity
Identifier	GUID-6A3A1403-F519-4990-B5C7-718E9352006D
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	mcdanielm



Audio uzvedņu atskaņošana viedtālrunī aktivitātes laikā

Lai iestatītu audio uzvednes, jums ir vajadzīgs viedtālrunis ar lietotni Garmin Connect un pāra savienojums ar Forerunner ierīci.

Lietotni Garmin Connect varat iestatīt, lai skrējiena vai citas aktivitātes laikā atskaņotu motivējošus statusa paziņojumu savā tālrunī. Audio uzvednes ietver apļu skaitu un apļa laiku, tempu vai ātrumu un sirdsdarbības ritma datus. Audio uzvednes laikā lietotne Garmin Connect izslēdz galveno viedtālruna skaņu, lai atskaņotu paziņojumu. Skaļuma līmeņus varat pielāgot lietotnē Garmin Connect.

PIEZĪME. ja jums ir ierīce Forerunner, šajā ierīcē varat iespējot audio uzvednes, izmantojot pievienotas austiņas un neizmantojot pievienotu viedtālruni (*Audio uzvedņu atskaņošana aktivitātes laikā*, 34. lappuse).

PIEZĪME. audio uzvedne Distances brīdinājums ir iespējota pēc noklusējuma.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Garmin ierīces**.
- 3 Atlasiet savu ierīci.
- 4 Atlsiet **Aktivitātes opcijas > Audio uzvednes**.

Title	Managing Notifications
Identifier	GUID-5A95D297-7177-4745-ADAF-AC4855E0B7FA
Language	LV-LV
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	pullins

Paziņojumu pārvaldība

Varat izmantot saderīgu viedtālruni, lai pārvaldītu paziņojumus, kuri ir redzami jūsu Forerunner ierīcē.

Atlasiet opciju:


- Ja izmantojat iPhone® ierīci, dodieties uziOS® paziņojumu iestatījumiem, lai atlasītu ierīcē rādāmos vienumus.
- Ja izmantojat Android™ viedtālruni, lietotnē Garmin Connect atlasiet **Iestatījumi > Paziņojumi**.

Title	Turning Off the Bluetooth Phone Connection
Identifier	GUID-139CD52F-B25F-4002-B13D-ACF7FEA70A04
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:49
Author	pullins

Bluetooth tālruņa savienojuma izslēgšana

Bluetooth tālruņa savienojumu varat izslēgt vadības izvēlnē.

PIEZĪME. vadības izvēlnei varat pievienot opcijas.

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet , lai izslēgtu Bluetooth tālruņa savienojumu savā Forerunner pulkstenī.
Skatiet sava tālruņa īpašnieka rokasgrāmatā, kā izslēgt Bluetooth tehnoloģiju tālrunī.

Title	Turning On and Off Phone Connection Alerts
Identifier	GUID-DAA3BA98-303C-4A1B-A0B0-A7E064BBED58
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Add Settings menu with condition and remove wireless from Bluetooth technology.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	pruekatie

Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana

Jūs varat iestatīt ierīci Forerunner, lai saņemtu brīdinājumu, kad viedtālrunis tiek savienots pārī un atvienots, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

PIEZĪME. pēc noklusējuma viedtālruņa savienojuma brīdinājumi ir izslēgti.

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Tālrunis > Brīdinājumi**.

Title	Bluetooth Connected Features (forerunner)
Identifier	GUID-908FCEC2-5661-48A9-BD34-4556635D70CC
Language	LV-LV
Description	
Version	17
Revision	2
Changes	Updated to add PacePro entry, edit workout downloads
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:28
Author	mcdanielm

Bluetooth pievienotās funkcijas

Forerunner ierīcei ir vairākas Bluetooth pievienotās funkcijas jūsu saderīgam viedtālrunim, izmantojot lietotni Garmin Connect.

Aktivitāšu augšupielādes: automātiski sūta jūsu aktivitāti uz lietotni Garmin Connect, tikko pabeidzat ierakstīt aktivitāti.

Audio uzvednes: skrējiena vai citas aktivitātes laikā ļauj lietotnei Garmin Connect atskaņot viedtālrunī statusa paziņojumus, piemēram, attāluma rādītājus un citus datus.

Bluetooth sensori: ļauj pievienot ar Bluetooth saderīgus sensorus, piemēram, sirdsdarbības ritma monitoru.

Connect IQ: ļauj paplašināt ierīces funkcijas ar jaunām pulksteņa ciparnīcām, logrīkiem, lietotnēm un datu laukiem.

Meklēt manu tālrūni: atrod jūsu pazudušo viedtālruni, kurš ir pāra savienojumā ar Forerunner ierīci un pašlaik atrodas diapazonā.

Meklēt manu pulksteni: atrod jūsu pazudušo Forerunner ierīci, kura ir pāra savienojumā ar jūsu viedtālruni un pašlaik atrodas diapazonā.

GroupTrack: ļauj jums pievienoties grupai LiveTrack, lai citi var skatīt jūsu pozīciju tieši ekrāna un reāllaikā.

PacePro lejupielādes: ļauj izveidot un lejupielādēt PacePro stratēģijas lietotnē Garmin Connect un bezvadu savienojumā nosūtīt tās uz jūsu ierīci.

Tālruņa paziņojumi: rāda Forerunner ierīcē tālruņa paziņojumus un ziņojumus.

Drošības un izsekošanas funkcijas: ļauj jums sūtīt ziņojumus un brīdinājumus draugiem un ģimenei, kā arī lūgt palīdzību no kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem, kuras ir iestatītas lietotnē Garmin Connect. Papildu informāciju skatiet sadaļā ([Drošības un izsekošanas funkcijas, 125. lappuse](#)).

Mijiedarbība ar sociālajiem tīkliem: ļauj jums ievietot atjauninājumu savā iecienītajā sociālajā tīmekļa vietnē, kad augšupielādējat aktivitāti lietotnē Garmin Connect.

Programmatūras atjauninājumi: ļauj atjaunināt ierīces programmatūru.


Laikapstākļu atjauninājumi: nosūta uz ierīci reāllaika laikapstākļus un paziņojumus.

Treniņa un maršruta lejupielādes: ļauj pārlūkot fizisko vingrojumu sērijas un kursus lietotnē Garmin Connect un bezvadu savienojumā nosūtīt tos uz jūsu ierīci.

Title	Manually Syncing Data with Garmin Connect Mobile
Identifier	GUID-0DC94101-1486-420B-8EA5-EFF3B32C3B0D
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for addition options to the controls menu and fixed an href error.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	burzinskititu

Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas.

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet .

Title	Locating a Lost Mobile Device (outdoor watch)
Identifier	GUID-AB79C794-90E2-47F4-963B-EC9C97F72D53
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Added a note for adding options to the controls menu.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	burzinskititu

Pazaudētas mobilās ierīces atrašanās vietas noteikšana

Jūs varat izmantot šo funkciju, lai palīdzētu noteikt atrašanās vietu pazaudētai mobilai ierīcei, kas ir savienota pārī, izmantojot Bluetooth bezvadu tehnoloģiju, un pašlaik atrodas diapazonā.

PIEZĪME. vadības izvēlnei jūs varat pievienot opcijas.

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni.
- 2 Atlasiet **Meklēt manu tālruni**.

Forerunner ierīce sāk meklēt jūsu pārī savienoto mobilo ierīci. Jūsu mobilajā ierīcē atskan skaņas brīdinājums, un Bluetooth signāla stiprums parādās Forerunner ierīces ekrānā. Bluetooth signāla stiprums palielinās, tuvojoties jūsu mobilajai ierīcei.

- 3 Atlasiet **BACK**, lai beigtu meklēšanu.

Title	Glances (watch widgets)
Identifier	GUID-97EA1540-A780-480F-BA4D-9A9E147FB225
Language	LV-LV
Description	
Version	24.1.2
Revision	2
Changes	Adding RCT with condition Q2
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	wiederan

Logrīki

Ierīcē ir sākotnēji ielādēti logrīki, kas nodrošina ātru piekļuvi informācijai. Dažiem logrīkiem nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu viedtālruni.

Daži logrīki pēc noklusējuma nav redzami. Logrīku kopu varat pievienot manuāli ([Logrīku cilpas pielāgošana, 167. lappuse](#)).

ABC: parāda apvienotu altimetra, barometra un kompasa informāciju.

Body Battery: valkājot ierīci visu dienu, logrīks parāda jūsu pašreizējo Body Battery līmeni un līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā.

Kalendārs: parāda gaidāmās tikšanās no jūsu viedtālruna kalendāra.

Kalorijas: parāda jūsu kaloriju informāciju pašreizējai dienai.

Kompass: parāda elektronisku kompasu.

Ierīces lietošana: rāda pašreizējās programmatūras versiju un ierīces lietošanas statistiku.

Suņu izsekošana: parāda jūsu suņa atrašanās informāciju, ja saderīga suņu izsekošanas ierīce ir savienota pārī ar jūsu Forerunner ierīci.

Uzkāpto stāvu skaits: izseko uzkāpto stāvu skaitu un progresu ceļā uz mērķi.

Garmin treneris: parāda plānotos treniņus, ja esat atlasījis Garmin trenera treniņu plānu savā Garmin Connect kontā.

Golfs: rāda golfa rezultātus un statistiku pēdējam posmam.

Veselības stāvokļa statistika: parāda jūsu pašreizējā veselības stāvokļa statistikas dinamisku kopsavilkumu. Mērījumi ietver pulsu, Body Battery līmeni, stresu un citus parametrus.

Pulss: parāda jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritmu pēc sitienu skaita minūtē (sirdsp./min.) un vidējo sirdsdarbības ritma miera stāvoklī (SRA).

Vēsture: parāda jūsu aktivitāšu vēsturi un reģistrēto aktivitāšu diagrammu.

Ūdens balanss: ļauj jums sekot savam patērētajam ūdens daudzumam un progresu ikdienas mērķa sasniegšanā.

Intensitātes minūtes: izseko laiku, ko esat pavadījis, piedaloties mērenās līdz enerģiskās aktivitātēs, jūsu nedēļas intensitātes minūšu mērķi un progresu ceļā uz mērķi.

inReach® vadīklas: ļauj nosūtīt ziņojumus uz pārī savienoto inReach ierīci.

Pēdējā aktivitāte: parāda pēdējās reģistrētās aktivitātes, piemēram, pēdējā skrējiena, brauciena vai peldēšanas, īsu kopsavilkumu.

Pēdējais skrējienis: rāda pēdējā reģistrētā skrējiena īsu kopsavilkumu.

Sekošana menstruālajam ciklam: rāda jūsu pašreizējo ciklu. Jūs varat skatīt un reģistrēt savus ikdienas simptomus.

Mūzikas pārvaldība: nodrošina mūzikas atskaņotāja vadīklas jūsu viedtālruna vai ierīces mūzikai.

Mana diena: parāda jūsu šīs dienas aktivitātes dinamisku kopsavilkumu. Mērījumi ietver laik kontrolētas aktivitātes, intensitātes minūtes, uzkāpto stāvu skaitu, soļus, sadedzinātās kalorijas un citus parametrus.

Paziņojumi: brīdina par ienākošiem zvaniem, īsziņām, sociālo tīklu jaunumiem utt., balstoties uz viedtālruna paziņojumu iestatījumiem.

Izpilde: parāda izpildes mērījumus, kas palīdz jums sekot un gūt izpratni par savām treniņu aktivitātēm un sacensību sasniegumiem.

Pulsa oksimētrs: ļauj veikt manuālus pulsa oksimētra lasījumus.

RCT kameras vadība: ļauj manuāli uzņemt fotoattēlu, ierakstīt videoklipu un pielāgot iestatījumus (*Varia kameras vadības ierīču izmantošana, 165. lappuse*).

Elpošana: jūsu pašreizējais elpošanas temps elpas vilcienos minūtē un vidējais septiņu dienu rādītājs. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.

Soļi: izseko jūsu ikdienas soļu skaitu, soļu mērķi un datus par iepriekšējām dienām.

Stress: parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un jūsu stresa līmeņa diagrammu. Jūs varat veikt elpošanas aktivitāti, kas palīdzēs atslābināties.

Saules lēkts un riets: parāda saules lēkta, saules rieta un civilās krēslas laikus.

Treniņa statuss: parāda jūsu pašreizējo treniņa statusu un treniņa slodzi, kas parāda, kā treniņš ietekmē jūsu fiziskās sagatavotības līmeni un izpildi.

VIRB vadīklas: nodrošina kameras vadīklas, kad VIRB ierīce ir savienota pārī ar jūsu Forerunner ierīci.

Laikapstākļi: parāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi.

Xero® ierīce: parāda lāzera atrašanās informāciju, ja saderīga Xero ierīce ir savienota pārī ar jūsu Forerunner ierīci.

Title	Viewing the Glances
Identifier	GUID-C8C624CE-C78E-4234-A223-CBE7255BCE74
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updating verbiage to include widget glance info and to match other widget topics
Status	Released
Last Modified	16/12/2020 08:57:21
Author	mcdanielm

Logrīku skatīšana

Jūsu ierīcē ir iepriekš ielādēti vairāki logrīki, un vēl vairāki logrīki ir pieejami, kad izveidojat ierīces pāra savienojumu ar viedtālruni.

- Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**.

Ierīce ritinās pa logrīku kopu un rāda katra logrīka kopsavilkuma datus. Izpildes spējas logrīkam nepieciešamas vairākas aktivitātes ar sirdsdarbības ritmu un skriešanu brīvā dabā, kuras laikā bija aktivizēta GPS sistēma.

- Atlasiet **START**, lai skatītu sīkāku logrīku informāciju.

IETEIKUMS. varat nospiegt **DOWN**, lai skatītu papildu ekrānus logrīkam.

Title	About My Day
Identifier	GUID-AF0D7E36-EC9B-4D6E-BCE3-8F61F27DAE10
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	minor edits to activities from phil, check before rolling up.
Status	Released
Last Modified	11/09/2019 11:09:00
Author	wiederan

Par logrīku Mana diena

Logrīks Mana diena ir jūsu aktivitātes ikdienas momentuzņēmums. Šis ir dinamisks kopsavilkums, kurš dienas gaitā tiek atjaunināts. Tikko jūs kāpjat pa kāpnēm vai ierakstāt aktivitāti, tas ir redzams logrīkā. Rādītāji ietver ierakstītās aktivitātes, intensitātes minūtes nedēļā, veiktos stāvus, soļus, sadedzinātās kalorijas u. c. Jūs varat atlasīt START, lai skatītu papildu rādītājus.

Title	Viewing the Controls Menu
Identifier	GUID-8BAA7B36-828E-4BCF-A287-80E5503205BB
Language	LV-LV
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Combined the stealth mode and night vision mode sentences.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:30
Author	mall

Vadības izvēlnes skatīšana

Vadības izvēlne ietver tādas opcijas kā režīma Netraucēt! ieslēgšana, taustiņu bloķēšana un ierīces izslēgšana. Jūs varat arī atvērt Garmin Pay maku.

PIEZĪME. vadības izvēlnē varat pievienot, pārkārtot un noņemt opcijas.

1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu **LIGHT**.




2 Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa opcijām.

Title	Customizing the Controls Menu
Identifier	GUID-3A355D29-6245-4C45-A727-4CE60B3F9313
Language	LV-LV
Description	
Version	2.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Controls are under the Appearance menu
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:27
Author	wiederan

Vadības izvēlnes pielāgošana

Vadības izvēlnē varat pievienot vai noņemt saišņu izvēlnes opcijas vai mainīt to secību ([Vadības izvēlnes skatīšana, 120. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **lestatījumi > Izskats > Vadība**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo saišni.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu saišnes atrašanās vietu vadības izvēlnē.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu saišni no vadības izvēlnes.
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot jaunu**, lai vadības izvēlnē pievienotu papildu saišni.

Title	Viewing the Weather Widget
Identifier	GUID-1C94F1FD-DB16-4084-B38D-91CDE7C69FEE
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating button press behavior
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	mcdanielm

Laikapstākļu logrīka skatīšana


Lai skatītu laikapstākļus, ir vajadzīgs Bluetooth savienojums ar saderīgu viedtālruni.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu laikapstākļu logrīku.
- 2 Atlasiet **START**, lai skatītu laikapstākļu datus.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu katras stundas, dienas vai laikapstākļu tendenču datus.

Title	Opening the Music Controls
Identifier	GUID-58925720-9719-4FF0-BE3C-4E81FD318725
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	wiederan

Mūzikas pārvaldības atvēršana

Mūzikas pārvaldībai ir vajadzīgs Bluetooth savienojums ar saderīgu viedtālruni.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet .
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu mūzikas pārvaldību.

Title	Connect IQ Features
Identifier	GUID-C3289B5E-1A70-4BB2-A7F0-9B16CF60D75D
Language	LV-LV
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	pullins

Connect IQ funkcijas

Savam pulkstenim varat pievienot Connect IQ funkcijas, ko nodrošina Garmin un citi pakalpojumu sniedzēji, izmantojot lietotni Connect IQ. Savu ierīci varat pielāgot, izmantojot pulksteņa ciparnīcas, datu laukus, logrīkus un ierīces lietotnes.

Pulksteņa ciparnīcas: ļauj pielāgot pulksteņa izskatu.

Datu lauki: ļauj lejupielādēt jaunus datu laukus, kas attēlo sensora, aktivitātes un vēstures datus jaunos veidos.

Jūs varat pievienot Connect IQ datu laukus iebūvētām funkcijām un lapām.

Logrīki: nodrošina informācijas, tostarp sensora datu un paziņojumu, ērtu skatīšanu.

Ierīces lietotnes: pievienojiet savam pulkstenim interaktīvas funkcijas, piemēram, jaunus ārpustelpu un fitnesa aktivitāšu veidus.

Title	Downloading Connect IQ Features Using Your Computer
Identifier	GUID-18B744AE-FBE0-4022-9A43-D8A89D7DAFAB
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Connect IQ no longer a part of Garmin Connect. Updated download location, removed widget info.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:03
Author	gerson

Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

- 1 Savienojiet ierīci ar datoru, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz apps.garmin.com un pierakstieties.
- 3 Atlasiet Connect IQ funkciju un lejupielādējiet to.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Title	Wi-Fi Connected Features
Identifier	GUID-7089BCD7-BBA9-4AB1-BE0C-3FA4A2FAE861
Language	LV-LV
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Pulling this back to a normal version with conditions and keep the content simple. The title is Wi-Fi Connected Features, so I don't think we need to explain that in each item.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	wiederan

Wi-Fi Savienojamības funkcijas

Aktivitāte tiek augšupielādēta jūsu Garmin Connect kontā: automātiski sūta jūsu aktivitāti uz jūsu Garmin Connect kontu, tikko pabeidzat ierakstīt aktivitāti.

Audio saturs: ļauj sinhronizēt audio saturu no trešo personu pakalpojumu sniedzējiem.


Programmatūras atjauninājumi: jūs varat lejupielādēt un instalēt jaunāko programmatūru.

Fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plāni: fizisko vingrojumu sēriju un treniņu plānus jūs varat pārlūkot un atlasīt vietnē Garmin Connect. Kad nākamreiz ierīcei būs Wi-Fi savienojums, faili tiks nosūtīti uz jūsu ierīci.

Title	Connecting to a Wi-Fi Network
Identifier	GUID-A320BB2B-B192-4CDF-931E-52FC01144D1E
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	07/04/2022 11:14:24
Author	gerson

Pievienošana Wi-Fi tīklam

Jums ir jāizveido ierīces savienojums ar lietotni Garmin Connect viedtālrunī vai lietojumprogrammu Garmin Express™ datorā, lai pievienotos Wi-Fi tīklam.

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Wi-Fi > Mani tīkli > Pievienot tīklu**.
Ierīce rāda tuvumā esošo Wi-Fi tīklu sarakstu.
- 3 Atlasiet tīklu.
- 4 Ja vajadzīgs, ievadiet tīkla paroli.

Ierīce pievienojas tīklam, un tīkls tiek pievienots saglabāto tīklu sarakstam. Ierīce automātiski atkārtoti pievienojas tīklam, kad ir tā diapazonā.

Title	Safety and Tracking Features
Identifier	GUID-64F677A5-03E0-453F-BFE3-E1B93D6FA3FC
Language	LV-LV
Description	
Version	14
Revision	2
Changes	One more sentence from legal in the notice.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	wiederan

Drošības un izsekošanas funkcijas

UZMANĪBU

Drošības un izsekošanas funkcijas ir papildu funkcijas, un uz tām nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, kā saņemt palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

Lai izmantotu drošības un izsekošanas funkcijas, Forerunner pulkstenis ir jāsavieno ar Garmin Connect lietotni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju. Jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami. Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem varat ievadīt savā Garmin Connect kontā.

Lai skatītu pilnīgāku informāciju par drošības un izsekošanas funkcijām, dodieties uz vietni www.garmin.com/safety.

Palīdzība: ļauj sūtīt ziņojumu ar jūsu vārdu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

Negadījuma noteikšana: ja Forerunner pulkstenis noteiktu āra aktivitāšu laikā nosaka negadījumu, tas sūta automātisku īsziņu, LiveTrack saiti un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem.

LiveTrack: draugiem un ģimenei ļauj sekot jūsu sacensībām un treniņu aktivitātēm reāllaikā. Jūs varat uzaicināt sekotājus, izmantojot e-pasta vēstuli vai sociālos tīklus, ļaujot tiem skatīt jūsu aktuālos datus tīmekļa vietnes lapā.

Live Event Sharing: ļauj sūtīt ziņojumu draugiem un ģimenei pasākuma laikā, nodrošinot reāllaika atjauninājumus.



PIEZĪME. šī funkcija ir pieejama vienīgi, ja jūsu pulkstenis ir savienojumā ar saderīgu Android viedtālruni.

GroupTrack: ļauj jums turpināt sekot savām pievienotajām personām, izmantojot LiveTrack tieši ekrānā un reāllaikā.

Title	Adding Emergency Contacts (LTE)
Identifier	GUID-C7C9A20F-0B71-4481-910A-AF4826940476
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Q3 updates, DI won't be ready until Sept?
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:24:22
Author	mcdanielm

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana

Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem tālruņa numurus izmanto drošības un izsekošanas funkcijām.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Drošība & sekošana > Drošības funkcijas > Kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem > Pievienot kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem.**
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.


Jūsu kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem saņem paziņojumu, kad esat tās pievienojis kā kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem, un var pieņemt vai noraidīt jūsu pieprasījumu. Ja kontaktpersona atsakās, jums jāizvēlas cita kontaktpersona ārkārtas gadījumiem.

Title	Requesting Assistance
Identifier	GUID-ABD3D79F-A0F5-409D-9E4B-2EAEB86206AB
Language	LV-LV
Description	
Version	6.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watch that still has the cancel option
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	wiederan

Palīdzības pieprasīšana

PIEZĪME. jūsu pārī savienotajam tālrunim ir jābūt aprīkotam ar datu plānu un jāatrodas tāda tīkla pārklājuma zonā, kur dati ir pieejami.

Lai pieprasītu palīdzību, ir jāiestata kontaktpersonas ārkārtas gadījumiem ([Kontaktpersonu ārkārtas gadījumiem pievienošana, 126. lappuse](#)). Jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem ir jāspēj saņemt e-pasta vēstules vai teksta ziņojumus (var tikt piemēroti standarta teksta ziņojumapmaiņas tarifi).

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Kad jūtat trīs vibrācijas, atlaidiet pogu, lai aktivizētu palīdzības funkciju.

Ir redzams atpakaļskaitīšanas ekrāns.

IETEIKUMS. lai atceltu ziņojumu, pirms atpakaļskaitīšana ir pabeigta, varat atlasīt **Atcelt**.

Title	Incident Detection
Identifier	GUID-CE8456FF-55FB-4BF4-BCAB-9871D9EB5D18
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removing requirement information as it is redundant with the "Turning Incident Detection On and Off" topic that follows this topic.
Status	Released
Last Modified	10/06/2022 15:06:43
Author	tillmonmartha

Negadījuma noteikšana

⚠ UZMANĪBU

Negadījuma noteikšana ir papildu funkcija, kas ir paredzēta lietošanai brīvā dabā. Uz negadījuma noteikšanu nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, lai saņemtu palīdzību ārkārtas gadījumā.


Title	Turning Incident Detection On and Off
Identifier	GUID-8F7F297D-23C5-4256-8939-16A4D04408C1
Language	LV-LV
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Add to the task result about a notification on your phone.
Status	Translation in review
Last Modified	05/08/2022 11:24:17
Author	cozmyer

Negadījuma noteikšanas ieslēgšana un izslēgšana

⚠ UZMANĪBU

Negadījumu noteikšana ir papildu funkcija, kas pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm. Uz negadījuma noteikšanu nedrīkst paļauties kā uz primāro veidu, lai saņemtu palīdzību ārkārtas gadījumā. Lietotne Garmin Connect nesazinās ar avārijas dienestiem jūsu vārdā.

IEVĒRĪBAI

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Drošība & sekošana > Negadījuma noteikšana**.
- 3 Atlasiet GPS aktivitāti.

PIEZĪME. negadījumu noteikšana ir pieejama tikai noteiktām āra aktivitātēm.



Kad jūsu Forerunner pulkstenis ir noteicis negadījumu un tālrunis ir savienojumā, lietotne Garmin Connect var nosūtīt automātisku teksta ziņojumu un e-pasta vēstuli ar jūsu vārdu un GPS atrašanās vietu (ja pieejama) jūsu kontaktpersonām ārkārtas gadījumiem. Jūsu ierīcē un pārī savienotajā viedtālrunī tiek parādīts ziņojums, ka jūsu kontaktpersonas tiks informētas pēc 15 sekundēm. Ja palīdzība nav nepieciešama, varat atcelt automātisko ziņojumu par negadījumu.


Title	Starting a GroupTrack Session
Identifier	GUID-88F2680A-85B5-4F8C-93BA-8AB7D14AE2A6
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated GCM path
Status	Released
Last Modified	13/06/2022 13:09:50
Author	wiederan

GroupTrack sesijas sākšana

Lai sāktu GroupTrack sesiju, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts, saderīgs viedtālrunis un lietotne Garmin Connect.

Šīs norādes varat izmantot, lai sāktu GroupTrack sesiju ar Forerunner ierīcēm. Ja jūsu pievienotajām personām ir citas saderīgas ierīces, tās varat skatīt kartē. Citas ierīces, iespējams, nevar parādīt kartē GroupTrack braucējus.

- 1 Dodieties ārā un ieslēdziet Forerunner ierīci.
- 2 Izveidojiet viedtālruņa pāra savienojumu ar Forerunner ierīci ([Viedtālruņa un ierīces pāra savienojuma veidošana, 112. lappuse](#)).
- 3 Forerunner ierīcē turiet nospiestu  un atlasiet **Iestatījumi > Drošība & sekošana > GroupTrack > Rādīt kartē**, lai iespējotu skatīšanas savienojumus kartes ekrānā.
- 4 Lietotnē Garmin Connect iestatījumu izvēlnē atlasiet **Drošība & sekošana > LiveTrack >  > Iestatījumi > GroupTrack**.
- 5 Atlasiet **Redzams > Visas pievienotās personas**.
- 6 Atlasiet **Sākt LiveTrack**.
- 7 Forerunner ierīcē sāciet aktivitāti.
- 8 Ritiniet uz karti, lai skatītu savas pievienotās personas.

IETEIKUMS. kartē varat turēt nospiestu  un atlasīt **Tuvumā esoši savien.**, lai skatītu attāluma, virziena un tempa vai ātruma informāciju citām pievienotajām personām GroupTrack sesijā.

Title	Tips for GroupTrack Sessions (generic activity)
Identifier	GUID-8D004C89-6817-4916-8171-1526FE374D6B
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fixing GCM only
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	wiederan

Padomi GroupTrack sesijām

GroupTrack ļauj jums turpināt sekot citām pievienotajām personām jūsu grupā, izmantojot LiveTrack tieši ekrānā. Visiem grupas dalībniekiem ir jābūt pievienotajām personām jūsu Garmin Connect kontā.

- Sāciet aktivitāti brīvā dabā, izmantojot GPS.
- Izveidojiet Forerunner ierīces pāra savienojumu ar viedtālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.
- Lietotnē Garmin Connect iestatījumu izvēlnē atlasiet **Pievienotās personas**, lai atjauninātu pievienoto personu sarakstu savai GroupTrack sesijai.
- Pārliedzieties, vai visas pievienotās personas ir izveidojušas pāra savienojumu ar savu viedtālruni, un sāciet LiveTrack sesiju lietotnē Garmin Connect.
- Pārbaudiet, vai visas jūsu pievienotās personas ir diapazonā (40 km vai 25 jūdzes).
- GroupTrack sesijas laikā ritiniet pa karti, lai skatītu savas pievienotās personas ([Kartes pievienošana aktivitātei](#), 170. lappuse).

Title	Music
Identifier	GUID-8702C05F-0915-455A-AABA-079D8374FCD8
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	more tweeks from Phil
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:37:58
Author	wiederan

Mūzika

PIEZĪME. šī sadaļa ir par trim dažādām mūzikas atskaņošanas iespējām.

- Trešās personas nodrošināta mūzika
- Personīgs audio saturs
- Tālrunī saglabāta mūzika

Ierīcē Forerunner jūs varat lejupielādēt audio saturu no datora vai trešās personas pakalpojumu sniedzēja, lai to klausītos, kad viedtālruna nav tuvumā. Lai klausītos ierīcē saglabāto audio saturu, austiņas ir jāsavieno ar Bluetooth tehnoloģiju.

Mūzikas atskaņošanu pāra savienojumā esošā viedtālrunī varat pārvaldīt, izmantojot savu ierīci.

Title	Connecting to a Third-Party Provider
Identifier	GUID-81D121B6-8ADC-4D35-AD12-F70404D78E81
Language	LV-LV
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Clarifying Connect IQ is downloaded to your smartphone, per Phil
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:03
Author	tillmonmartha


Trešās personas pakalpojumu sniedzēja pievienošana

Lai savā pulkstenī no trešās personas pakalpojumu sniedzēja lejupielādētu mūziku vai citus audio failus, pakalpojumu sniedzējs ir jāpievieno ierīcei.

Dažas trešās personas mūzikas pakalpojumu sniedzēja opcijas jau ir instalētas ierīcē. Lai iegūtu vairāk opciju, varat viedtālrunī lejupielādēt lietotni Connect IQ.

1 Lai atvērtu mūzikas pārvaldību, jebkurā ekrānā nospiediet un turiet nospiestu **DOWN**.

2 Atlasiet **IQ**.

PIEZĪME. ja vēlaties iestatīt citu pakalpojumu sniedzēju, nospiediet un turiet nospiestu  un atlasiet **Mūzikas nodroš.** > **Pievienot nodr..**

3 Atlasiet nodrošinātāja nosaukumu un izpildiet ekrānā redzamās norādes.

Title	Spotify
Identifier	GUID-35B68E18-3806-4B7F-A598-F3CC0BC79593
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	19/02/2016 07:42:00
Author	mckelvey

Spotify

Spotify ir digitāls mūzikas pakalpojums, kas nodrošina jums piekļuvi miljoniem dziesmu.


IETEIKUMS. Spotify integrēšanai jūsu mobilajā tālrunī ir jāinstalē lietojumprogramma Spotify. Vietās, kur pieejams, ir nepieciešams saderīgs mobilais digitālais pakalpojums un īpašs abonements. Dodieties uz www.garmin.com/.

Šajā ierīcē ir ietverta programmatūra Spotify, uz kuru attiecas trešo pušu licences, ko atradīsiet šeit: <https://developer.spotify.com/legal/third-party-licenses>. Baudiet mūziku ikvienā braucienā, izmantojot Spotify. Atskaņojiet iemīļotās dziesmas un izpildītājus vai ļaujiet Spotify izklaidēt jūs.

Title	Downloading Audio Content from Spotify
Identifier	GUID-5FA7EDAB-AA37-42B2-BF01-D9DB38B1D368
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updating variable in step 3.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	mcdanielm

Audio satura lejupielāde no Spotify

Lai lejupielādētu audio saturu no Spotify, jums ir nepieciešams savienojums ar Wi-Fi tīklu ([Pievienošana Wi-Fi tīklam, 124. lappuse](#)).

- 1 Lai atvērtu mūzikas pārvaldību, turiet nospiestu **DOWN** jebkurā ekrānā.
- 2 Turiet nospiestu .
- 3 Atlasiet **Mūzikas nodroš.** > **Spotify**.
- 4 Atlasiet **Add music & podcasts**.
- 5 Atlasiet atskaņošanas sarakstu vai citu vienumu, lai lejupielādētu ierīcē.

PIEZĪME. audio satura lejupielāde var patērēt daudz akumulatora enerģijas. Ja atlikušais akumulatora uzlādes līmenis būs nepietiekams, iespējams, ierīce būs jāpievieno pie ārēja barošanas avota.


Atlasītie atskaņošanas saraksti un citi vienumi tiek lejupielādēti ierīcē.

Title	Downloading Personal Audio Content Using Garmin Express
Identifier	GUID-CD4439DF-46FF-4279-A8D5-8DA61C87A4EB
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Adding vanity url to support FAQ
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:03
Author	wiederan

Personīgā audio satura lejupielāde



Lai uz ierīci varētu nosūtīt personisko mūziku, datorā ir jāinstalē lietotne Garmin Express (www.garmin.com/express).

No datora ierīcē Forerunner varat ielādēt personiskos audio failus, piemēram, .mp3 un .m4a failus. Papildu informāciju skatiet vietnē www.garmin.com/musicfiles.

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot komplektā iekļauto USB kabeli.
- 2 Datorā atveriet lietotni Garmin Express, atlasiet ierīci un pēc tam atlasiet **Mūzika**.
IETEIKUMS. Windows® datoriem jūs varat atlasīt  un pārlūkot mapi ar saviem audio failiem. Apple® datoriem lietojumprogramma Garmin Express izmanto jūsu iTunes® bibliotēku.
- 3 Sarakstā **Mana mūzika** vai **iTunes bibliotēka** atlasiet audio faila kategoriju, piemēram, dziesmas vai atskaņošanas saraksti.
- 4 Atzīmējiet izvēles rūtiņas audio failiem un atlasiet **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Ja nepieciešams, Forerunner sarakstā atlasiet kategoriju, atzīmējiet izvēles rūtiņas un pēc tam atlasiet **Noņemt no ierīces**, lai noņemtu audio failus.

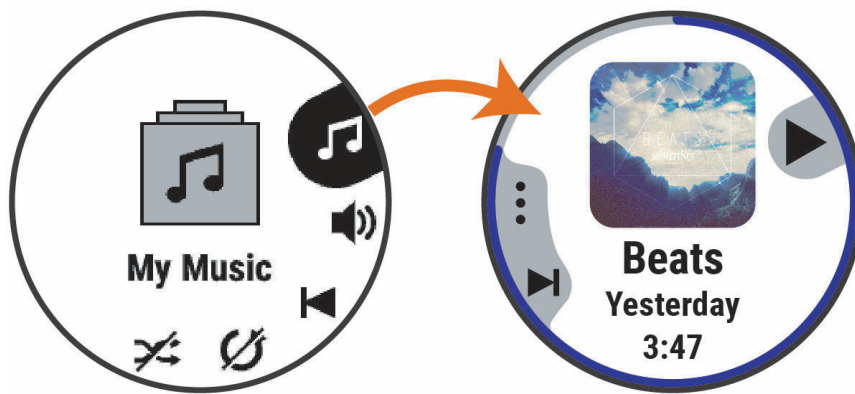
Title	Listening to Music
Identifier	GUID-DF018310-524F-4B2C-AD10-94D4CA28253B
Language	LV-LV
Description	
Version	9
Revision	2
Changes	Updating to remove the word widget and include choosing a playlist.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:37:58
Author	tillmonmartha

Mūzikas klausīšanās

- 1 Jebkurā ekrānā turiet **DOWN**, lai atvērtu mūzikas pārvaldības funkcijas.
- 2 Pievienojiet austiņas, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju (*Bluetooth austiņu pievienošana*, 134. lappuse).
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Mūzikas nodroš.** un atlasiet opciju:
 - Lai klausītos pulkstenī no datora lejupielādēto mūziku, atlasiet **Mana mūzika** (*Personīgā audio satura lejupielāde*, 131. lappuse).
 - Lai viedtālrunī kontrolētu mūzikas atskaņošanu, atlasiet **Pārvaldīt tālr.**.
 - Lai klausītos trešās personas pakalpojumu sniedzēja mūziku, atlasiet pakalpojumu sniedzēja nosaukumu un atlasiet lejupielādējamo atskaņošanas sarakstu.
- 5 Atlasiet , lai atvērtu mūzikas atskaņošanas pārvaldību.

Title	Music Playback Controls
Identifier	GUID-8D7F288E-0E62-4DE7-801C-E11948644A96
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Music player controls software update. Manage icon for some providers only (iHeart/Deezer, not Spotify). No providers have source icon any more.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība



	Atlasiet, lai pārvaldītu dažu trešo personu pakalpojumu sniedzēju saturu.
	Atlasiet, lai pārliktu izraudzītā avota audio failus un atskaņošanas sarakstus.
	Atlasiet, lai regulētu skaļumu.
	Atlasiet, lai atskaņotu un apturētu pašreizējo audio failu.
	Atlasiet, lai izlaistu līdz nākamajam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiektu, lai ātri pārtītu uz priekšu pašreizējo audio failu.
	Atlasiet, lai vēlreiz atskaņotu no sākuma pašreizējo audio failu. Atlasiet divreiz, lai izlaistu līdz iepriekšējam audio failam atskaņošanas sarakstā. Turiet nospiektu, lai attītu atpakaļ pašreizējo audio failu.
	Atlasiet, lai mainītu atkārtošanas režīmu.
	Atlasiet, lai mainītu jauktu režīmu.

Title	Controlling Smartphone Music Playback (FR 645)
Identifier	GUID-D83E3D72-AF28-4388-BECE-AA6E3CB7BE4B
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix DA
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	pullins


Mūzikas atskaņošanas pārvaldība pievienotā viedtālrunī

- 1 Viedtālrunī sāciet atskaņot dziesmu vai atskaņošanas sarakstu.
- 2 Lai atvērtu mūzikas pārvaldību, Forerunner savā ierīcē turiet nospiešanu **DOWN** jebkurā ekrānā.
- 3 Atlasiet **Mūzikas nodroš.** > **Pārvaldīt tālr.**

Title	Changing the Audio Mode
Identifier	GUID-47883D1D-457A-456C-9173-420DAC831FBD
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	There is no English changes. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	pullins

Audio režīma maiņa


Mūzikas atskaņošanas režīmu varat mainīt no stereo uz mono.

- 1 Turiet nospiešanu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Mūzika** > **Audio**.
- 3 Atlasiet opciju.

Title	Connecting Bluetooth Headphones
Identifier	GUID-8C79FD0B-518C-4249-8680-CBEA69FC05A7
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added Settings uicontrol, conditioned. Updated title.
Status	Released
Last Modified	03/08/2021 11:37:58
Author	cozmyer

Bluetooth austiņu pievienošana

Lai klausītos Forerunner ierīcē ielādēto mūziku, austiņas ir jāpievieno, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

- 1 Novietojiet austiņas 2 m (6,6 pēdu) attālumā no ierīces.
- 2 Iespējojiet austiņās pāra savienojuma veidošanas režīmu.
- 3 Turiet nospiešanu .
- 4 Atlasiet **Iestatījumi** > **Mūzika** > **Austiņas** > **Pievienot jaunu**.
- 5 Atlasiet savas austiņas, lai pabeigtu pāra savienojuma veidošanas procesu.

Title	Garmin Pay
Identifier	GUID-109340CD-8504-4FA8-9E70-83A071C6CC86
Language	LV-LV
Description	Chapter-level concept describing the Garmin Pay feature and system.
Version	2
Revision	2
Changes	stores to locations
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:43:29
Author	tillmonmartha



Garmin Pay

Funkcija Garmin Pay ļauj jums izmantot pulksteni, lai maksātu par pirkumiem iesaistītajos veikalos, izmantojot kredītkarti vai debetkarti, ko izdevusi iesaistītā finanšu iestāde.

Title	Setting Up Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-6A02E808-A5DA-47AE-B69E-6E4D90C334A6
Language	LV-LV
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	23/03/2022 07:39:30
Author	pullins

Garmin Pay maka iestatīšana

Jūs varat pievienot Garmin Pay makam vienu vai vairākas kredītkartes vai debetkartes. Lai meklētu iesaistītās finanšu iestādes, dodieties uz vietni garmin.com/garminpay/banks.

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Garmin Pay > Sākt**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Title	Paying for a Purchase Using Your Watch
Identifier	GUID-BD8A6737-FFF6-4958-AA18-19CAF2A963B1
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix the HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	pullins

Maksājums par pirkumu, izmantojot pulksteni

Lai maksājumiem par pirkumiem izmantotu pulksteni, jums ir jāiestata vismaz viena maksājumu karte.

Jūs varat izmantot pulksteni pirkumiem līdzdalības veikalā.

1 Turiet nospiestu **LIGHT**.

2 Atlasiet **Maks**.

3 Ievadiet savu četru ciparu ieejas kodu.

PIEZĪME. ja ieejas kodu ievadīsiet nepareizi trīs reizes, maks tiks bloķēts, un jums lietotnē Garmin Connect būs jāveic ieejas koda atiestatīšana.

Ir redzama jūsu pēdējā izmantotā maksājumu karte.



4 Ja Garmin Pay makam pievienojāt vairākas kartes, atlasiet **DOWN**, lai mainītu uz citu karti (izvēles).

5 60 sekunžu laikā turiet pulksteni maksājumu lasītāja tuvumā, pavēršot pulksteņa ciparnīcu pret lasītāju. Kad pulkstenis ir pabeidzis sakarus ar lasītāju, tas vibrē un rāda kontrolatziņi.

6 Ja vajadzīgs, izpildiet karšu lasītāja norādes, lai pabeigtu transakciju.

IETEIKUMS. pēc sekmīgi ievadīta ieejas koda jūs varat veikt maksājumu bez ieejas koda ievadīšanas 24 stundas, kamēr turpināt valkāt pulksteni. Ja jūs noņemsit pulksteni no plaukstas locītavas vai atspējosiet sirdsdarbības ritma uzraudzību, jums atkal būs jāievada ieejas kods, lai varētu veikt maksājumu.

Title	Adding a Card to Your Garmin Pay Wallet
Identifier	GUID-E330B2F3-4E25-4589-8A47-9695FC4A35A3
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:28
Author	pullins

Kartes pievienošana Garmin Pay makam

Jūs varat pievienot savam Garmin Pay makam līdz 10 kredītkartēm vai debetkartēm.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .

2 Atlasiet **Garmin Pay** >  > **Pievienot karti**.

3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pēc kartes pievienošanas pulkstenī, veicot maksājumu, varat atlasīt karti.

Title	Managing Your Garmin Pay Cards
Identifier	GUID-85CC8ED7-7705-4D5F-9E2C-1CB37228D481
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix TR.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:03
Author	pullins

Garmin Pay karšu pārvaldība

Karti varat īslaicīgi apturēt vai dzēst.


PIEZĪME. dažās valstīs iesaistītās finanšu iestādes var ierobežot Garmin Pay funkcijas.

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .

2 Atlasiet **Garmin Pay**.

3 Atlasiet karti

4 Atlasiet opciju:

- Lai īslaicīgi apturētu karti vai atjaunotu piekļuvi, atlasiet **Apturēt karti**.
Lai veiktu pirkumus, izmantojot Forerunner ierīci, kartei ir jābūt aktīvai.
- Lai dzēstu karti, atlasiet .

Title	Changing Your Garmin Passcode
Identifier	GUID-F41320A5-AFF0-4B3B-9D8F-F981ADF722CF
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updates for 2.0, check with your PM and IA.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	wiederan

Garmin Pay ieejas koda maiņa

Lai mainītu ieejas kodu, jums ir jāzina savs pašreizējais ieejas kods. Ja aizmirstat savu ieejas kodu, jums ir jāveic Forerunner ierīces funkcijas Garmin Pay atiestatīšana un jāizveido jauns ieejas kods, kā arī atkārtoti jāievada savas kartes informācija.

- 1 Forerunner ierīces lapā lietotnē Garmin Connect atlasiet **Garmin Pay > Mainīt ieejas kodu**.
- 2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kad nākamreiz maksāsit, izmantojot Forerunner ierīci, jums ir jāievada jaunais kods.

Title	History
Identifier	GUID-E549F49A-3FB6-4FDB-8CB6-3622B1DCAE78
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed ANT+ to increase reuse potential.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	semrau

Žurnāli

Vēsturē tiek iekļauts laiks, attālums, kalorijas, vidējais temps vai ātrums, distances dati un sensoru informācija (neobligāti).


PIEZĪME. kad ierīces atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

Title	Using History (Outdoor)
Identifier	GUID-1CBCC4BA-CC63-41EE-A8CB-9463CC4660ED
Language	LV-LV
Description	Base on GUID-271B1E41-1F86-4E91-BE6C-D975F8DB3EE9, and update for fenix 2 UI.
Version	9
Revision	2
Changes	Adding ski runs and updating path.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	burzinskititu

Vēstures izmantošana

Vēsture ietver iepriekšējās aktivitātes, kuras jūs saglabājat savā ierīcē.

Lai ātri piekļūtu aktivitāšu datiem, ierīcei ir vēstures logrīks (*Logrīki*, 118. lappuse).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Vēsture > Aktivitātes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Nospiediet **START**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu papildu informāciju par aktivitāti, atlasiet **Visa statistika**.
 - Lai skatītu aktivitātes ietekmi uz jūsu aerobo un anaerobo spēju, atlasiet **Treniņa efektivitāte** (*Par Training Effect*, 93. lappuse).
 - Lai skatītu laiku katrā sirdsdarbības ritma zonā, atlasiet **Sirdsdarb. ritms** (*Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā*, 140. lappuse).
 - Lai atlasītu distanci un skatītu papildu informāciju par katru distanci, atlasiet **Distances**.
 - Lai atlasītu slēpojumu vai braucienu ar sniega dēli un skatītu papildu informāciju par katru aktivitātes reizi, atlasiet **Skrējieni**.
 - Lai atlasītu fizisko vingrojumu kopu un skatītu papildu informāciju par katru kopu, atlasiet **Kopas**.
 - Lai skatītu aktivitāti kartē, atlasiet **Karte**.
 - Lai skatītu augstuma diagrammu aktivitātei, atlasiet **Augst. diagr.**.
 - Lai dzēstu atlasīto aktivitāti, atlasiet **Dzēst**.

Title	Multisport History
Identifier	GUID-7F75FCAD-D929-4AB1-A5F6-8556FAF4569D
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	wiederan


Dažādu sporta veidu vēsture

Jūsu ierīce saglabā vispārēju kopsavilkumu par dažādiem aktivitāšu sporta veidiem, tostarp kopējā attāluma, laika, kaloriju un izvēles piederuma datus. Turklāt ierīce atdala aktivitātes datus katram sporta segmentam un pārejai starp tiem, tādēļ jūs varat salīdzināt līdzīgas treniņu aktivitātes un sekot, cik ātri veicat pāreju. Pārejas vēsture ietver attālumu, laiku, vidējo ātrumu un kalorijas.

Title	Viewing Your Time in Each Heart Rate Zone
Identifier	GUID-198B5E12-3A62-4467-A724-88D0103AE92D
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Updated options/layout for 2019 watches going forward. Applies to MARQ/fenix 6/Forerunner 945. Use previous version for older products. Removed outdated prereq.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:04
Author	gerson

Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā


Laika skatīšana katrā sirdsdarbības ritma zonā var palīdzēt pielāgot savu treniņu intensitāti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Vēsture** > **Aktivitātes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet **Sirdsdarb. ritms**.

Title	Viewing Data Totals
Identifier	GUID-4A58F0CF-6E14-494B-80FB-7443426C827A
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Step 3 is necessary. Terminology changes.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	cozmyer

Datu kopsummu skatīšana


Jūs varat skatīt pulkstenī saglabātā kopējā attāluma un laika datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Vēsture** > **Kopā**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet opciju, lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas.

Title	Using the Odometer (fenix6)
Identifier	GUID-7D1F164F-415F-4E6A-BD9C-D64974380EC7
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	mcdanielm


Odometra lietošana

Odometrs automātiski reģistrē kopējo veikto attālumu, iegūto augstumu un laiku aktivitātēs.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Vēsture > Kopā > Odometrs**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu odometra kopsomas.

Title	Deleting History
Identifier	GUID-0423E64D-C9CE-458F-8C0A-20B2353F6E78
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	mcdanielm

Vēstures dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
 - 2 Atlasiet **Vēsture > Opcijas**.
 - 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**, lai dzēstu no vēstures visas aktivitātes.
 - Atlsiet **Atiestatīt kopsomas**, lai atiestatītu visas attālumu un laika kopsomas.
- PIEZĪME.** šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Title	Garmin Connect (Fitness OM)
Identifier	GUID-5C0E79E4-C381-4B87-A6A0-B8FE049AB597
Language	LV-LV
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Added vanity URL to buy page. Removed Connect IQ since it's a separate app and covered in separate topics now.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	cozmyer

Garmin Connect

Jūs varat veidot savienojumu ar saviem draugiem, izmantojot Garmin Connect. Garmin Connect piedāvā rīkus, lai jūs varētu sekot cits citam, analizēt datus, koplītot tos un atbalstīt cits citu. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesveida notikumus, tostarp skrējienus, pastaigas, velobraucienus, peldējumus, pārgājienu, triatlona aktivitātes u. c. Lai reģistrētos bezmaksas kontam, varat lejupielādēt lietotni no sava tālruņa lietotņu veikala garmin.com/connectapp vai dodieties uz connect.garmin.com.

Saglabājiet savas aktivitātes: pēc aktivitātes pabeigšanas un saglabāšanas savā pulkstenī jūs varat augšupielādēt šo aktivitāti savā Garmin Connect kontā un saglabāt to, cik ilgi vēlaties.

Analizējiet savus datus: jūs varat skatīt sīkāku informāciju par savu aktivitāti, tostarp laiku, attālumu, augstumu, sirdsdarbības ritmu, sadedzinātajām kalorijām, kadenci, skriešanas dinamiku, kartes skatu no augšas, tempa un ātruma diagrammas un pielāgojamus pārskatus.

PIEZĪME. dažiem datiem ir nepieciešams papildu piederums, piemēram, sirdsdarbības ritma monitors.



Plānojiet savu treniņu: jūs varat izvēlēties fiziskās formas mērķi un ielādēto to ikdienas treniņu plānos.

Sekoiet savam progresam: jūs varat sekot ikdienas soļu skaitam, iesaistīties draudzīgās sacensībās ar pievienotajām personām un sasniegt savus mērķus.

Kopīgojiet savas aktivitātes: jūs varat veidot savienojumu ar draugiem, lai sekotu cits cita aktivitātēm, vai izvietot saites uz savām aktivitātēm savās iecienītajās sociālo tīmekļu vietnēs.

Pārvaldiet savus iestatījumus: jūs varat pielāgot savu pulksteni un lietotāja iestatījumus savam Garmin Connect kontam.

Title	Using Garmin Connect on Your Computer
Identifier	GUID-9A740EA8-1467-4033-891D-1B98F08876D9
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding condition for xref to downloading music topic
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	tillmonmartha

Garmin Connect lietošana datorā

Garmin Express lietotne savieno jūsu ierīci ar Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express lietotni, lai augšupielādētu aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā un nosūtītu datus, piemēram, vingrojumu vai treniņu plānus, no Garmin Connect tīmekļa vietnes uz savu ierīci. Jūs varat pievienot ierīcē arī mūziku (*Personīgā audio satura lejupielāde, 131. lappuse*). Jūs varat arī instalēt ierīces programmatūras atjauninājumus un pārvaldīt Connect IQ lietotnes.

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz www.garmin.com/express.
- 3 Lejupielādējiet un instalējiet Garmin Express lietotni.
- 4 Atveriet Garmin Express lietotni un atlasiet **Pievienot ierīci**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Title	Data Management
Identifier	GUID-C28FB1E8-EE56-4BC2-9417-B89FF53612A7
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	wiederan

Datu pārvaldība

PIEZĪME. Ierīce nav saderīga ar Windows 95, 98, Me, Windows NT® un Mac® OS 10.3 un vecāku versiju.

Title	Deleting Files
Identifier	GUID-BBF41890-FB0B-4B45-AE18-E83442B68BA8
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding conditions for MTP mode and mass storage mode. Mac OS provides limited support for MTP. In response to FQC JIRA 24385.
Status	Released
Last Modified	03/10/2019 09:56:46
Author	gerson

Failu dzēšana

IEVĒRĪBAI

Ja nezināt kāda faila nozīmi, neizdzēsiet to. Ierīces atmiņā ir svarīgi sistēmas faili, kurus nedrīkst izdzēst.

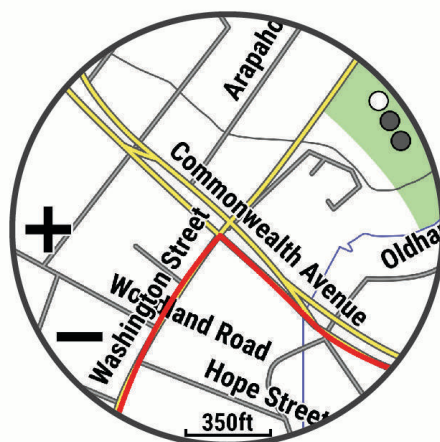
- 1 Atveriet **Garmin** diskdzinis vai sējums.
- 2 Ja vajadzīgs, atveriet mapi vai sējumu.
- 3 Atlasiet failu.
- 4 Nospiediet tastatūras taustiņu **Dzēst**.

PIEZĪME. Mac operētājsistēmas nodrošina ierobežotu atbalstu MTP failu pārsūtīšanas režīmam. Jums ir jāatver Garmin disks operētājsistēmā Windows. Lai noņemtu mūzikas failus no ierīces, jums ir jāizmanto lietotne Garmin Express.

Title	Navigation
Identifier	GUID-B0AEB45B-6CB9-4574-BBA3-6A44718F50A2
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	add marketing map screen
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	wiederan

Navigācija

GPS navigācijas funkcijas savā ierīcē varat izmantot, lai skatītu savu ceļu kartē, saglabātu atrašanās vietas un atrastu ceļu mājup.



Title	Courses (920xt)
Identifier	GUID-5046014D-7ECC-4D01-9ED3-41E44055F579
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	not the same as Edge, must load courses from web.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	wiederan

Kursi



No savas ierīces varat nosūtīt kursu uz savu Garmin Connect kontu. Kad tas ir saglabāts ierīcē, varat navigēt pa kursu savā ierīcē.

Varat sekot saglabātajam kursam vienkārši tāpēc, ka tas ir labs maršruts. Piemēram, varat saglabāt riteņbraucējiem labvēlīgu ceļu, lai dotos pa to uz darbu.

Turklāt varat izmantot saglabāto kursu, mēģinot sasniegt vai pārsniegt iepriekš iestatītos izpildes mērķus. Piemēram, ja sākotnēji kurss tika veikts 30 minūtēs, jūs varat sacensties ar Virtual Partner, mēģinot veikt kursu ātrāk nekā 30 minūtēs.

Title	Creating and Following a Course on Your Device
Identifier	GUID-674C66B5-0784-4441-B456-E0313B5902D9
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 6. Navigation available in all outdoor activities, Aligning changes from branches
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson



Kursa izveide un sekošana jūsu ierīcē

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešanu .
- 4 Atlasiet **Navigācija > Kursi > Izveidot jaunu**.
- 5 Ievadiet kursa nosaukumu un atlasiet .
- 6 Atlasiet **Piev. atraš. vietu**.
- 7 Atlasiet opciju.
- 8 Ja nepieciešams, atkārtojiet 6. un 7. soli.
- 9 Atlasiet **Pabeigts > Izpildīt kursu**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 10 Nospiediet **START**, lai sāktu navigēšanu.

Title	Creating a Course on Garmin Connect
Identifier	GUID-9155855B-E55D-4DF8-91C9-C90F0B7C033C
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	HE has an English title. RO has a spacing issue
Status	Translated
Last Modified	27/07/2022 11:03:01
Author	pullins

Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect

Lai izveidotu kursu lietotnē Garmin Connect, jums ir vajadzīgs Garmin Connect konts ([Garmin Connect](#), [142. lappuse](#)).




- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Treniņš > Kursi > Izveidot kursu**.
- 3 Atlasiet kursa veidu.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 5 Atlasiet **Izpildīts**.

PIEZĪME. šo kursu varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa nosūtīšana uz ierīci](#), [146. lappuse](#)).

Title	Sending a Course to Your Device
Identifier	GUID-5613803C-5BEB-4EC8-A267-1AF59665F9A3
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from custom workout topic on FR245, updated for courses.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	mcdanielm

Kursa nosūtīšana uz ierīci

Kursu, kuru izveidojāt, izmantojot lietotni Garmin Connect, varat nosūtīt uz savu ierīci ([Kursa veidošana lietotnē Garmin Connect](#), [146. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Treniņš > Kursi**.
- 3 Atlasiet kursu.
- 4 Atlasiet  > **Sūtīt uz ierīci**.
- 5 Atlasiet saderīgu ierīci.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Title	Viewing Course Details
Identifier	GUID-D5B765F4-E867-4186-A563-63D730EAC5F8
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated menu path.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	mcdanielm


Kursa detaļu skatīšana

- 1 Atlasiet **START** > **Navigēt** > **Kursi**.
- 2 Atlasiet kursu.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Karte**, lai skatītu kursu kartē.
 - Atlasiet **Augst. diagr.**, lai skatītu kursa augstuma diagrammu.
 - Atlasiet **Nosaukums**, lai skatītu un rediģētu kursa nosaukumu.

Title	Creating a Round-Trip Course
Identifier	GUID-D39D8539-1FE6-492E-B9F2-7B71DA432E8E
Language	LV-LV
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	fix missing space only
Status	Released
Last Modified	11/11/2020 07:11:36
Author	wiederan

Apļa maršruta kursa veidošana

Ierīce var izveidot apļa maršruta kursu, pamatojoties uz noteiktu attālumu un navigēšanas virzienu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet **Skriešana** vai **Velosipēds**.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Navigācija** > **Apļa maršruta kurss**.
- 5 Ievadiet kursa kopējo attālumu.
- 6 Atlasiet kursa virzienu.
Ierīce izveido līdz trim kursiem. Jūs varat atlasīt DOWN, lai skatītu kursus.
- 7 Atlasiet **START**, lai atlasītu kursu.
- 8 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigāciju, atlasiet **Sākt!**.
 - Lai skatītu kursu kartē un veiktu kartē panoramēšanu vai tālummaiņu, atlasiet **Karte**.
 - Lai skatītu kursā esošo pagriezīenu sarakstu, atlasiet **Pa posmiem**.
 - Lai skatītu kursa augstuma grafisko attēlojumu, atlasiet **Augst. diagr.**.
 - Lai saglabātu kursu, atlasiet **Saglabāt**.
 - Lai skatītu kursā esošo kāpumu sarakstu, atlasiet **Skatīt kāpienus**.

Title	Saving Your Location (controls menu)
Identifier	GUID-B9936304-0EF4-4698-8554-7061FB162A18
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	adding note for customizing the controls since save location is not available by default.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	wiederan

Jūsu atrašanās vietas saglabāšana

Jūs varat saglabāt savu pašreizējo atrašanās vietu, lai navigētu uz to vēlāk.

PIEZĪME. opcijas varat pievienot vadības izvēlnē.

- 1 Turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet **Saglabāt atrašanās vietu**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Title	Viewing and Editing Your Saved Locations
Identifier	GUID-EEE85A13-3075-4075-ABDE-297B6158B1F2
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	versioned for fenix 5, navigation now in apps instead of menu
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Saglabāto atrašanās vietu rediģēšana

Jūs varat dzēst saglabāto atrašanās vietu vai rediģēt tās nosaukumu un augstuma un pozīcijas informāciju

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Navigēt > Saglabātās atrašanās vietas**.
- 2 Atlasiet saglabāto atrašanās vietu.
- 3 Atlasiet opciju, lai rediģētu atrašanās vietu.

Title	Projecting a Waypoint (Outdoor watch)
Identifier	GUID-9F043B95-2D8C-472D-9B76-4BE54DB55264
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, new way to add apps
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Ceļa punkta plānošana

Varat izveidot jaunu atrašanās vietu, plānojot attālumu un peilējumu no pašreizējās atrašanās vietas līdz jaunai atrašanās vietai.


- 1 Ja vajadzīgs, atlasiet **START > Pievienot > Dem. pk.**, lai lietotņu sarakstam pievienotu ceļa punkta plānošanas lietotni.
- 2 Atlasiet **Jā**, lai pievienotu lietotni savu izlašu sarakstam.
- 3 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Dem. pk.**
- 4 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu kursu.
- 5 Atlasiet **START**.
- 6 Atlasiet **DOWN**, lai atlasītu mērvienību.
- 7 Atlasiet **UP**, lai ievadītu attālumu.
- 8 Atlasiet **START**, lai saglabātu.

Plānotais ceļa punkts ir saglabāts ar noklusējuma nosaukumu.

Title	Navigating to a Destination (fenix 5)
Identifier	GUID-048A8325-1592-4E95-82AC-9FD82EF40CE5
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changing from Navigate app to Navigation option within activities, for consistency
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	gerson

Navigēšana uz galapunktu


Ierīci varat izmantot, lai navigētu uz galapunktu vai sekotu kursam.

- 1 Nospiediet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiestu .
- 4 Atlasiet **Navigācija**.
- 5 Atlasiet kategoriju.
- 6 Lai izvēlētos galapunktu, izpildiet ekrānā redzamo uzvedņu norādes.
- 7 Atlasiet **Doties uz**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 8 Nospiediet **START**, lai sāktu navigēšanu.

Title	Navigating to a Point of Interest(Outdoor watch)
Identifier	GUID-F3802357-3DB8-46C2-9F54-6B24FE1F40FB
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5X
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Navigēšana uz interesējošo objektu

Ja jūsu ierīcē instalētās kartes dati ietver interesējošos objektus, jūs varat navigēt uz tiem.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Navigācija > Interesējoši objekti**, un atlasiet kategoriju.
Tiek parādīts jūsu pašreizējās atrašanās vietas tuvumā esošo interesējošo objektu saraksts..
- 5 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:
 - Lai meklētu citas atrašanās vietas tuvumā, atlasiet **Meklēt tuvumā** un atlasiet atrašanās vietu.
 - Lai interesējošo objektu meklētu pēc nosaukums, atlasiet **Nosauciet meklēšanas frāzi**, ievadiet nosaukumu, atlasiet **Meklēt tuvumā** un atlasiet atrašanās vietu.
- 6 Meklēšanas rezultātos atlasiet interesējošo objektu.
- 7 Atlasiet **Sākt!**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 8 Atlasiet **START**, lai sāktu navigāciju.

Title	Points of Interest
Identifier	GUID-96410682-F1C8-40A2-9A4F-5C528378F3E4
Language	LV-LV
Description	Concept that contains a general definition of what a point of interest is.
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, AF, AR, BG, CS, DA, DE, EL, EN-GB, ES, ET, FI, FR, HR, HU, IT, KO, ZH-CN, ZH-TW, SL, SK, LT, LV, NO, PL, PT, RO, RU, SV, TR
Status	Released
Last Modified	13/04/2022 09:36:52
Author	mall

Intereses objekti

Interesējošais objekts ir tāda vieta, kas jums var būt noderīga vai interesanta. Interesējošie objekti tiek kārtoti pēc kategorijas un var ietvert populārus ceļojuma galamērķus, piemēram, degvielas uzpildes stacijas, restorānus, viesnīcas un izklaides norišu vietas.

Title	Navigating with Sight 'N Go (Outdoor watch)
Identifier	GUID-473708B3-200C-4ADF-BC13-2F1DC729B434
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Versioned for fenix 5, navigating now in apps, not menu. Removed step conrefs (including last one, not necessary to task; redundant)
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Navigēšana, izmantojot funkciju Skats un kustība

Jūs varat pavērst ierīci pret attālu objektu, piemēram, ūdenstorni, fiksēt to šajā virzienā un pēc tam navigēt uz objektu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START** > **Navigēt** > **Skats un kustība**.
- 2 Pavērsiet pulksteņa augšdaļu pret objektu un atlasiet **START**.
Tiek parādīta navigācijas informācija.
- 3 Atlasiet **START**, lai sāktu navigāciju.

Title	Navigating To Your Starting Point During an Activity
Identifier	GUID-CF774818-0C30-4992-962C-DDA9EA00E8C6
Language	LV-LV
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix NO.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:28
Author	pullins

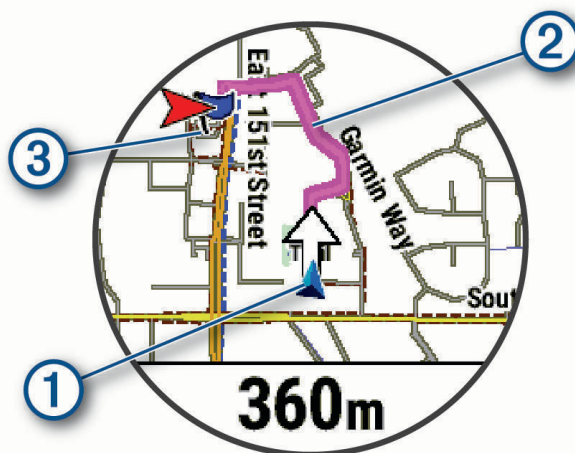
Navigēšana uz sākuma punktu aktivitātes laikā

Jūs varat navigēt uz pašreizējās aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu vai ceļu, kādu jūs mērojāt. Šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

1 Aktivitātes laikā nospiediet **STOP**.

2 Atlasiet **Atgriezties sākumā** un atlasiet opciju:

- Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu pa ceļu, kuru veicāt, atlasiet **TracBack**.
- Ja jums nav atbalstītas kartes vai jūs izmantojat tiešo maršrutēšanu, atlasiet **Maršruts**, lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu pa taisnāko ceļu.
- Ja neizmantojat tiešo maršrutēšanu, atlasiet **Maršruts**, lai navigētu atpakaļ uz aktivitātes sākuma punktu, izmantojot detalizētus norādījumus.



Kartē parādās jūsu pašreizējā atrašanās vieta ①, mērojamais ceļš ② un galamērķis ③.

Title	Navigating to the Starting Point of Your Last Saved Activity
Identifier	GUID-D69C0293-5C26-435A-844E-8138C1F3A6AD
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from fenix 5, updated with menu path
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	mcdanielm

Navigēšana uz jūsu pēdējās saglabātās aktivitātes sākuma punktu

Jūs varat navigēt atpakaļ uz savas pēdējās saglabātās aktivitātes sākuma punktu taisnā līnijā vai pa savu veikto ceļu. Šī funkcija ir pieejama vienīgi aktivitātēm, kuras izmanto GPS.

- 1 Atlasiet **START** > **Navigēt** > **Aktivitātes**.
- 2 Atlasiet savu pēdējo saglabāto aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Atgriezties sākumā**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu pa ceļu, kuru veicāt, atlasiet **TracBack**.
 - Lai navigētu atpakaļ uz savas aktivitātes sākuma punktu taisnā līnijā, atlasiet **Maršruts**.
- 5 Atlasiet **DOWN**, lai skatītu kompasu (izvēles).
Bultiņa norāda uz jūsu sākuma punktu.

Title	Marking and Starting Navigation to a Man Overboard Location
Identifier	GUID-32658210-B155-444C-A880-B6B7993DBDA5
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updated for fenix 5, navigation now in apps, not menu. More hot keys can now be customized.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Cilvēka aiz borta atrašanās vietas iezīmēšana un navigēšanas sākšana

Jūs varat saglabāt cilvēka aiz borta (MOB) atrašanās vietu un automātiski sākt navigēt atpakaļ uz šo vietu.


IETEIKUMS. jūs varat aktivizēt aizturēšanas funkciju taustiņiem, lai piekļūtu MOB funkcijai ([Karsto taustiņu pielāgošana](#), 191. lappuse).

Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START** > **Navigēt** > **Pēdējais MOB**.

Tiek parādīta navigācijas informācija.

Title	Stopping Navigation
Identifier	GUID-99BA3132-3F83-4811-B66E-14ACDDF75F3F
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	gerson

Navigācijas apturēšana

- 1 Aktivitātes laikā turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Apturēt navigāciju**.

Title	Map
Identifier	GUID-A707BDE8-58D7-4758-88B2-4153582173C5
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Update to remove "track log" and "waypoint" terminology, which we are moving away from. Also added variables.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	gerson


Karte

↖ rāda kartē jūsu atrašanās vietu. Kartē ir redzami atrašanās vietu nosaukumi un simboli. Kad jūs naviģējat uz galapunktu, jūsu maršruts ir atzīmēts kartē ar līniju.

- Kartes naviģēšana (*Kartes panoramēšana un tālummaiņa, 156. lappuse*)
- Kartes iestatījumi (*Kartes iestatījumi, 157. lappuse*)

Title	Viewing the Map (fenix 7)
Identifier	GUID-94A53DF6-163B-468F-945D-557D3EB5F24F
Language	LV-LV
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating options for FR745
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	mcdanielm

Kartes skatīšana


- 1 Sāciet aktivitāti brīvā dabā.
- 2 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa kartes ekrānu.
- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Panor./tālummaiņa**.

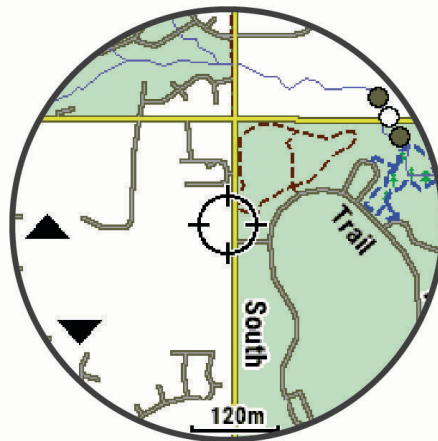
IETEIKUMS. jūs varat atlasīt **START**, lai pārslēgtu starp panoramēšanu uz augšu un uz leju vai pa kreisi un pa labi vai tālummaiņu.

Title	Saving or Navigating to a Point on the Map
Identifier	GUID-C69B9401-322E-4DB0-AD23-3678F17DA862
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	5 Plus Series/maintenance update to platform. Removed "map" option. Save changed to "save location"
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Atrašanās vietas saglabāšana vai navigēšana uz atrašanās vietu kartē

Kartē jūs varat atlasīt jebkuru atrašanās vietu. Jūs varat saglabāt atrašanās vietu vai sākt navigēt uz to.

- 1 Kartē turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Panor./tālummaiņa**.
Pārvaldība un mērķi ir redzami kartē.




- 3 Veiciet panoramēšanu un tālummaiņu, lai centrētu atrašanās vietu mērķi.
- 4 Turiet nospiešu **START**, lai atlasītu mērķa norādīto punktu.
- 5 Ja vajadzīgs, atlasiet tuvumā esošo interesējošo objektu.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigēšanu uz atlasīto atrašanās vietu, atlasiet **Sākt!**.
 - Lai saglabātu atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atrašanās vietu**.
 - Lai skatītu informāciju par atrašanās vietu, atlasiet **Pārskatīt**.

Title	Navigating with Around Me
Identifier	GUID-B06468EE-072C-44AD-8326-57B7F35A2FFB
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix step 5 for consistency and reuse.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	wiederan

Navīgēšana, izmantojot funkciju Manā tuvumā


Funkciju Manā tuvumā jūs varat izmantot, lai navigētu uz tuvumā esošajiem interesējošajiem objektiem un ceļa punktiem.

PIEZĪME. Jūs ierīcē instalētās kartes datiem ir jāietver interesējošie objekti, lai jūs varētu navigēt uz tiem.

- 1 Kartē turiet nospiešanu .
- 2 Atlasiet **Manā tuvumā**.
Kartē tiek parādītas ikonas, kuras norāda interesējošos objektus un ceļa punktus.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai izceltu kartes daļu.
- 4 Atlasiet **STOP**.
Izceltajā kartes daļā ir redzams interesējošo objektu un ceļa punktu saraksts.
- 5 Atlasiet atrašanās vietu.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai sāktu navigēšanu uz atlasīto atrašanās vietu, atlasiet **Sākt!**.
 - Lai skatītu atrašanās vietu kartē, atlasiet **Karte**.
 - Lai saglabātu atrašanās vietu, atlasiet **Saglabāt atrašanās vietu**.
 - Lai skatītu informāciju par atrašanās vietu, atlasiet **Pārskatīt**.

Title	Panning and Zooming the Map (fenix 3)
Identifier	GUID-C404537E-A4F1-419D-84FB-995BAF3C9591
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Updating for UI changes. Can select Up or Down to access map.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:43:29
Author	gerson

Kartes panoramēšana un tālummaiņa

- 1 Navigācijas laikā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu karti.
- 2 Turiet nospiešanu .
- 3 Atlasiet **Panor./tālummaiņa**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai pārslēgtu panoramēšanu augšup un lejup, panoramēšanu pa kreisi un pa labi vai tālummaiņu, atlasiet **START**.
 - Lai panoramētu vai tālummainītu karti, atlasiet **UP** un **DOWN**.
 - Lai beigtu, atlasiet **BACK**.

Title	Map Settings (fenix)
Identifier	GUID-60C3B7A5-51ED-4E4D-A2DC-8578234EF279
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	gerson

Kartes iestatījumi

Jūs varat pielāgot, kā karte parādīsies kartes lietotnē un datu ekrānos.

Turiet nospiešu  un atlasiet **Karte**.

Orientācija: iestata kartes orientāciju. Opcija Ziemeļi augšup rāda ziemeļus ekrāna augšdaļā. Opcija Izsekot rāda jūsu kustības pašreizējo virzienu ekrāna augšdaļā.

Lietotāja atrašanās vietas: rāda vai paslēpj kartē saglabātās atrašanās vietas.

Automātiska tālummaiņa: automātiski atlasa tālummaiņas līmeni optimālai kartes lietošanai. Ja tā ir atspējota, tālummaiņa ir jāpalielina vai jāsamazina manuāli.

Piesaistīt ceļu: jūsu pozīciju kartē atspoguļojošo pozīcijas ikonu piesaista uz tuvākā ceļa.

Ceļu žurnāls: rāda vai paslēpj ceļu žurnālu vai jūsu nobraukto ceļu kā krāsainu līniju kartē.

Ceļa krāsa: maina ceļu žurnāla krāsu.

Detaja: iestata kartē redzamo detaļu daudzumu. Parādot vairāk detaļu, iespējams, karte tiks pārzīmēta lēnāk.

Kuģniecība: iestata karti, lai rādītu datus kuģniecības režīmā.

Zīmēt segmentus: rāda vai paslēpj segmentus kā krāsainu līniju kartē.

Zīmēt kontūras: rāda vai paslēpj kontūrliņijas kartē.

Title	Altimeter and Barometer
Identifier	GUID-0FFD6812-6604-4D97-BC0F-56194CB12EB5
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding barometer information back in. Needed since fenix 5. V5 is an aberration and was used in only one pub. Use it if for some reason you don't need baro info. Also changing to press for hard keys
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Altimetrs un barometrs

Ierīcē ir iekļauts iekšējs altimetrs un barometrs. Ierīce nepārtraukti vār augstuma un spiediena datus, pat mazjaudas režīmā. Altimetrs rāda jūsu aptuveno augstumu, pamatojoties uz spiediena izmaiņām. Barometrs rāda vides spiediena datus, pamatojoties uz noteiktu augstumu, kur altimetrs pēdējo reizi tika kalibrēts (*Altimetra iestatījumi*, 186. lappuse). Lai ātri atvērtu altimetra vai barometra iestatījumus, altimetra vai barometra logrīkā varat nospiegt START.

Title	Compass (outdoor watch)
Identifier	GUID-48B9779E-BB7B-42AA-B8E0-1EB93814603D
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Added quick access to compass sensors settings.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	mckelvey

Kompas

Ierīcei ir 3 asu kompass ar automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas un izskats mainās atkarībā no jūsu aktivitātes un tā, vai GPS ir iespējots un vai jūs navigējat uz galapunktu. Jūs varat mainīt kompasa iestatījumus manuāli (*Kompasa iestatījumi*, 185. lappuse). Lai ātri mainītu kompasa iestatījumus, kompasa logrīkā atlasiet START.


Title	Navigation Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A302AFEE-C535-4C80-9DDD-95B717620C5B
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	semrau

Navigācijas iestatījumi

Navigējot uz galapunktu, varat pielāgot kartes funkcijas un izskatu.

Title	Customizing Navigation Data Screens
Identifier	GUID-D16AC8E8-8748-4EF7-AAB7-F4EDE3EB9C40
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	17/06/2022 09:25:46
Author	gerson

Kartes funkciju pielāgošana

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Navigācija > Datu ekrāni**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Karte**, lai ieslēgtu vai izslēgtu karti.
 - Atlasiet **Ceļvedis**, lai ieslēgtu vai izslēgtu ceļveža ekrānu, kurā ir redzams kompasa peilējums vai kurss, kuram jāseko navigācijas laikā.
 - Atlasiet **Augst. diagr.**, lai ieslēgtu vai izslēgtu augstuma diagrammu.
 - Atlasiet ekrānu, kurš ir jāpievieno, jānoņem vai jāpielāgo.

Title	Setting Up a Heading Bug
Identifier	GUID-CF95056A-4DFB-4D1B-B28F-0391E82A3541
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Kursa shēmas iestatīšana



Jūs varat iestatīt kursa rādītāju, lai navigēšanas laikā tas ir redzams jūsu datu lapās. Rādītājs norāda jūsu mērķa kursu.

- 1 Turiet nospiešanu .
- 2 Atlasiet **Navigācija > Kursu shēma**.

Title	Setting Navigation Alerts
Identifier	GUID-D63C6C77-7AC0-4C5F-AA53-44A8C6B1EB9D
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	gerson

Navigācijas brīdinājumu iestatīšana

Jūs varat iestatīt brīdinājumus, kuri palīdzēs jums navigēt uz galapunktu.

- 1 Turiet nospiešanu .
- 2 Atlasiet **Navigācija > Brīdinājumi**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai iestatītu brīdinājumu noteiktam attālumam no jūsu galapunkta, atlasiet **Galīgais attālums**.
 - Lai iestatītu brīdinājumu aplēstajam atlikušajam laikam, līdz sasniedzat galapunktu, atlasiet **Galīgais ETE**.
 - Lai iestatītu brīdinājumu, kad jūs novirzāties no kursa, atlasiet **No kursa**.
 - Lai iespējotu secīgu pagriezīenu navigācijas norādes, atlasiet **Pagriezīenu uzvednes**.
- 4 Ja vajadzīgs, atlasiet **Statuss**, lai ieslēgtu brīdinājumu.
- 5 Ja vajadzīgs, ievadiet attāluma vai laika vērtību un atlasiet .

Title	Wireless Sensors
Identifier	GUID-1E3CECCF-0343-431C-95F0-5716E0341C75
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix RO.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	pullins

Bezvadu sensori

Ierīci var izmantot ar bezvadu ANT+ vai Bluetooth sensoriem. Lai iegūtu vairāk informācijas par saderīgumu un papildu izvēles sensoru iegādi, dodieties uz vietni buy.garmin.com.

Title	Pairing Your Wireless Sensors
Identifier	GUID-0AA57B88-BA13-4983-ADAC-7EA7DABC735D
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	gerson

Bezvadu sensoru savienošana pārī

Pirmo reizi savienojot bezvadu sensoru ar ierīci, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju, ierīce un sensors ir jāsavieno pārī. Pēc savienojuma pārī izveides, kad sāksiet aktivitāti (sensoram jābūt ieslēgtam un jāatrodas signāla uztveršanas diapazonā), ierīce automātiski izveidos savienojumu ar sensoru.


PIEZĪME. ja ierīces komplektā ir iekļauts pulsa monitors, iekļautais pulsa monitors jau ir savienots pārī ar jūsu ierīci.

- 1 Savienojot pārī pulsa monitoru, uzlieciet pulsa monitoru (*Sirdsdarbības ritma monitora uzlikšana, 78. lappuse, Sirdsdarbības ritma monitora uzlikšana, 72. lappuse*).

Sirdsdarbības ritma mērījumu monitors nesūtīs/nesaņems datus, līdz tas tiks uzvilks.

- 2 Pārvietojiet ierīci 3 m (10 pēdu) attālumā no sensora.

PIEZĪME. veidojot savienojumu pārī, uzturieties 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem bezvadu sensoriem.

- 3 Turiet nospiestu .

- 4 Atlasiet **Sensori un piederumi > Pievienot jaunu**.

- 5 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Meklēt visus**.
- Atlasiet sensora veidu.

Kad sensors ir savienots pārī ar jūsu ierīci, sensora statuss mainās no Meklē uz Savienots. Sensora dati parādās datu ekrāna kopā vai pielāgotā datu laukā.

Title	Foot Pod
Identifier	GUID-5B7E3136-E4DC-47ED-89EB-60794DCF1408
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	kiefer

Kājas mērierīce

Jūsu ierīce ir saderīga ar kājas mērierīci. Jūs varat lietot kājas mērierīci, lai reģistrētu tempu un attālumu, neizmantojot GPS, kad trenējaties iekštelpās vai kad GPS signāls ir vājš. Kājas mērierīce ir gaidstāves režīmā un gatava nosūtīt datus (kā pulsa monitors).

Pēc 30 neaktivitātes minūtēm kājas mērierīce izslēdzas, lai taupītu akumulatoru. Kad akumulatora uzlādes līmenis ir zems, ierīcē parādās ziņojums. Atlikušais akumulatora darbības laiks ir aptuveni piecas stundas.

Title	Going for a Run Using the Foot Pod
Identifier	GUID-7F7ED196-CFBB-4FE2-8D83-EDB1CF4A79CC
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Make 2 more generic, because they keep changing the activity names. Remove "profile."
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	wiederan

Došanās skrējienā, izmantojot soļu mērītāju

Lai dotos skrējienā, jāizveido soļu mērītāja pāra savienojums ar Forerunner ierīci ([Bezvadū sensoru savienošana pārī, 160. lappuse](#)).

Izmantojot soļu mērītāju, jūs varat skriet telpā, lai ierakstītu tempu, attālumu un soļu skaitu ciklā. Ar soļu mērītāju varat skriet arī brīvā dabā, lai, izmantojot GPS, ierakstītu soļu skaitu ciklā, tempu un attālumu.

- 1 Instalējiet soļu mērītāju saskaņā ar norādēm piederuma instrukcijā.
- 2 Atlasiet skriešanas aktivitāti.
- 3 Dodieties skrējienā.

Title	Foot Pod Calibration (auto)
Identifier	GUID-C6DD679D-9366-4FA4-80BE-B517A30B82E0
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	wiederan

Soļu mērītāja kalibrēšana

Soļu mērītājs veic automātisku kalibrēšanu. Ātruma un attāluma datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem brīvā dabā, ja tiek izmantota GPS sistēma.

Title	Improving Auto Calibration
Identifier	GUID-AD1867AE-4B65-4991-839C-EFD52D466B3E
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	mckelvey

Kājas mērierīces kalibrēšanas uzlabošana

Lai varētu kalibrēt savu ierīci, nepieciešams iegūt GPS signālus un savienot pārī jūsu ierīci ar kājas mērierīci ([Bezvadū sensoru savienošana pārī, 160. lappuse](#)).

Kājas mērierīce ir paškalibrējoša, bet jūs varat uzlabot ātruma un attāluma datu precizitāti ar dažiem skrējieniem brīvā dabā, izmantojot GPS.

- 1 Pastāviet 5 minūtes ārā ar skaidru skatu uz debesīm.
- 2 Sāciet skriešanas aktivitāti.
- 3 Skrieniet bez pārtraukuma 10 minūtes.
- 4 Pabeidziet aktivitāti un saglabājiet to.


Balstoties uz reģistrētajiem datiem, kājas mērierīces kalibrēšanas vērtība mainās, ja nepieciešams. Kāju mērierīces kalibrēšana nav jāveic no jauna, ja vien nemaināt savu skriešanas stilu.

Title	Calibrating Your Foot Pod Manually
Identifier	GUID-8D622610-A937-47F9-BA59-A39CC0539552
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	20/08/2020 15:21:43
Author	gerson

Soļu mērītāja manuāla kalibrēšana

Lai kalibrētu ierīci, ir jāizveido ierīces pāra savienojums ar soļu mērītāja sensoru ([Bezvadū sensoru savienošana pārī, 160. lappuse](#)).

Manuāla kalibrēšana ir ieteicama, ja zināt savu kalibrēšanas faktoru. Ja jūs kalibrējat soļu mērītāju, izmantojot citu Garmin produktu, iespējams, jūs zināt savu kalibrēšanas faktoru.


- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi**.
- 3 Atlasiet savu soļu mērītāju.
- 4 Atlasiet **Kal. faktors > Iestatīt vērtību**.
- 5 Noregulējiet kalibrēšanas faktoru:
 - Palieliniet kalibrēšanas faktoru, ja distance ir pārāk īsa.
 - Samaziniet kalibrēšanas faktoru, ja distance ir pārāk gara.

Title	Setting Foot Pod Speed and Distance
Identifier	GUID-ECD3DF02-17CF-48E7-9B93-FCED901BBB22
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	gerson

Soļu mērītāja ātruma un attāluma iestatīšana

Lai pielāgotu soļu mērītāja ātrumu un attālumu, ir jāizveido ierīces pāra savienojums ar soļu mērītāja sensoru ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 160. lappuse](#)).

Varat iestatīt ierīci, lai tā aprēķina ātrumu un attālumu, izmantojot soļu mērītāja datus, nevis GPS datus.

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi**.
- 3 Atlasiet savu soļu mērītāju.
- 4 Atlasiet **Ātrums** vai **Attālums**.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Iekšējais**, kad trenējaties ar izslēgtu GPS – parasti telpā.
 - Atlasiet **Vienmēr**, lai izmantotu soļu mērītāja datus neatkarīgi no GPS iestatījuma.

Title	Using an Optional Bike Speed or Cadence Sensor
Identifier	GUID-132B03EE-2064-4066-AB6D-718C2A51FEDD
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Remove unneeded bullet per Phil and Sharon.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:03
Author	petersenj

Papildaprīkojuma velosipēda ātruma un kadences sensora izmantošana

Lai nosūtītu datus uz ierīci, varat izmantot saderīgu velosipēda ātruma vai kadences sensoru.

- Izveidojiet sensora pāra savienojumu ar savu ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 160. lappuse](#)).
- Iestatiet riteņa lielumu ([Riteņu lielums un apkārtmērs, 229. lappuse](#)).
- Dodieties braucienā ([Aktivitātes sākšana, 6. lappuse](#)).

Title	Training with Power Meters - OM
Identifier	GUID-050A305A-E611-4D2C-AEE5-088E683F1398
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding Rally. Ok to use after announcement.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	wiederan

Treniņš, izmantojot spēka mērītājus

- Dodieties uz buy.garmin.com, lai skatītu to ANT+ sensoru sarakstu, kuri ir saderīgi ar jūsu ierīci (piemēram, Rally™ un Vector™).
- Papildu informāciju skatiet spēka mērītāja īpašnieka rokasgrāmatā.
- Koriģējiet savas spēka zonas, lai tās atbilst jūsu mērķiem un spējām (*Savu spēka zonu iestatīšana, 57. lappuse*).
- Izmantojiet diapazona brīdinājumus, lai saņemtu paziņojumu, kad sasniedzat noteiktu spēka zonu (*Brīdinājuma iestatīšana, 173. lappuse*).
- Pielāgojiet spēka datu laukus (*Datu ekrānu pielāgošana, 170. lappuse*).

Title	Using Electronic Shifters
Identifier	GUID-D55C4084-492C-4403-91C1-2EB6BE0F78F6
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Andy Silver requested we use compatible shifters or mention all brands.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	wiederan

Elektronisko pārslēgu izmantošana

Lai izmantotu saderīgus elektroniskos pārslēgus, piemēram, Shimano® Di2™ pārslēgus, jums ir jāizveido to pāra savienojums ar savu ierīci (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 160. lappuse*). Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot (*Datu ekrānu pielāgošana, 170. lappuse*). Forerunner ierīce rāda pašreizējās korekcijas vērtības, kad ierīce ir regulēšanas režīmā.

Title	Situational Awareness
Identifier	GUID-9F279DE7-A891-4F87-B8CE-B6474311D606
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed reference to VV per Andy Silver. SW: updated product series. New products going forward.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:03
Author	mcdanielm

Situācijas apzināšana

Jūsu Forerunner ierīci var izmantot kopā ar Varia™ velosipēda viedām lampām un atpakaļskata radaru, lai uzlabotu situācijas apzināšanos. Papildinformāciju skatiet Varia ierīces lietotāja rokasgrāmatā.

PIEZĪME. iespējams, būs jāatjaunina programmatūra Forerunner, pirms varēsiet veidot pāra savienojumu Varia ierīcēm (*Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect, 214. lappuse*).

Title	Using the Varia Camera Controls
Identifier	GUID-A653FF78-711B-4CD8-948D-D69DAFB3E698
Language	LV-LV
Description	
Version	2.1.1
Revision	2
Changes	Branch for older watches with widgets, no touchscreen
Status	Translation in review
Last Modified	11/08/2022 14:53:08
Author	cozmyer

Varia kameras vadības ierīču izmantošana




IEVĒRĪBAI

Dažas jurisdikcijas var aizliegt vai reglamentēt video, audio vai fotogrāfiju ierakstīšanu, vai arī var pieprasīt, lai visas puses būtu informētas par ierakstīšanu un dotu savu piekrišanu. Jūsu pienākums ir zināt un ievērot visus likumus, noteikumus un citus ierobežojumus jurisdikcijās, kurās plānojat izmantot šo ierīci.

Pirms varat izmantot Varia kameras vadības ierīces, piederums ir jāsavieno pārī ar pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pārī, 160. lappuse*).

1 Pievienojiet **RCT KAMERA** pārskatu savam pulkstenim (*Logrīki, 118. lappuse*).

2 **RCT KAMERA** logrīkā atlasiet opciju:

- Atlasiet , lai skatītu kameras iestatījumus.
- Atlasiet , lai uzņemtu fotoattēlu.
- Lai saglabātu klipus, atlasiet .

Title	tempe
Identifier	GUID-0EB5A0A2-CED1-4F55-B48E-D1ED053B80DD
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding link to tempe instructions
Status	Released
Last Modified	02/10/2020 10:28:13
Author	burzinskititu

tempe


Jūsu ierīce ir saderīga ar tempe temperatūras sensoru. Sensoru varat piestiprināt pie drošības siksnas vai cilpas, kur tas ir pakļauts apkārtējās vides gaisam, tādēļ ir pastāvīgs precīzas temperatūras datu avots. Jums ir jāizveido pāra savienojums ar tempe sensoru, lai rādītu temperatūras datus. Papildu informāciju un norādījumus par tempe sensoru skatiet www.garmin.com/manuals/tempe.

Title	Customizing Your Device
Identifier	GUID-CA397BE7-7C7F-4A1A-A8C0-2DDAA7ACFEA7
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Why was this versioned? If someone knows, update please.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	dwilson

Ierīces pielāgošana

Title	Customizing Your Activity List
Identifier	GUID-08725337-124E-42EA-A147-F4985BC124C0
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioned out Settings menu.
Status	Released
Last Modified	24/03/2022 10:30:52
Author	mcdanielm



Savu aktivitāšu saraksta pielāgošana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet aktivitāti, lai pielāgotu iestatījumus, iestatiet aktivitāti kā izlasi, mainiet izkārtojuma secību un veiciet citas darbības.
 - Atlasiet **Pievienot**, lai pievienotu vairāk aktivitāšu vai izveidotu pielāgotas aktivitātes.

Title	Customizing the Glance Loop (fenix 7)
Identifier	GUID-61C825F5-5D80-413F-BA3F-CD8C51BB63F2
Language	LV-LV
Description	
Version	8.1.1
Revision	2
Changes	Adding Settings menu condition; removing glances, updating steps
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:50:24
Author	mcdanielm

Logrīku cilpas pielāgošana

Logrīku cilpā varat mainīt logrīku secību, noņemt logrīkus un pievienot jaunus logrīkus.

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Logrīki**.
- 3 Atlasiet logrīku.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai mainītu logrīka atrašanās vietu logrīku kopā.
 - Atlasiet , lai noņemtu logrīku no logrīku kopas.
- 5 Atlasiet **Pievienot**.
- 6 Atlasiet logrīku.
Logrīks ir pievienots logrīku cilpai.

Title	Activity and App Settings
Identifier	GUID-E03FFCFD-15AD-401E-A15D-715629C6DBF0
Language	LV-LV
Description	
Version	22.1.2
Revision	2
Changes	As of 9/13 LTE gets Record Activity but 945M does not.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:40
Author	wiederan

Aktivitāšu un lietotņu iestatījumi

Šie iestatījumi ļauj pielāgot katru iepriekš ielādēto aktivitāti, pamatojoties uz jūsu vajadzībām. Piemēram, varat pielāgot datu lapas un iespējot brīdinājumus un treniņu funkcijas. Ne visi iestatījumi ir pieejami visiem aktivitāšu veidiem.

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu , atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti un atlasiet aktivitāšu iestatījumus.

3D attālums: aprēķina jūsu veikto attālumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas un horizontālo kustību par zemi.

3D ātrums: aprēķina jūsu ātrumu, izmantojot jūsu augstuma izmaiņas un horizontālo kustību par zemi ([3D ātrums un attālums, 179. lappuse](#)).

Akcenta krāsa: iestata katras aktivitātes akcenta krāsu, lai palīdzētu noteikt, kura aktivitāte ir aktīva.

Pievienot aktivitāti: ļauj pielāgot multisporta aktivitāti.

Brīdinājumi: iestata treniņa vai navigācijas brīdinājumus aktivitātei.

Automātiska kāpšana: ļauj ierīcei automātiski noteikt augstuma izmaiņas, izmantojot iebūvēto altimetru ([Automātiskas kāpšanas iespējošana, 178. lappuse](#)).

Auto Lap: iestata opcijas Auto Lap funkcijai ([Auto Lap, 175. lappuse](#)).

Automātiskā pauze: iestata ierīci, lai tā aptur datu ierakstīšanu, kad jūs pārtraucat kustību vai kad samazināt ātrumu zem noteiktā ātruma ([Auto Pause iespējošana, 177. lappuse](#)).

Autom. atpūta: iespējo ierīci, lai tā automātiski nosaka, kad jūs peldēšanas baseinā laikā atpūšaties, un izveido atpūtas intervālu ([Automātiska atpūta, 23. lappuse](#)).

Automātiska palaišana: ļauj ierīcei automātiski noteikt nobraucienus ar slēpēm, izmantojot iebūvēto akselerometru.

Autom. ritin.: ļauj pārvietoties pa visiem aktivitāšu datu ekrāniem automātiski, kamēr taimeris ir ieslēgts ([Automātiskas ritināšanas lietošana, 180. lappuse](#)).

Automātiski iestatīt: ļauj ierīcei automātiski sākt un apturēt vingrinājumu kopas izturības treniņa aktivitātes laikā.

Fona krāsa: iestata katras aktivitātes fona krāsu kā baltu vai melnu.

ClimbPro: rāda kāpuma plānošanas un pārraudzības ekrānus naviģēšanas laikā.

Atpakaļskaitīšana sākta: iespējo atpakaļskaitīšanas taimeri peldēšanas baseinā intervāliem.

Datu ekrāni: ļauj jums pielāgot datu ekrānus un pievienot aktivitātei jaunus datu ekrānus ([Datu ekrānu pielāgošana, 170. lappuse](#)).

Rediģēt svaru: ļauj jums pievienot svaru, kas izmantots fizisko vingrojumu kopai izturības treniņa vai kardio aktivitātes laikā.

Golfa attālums: iestata golfa spēlē izmantoto mērvienību.

GPS: iestata režīmu GPS antenai ([GPS iestatījuma maiņa, 180. lappuse](#)).

Novērtējuma sistēma: iestata novērtējuma sistēmu maršruta grūtību novērtēšanai klinšu kāpšanas aktivitātēm.

Celiņa numurs: ļauj atlasīt ceļa numuru skrējieam pa skrejceliņu.

Distances taustiņš: ļauj ierakstīt distanci vai atpūtu aktivitātes laikā.

Bloķēt taustiņus: bloķē taustiņus dažādu sporta veidu aktivitāšu laikā, lai novērstu nejaušu taustiņu nospiešanu.

Karte: iestata aktivitātei rādīšanas izvēles kartes datu ekrānam (*Aktivitātes kartes iestatījumi*, 174. lappuse).

Metronoms: atskaņo toņus vienmērīgā ritmā, lai uzlabotu jūsu treniņa izpildījumu un paātrinātu vai palēninātu tempu vai panāktu vienmērīgāku soļu skaitu ciklā (*Metronoma lietošana*, 52. lappuse).

Peldbaseina lielums: iestata peldbaseina garumu peldēšanai baseinā (*Peldot baseinā*, 20. lappuse).

Izturības vidējo rādītāju noteikšana: kontrolē, vai ierīce ietver nulles vērtības jaudas datiem, kas notiek, kad jūs neminat pedāļus.

Energijas taupīšanas noildze: iestata aktivitātei enerģijas taupīšanas noildzes opcijas (*Energijas taupīšanas noildzes iestatījumi*, 182. lappuse).

Ierakstīt VO2 Max.: iespējo VO2 max. ierakstīšanu taku skrējiena un ultramaratona aktivitātēm (*VO2 Max. ierakstīšanas izslēgšana*, 91. lappuse).

Pārsaukt: iestata aktivitātes nosaukumu.

Atkārtot: iespējo opciju Atkārtot dažādu sporta veidu aktivitātēm. Piemēram, jūs varat izmantot šo opciju aktivitātēm, kuras ietver vairākas pārejas, piemēram, peldējums/skrējiens.

Atjaunot noklus. iestat.: ļauj atiestatīt aktivitātes iestatījumus.

Maršruta statistika: iespējo maršruta statistikas izsekošanu kāpšanas aktivitātēm telpās.

Maršrutēšana: iestata izvēles aktivitātes maršrutu aprēķināšanai (*Maršrutēšanas iestatījumi*, 175. lappuse).

Punktu skaitīšana: iespējo vai atspējo automatisku rezultātu uzskaiti, kad jūs sākat golfa posmu. Opcija Vienmēr jautāt ir redzama, kad jūs sākat posmu.

Segmenta brīdinājumi: iespējo uzvednes, kas brīdina jūs par tuvošanos segmentiem.

Pašvērtējums: iestata, cik bieži jūs vērtējat aktivitātei uztvertos pūliņus (*Pašvērtējuma iespējošana*, 179. lappuse).

Sekošana statusam: iespējo sekošanu statistikai golfa spēles laikā.

Vēzienu noteikšana: iespējo vēzienu noteikšanu, peldot baseinā.

Peld./skr. un autosporta maiņa: ļauj automatiski pāriet starp peldējuma posmu un skrējiena posmu peldēšanas/skriešanas multisporta aktivitātē.

Pārejas: iespējo pārejas dažādiem sporta veidiem.


Vibrācijas brīdinājumi: iespējo brīdinājumus, kuri norāda jums ieelpot vai izelpot elpošanas aktivitātes laikā.

Treniņu videoieraksti: iespējo fizisko vingrojumu sērijas instrukciju animācijas izturības, kardio, jogas un pilāšu aktivitātei. Animācijas ir pieejamas fizisko vingrojumu sērijām, kas ir lejupielādētas no Garmin Connect.

Title	Customizing the Data Screens (Outdoor watch)
Identifier	GUID-638CD68D-11B0-4D9C-B8B7-E28D15EC4566
Language	LV-LV
Description	
Version	7.1.1
Revision	2
Changes	Update to second bullet in step 7 to match 745 UI. Added to 245 UI in Oct20 FRM107.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	mcdanielm

Datu ekrānu pielāgošana


Katrai aktivitātei jūs varat rādīt, paslēpt un mainīt datu ekrānu izkārtojumu un saturu.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni**.
- 6 Atlasiet datu ekrānu, lai to pielāgotu.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Izkārtojums**, lai pielāgotu datu lauku skaitu datu ekrānā.
 - Atlasiet **Datu lauki**, lai mainītu laukā redzamos datus.
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu datu ekrāna atrašanās vietu cilpā.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu datu ekrānu no cilpas.
- 8 Ja nepieciešams, atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu datu ekrānu cilpai. Jūs varat pievienot pielāgotu datu ekrānu vai atlasīt kādu no iepriekš definētajiem datu ekrāniem.

Title	Adding a Map to an Activity (outdoor watch)
Identifier	GUID-A877CC78-A0E1-4836-84E2-6A7366C8F705
Language	LV-LV
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Fixed first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	mcdanielm

Kartes pievienošana aktivitātei

Jūs varat pievienot karti datu ekrānu kopai kādai aktivitātei.

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti, ko pielāgot.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Datu ekrāni > Pievienot jaunu > Karte**.

Title	Activity Alerts (outdoor watch)
Identifier	GUID-E9B4413D-28EB-4054-8622-5CCD3F4571D2
Language	LV-LV
Description	
Version	10
Revision	2
Changes	Updated the event alert description since elevation alerts are no longer events.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	cozmyer

Brīdinājuma signāli

Jūs varat iestatīt brīdinājumus katrai aktivitātei, kas var palīdzēt jums trenēties, lai sasniegtu noteiktus mērķus, uzlabot informāciju par konkrēto vidi un navigēt uz galapunktu. Daži brīdinājumi ir pieejami tikai noteiktām aktivitātēm. Ir trīs veidu brīdinājumi: notikumu, diapazona un atkārtotās brīdinājumi.

Notikuma brīdinājums: notikuma brīdinājums brīdina vienu reizi. Notikums ir noteikta vērtība. Piemēram, varat iestatīt, lai ierīce brīdina jūs tad, kad jūs sadedzināt noteiktu kaloriju skaitu.


Diapazona brīdinājums: diapazona brīdinājums brīdina katru reizi, kad ierīce ir virs vai zem noteikta vērtību diapazona. Piemēram, jūs varat iestatīt ierīci, lai tā brīdina, kad jūsu sirdsdarbības ritms ir zem 60 sirdspukstiem minūtē (sirdsp./min.) vai virs 210 sirdsp./min.

Atkārtotās brīdinājums: atkārtotās brīdinājums brīdina katru reizi, kad ierīce ieraksta noteiktu vērtību vai intervālu. Piemēram, varat iestatīt ierīci, lai tā brīdina jūs ik pēc 30 minūtēm.

Brīdinājuma nosaukums	Brīdinājuma veids	Apraksts
Soļu skaits ciklā	Diapazons	Jūsu varat iestatīt soļu skaita ciklā minimālo un maksimālo vērtību.
Kalorijas	Notikums, atkārtošānās	Jūs varat iestatīt kaloriju skaitu.
Pielāgot	Notikums, atkārtošānās	Jūs varat atlasīt esošo ziņojumu vai izveidot pielāgotu ziņojumu un atlasīt brīdinājuma veidu.
Attālums	Atkārtošānās	Jūs varat iestatīt attāluma intervālu.
Augstums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt augstuma minimālo un maksimālo vērtību.
Sirdsdarbības ritms	Diapazons	Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma minimālo un maksimālo vērtību vai atlasīt zonu maiņu. Sk. <i>Par sirdsdarbības ritma zonām, 54. lappuse</i> un <i>Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 56. lappuse</i> .
Temps	Diapazons	Jūsu varat iestatīt tempa minimālo un maksimālo vērtību.
Tempa regulēšana	Atkārtošānās	Jūs varat iestatīt mērķa peldēšanas tempu.
Barošana	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu jaudas līmeni.
Tuvums	Notikums	Jūs varat iestatīt saglabātās atrašanās vietas rādītājus.
Skriešana/iešana	Atkārtošānās	Jūs ar regulāriem intervāliem varat iestatīt laiknoteiktus iešanas pārtraukumus.
Ātrums	Diapazons	Jūsu varat iestatīt ātruma minimālo un maksimālo vērtību.
Vēzienu ātrums	Diapazons	Jūs varat iestatīt augstu vai zemu vēzienu skaitu minūtē.
Laiks	Notikums, atkārtošānās	Jūs varat iestatīt laika intervālu.
Treka taimeris	Atkārtošānās	Jūs varat iestatīt treka laika intervālu sekundēs.

Title	Setting an Alert (outdoor watch)
Identifier	GUID-D68697C7-D321-4B42-8A52-5C9D257B58CE
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	gerson

Brīdinājuma iestatīšana

- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Brīdinājumi**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai pievienotu jaunu brīdinājumu aktivitātei.
 - Atlasiet brīdinājuma nosaukumu, lai rediģētu esošu brīdinājumu.
- 7 Ja nepieciešams, atlasiet brīdinājuma veidu.
- 8 Atlasiet zonu, ievadiet minimālo un maksimālo vērtību vai ievadiet pielāgotu vērtību brīdinājumam.
- 9 Ja nepieciešams, ieslēdziet brīdinājumu.

Notikuma un periodisku brīdinājumu gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad sasniedzat brīdinājuma vērtību. Diapazona brīdinājuma gadījumā ziņojums parādās ikreiz, kad rādījums ir virs vai zem noteiktā diapazona (minimālā un maksimālā vērtības).

Title	Activity Map Settings
Identifier	GUID-1EC71AD3-CBE2-47A6-9759-B3188923C7BF
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Conditioning Draw Contours setting, for TopoActive maps only (5 Plus series, not 5 regular series)
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Aktivitātes kartes iestatījumi

Katrai aktivitātei jūs varat pielāgot kartes izskatu datu ekrānā.

Turiet nospiestu  (Izvēlne), atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Karte** (Karte).

Konfigurēt kartes: rāda vai paslēpj instalēto karšu produktu datus.

Izmantot sistēmas iestat.: ļauj ierīcei izmantot sistēmas karšu iestatījumu izvēles.

Orientācija: iestata kartes orientāciju. Opcija Ziemeļi augšup rāda ziemeļus ekrāna augšdaļā. Opcija Izsekot rāda jūsu kustības pašreizējo virzienu ekrāna augšdaļā.

Lietotāja atrašanās vietas: rāda vai paslēpj kartē saglabātās atrašanās vietas.

Automātiska tālummaiņa: automātiski atlasa tālummaiņas līmeni optimālai kartes lietošanai. Ja tā ir atspējota, tālummaiņa ir jāpalielina vai jāsamazina manuāli.

Piesaistīt ceļu: jūsu pozīciju kartē atspoguļojošo pozīcijas ikonu pesaista uz tuvākā ceļa.

Ceļu žurnāls: rāda vai paslēpj ceļu žurnālu vai jūsu nobraukto ceļu kā krāsainu līniju kartē.

Ceļa krāsa: maina ceļu žurnāla krāsu.

Detaļa: iestata kartē redzamo detaļu daudzumu. Parādot vairāk detaļu, iespējams, karte tiks pārzīmēta lēnāk.

Kuģniecība: iestata karti, lai rādītu datus kuģniecības režīmā.

Zīmēt segmentus: rāda vai paslēpj segmentus kā krāsainu līniju kartē.


Zīmēt kontūras: rāda vai paslēpj kontūrlinijas kartē.

Title	Routing Settings (fenix)
Identifier	GUID-4D9C1A64-B6FE-466C-87D7-5A31C3CFDED5
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added sentence about not all settings available for all activities.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	cozmyer

Maršrutēšanas iestatījumi

Varat mainīt maršrutēšanas iestatījumus, lai pielāgotu veidu, kā pulkstenis aprēķina maršrutus katrai aktivitātei.

PIEZĪME. ne visi iestatījumi visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami.

Turiet nospiestu , atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**, atlasiet aktivitāti, atlasiet aktivitātes iestatījumus un atlasiet **Maršrutēšana**.

Aktivitāte: iestata aktivitāti maršrutēšanai. Pulkstenis aprēķina maršrutus, kas ir pielāgoti jūsu aktivitātes veidam.

Populāru vietu maršrutēšana: aprēķina maršrutus, pamatojoties uz populāriem skrējieniem un velobraucieniem no Garmin Connect.

Kursi: iestata, kā jūs navigējat kursus, izmantojot pulksteni. Izmantojiet opciju Sekot kursam, lai navigētu kursu tieši tā, kā tas ir redzams, neveicot pārrēķinus. Izmantojiet opciju Izmantot karti, lai navigētu kursu, izmantojot maršrutējamas kartes, un pārrēķinātu maršrutu, ja novirzāties no kursa.

Aprēķināšanas metode: iestata aprēķināšanas metodi, lai saīsinātu laiku vai attālumu vai samazinātu kāpumu maršrutos.

Izvairšanās: iestata ceļa vai transportēšanas veidus, no kuriem maršrutos ir jāizvairās.

Veids: iestata tiešas maršrutēšanas laikā redzamā rādītāja darbību.

Title	Auto Lap (fenix 2)
Identifier	GUID-9E4D6AB0-1500-45C2-900C-3756A4C0A0F7
Language	LV-LV
Description	Base on concept topic from forerunner 910XT manual.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	gerson

Auto Lap

Title	Marking Laps Using the Auto Lap Feature (fenix 7)
Identifier	GUID-5E34E41D-D8CB-496E-839D-BC1F0CBFCC48
Language	LV-LV
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Removed postreq.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	gerson

Apļu atzīmēšana pēc attāluma

Jūs varat izmantot Auto Lap, lai automātiski atzīmētu apli noteiktā attālumā. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildījumu dažādās aktivitātes daļās (piemēram, ik pēc 1 jūdzes vai 5 kilometriem).

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Auto Lap**.

6 Atlasiet opciju:


- Atlasiet **Auto Lap** lai ieslēgtu vai izslēgtu Auto Lap.
- Atlasiet **Automātisks attālums**, lai pielāgotu attālumu starp apliem.

Ikreiz, kad beidzat apli, parādās ziņojums ar šī apļa laiku. Ja ir ieslēgti skaņas signāli, ierīce arī iepīkstas vai vibrē (*Sistēmas iestatījumi*, 189. lappuse).

Title	Customizing the Lap Alert Message (outdoor watch)
Identifier	GUID-E5556BFA-D6FB-4222-A011-BCD8C8F61EDC
Language	LV-LV
Description	Checked in from forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 3.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	gerson

Distances brīdinājuma ziņojuma pielāgošana

Jūs varat pielāgot vienu vai divus datu laikus, kas ir redzami distances brīdinājuma ziņojumā.

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Auto Lap > Distances brīdinājums**.

6 Atlasiet datu lauku, lai to mainītu.

7 Atlasiet **Priekšskatījums** (izvēles).

Title	Enabling Auto Pause
Identifier	GUID-FFC7856F-65F9-4B3C-93E4-8348CA65E6CF
Language	LV-LV
Description	Checked in from Forerunner. Update paths and uicontrols for fenix 2.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	gerson

Auto Pause iespējošana

Funkciju Auto Pause varat izmantot, lai automātiski apturētu taimeri, kad apstājaties. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitāte ietver apstāšanos pie sarkanās gaismas signāla vai citās vietās, kur ir jāapstājas.

PIEZĪME. kamēr taimeris ir apturēts vai pauzēts, vēsture netiek ierakstīta.

1 Turiet nospiestu .

2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Automātiskā pauze**.

6 Atlasiet opciju:

- Lai automātiski apturētu taimeri, kad jūs apstājaties, atlasiet **Kad apturēts**.
- Lai automātiski apturētu taimeri, kad jūsu temps vai ātrums krītas zem norādītā līmeņa, atlasiet **Pielāgots**.

Title	Enabling Auto Climb
Identifier	GUID-E93B3A01-9EA5-40AD-B2E3-F70B1FACE4B6
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Automātiskas kāpšanas iespējošana

Automātiskas kāpšanas funkciju varat izmantot, lai automātiski noteiktu augstuma izmaiņas. To varat izmantot tādās aktivitātēs kā kāpšana, pārgājiens, skriešana vai riteņbraukšana.

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.

3 Atlasiet aktivitāti.

PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.

4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.

5 Atlasiet **Automātiska kāpšana > Statuss**.

6 Atlasiet **Vienmēr** vai **Kad nenotiek navigācija**.

7 Atlasiet opciju:


- Atlasiet **Skrējiena ekrāns**, lai noteiktu, kāds datu ekrāns ir redzams skrējiena laikā.
- Atlasiet **Kāpšanas ekrāns**, lai noteiktu, kāds datu ekrāns ir redzams kāpšanas laikā.
- Atlasiet **Mainīt krāsas**, lai mainītu displeja krāsas, mainot režīmus.
- Atlasiet **Vertik. ātrums**, lai iestatītu pacelšanas ātrumu laika gaitā.
- Atlasiet **Režīma slēdzis**, lai iestatītu, cik ātri ierīce maina režīmus.

PIEZĪME. opcija Pašreizējais ekrāns ļauj automātiski pāriet uz pēdējo ekrānu, kuru skatījāties pirms automātiskās kāpšanas aktivizēšanas.

Title	Enabling Self Evaluation
Identifier	GUID-EF0AFA5C-B1D8-4573-A07B-AA666CCD3E84
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save-as from Enduro
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:28
Author	mcdanielm

Pašvērtējuma iespējošana

Kad jūs saglabājat aktivitāti, jūs varat novērtēt savu uztverto piepūli un to, kā jutāties aktivitātes laikā ([Aktivitātes novērtēšana, 8. lappuse](#)). Sava novērtējuma informāciju varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Pašvērtējums**.
- 6 Atlasiet opciju:
 - Lai novērtētu tikai pēc strukturētas fizisko vingrojumu sērijas vai intervāla, atlasiet **Tikai vingrojumu sērijas**.
 - Lai novērtētu pēc katras aktivitātes, atlasiet **Vienmēr**.

Title	3D Speed and Distance
Identifier	GUID-69434E34-3AD0-41FA-B83B-ECDB462B72DC
Language	LV-LV
Description	Concept that explains 3D speed and 3D distance, and how they differ from regular speed and distance calculations. See Activity Settings, and confirm functionality with SME.
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	jhenson


3D ātrums un attālums

Jūs varat iestatīt 3D ātrumu un attālumu, lai aprēķinātu savu ātrumu vai attālumu, izmantojot gan sava augstuma izmaiņas, gan horizontālo kustību pa zemi. To varat izmantot tādās aktivitātēs kā slēpošana, kāpšana, naviģēšana, pārgājiens, skriešana vai riteņbraukšana.

Title	Using Auto Scroll (fenix 2)
Identifier	GUID-4F5AD6B7-7E73-498E-AEE9-6F57B6B2BB67
Language	LV-LV
Description	Checked in from Forerunner. Update step 1 for fenix 2 UI.
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	gerson

Automātiskas ritināšanas lietošana


Jūs varat izmantot automātiskas ritināšanas funkciju, lai automātiski pārvietotos pa visiem aktivitāšu datu ekrāniem taimera darbības laikā.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
PIEZĪME. šī funkcija nav pieejama visām aktivitātēm.
- 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
- 5 Atlasiet **Autom. ritin..**
- 6 Atlasiet rādīšanas ātrumu.

Title	Changing the GPS Setting
Identifier	GUID-768E7F89-0A67-4137-9864-6FF50BF4DACA
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fix UltraTrac ui control, no conref, fix missing period
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 07:49:24
Author	wiederan

GPS iestatījuma maiņa

Papildu informāciju par GPS skatiet vietnē www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Turiet nospiešu .
 - 2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**.
 - 3 Atlasiet pielāgojamo aktivitāti.
 - 4 Atlasiet aktivitātes iestatījumus.
 - 5 Atlasiet **GPS**.
 - 6 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Tikai GPS**, lai iespējotu GPS satelītu sistēmu.
 - Atlasiet **GPS un GLONASS** (Krievijas satelītu sistēma), lai iegūtu precīzāku pozīcijas informāciju situācijās, kad debesu redzamība ir slikta.
 - Atlasiet **GPS + GALILEO** (Eiropas Savienības satelītu sistēma), lai iegūtu precīzāku pozīcijas informāciju situācijās, kad debesu redzamība ir slikta.
 - Atlasiet **UltraTrac**, lai ierakstītu ceļa punktus un sensora datus retāk (*UltraTrac*, 181. lappuse)
- PIEZĪME.** izmantojot GPS un citu satelītu kopā, varat ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS (*GPS un citas satelītu sistēmas*, 181. lappuse).

Title	About GPS and GLONASS
Identifier	GUID-E26A8F90-12F5-4E10-84DF-086F9196D96B
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Adding more satellite systems
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:50:24
Author	gerson

GPS un citas satelītu sistēmas

GPS izmantošana kopā ar citu satelīta sistēmu piedāvā labāku darbību sarežģītos vides apstākļos un ātrāku pozīcijas ieguvu nekā tikai GPS izmantošana. Taču vairāku sistēmu izmantošana var ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS.

Jūsu ierīce var izmantot šīs globālās navigācijas satelītu sistēmas (GNSS).

GLONASS: krievijas veidota satelītu konstelācija.

GALILEO: eiropas Kosmosa aģentūras veidota satelītu konstelācija.


Title	UltraTrac (outdoor watch)
Identifier	GUID-AFF93BBA-2F68-4C2A-9667-DE3168B3C49C
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	fenix 3 is approaching this differently than previous outdoor watches. The user cannot set the interval.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	semrau

UltraTrac

UltraTrac funkcija ir GPS iestatījums, kas retāks ieraksta ceļa punktus un sensora datus. UltraTrac funkcijas iespējošana pagaraina akumulatora lietošanas laiku, bet pasliktina ierakstīto aktivitāšu kvalitāti. Izmantojiet UltraTrac funkciju aktivitātēm, kurām ir nepieciešams ilgāks akumulatora darbības laiks un kurām bieži sensora datu atjauninājumi ir mazāk svarīgi.

Title	Power Save Timeout Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-55A5E621-7A12-47E2-84E6-44CF8F872D79
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	gerson

Enerģijas taupīšanas noildzes iestatījumi


Noildzes iestatījumi ietekmē to, cik ilgi ierīce darbojas treniņa režīmā, piemēram, kad gaidāt sacensību sākumu. Turiet nospiešu , atlasiet Aktivitātes un lietotnes, atlasiet aktivitāti un atlasiet aktivitātes iestatījumus. Atlasiet **Enerģijas taupīšanas noildze**, lai pielāgotu noildzes iestatījumus aktivitātei.

Parasts: iestata maza enerģijas patēriņa pulksteņa režīma ieslēgšanos pēc 5 neaktivitātes minūtēm.

Pagarināts: iestata maza enerģijas patēriņa pulksteņa režīma ieslēgšanos pēc 25 neaktivitātes minūtēm. Izmantojot pagarinātu režīmu, akumulatora darbības laiks starp uzlādēm var būt īsāks.

Title	Removing an Activity or App
Identifier	GUID-0D36689F-DA4D-4910-8BB1-2135BCE35EE0
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updating variable in last step.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	mcdanielm

Aktivitātes vai lietotnes noņemšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Aktivitātes un lietotnes**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Lai noņemtu aktivitāti no izlases saraksta, atlasiet **Noņemt no izlasēm**.
 - Lai dzēstu aktivitāti no lietotņu saraksta, atlasiet **Noņemt no saraksta**.

Title	GroupTrack Settings
Identifier	GUID-98146D85-E961-471B-A69C-24B773585236
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

GroupTrack iestatījumi

Turiet nospiestu  un atlasiet **Drošība & sekošana > GroupTrack**.

Rādīt kartē: ļauj jums skatīt pievienotās personas kartes ekrānā GroupTrack sesijas laikā.

Aktivitātes veidi: ļauj jums atlasīt, kuri aktivitātes veidi ir redzami kartes ekrānā GroupTrack sesijā.

Title	Watch Face Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-A4EA51C3-D0B2-48E3-807A-768C6F07D7BA
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	semrau

Pulksteņa skata iestatījumi


Jūs varat pielāgot pulksteņa skatu, izvēloties izkārtojumu, krāsas un papildu datus. Jūs varat arī lejupielādēt pielāgotus pulksteņa skatus no Connect IQ veikala.

Title	Customizing the Watch Face (fenix 7)
Identifier	GUID-474BE132-C103-4D3B-B849-8570DF12838E
Language	LV-LV
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Adding options for MARQ. Removing some D2 options.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana

Lai aktivizētu Connect IQ pulksteņa ciparnīcu, jums ir jāinstalē pulksteņa ciparnīca no Connect IQ veikala ([Connect IQ funkcijas, 122. lappuse](#)).

Jūs varat pielāgot pulksteņa ciparnīcas informāciju un izskatu vai aktivizēt instalētu Connect IQ pulksteņa ciparnīcu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai priekšskatītu pulksteņa ciparnīcu opcijas.
- 4 Atlasiet **Pievienot jaunu**, lai ritinātu pa papildu iepriekš ielādētām pulksteņa ciparnīcām.
- 5 Atlasiet **START > Piemērot**, lai aktivizētu iepriekš ielādētu pulksteņa ciparnīcu vai instalētu Connect IQ pulksteņa ciparnīcu.
- 6 Ja izmantojat iepriekš ielādētu pulksteņa ciparnīcu, atlasiet **START > Pielāgot**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Lai mainītu analogā pulksteņa ciparnīcas ciparu stilu, atlasiet **Zvanīt**.
 - Lai mainītu analogā pulksteņa ciparnīcas rādītāju stilu, atlasiet **Rokas**.
 - Lai mainītu digitālā pulksteņa ciparnīcas ciparu stilu, atlasiet **Izkārtojums**.
 - Lai mainītu digitālā pulksteņa ciparnīcas sekunžu stilu, atlasiet **Sekundes**.
 - Lai mainītu datus, kas ir redzami pulksteņa ciparnīcā, atlasiet **Dati**.
 - Lai pievienotu vai mainītu pulksteņa ciparnīcas akcenta krāsu, atlasiet **Akcenta krāsa**.
 - Lai mainītu fona krāsu, atlasiet **Fona krāsa**.
 - Lai saglabātu izmaiņas, atlasiet **Pabeigts**.

Title	Sensors Settings
Identifier	GUID-2454281D-24EA-4854-9BCA-AE6A39F56CC9
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	petersenj

Sensoru iestatījumi

Title	Compass Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6D64DCD4-8FA6-44D9-A863-B7A634CE0821
Language	LV-LV
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched to remove compass letters, but keep other changes.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	cozmyer

Kompasa iestatījumi

Turiet nospiestu  un atlasiet **Iestatījumi > Sensori un piederumi > Kompass**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt kompasa sensoru (*Kompasa manuāla kalibrēšana, 185. lappuse*).

Displejs: iestata virziena kursu kompāsā grādos vai miliradiānos.

Ziemeļu atsauce: iestata kompasa ziemeļu norādi (*Ziemeļu norādes iestatīšana, 186. lappuse*).

Režīms: iestata kompasu vienīgi elektroniskā sensora datu lietošanai (Ieslēgts), kas ir GPS un elektroniskā sensora datu kombinācija kustības laikā (Automātiski), vai tikai GPS datu lietošanai (Izslēgts).


Title	Calibrating the Compass (Outdoor watch)
Identifier	GUID-4C4297B5-1632-4CC8-98B9-67C6682A3745
Language	LV-LV
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 and 2019 watches going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Kompasa manuāla kalibrēšana

IEVĒRĪBAI

Kalibrējiet elektronisko kompasu ārpus telpām. Lai uzlabotu kursa precizitāti, nestāviet tādu objektu tuvumā, kuri ietekmē magnētiskos laukus, piemēram, transportlīdzekļu, ēku un virszemes elektropārvades līniju tuvumā.

Ierīce ir kalibrēta jau rūpnīcā, un ierīce izmanto automātisku kalibrēšanu pēc noklusējuma. Ja jūs novērojat neparastu kompasa darbību, piemēram, pēc garu distanču veikšanas vai krasām temperatūras maiņām, jūs varat kalibrēt kompasu manuāli.


- 1 Turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Kompass > Kalibrēt > Sākt**.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

IETEIKUMS. ar nelielām cipara "astoņi" kustībām kustīniet plaukstas locītavu, līdz parādās ziņojums.

Title	Setting the North Reference
Identifier	GUID-AAF67F7E-C05F-43EF-9E6E-894E4545416F
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Adding back User for last bullet
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	mckelvey

Ziemeļu norādes iestatīšana

Jūs varat iestatīt virziena norādi, ko izmanto kursa informācijas aprēķināšanā.

1 Turiet nospiešanu .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Sensori un piederumi > Kompas > Ziemeļu atsauce**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai iestatītu ģeogrāfiskos ziemeļus kā kursa norādi, atlasiet **Patiess**.
- Lai iestatītu magnētisko novirzi jūsu atrašanās vietai automātiski, atlasiet **Magnētisks**.
- Lai iestatītu tīkla ziemeļus (000°) kā kursa norādi, atlasiet **Tīkls**.
- Lai magnētiskās variācijas vērtību iestatītu manuāli, atlasiet **Lietotājs**, ievadiet magnētisko variāciju un atlasiet **Pabeigts**.

Title	Altimeter Settings (Outdoor Watch)
Identifier	GUID-2DF9C415-2A35-48CE-B20B-013DAA3358A5
Language	LV-LV
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	Added sensor mode from barometer settings topic.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:04
Author	cozmyer

Altimetra iestatījumi

Turiet nospiešanu  un atlasiet **Sensori un piederumi > Altimetrs**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt altimetra sensoru.

Automātiska kalibrēšana: atļauj altimetram veikt paškalibrēšanu katru reizi, kad izmantojat satelīta sistēmas.

Sensora režīms: iestata režīmu sensoram. Opcija Automātiski atkarībā no jūsu kustībām izmanto gan altimetru, gan barometru. Jūs varat izmantot opciju Tikai altimetrs, kad jūsu aktivitāte ietver augstuma izmaiņas, vai opciju Tikai barometrs, kad jūsu aktivitāte neietver augstuma izmaiņas.

Augstums: iestata augstumam izmantoto mērvienību.

Title	Calibrating the Barometric Altimeter (Outdoor watch)
Identifier	GUID-BC734846-01A7-4F33-86D4-DFBDBC06CDB4
Language	LV-LV
Description	
Version	11
Revision	2
Changes	Have to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:04
Author	burzinskititu

Barometriskā altimetra kalibrēšana

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu jūsu GPS sākuma punktā pēc noklusējuma. Ja zināt pareizu augstumu, varat kalibrēt barometrisko altimetru manuāli.

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Sensori un piederumi > Altimetrs**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai automātiski kalibrētu no jūsu GPS sākuma punkta, atlasiet **Automātiska kalibrēšana** un atlasiet opciju.
- Lai ievadītu pašreizējo augstumu manuāli, atlasiet **Kalibrēt > Ievadīt manuāli**.
- Lai ievadītu pašreizējo augstumu no digitālā augstuma modeļa, atlasiet **Kalibrēt > Izmantot DEM**.
- Lai ievadītu pašreizējo augstumu no GPS sākuma punkta, atlasiet **Kalibrēt > Izmantot GPS**.

Title	Barometer Settings
Identifier	GUID-CDC9DDEE-C576-4E1D-B007-BC737686793A
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. There is an error in the RO.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	gerson

Barometra iestatījumi

Turiet nospiešu  un atlasiet **Sensori un piederumi > Barometrs**.

Kalibrēt: ļauj manuāli kalibrēt barometra sensoru.

Plāns: iestata laika mērogu diagrammai barometra logrīkā.

Vētras brīdinājums: iestata barometriskā spiediena izmaiņu koeficientu, kas aktivizē vētras brīdinājumu.


Pulksteņa režīms: iestata sensoru, kurš ir pulksteņa režīmā. Opcija Automātiski atkarībā no jūsu kustībām izmanto gan altimetru, gan barometru. Jūs varat izmantot opciju Altimetrs, kad jūsu aktivitāte ietver augstuma izmaiņas, vai opciju Barometrs, kad jūsu aktivitāte neietver augstuma izmaiņas.

Spiediēns: iestata, kā ierīce rāda spiediena datus.

Title	Calibrating the Barometer
Identifier	GUID-53F2E412-E939-4B29-B5B3-3F3CCAA0ECAB
Language	LV-LV
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Need to select Enter Manually to calibrate manually now.
Status	Released
Last Modified	28/03/2022 11:25:04
Author	burzinskititu

Barometra kalibrēšana

Pulkstenis ir kalibrēts jau rūpnīcā, un pulkstenis izmanto automātisku kalibrēšanu jūsu GPS sākuma punktā pēc noklusējuma. Jūs varat manuāli kalibrēt barometru, ja zināt pareizu augstumu vai pareizu spiedienu jūras līmenī.

1 Turiet nospiešu .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Sensori un piederumi > Barometrs > Kalibrēt**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai ievadītu pašreizējo augstumu vai spiedienu jūras līmenī (izvēles), atlasiet **Ievadīt manuāli**.
- Lai kalibrētu automātiski no digitālā augstuma modeļa, atlasiet **Izmantot DEM**.
- Lai kalibrētu automātiski no GPS sākuma punkta, atlasiet **Izmantot GPS**.

Title	XERO Laser Location Settings
Identifier	GUID-D44E8F72-8661-4D13-9872-0EA0CDAF5879
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Renamed the topic to match the device strings. Updated settings and setting names.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	mall

Xero objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas iestatījumi

Lai pielāgotu lāzera lokācijas iestatījumus, jums ir jāizveido pāra savienojums ar saderīgu Xero ierīci ([Bezvadu sensoru savienošana pārī, 160. lappuse](#)).


Turiet nospiešu  un atlasiet **Sensori un piederumi > XERO atrašanās vietas > Vietu not.lāzersist.**

Aktivitātes laikā: aktivitātes laikā iespējo objektu atrašanās vietu noteikšanas lāzersistēmas informācijas displeju no saderīgas, pārī savienotas Xero ierīces.

Kopīgots režīms: ļauj jums kopīgots lāzera lokācijas informāciju publiski vai pārraidīt to privāti.

Title	System Settings (outdoor watch)
Identifier	GUID-1500E73F-F386-49AF-A542-25D4B1655A08
Language	LV-LV
Description	
Version	14.1.1
Revision	2
Changes	Branched for 745: Added Settings menu and wifi. This topic has a spacing issue in the PT-BR.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 11:55:34
Author	mcdanielm

Sistēmas iestatījumi

Turiet nospiestu  un atlasiet **Iestatījumi > Sistēma**.

Valoda: iestata ierīcē rādāmo valodu.

Laiks: koriģē laika iestatījumus (*Laika iestatījumi, 190. lappuse*).

Fona apgaismojums: koriģē fona apgaismojuma iestatījumus (*Fona apgaismojuma iestatījumu maiņa, 191. lappuse*).

Skaņas: iestata ierīces skaņas, piemēram, taustiņu toņus, brīdinājumus un vibrācijas.

Netraucēt: ieslēdz un izslēdz režīmu Netraucēt! Izmantojiet opciju Gulētiešanas laiks, lai automātiski ierastā miega laikā ieslēgtu režīmu Netraucēt! Sava ierastā miegas stundas varat iestatīt kontā Garmin Connect.

Karstie taustiņi: ļauj piešķirt saišnes ierīces taustiņiem (*Karsto taustiņu pielāgošana, 191. lappuse*).

Automātiska bloķēšana: ļauj automātiski bloķēt taustiņus, lai novērstu nejaušu taustiņu nospiešanu. Izmantojiet opciju Aktivitātes laikā, lai bloķētu taustiņus laiktoteiktas aktivitātes laikā. Izmantojiet opciju Ne aktivitātes laikā, lai bloķētu taustiņus, kad jūs neierakstāt laiktoteiktu aktivitāti.

Vienības: iestata ierīcē izmantotās mērvienības (*Mērvienību mainīšana, 192. lappuse*).

Formāts: iestata vispārīgas formāta izvēles, piemēram, aktivitāšu laikā rādīto tempu un ātrumu, nedēļas sākumu un ģeogrāfisko koordinātu formāta un datuma opcijas.

Datu ierakstīšana: iestata, kā ierīce ieraksta aktivitātes datus. Ierakstīšanas opcija Viedais (noklusējuma) ļauj ierakstīt aktivitāti ilgāk. Ierakstīšanas opcija Katru sekundi nodrošina detalizētākus aktivitāšu ierakstus, bet var neierakstīt pilnībā tās aktivitātes, kuras ilgst ilgāku laikposmu.

USB režīms: iestata ierīci MTP (multivides pārsūtīšanas protokola) vai režīma Garmin lietošanai, kad ierīce ir savienota ar datoru.

Atiestatīt: ļauj atiestatīt lietotāja datus un iestatījumus (*Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana, 213. lappuse*).

Programmatūras atjaunināšana: ļauj instalēt programmatūras atjauninājumus, kas lejupielādēti, izmantojot Garmin Express. Izmantojiet opciju Automātiska atjaunināšana, lai iespējotu ierīci jaunākā programmatūras atjauninājuma lejupielādei, kad ir pieejams Wi-Fi savienojums.

Par: rāda ierīces, programmatūras, licences un reglamentējošo informāciju.

Title	Time Settings (Outdoor watch)
Identifier	GUID-6895B03A-4D1B-47CC-B0AB-9330A8A031E1
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products.
Status	Released
Last Modified	09/02/2022 08:43:29
Author	gerson

Laika iestatījumi

Turiet nospiestu  un atlasiet **Sistēma > Laiks**.

Laika formāts: iestata ierīci, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu, vai militārā formātā.

Iestatīt laiku: iestata laika joslu ierīcei. Opcija Automātiski iestata laika joslu automātiski, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.


Laiks: ļauj regulēt laiku, ja ierīce ir iestatīta opcijā Manuāls.

Brīdinājumi: ļauj iestatīt katras stundas brīdinājumus, kā arī saullēkta un saulrieta brīdinājumus, kas tiek atskaņoti noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta vai saulrieta ([Laika brīdinājumu iestatīšana, 190. lappuse](#)).

Sinhronizēt ar GPS: ļauj manuāli sinhronizēt laiku ar GPS, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku ([Laika sinhronizēšanas ar GPS, 196. lappuse](#)).

Title	Setting Time Alerts
Identifier	GUID-E3FEFEA4-EDF3-4257-8D38-DF3C15AEEB8F
Language	LV-LV
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix SV
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	pullins

Laika brīdinājumu iestatīšana

1 Turiet nospiestu .


2 Atlasiet **Sistēma > Laiks > Brīdinājumi**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saulrieta, atlasiet **Līdz saulrietam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
- Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan noteiktu minūšu vai stundu skaitu pirms faktiskā saullēkta, atlasiet **Līdz saullēktam > Statuss > Ieslēgts**, atlasiet **Laiks** un ievadiet laiku.
- Lai iestatītu brīdinājumu, lai tas skan katru stundu, atlasiet **Katru stundu > Ieslēgts**.

Title	Changing the Screen Settings
Identifier	GUID-C9A5E731-8826-4AD0-8087-F6E2EAC625D6
Language	LV-LV
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated step 1.
Status	Released
Last Modified	03/10/2019 09:56:46
Author	mcdanielm


Fona apgaismojuma iestatījumu maiņa

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Fona apgaismojums**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Aktivitātes laikā**.
 - Atlasiet **Ne aktivitātes laikā**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Taustiņi**, lai ieslēgtu fona apgaismojumu taustiņu nospiešanai.
 - Atlasiet **Brīdinājumi**, lai ieslēgtu fona apgaismojumu brīdinājumiem.
 - Lai fona apgaismojums tiktu aktivizēts, kad paceļat roku un pagriežat to, lai apskatītu plauksta locītavu, atlasiet **Kustība**.
 - Lai iestatītu laiku, kad fona apgaismojums ir jāizslēdz, atlasiet **Noildze**.
 - Lai iestatītu fona apgaismojuma spilgtuma līmeni, atlasiet **Spilgtums**.

Title	Customizing the Hot Keys (fenix 6)
Identifier	GUID-9122383D-6612-460E-BFD0-D2A43BAA979C
Language	LV-LV
Description	
Version	3.1.1
Revision	2
Changes	Updated first step for consistency.
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	mcdanielm

Karsto taustiņu pielāgošana


Jūs varat pielāgot atsevišķu taustiņu aizturēšanas funkciju un taustiņu kombinācijas.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Karstie taustiņi**.
- 3 Atlasiet pielāgojamo taustiņu vai taustiņu kombināciju.
- 4 Atlasiet funkciju.

Title	Changing the Units of Measure
Identifier	GUID-4E76487B-6F62-415D-9419-C7E4292F5BC6
Language	LV-LV
Description	
Version	1.1.2
Revision	2
Changes	Updating first sentence to make generic--more options added.
Status	Released
Last Modified	08/02/2022 09:02:03
Author	mcdanielm

Mērvienību mainīšana

Jūs varat pielāgot ierīcē rādītās mērvienības.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Vienības**.
- 3 Atlasiet mērījuma veidu:
- 4 Atlasiet mērvienību.


Title	Clocks
Identifier	GUID-78FE6EF5-ADA1-4B21-9861-40107E30886E
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	New Clocks menu for MARQ, fenix 6
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	gerson

Pulksteņi

Title	Setting an Alarm (FR 645)
Identifier	GUID-7D479786-D3AE-4F4B-AF46-35C245A56146
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	JIRA. SW changed from 10 alarms to 8. IAs decided to say "multiple" instead of giving a specific amount.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	wiederan


Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus. Jūs varat iestatīt modinātāja signāla atskaņošanu vienu reizi vai regulāri.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Modinātājpulkstenis** > **Pievienot brīdinājumu**.
- 3 Atlasiet **Laiks** un ievadiet modinātāja laiku.
- 4 Atlasiet **Atkārtot** un atlasiet, kad atkārtot modinātāju (pēc izvēles).
- 5 Atlasiet **Skaņas** un atlasiet paziņojuma veidu (pēc izvēles).
- 6 Atlasiet **Fona apgaismojums** > **ieslēgts**, lai ieslēgtu izgaismojumu kopā ar modinātāju.
- 7 Atlasiet **Etiketē** un atlasiet modinātāja aprakstu (pēc izvēles).

Title	Editing an Alarm
Identifier	GUID-412E825B-A906-4506-B7FA-8DDADA16DA88
Language	LV-LV
Description	
Version	1.1.1
Revision	2
Changes	Updating step 2 to match correct menu path. Probably could have been a version.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	mcdanielm

Brīdinājuma dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu .
- 2 Atlasiet **Modinātājpulkstenis**.
- 3 Atlasiet brīdinājumu.
- 4 Atlasiet **Dzēst**.

Title	Starting the Countdown Timer
Identifier	GUID-66D3F9A1-146A-4629-9681-50DC494987D7
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	945 has Options not three dots. Use the option_menu variable.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:27
Author	wiederan

Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet **Taimeris**.
PIEZĪME. you may need to add this item to the controls menu.
- 3 Ievadiet laiku.
- 4 Ja nepieciešams, atlasiet opciju:
 - Lai saglabātu atpakaļskaitīšanas taimeri, atlasiet **Opcijas > Saglabāt taimeri**.
 - Lai automātiski restartētu taimeri, kad tā darbība beidzas, atlasiet **Opcijas > Restartēt > Ieslēgts**.
 - Atlasiet **Opcijas > Skaņas** un atlasiet paziņojuma veidu.
- 5 Atlasiet **START**.

Title	Using the Stopwatch
Identifier	GUID-71260F59-0D23-4FDA-848E-4AB11E7D63E9
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No english change. Versioned to fix HE.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	pullins

Hronometra lietošana

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet **Hronometrs**.
PIEZĪME. iespējams, jums būs jāpievieno šis viens vadības izvēlnei.
- 3 Atlasiet **START**, lai palaistu taimeru.
- 4 Atlasiet **LAP**, lai restartētu distances taimeru ①.




- Kopējais hronometra laiks ② turpina ritēt.
- 5 Atlasiet **START**, lai apturētu abus taimerus.
 - 6 Atlasiet **OPTIONS**.
 - 7 Saglabājiet ierakstīto laiku kā aktivitāti savā vēsturē (izvēles).

Title	Syncing the Time with GPS
Identifier	GUID-2DF56F4C-E585-4C07-9BB5-B0B585FFCF89
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Save as from fenix. Starting with the FR645, the clock menu has been removed from settings for running watches.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	semrau


Laika sinhronizēšanas ar GPS

Katru reizi, kad ieslēdzat ierīci un iegūstat satelītu signālus, ierīce automātiski nosaka jūsu laika joslas un pašreizējo dienas laiku. Jūs varat arī manuāli sinhronizēt laiku ar GPS, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešanu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Laiks > Sinhronizēt ar GPS**.
- 3 Pagaidiet, līdz ierīce nosaka satelītus (*Satelīta signālu iegūšana, 212. lappuse*).

Title	Setting the Time Manually
Identifier	GUID-F3030837-F57E-4352-BBD4-79898C873883
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Condition Settings menu.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	mcdanielm

Laika manuāla iestatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešanu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Laiks > Iestatīt laiku > Manuāls**.
- 3 Atlasiet **Laiks** un pēc tam ievadiet dienas laiku.

Title	VIRB Remote (Generic)
Identifier	GUID-9145B9DA-70E7-42BE-A2E5-67228DEC6BC4
Language	LV-LV
Description	Concept that describes the VIRB Remote feature generically so that it works for all markets.
Version	4
Revision	2
Changes	Removed the second sentence. There are no longer any VIRB models for sale on the website.
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:28
Author	cozmyer

VIRB tālvadība

Šī VIRB tālvadības funkcija ļauj vadīt VIRB sporta kameru, izmantojot jūsu ierīci.

Title	Controlling a VIRB Action Camera
Identifier	GUID-16BCA98D-D9AF-496C-B003-F21DED75D4E3
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	19/07/2022 15:37:52
Author	gerson

Sporta kameras VIRB vadība


Lai varētu izmantot VIRB tālvadības funkciju, jāiespējo VIRB kameras tālvadības iestatījums. Papildinformāciju skatiet *VIRB sērijas lietotāja rokasgrāmatā*.

- 1 Ieslēdziet VIRB kameru.
- 2 Savienojiet pāri VIRB kameru ar Forerunner pulksteni (*Bezvadu sensoru savienošana pāri*, 160. lappuse).
VIRB logrīks ir automātiski pievienots logrīku cilpai.
- 3 Nospiediet **UP** vai **DOWN** pulksteņa ciparnīcā, lai skatītu VIRB logrīku.
- 4 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar jūsu kameru.
- 5 Atlasiet opciju:
 - Lai ierakstītu video, atlasiet **Sākt ierakstīšanu**.
Forerunner ekrānā ir redzams video skaitītājs.
 - Lai video ierakstīšanas laikā uzņemtu fotoattēlu, nospiediet **DOWN**.
 - Lai apturētu video ierakstīšanu, nospiediet **STOP**.
 - Lai uzņemtu fotoattēlu, atlasiet **Uzņemt fotoattēlu**.
 - Lai sērijveida foto režīmā uzņemtu vairākus fotoattēlus, atlasiet **Uzņemt fototēlu sēriju**.
 - Lai pārslēgtu kameru miega režīmā, atlasiet **Aktivizēt kameras miega režīmu**.
 - Lai pamodinātu kameru no kameras miega režīma, atlasiet **Pamodināt kameru**.
 - Lai mainītu videoierakstu un fotoattēlu iestatījumus, atlasiet **Iestatījumi**.

Title	Controlling a VIRB Action Camera During an Activity
Identifier	GUID-8F112A68-B0C3-4C1D-BD7D-93647AEB1658
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	SW reduced visibility to non-mainstream accessories by moving them out of the widget loop. Widget is added automatically after pairing through Sensor menu.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

VIRB sporta kameras pārvaldība aktivitātes laikā

Lai varētu izmantot VIRB tāl vadības funkciju, jāiespējo VIRB kameras tāl vadības iestatījums. Papildinformāciju skatiet *VIRB sērijas lietotāja rokasgrāmatā*.

- 1 Ieslēdziet VIRB kameru.
- 2 Savienojiet pārī VIRB kameru ar Forerunner pulksteni (*Bezvadū sensoru savienošana pārī, 160. lappuse*). Kad kamera ir savienojumā, VIRB datu ekrāns automātiski tiek pievienots aktivitāšu lietotnēm.
- 3 Aktivitātes laikā nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu VIRB datu ekrānu.
- 4 Ja nepieciešams, pagaidiet, līdz pulkstenis izveido savienojumu ar jūsu kameru.
- 5 Turiet nospiestu .
- 6 Atlasiet **VIRB tāl vadība**.
- 7 Atlasiet opciju:
 - Lai vadītu kameras darbību, izmantojot aktivitātes taimeri, atlasiet **Iestatījumi > Ierakstīšanas režīms > Taimera iesl./aptur.**
PIEZĪME. video ierakstīšana automātiski ieslēdzas un izslēdzas, kad jūs sākat un pārtraucat aktivitāti.
 - Lai vadītu kameras darbību, izmantojot izvēlnes opcijas, atlasiet **Iestatījumi > Ierakstīšanas režīms > Manuāls**.
 - Lai manuāli ierakstītu video, atlasiet **Sākt ierakstīšanu**. Forerunner ekrānā ir redzams video skaitītājs.
 - Lai video ierakstīšanas laikā uzņemtu fotoattēlu, nospiediet **DOWN**.
 - Lai manuāli apturētu ierakstīšanu, nospiediet **STOP**.
 - Lai sērijveida foto režīmā uzņemtu vairākus fotoattēlus, atlasiet **Uzņemt fototēlu sēriju**.
 - Lai pārslēgtu kameru miega režīmā, atlasiet **Aktivizēt kameras miega režīmu**.
 - Lai pamodinātu kameru no kameras miega režīma, atlasiet **Pamodināt kameru**.

Title	Device Information
Identifier	GUID-7110A8C1-3A0B-422E-AC12-3E68A1837033
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	09/09/2014 14:58:00
Author	wiederan

Informācija par ierīci

Title	Viewing Device Information - e-label
Identifier	GUID-E131EDC8-BB20-4F2B-AF7B-E6EC45B107E0
Language	LV-LV
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	Removed Settings menu. MARQ/fenix 6 going forward. Use previous version to support older products. Moved back under System menu.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Ierīces informācijas skatīšana


Varat apskatīt informāciju par ierīci, piemēram, ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošo informāciju un licences līgumu.

- 1 Turiet nospiešanu .
- 2 Atlasiet **Sistēma** > **Par**.

Title	Viewing Regulatory and Compliance Information
Identifier	GUID-E9341B2A-C519-47C1-849F-8CC7876C4E6D
Language	LV-LV
Description	
Version	3.1.1.1.1
Revision	2
Changes	Fixing punctuation in step 1.
Status	Released
Last Modified	16/09/2020 14:23:51
Author	mcdanielm

E-uzlīmju reglamentējošās un atbilstības informācijas skatīšana

Etiķete šai ierīcei tiek nodrošināta elektroniski. E-etiķete var sniegt reglamentējošu informāciju, piemēram, identifikācijas numurus, ko nodrošina FCC, vai vietējās atbilstības marķējumus, kā arī piemērojamo produkta un licencēšanas informāciju.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešanu .
- 2 Atlasiet **Iestatījumi** > **Sistēma** > **Par**.

Title	Charging the Watch (universal charger)
Identifier	GUID-7F71C5D0-26C1-40E3-AD73-D233BEAC659A
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Changed computer to USB charging port.
Status	Released
Last Modified	07/02/2022 15:30:34
Author	cozmyer

Ierīces uzlādēšana

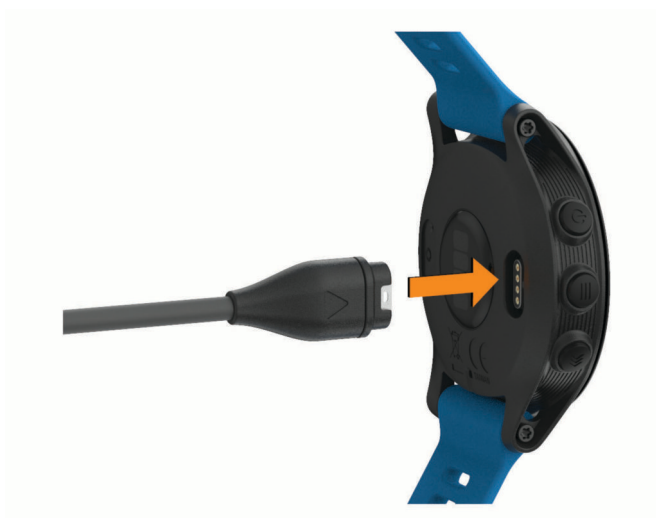
⚠ BRĪDINĀJUMS

Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*Ierīces apkope*, 204. lappuse).

- 1 Iespraudiet USB kabeļa mazo galu ierīces uzlādes portā.



- 2 USB kabeļa lielo galu iespraudiet USB uzlādes portā.
- 3 Uzlādējiet ierīci pilnībā.

Title	Tips for Charging the Device
Identifier	GUID-ECB408F0-C5CE-4CB4-9B35-97F383D92029
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Versioned for devices that primarily show battery level as a percentage when charging.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	semrau

Padomi ierīces uzlādei

- 1 Droši pievienojiet lādētāju ierīcei, lai to uzlādētu, izmantojot USB kabeli (*ierīces uzlādēšana, 200. lappuse*). Ierīci var uzlādēt, pievienojot USB kabeli Garmin apstiprinātam maiņstrāvas adapterim ar parasto ligzdu vai datora USB portam. Pilnībā tukša akumulatora uzlādei ir nepieciešamas līdz pat divas stundas.
- 2 Kad akumulatora uzlādes līmenis sasniedz 100%, atvienojiet lādētāju no ierīces.

Title	Specifications - heading only
Identifier	GUID-CC74BB90-1C6A-42CB-A654-E97AFF5D44C2
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	QA'd EN, FR, IT, DE, ES, PT, PT-BR, NO, SV
Status	Released
Last Modified	13/08/2019 09:10:56
Author	semrau

Specifikācijas

Title	Specifications_945M_OM
Identifier	GUID-77D2A1BE-23F2-4363-B090-D1166B5F047C
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	fix footnote wcag
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	wiederan

Forerunner specifikācijas

Bateriju veids	Atkārtoti lādējams, iebūvēts litija jonu akumulators
Akumulatora darbības laiks, pulksteņa režīms	Līdz 2 nedēļām ar aktivitātes izsekošanu, viedtālruņa paziņojumiem un sirdsdarbības ritmu plaukstas locītavā
Akumulatora darbības laiks, pulksteņa režīms ar mūziku	Līdz 14 stundām ar aktivitātes izsekošanu, viedtālruņa paziņojumiem, sirdsdarbības ritmu plaukstas locītavā un mūzikas atskaņošanu
Akumulatora darbības laiks, aktivitātes režīms	Līdz 36 stundām GPS režīmā ar sirdsdarbības ritmu plaukstas locītavā
Akumulatora darbības laiks, aktivitātes režīms ar mūziku	Līdz 10 stundām GPS režīmā ar sirdsdarbības ritmu plaukstas locītavā un mūzikas atskaņošanu
Akumulatora darbības laiks, režīms UltraTrac, bez mūzikas atskaņošanas	Līdz 60 stundām Līdz 50 stundām ar sirdsdarbības ritmu plaukstas locītavā
Multivides krātuve	Līdz 1000 dziesmām
Ūdens iedarbība	Peldēšana, 5 ATM ¹
Darba temperatūras diapazons	No -20° līdz 45°C (no -4° līdz 113°F)
Uzlādes temperatūras diapazons	No 0° līdz 45° C (no 32° līdz 113° F)
Bezvadu frekvence	2,4 GHz ar +9 dBm nominālu

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas līdzvērtīgs 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

Title	Specifications - HRM Pro
Identifier	GUID-FEADC7AC-856E-410C-ACB5-AFE4CC5230A6
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Fix title for bundles or Forerunner pubs
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:00
Author	wiederan

HRM-Pro specifikācijas

Bateriju veids	Lietotāja nomaināms CR2032, 3 V
Bateriju darbības laiks	Līdz 1 gadam ar 1 st./dienā
Ūdensizturība	5 ATM ²
Darba temperatūras diapazons	No -10° līdz 50°C (no 14° līdz 122°F)
Bezvadu frekvence	2,4 GHz ar 8 dBm nominālu

Title	HRM-Swim and HRM-Tri Specifications (OM)
Identifier	GUID-43DD043C-EF85-4746-B0C4-8E0A8915903D
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Fixing footnote for accessibility
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	mcdanielm

HRM-Swim un HRM-Tri specifikācijas

Bateriju veids	Lietotāja nomaināms CR2032 (3 V)
HRM-Swim akumulatora darbības laiks	Līdz 18 mēnešiem (aptuveni 3 st./ned.)
HRM-Tri akumulatora darbības laiks	Līdz 10 mēnešiem triatlona treniņiem (aptuveni 1 st./d.)
Darba temperatūras diapazons	No -10° līdz 50°C (no 14° līdz 122°F)
Bezvadu darbības frekvence/protokols	2,4 GHz ar +1 dBm nominālu
Ūdens iedarbība	Peldēšana, 5 ATM ²

² Ierīce iztur spiedienu, kas līdzvērtīgs 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

Title	Device Care - watch
Identifier	GUID-B9A459F4-A65C-4E04-ACF0-14E2593F491B
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	Added condition for leather bands
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	cozmyer

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbību.

Izvairieties no taustiņu nospiešanas zem ūdens.

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētām vai sālsūdenim, sauļošanās vai kosmētikas līdzekļiem, spirtam vai citām asām ķīmiskām vielām, rūpīgi noskalojiet to ar tīru ūdeni. Ilgstoša šādu vielu iedarbība var bojāt korpusu.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

Title	Cleaning the Watch
Identifier	GUID-36E172FA-C2ED-4EBC-A57D-7C0963ABA3C6
Language	LV-LV
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:49
Author	pullins

Pulksteņa tīrīšana

⚠ UZMANĪBU

Dažiem lietotājiem pēc ilgstošas pulksteņa lietošanas var rasties ādas kairinājums, īpaši, ja lietotājam ir jutīga āda vai alerģijas. Ja rodas ādas kairinājums, noņemiet pulksteni un ļaujiet ādai atveseļoties. Lai novērstu ādas kairinājumu, sekojiet, lai pulkstenis ir tīrs un sauss, un nepievelciet pulksteni uz plaukstu locītavas pārāk stingri.

1 Slaukiet pulksteni ar drānu, kas samitrināta maiga mazgāšanas līdzekļa šķīdumā.

2 Noslaukiet to sausu.

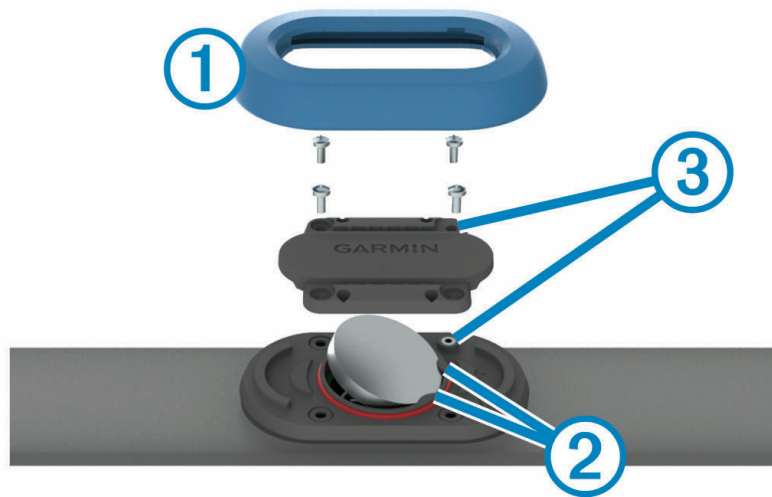
Pēc tīrīšanas ļaujiet pulkstenim pilnībā nožūt.

IETEIKUMS. lai iegūtu vairāk informācijas, dodieties uz www.garmin.com/fitandcare.

Title	Replacing the Heart Rate Monitor Battery (HRM-Pro Plus)
Identifier	GUID-D3127CF4-417D-4186-8082-9B4C7A006807
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	08/04/2022 10:12:00
Author	gerson

Sirdsdarbības ritma monitora baterijas nomaiņa

- 1 Noņemiet uznavu ① no sirdsdarbības ritma monitora moduļa.
- 2 Ar mazo krustiņveida (00) skrūvgriezi izskrūvējiet četras skrūves moduļa priekšdaļā.
- 3 Noņemiet pārsegu un izņemiet bateriju.



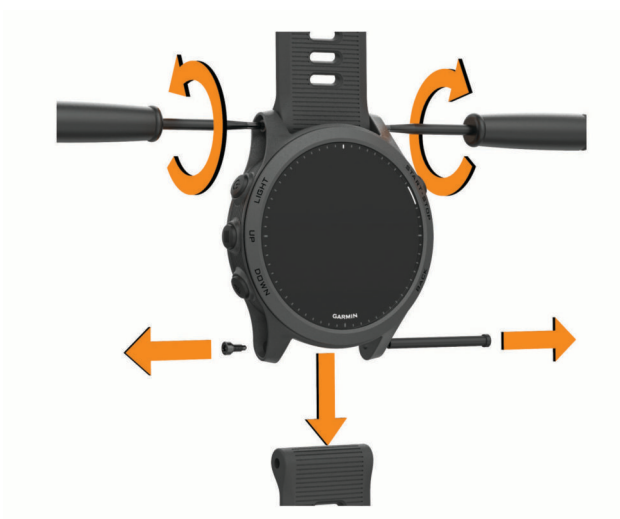
- 4 Pagaidiet 30 sekundes.
 - 5 Ievietojiet jaunu bateriju zem diviem plastmasas izciļņiem ② ar pozitīvo pusi uz augšu.
PIEZĪME. nebojājiet vai nepazaudējiet gredzenveida blīvējošo starpliku.
Gredzenblīvei ir jāpaliek ap paceltā plastmasas gredzena ārpusi.
 - 6 Uzlieciet atpakaļ priekšējo pārsegu un ieskrūvējiet četras skrūves.
Ievērojiet pareizu priekšējā pārsega izvietošanu. Paceltajai skrūvei ③ ir jāiegulst atbilstošajā paceltās skrūves atverē uz priekšējā pārsega.
PIEZĪME. nepievelciet pārāk stingri.
 - 7 Uzlieciet atpakaļ uznavu.
- Pēc sirdsdarbības ritma monitora baterijas maiņas jums, iespējams, būs vēlreiz jāizveido tā pāra savienojums.

Title	Changing the Bands
Identifier	GUID-85A18B7C-AB99-4F9E-A034-02D988CB0D53
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	save as
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	wiederan

Saišu maiņa

Jūs varat aizstāt saites ar jaunām Forerunner saitēm un saderīgām QuickFit® saitēm.

1 Lai atbrīvotu tapas, izmantojiet divus skrūvgriežus.



2 Izņemiet tapas.

3 Atlasiet opciju:

- Lai uzstādītu Forerunner saites, izlīdziniet jaunās saites un ar diviem skrūvgriežiem ievietojiet tapas vietā.
- Lai uzstādītu QuickFit saites, ievietojiet atpakaļ tapas un iespiediet jaunās saites vietā.





PIEZĪME. pārbaudiet, vai saite ir stingra. Aizturim ir jābūt cieši pār pulksteņa tapu.

Title	Troubleshooting
Identifier	GUID-3DAE3305-3896-4A74-911B-6D30C789AE72
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	wiederan

Traucējummeklēšana

Title	Product Updates (formerly Support and Updates)
Identifier	GUID-3CCB0850-544E-4983-8D61-3CEB91253BCA
Language	LV-LV
Description	
Version	16
Revision	2
Changes	Fixing Wi-Fi conditions.
Status	Released
Last Modified	02/03/2022 11:28:18
Author	cozmyer

Produkta atjauninājumi

Jūsu ierīce automātiski pārbauda atjauninājumus, kad ir izveidots savienojums ar Bluetooth vai Wi-Fi. Varat manuāli pārbaudīt atjauninājumus, izmantojot sistēmas iestatījumus. (*Sistēmas iestatījumi*, 189. lappuse). Datorā instalējiet Garmin Express (www.garmin.com/express). Savā tālrunī instalējiet Garmin Connect lietotni. Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi
- Karšu atjauninājumi
- Laukuma atjauninājumi
- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

Title	Setting Up Garmin Express
Identifier	GUID-BA3F5076-83F5-4864-90D2-9CAE4443D2EB
Language	LV-LV
Description	
Version	12
Revision	2
Changes	Changed the URL to a non-trans variable to prevent translation issues going forward.
Status	Released
Last Modified	13/09/2016 13:01:35
Author	mall

Garmin Express iestatīšana

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz www.garmin.com/express.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Title	Getting More Information
Identifier	GUID-E4202D66-B73A-472E-8EB1-0718BCD443F3
Language	LV-LV
Description	
Version	8
Revision	2
Changes	removed intosports and learning center (just redirects to support.com)
Status	Released
Last Modified	05/03/2019 13:41:22
Author	wiederan

Papildu informācijas iegūšana

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.
- Dodieties uz www.garmin.com/ataccuracy.
Šī nav medicīnas ierīce. Pulsa oksimetrijas funkcija nav pieejama visās valstīs.

Title	Activity Tracking (disclaimer)
Identifier	GUID-E9C886FD-5FFC-46A4-ACAD-1874786C44AF
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	Activity tracking accuracy disclaimer requested by legal. Used in place of title only topic.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	gerson

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Title	My daily step count does not appear
Identifier	GUID-7353AAAB-13AA-4BCB-9105-9214FF8E08D7
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	gerson

Mans dienas soļu skaits nav redzams

Dienas soļu skaits tiek atiestatīts katru nakti pusnaktī.

Ja soļu skaita vietā ir redzamas svītriņas, ļaujiet ierīcei iegūt satelīta signālus un iestatīt laiku automātiski.

Title	My step count does not seem accurate
Identifier	GUID-CDDD370D-57F3-4D56-9405-9E508FA82E0E
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	gerson

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet ierīci uz nedominējošās plaukstas locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles pļāvēju, ievietojiet ierīci kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības ar rokām, glabājiet ierīci kabatā.

PIEZĪME. Ierīce kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Title	The step counts on my device and Garmin Connect don't match
Identifier	GUID-80BD4008-0352-4305-B5B4-1DD5D83FD2C2
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Clarified GC on computer is Garmin Express per FQC-JIRA
Status	Released
Last Modified	19/08/2021 10:12:26
Author	mcdanielm

Soļu skaits manā ierīcē un manā Garmin Connect kontā neatbilst

Soļu skaits jūsu Garmin Connect kontā tiek atjaunināts, kad sinhronizējat ierīci.

1 Atlasiet opciju:

- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar lietotni Garmin Express ([Garmin Connect lietošana datorā](#), 143. lappuse).
- Sinhronizējiet savu soļu skaitu ar lietotni Garmin Connect ([Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect](#), 117. lappuse).

2 Pagaidiet, līdz ierīce sinhronizē jūsu datus.

Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

PIEZĪME. lietotnes Garmin Connect vai lietotnes Garmin Express atsvaidzināšana nesinhronizē datus vai neatjaunina soļu skaitu.

Title	The floors climbed amount does not seem accurate
Identifier	GUID-C6DD81FF-7367-484F-B117-0878495C4237
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removed canned air sentence.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	cozmyer

Uzkāpto stāvu skaits šķiet neprecīzs

Ierīce izmanto iekšēju barometru, lai mērītu augstuma izmaiņas, kad jūs kāpjat pa stāviem. Uzkāpts stāvs ir 3 m (10 pēdas).

- Atrodiet mazās barometra atveres ierīces aizmugurē uzlādes kontaktu tuvumā un iztīriet zonu ap uzlādes kontaktiem.
Ja barometra atveres ir nosprostotas, barometra veiktspēja var būt traucēta. Lai notīrītu šo zonu, varat ierīci noskalot ar ūdeni.
Pēc tīrīšanas ļaujiet ierīcei pilnībā nožūt.
- Kāpjot pa kāpnēm, centieties neturēties pie margām vai izlaist pakāpienus.
- Vējainā vidē nosedziet ierīci ar piedurkni vai jaku, jo spēcīgas vēja brāzmas var izraisīt neparastus rādījumus.

Title	My intensity minutes are flashing
Identifier	GUID-A91B5493-351E-449A-9E62-4F750F082D6B
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated to comply with IM 2.0
Status	Released
Last Modified	27/05/2021 06:55:28
Author	mcdanielm

Manas intensitātes minūtes mirgo

Kad veicat fiziskas aktivitātes intensitātes līmenī, lai sasniegtu savu intensitātes minūšu mērķi, intensitātes minūtes mirgo.

Title	Acquiring Satellite Signals
Identifier	GUID-475E6349-9762-452A-B5B0-43AD12F8F68A
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Adding in xref to "What is GPS" page on garmin.com
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	mcdanielm

Satelīta signālu iegūšana

Ierīcei var būt nepieciešamas skaidras debesis, lai saņemtu satelīta signālus. Laiks un datums tiek iestatīti automātiski, pamatojoties uz GPS pozīcijas.

IETEIKUMS. papildu informāciju par GPS skatiet vietnē www.garmin.com/aboutGPS.

1 Dodieties ārā atklātā vidē.

Ierīces priekšdaļai ir jābūt vērstai pret debesīm.

2 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.

Lai noteiktu satelīta signālus, var būt nepieciešamas 30–60 sekundes.

Title	Improving GPS Satellite Reception
Identifier	GUID-8F933BDD-AE3F-447F-9A06-64C4A3257DA5
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	Removing "Mobile" from GCM.
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 08:50:24
Author	mcdanielm

GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

- Bieži sinhronizējiet ierīci ar savu Garmin Connect kontu:
 - Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot ierīces USB kabeli un lietotni Garmin Express.
 - Sinhronizējiet ierīci ar lietotni Garmin Connect, izmantojot Bluetooth iespējotu viedtālruni.
 - Pievienojiet ierīci Garmin Connect kontam, izmantojot Wi-Fi bezvadu tīklu.

Kamēr ierīce ir savienojumā ar Garmin Connect kontu, tā lejupielādē vairāku dienu satelīta datus, ļaujot ierīcei ātri atrast satelīta signālus.


- Iznesiet ierīci ārā atklātā vietā – prom no augstceltnēm un kokiem.
- Palieliet miera stāvoklī dažas minūtes.

Title	Resetting the Device
Identifier	GUID-FE7137DB-B929-4BD6-B76F-EC5E27AD50B3
Language	LV-LV
Description	
Version	7
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix BG.
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:49
Author	pullins

Pulksteņa restartēšana

Ja pulkstenis pārstāj reaģēt, to, iespējams, ir jārestartē.

PIEZĪME. restartējot pulksteni, var tikt dzēsti jūsu dati vai iestatījumi.

1 15 sekundes turiet nospiešanu .

Pulkstenis izslēgsies.

2 Vienu sekundi turiet nospiešanu , lai ieslēgtu pulksteni.

Title	Restoring All Default Settings (music)
Identifier	GUID-1D4D7BAD-1F1A-4EBC-9C74-8D75CCBBF950
Language	LV-LV
Description	
Version	4
Revision	2
Changes	No English change Versioned to fix DA.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:40
Author	pullins

Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana

Lai atiestatītu visus noklusējuma iestatījumus, ierīce ir jāsinhronizē ar lietotni Garmin Connect, lai augšupielādētu aktivitātes datus.

PIEZĪME. šī darbība dzēš visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi. Ja jums ir iestatīts Garmin Pay maks, noklusējuma iestatījumu atjaunošana dzēš no ierīces arī maku.

Varat atjaunot visus ierīces iestatījumus rūpnīcas noklusējuma vērtībās.

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešanu .

2 Atlasiet **Iestatījumi > Sistēma > Atiestatīt**.

3 Atlasiet opciju:

- Lai visus ierīces iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu visu aktivitāšu informāciju un saglabāto mūziku, atlasiet **Atiestatīt noklusējuma iest.**
- Lai dzēstu visas aktivitātes no vēstures, atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**.
- Lai atiestatītu visas attāluma un laika kopsummas, atlasiet **Atiestatīt kopsummas**.
- Lai visus ierīces iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un dzēstu visu aktivitāšu informāciju un saglabāto mūziku, atlasiet **Dzēst datus un atiestatīt iest.**

Title	Updating the Software Using the Garmin Connect App
Identifier	GUID-E3B24D0D-4DF3-4D6D-9EA2-F2D88902FE03
Language	LV-LV
Description	
Version	6
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	pullins

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai ierīces programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un ierīce ir jāsavieno pāri ar saderīgu viedtālruni (*Viedtālruņa un ierīces pāra savienojuma veidošana, 112. lappuse*).

Sinhronizējiet ierīci ar lietotni Garmin Connect (*Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect, 117. lappuse*).

Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, lietotne Garmin Connect nosūta to uz jūsu ierīci.

Title	Updating the Software Using Garmin Express - USB and WiFi
Identifier	GUID-B53296DF-CC85-48A0-B348-EF495665DD46
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Updated title. Tweaked Wi-Fi sentence.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	cozmyer

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai varētu atjaunināt ierīces programmatūru, ir nepieciešams Garmin Connect konts, kā arī ir jālejupielādē Garmin Express lietotne.

1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.

Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, Garmin Express nosūta to uz jūsu ierīci.


2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

3 Atjaunināšanas laikā neatvienojiet ierīci no datora.

PIEZĪME. ja ierīcē jau tika iestatīta Wi-Fi savienojamība, Garmin Connect var automātiski lejupielādēt pieejamos programmatūras atjauninājumus jūsu ierīcē, ja savienojums tika izveidots, izmantojot Wi-Fi.

Title	My Device is in the Wrong Language
Identifier	GUID-1E235A7F-84AE-4448-815A-B517BD35A5C6
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	mcdanielm

Mana ierīce ir nepareizā valodā

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Ritiniet sarakstā uz leju līdz pēdējam vienumam un atlasiet to.
- 3 Atlasiet pirmo vienumu sarakstā.
- 4 Lai atlasītu savu valodu, izmantojiet **UP** un **DOWN**.

Title	Is my smartphone compatible with my device?
Identifier	GUID-63A0F2AB-282A-4EB7-80D2-5FF1B6283BB2
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English changes. Versioned to fix BG
Status	Released
Last Modified	20/07/2022 09:37:49
Author	pullins

Vai mans tālrunis ir saderīgs ar manu pulksteni?




Forerunner pulkstenis ir saderīgs ar tālruņiem, kuros ir izmantota Bluetooth tehnoloģija.

Informāciju par Bluetooth saderību skatiet vietnē www.garmin.com/ble.

Title	My phone will not connect to the device
Identifier	GUID-4442F808-670B-4EF3-AC60-32666F173DFD
Language	LV-LV
Description	
Version	5.1.1
Revision	2
Changes	Branched for FR245.sw: why? There is a spacing issue in the ET-EE.
Status	Released
Last Modified	09/01/2020 13:14:10
Author	mcdanielm

Mans tālrunis neveido savienojumu ar ierīci

Ja tālrunis neveido savienojumu ar ierīci, varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet viedtālruni un ierīci un vēlreiz ieslēdziet.
- Iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā viedtālrunī.
- Atjauniniet lietotni Garmin Connect uz jaunāko versiju.
- Noņemiet ierīci no lietotnes Garmin Connect un Bluetooth iestatījumiem viedtālrunī, lai atkārtoti mēģinātu veikt pāra veidošanas procesu.
- Ja iegādājāties jaunu viedtālruni, noņemiet ierīci no lietotnes Garmin Connect viedtālrunī, kuru paredzat pārstāt lietot.
- Novietojiet viedtālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no ierīces.
- Viedtālrunī atveriet lietotni Garmin Connect, atlasiet  vai  un atlasiet **Garmin ierīces > Pievienot ierīci**, lai pārietu pāra savienojuma veidošanas režīmā.
- Ierīcē turiet nospiestu **LIGHT** un atlasiet , lai ieslēgtu Bluetooth tehnoloģiju un pārietu savienošanas pārī režīmā.

Title	Maximizing Battery Life (Forerunners)
Identifier	GUID-FA52690B-3D79-4B08-9010-675124116CD9
Language	LV-LV
Description	
Version	4.1.1
Revision	2
Changes	Branch to delete the power manager bullet and xref. NA for 945M.
Status	Released
Last Modified	11/03/2022 10:20:40
Author	wiederan

Akumulatora darbības laika maksimizēšana

Lai pagarinātu akumulatora darbības laiku, var veikt vairākas darbības.

- Izslēdziet aktivitātes izsekošanu (*Aktivitātes izsekošanas izslēgšana*, 63. lappuse).
 - Samaziniet fona apgaismojuma noildzes laiku (*Fona apgaismojuma iestatījumu maiņa*, 191. lappuse).
 - Samaziniet fona apgaismojuma spilgtumu.
 - Izslēdziet Bluetooth bezvadu tehnoloģiju, ja neizmantojat funkcijas, kuru darbībai tā ir nepieciešama (*Bluetooth pievienotās funkcijas*, 116. lappuse).
 - Pārtrauciet sirdsdarbības ritma datu pārraidi uz pārī savienotajām Garmin ierīcēm (*Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm*, 69. lappuse).
 - Izslēdziet plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu (*Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana*, 70. lappuse).
- PIEZĪME.** plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu paredzēts izmantot, lai aprēķinātu stipras intensitātes laiku (minūtēs) un sadedzinātās kalorijas.
- Ierobežojiet ierīcē parādāmos viedtālruna paziņojumus (*Paziņojumu pārvaldība*, 114. lappuse).
 - Izslēdziet pulsa oksimetra funkciju (*Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana*, 70. lappuse).
 - Pārtraucot aktivitāti ilgāku laika periodu, izmantojiet opciju **Atsākt vēlāk** (*Aktivitātes beigšana*, 7. lappuse).
 - Atlasiet **Viedais** ierakstīšanas intervāls (*Sistēmas iestatījumi*, 189. lappuse).
 - Aktivitātei izmantojiet UltraTrac GPS režīmu (*UltraTrac*, 181. lappuse).
 - Izmantojiet pulksteņa ciparnīcu, kas netiek atjaunināta katru sekundi.
- Piemēram, izmantojiet pulksteņa ciparnīcu bez otrās rokas (*Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana*, 184. lappuse).

Title	The temperature reading is not accurate
Identifier	GUID-6E06604B-869D-4F27-9BD0-4916C177E215
Language	LV-LV
Description	Troubleshooting topic
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	petersenj

Temperatūras rādījums nav precīzs

Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē iekšējā temperatūras sensora temperatūras rādījumu. Lai iegūtu visprecīzāko temperatūras rādījumu, noņemiet pulksteni no plaukstas locītavas un uzgaidiet 20 līdz 30 minūtes.

Jūs varat arī izmantot izvēles temperatūras sensoru, lai skatītu precīzus apkārtnes temperatūras rādījumus, valkājot pulksteni.

Title	How can I manually pair a sensor?
Identifier	GUID-D997CB73-8A16-4F07-B2B7-931BFF727753
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	new troubleshooting format, not new content.
Status	Released
Last Modified	01/06/2022 14:22:24
Author	wiederan

Manuāla ANT+ sensoru savienošana pārī

Lai manuāli savienotu pārī ANT+ sensorus, izmantojiet ierīces iestatījumus. Kad sensoram pirmo reizi izveidosiet savienojumu ar ierīci, izmantojot ANT+ bezvadu tehnoloģiju, ir jāizveido savienojums pārī. Pēc savienojuma pārī izveides, kad sāksiet aktivitāti (sensoram jābūt ieslēgtam un jāatrodas signāla uztveršanas diapazonā), ierīce automātiski izveidos savienojumu ar sensoru.

- 1 Savienojuma pārī izveides laikā, jums jāatrodas 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem ANT+ sensoriem.
- 2 Ja savienojumu pārī veidojat sirdsdarbības ritma mērījumu monitoram, uzvelciet sirdsdarbības ritma mērījumu monitoru.

Sirdsdarbības ritma mērījumu monitors nesūtīs/nesaņems datus, līdz tas tiks uzvilks.

- 3 Turiet nospiešu .
- 4 Atlasiet **Iestatījumi > Sensori un piederumi > Pievienot jaunu**.
- 5 Atlasiet opciju:


- Atlasiet **Meklēt visus**.
- Atlasiet sensora veidu.

Kad sensors tiks savienots pārī ar ierīci, tiks parādīts atbilstošs ziņojums. Sensora dati tiek parādīti datu lapas cilpā vai pielāgotajā datu laukā.

Title	Can I use my Bluetooth sensor with my watch?
Identifier	GUID-980C5644-98EF-45D4-AAB2-899072CE4010
Language	LV-LV
Description	
Version	5
Revision	2
Changes	No English change. Versioned to fix EL
Status	Translated
Last Modified	17/06/2022 09:22:28
Author	pullins

Vai es varu izmantot savu Bluetooth sensoru ar savu pulksteni?

Pulkstenis ir saderīgs ar dažiem Bluetooth sensoriem. Pirmo reizi savienojot sensoru ar Garmin pulksteni, pulkstenim un sensoram ir jāizveido pāra savienojums. Pēc savienojuma pārī izveides pulkstenis automātiski izveidos savienojumu ar sensoru, kad sāksiet aktivitāti un sensors ir ieslēgts un atrodas signāla uztveršanas diapazonā.

- 1 Turiet nospiešu .
- 2 Atlasiet **Sensori un piederumi > Pievienot jaunu**.
- 3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Meklēt visus**.
- Atlasiet sensora veidu.

Izvēles datu laukus jūs varat pielāgot ([Datu ekrānu pielāgošana, 170. lappuse](#)).

Title	My music cuts out or my headphones do not stay connected
Identifier	GUID-63329127-83D6-4D53-BC4E-88D1968B8A3F
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	Request from SMEs to be more explicit about switching to the other wrist.
Status	Released
Last Modified	18/01/2022 12:08:24
Author	cozmyer

Mūzika pazūd, vai austiņas zaudē savienojumu

Kad lietojat ierīci Forerunner, kura ir pievienota austiņām, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju, signāls ir visspēcīgākais, ja starp ierīci un austiņu antenu ir tieša skata līnija.

- Ja signāls plūst caur jūsu ķermeni, signāls, iespējams, var zust, vai austiņas var atvienoties.
- Austiņas ar antenu ieteicams lietot tajā ķermeņa pusē, kurā atrodas ierīce Forerunner.
- Tā kā austiņas pēc modeļa atšķiras, varat mēģināt pārlikt pulksteni uz otras plaukostas locītavas.

Title	Appendix (title only Shared)
Identifier	GUID-E1A8D420-7F46-470B-B85D-0429910CA109
Language	LV-LV
Description	
Version	2
Revision	2
Changes	No English change. Version to fix RO.
Status	Released
Last Modified	08/01/2020 07:40:36
Author	pullins

Pielikums

Title	Data Fields
Identifier	GUID-5176B6E4-F272-4437-BDA7-85B31231CB3E
Language	LV-LV
Description	
Version	10.1.2
Revision	2
Changes	Add XC Ski and note only
Status	Released
Last Modified	02/06/2021 15:35:27
Author	wiederan

Datu lauki

PIEZĪME. ne visi datu lauki visiem aktivitāšu veidiem ir pieejami. Dažiem datu laukiem, lai rādītu datus, ir nepieciešami ANT+ vai Bluetooth piederumi.

%FTP: pašreizējā spēka atdeve procentos no funkcionālās sliekšņvērtības jaudas.

% sirdsdarbības ritma rezerve: procenti no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī).

10 s balanss: vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 10 sekunžu kustības laikā.

10 s jauda: vidējā spēka atdeve 10 sekunžu kustības laikā.

30 s balanss: vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 30 sekunžu kustības laikā.

30 s jauda: vidējā spēka atdeve 30 sekunžu kustības laikā.

3 s balanss: vidējais kreisās/labās puses spēka balanss 3 sekunžu kustības laikā.

3 s jauda: vidējā spēka atdeve 3 sekunžu kustības laikā.

500 m distances temps: vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā distancē.

500 m temps: pašreizējais airēšanas temps uz 500 metriem.

Aerobā treniņa efektivitāte: pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo spēju līmeni.

Aizmugure: aizmugurējais velosipēda pārnese no pārnese pozīcijas sensora.

Akumulatora līmenis procentos: atlikušais akumulatora uzlādes līmenis procentos.

Anaerobā treniņa efektivitāte: pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu anaerobo spēju līmeni.

Apkārtējais spiediens: nekalibrēts vides spiediens.

Aplēstais kopējais attālums: aplēstais attālums no sākuma līdz galapunktam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Apturēts laiks: kopējais apturētais laiks pašreizējā aktivitātē.

Atk.: atkārtojumu skaits fizisko vingrojumu sēriju kopā izturības treniņa aktivitātes laikā.

Atkārtot: taimeris pēdējam intervālam plus pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).

Atlikušais attālums: atlikušais attālums līdz galapunktam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Atlikušais dalītais attālums: skriešana. Atlikušais attālums pašreizējā intervālā.

Atrašanās vieta: pašreizējā pozīcija, izmantojot atlasīto pozīcijas formāta iestatījumu.

Ātrums: pašreizējais kustības ātrums.

Ātrums distancē: vidējais ātrums pašreizējā distancē.

Ātrums izvēlēts pareizs: ātrums, kādā jūs pabeidzat maršrutu galapunktā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā celiņā vai aktivitātē.

Attālums uz vēzienu: smaiļošana. Vēziena laikā veiktais attālums.

Augstums: jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums virs jūras līmeņa.

Balanss: pašreizējais kreisās/labās puses spēka balanss.

Barometriskais spiediens: pašreizējais nekalibrētais vides spiediens.

Dalīts attālums: skriešana. Kopējais attālums pašreizējā intervālā.

Dalīts mērķa temps: skriešana. Mērķa temps pašreizējā intervālā.

Dalīts temps: skriešana. Temps pašreizējā intervālā.

Di2 akumulators: di2 sensora akumulatora atlikušais uzlādes līmenis.

Dienas laiks: dienas laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un laika iestatījumiem (formāts, laika zona, vasaras vai ziemas laiks).

Dist.% sirdsd. ritma rezerve: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā distancē.

Dist. attālums uz vēzienu: peldēšana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.

Dist. kreisā maks. jaudas fāze: vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai pašreizējā distancē.

Dist. lb. maks. jaudas fāze: vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai pašreizējā distancē.

Dist. platf. centra nobīde: vidējā platformas centra nobīde pašreizējā distancē.

Dist. saskares ar zemi laiks: vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā distancē.

Dist. sirdsd. ritms: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā distancē.

Dist. sirds ritms %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā distancē.

Dist. vert. koeficients: vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā distancē.

Dist. vert. svārstības: vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā distancē.

Distances: pašreizējā aktivitātē pabeigto apļu skaits.

Distances att. uz vēzienu: smaiļošana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.

Distances balanss: vidējais kreisās/labās puses spēka balanss pašreizējā distancē.

Distances garums: attālums, kuru veicāt pašreizējā distancē.

Distances GCT balanss: vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā distancē.

Distances jauda: vidējā spēka atdeve pašreizējā distancē.

Distances kāpums: vertikālā kāpuma attālums pašreizējā distancē.

Distances kreisā jaudas fāze: vidējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai pašreizējā distancē.

Distances kritums: vertikālā krituma attālums pašreizējā distancē.

Distances labā jaudas fāze: vidējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai pašreizējā distancē.

Distances laiks: hronometra laiks pašreizējā distancē.

Distances NP: vidējā Normalized Power pašreizējā distancē.

Distances plūsma: vispārējais plūsmas novērtējums pašreizējā distancē.

Distances sīkšķembu ceļš: vispārējais grūtību novērtējums pašreizējā distancē.

Distances soļa garums: vidējais soļa garums pašreizējā distancē.

Distances temps: vidējais temps pašreizējā distancē.

Distances vēzienu ātrums: peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vėz./min.) pašreizējā distancē.

Distances vēzienu ātrums: smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vėz./min.) pašreizējā distancē.

Distance Swolf: swolf rezultāts pašreizējā distancē.

Elektrobarošana: riteņbraukšana. Pašreizējā spēka atdeve vatos.

Elektrobarošana: slēpošana. Pašreizējā spēka atdeve vatos. Jūsu ierīcei ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.

Elpošanas intensitāte: jūsu elpošanas ātrums elpas vilcienos minūtē (elpas vilc./min.).

ETA: aplēstais dienas laiks, kad jūs sasniegsit galapunktu (pielāgots vietējam galapunkta laikam). Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.

ETE: aplēstais atlikušais laiks, līdz sasniegsit galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.

Galapunkta atrašanās vieta: jūsu galapunkta pozīcija.

Galapunkta ceļa punkts: pēdējais punkts maršrutā uz galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.

Garums: pašreizējā aktivitātē pabeigto baseina garumu skaits.

GCT balansa mēraparāts: vizualizācijas krāsas atspoguļo saskares ar zemi kreisās/labās puses balansu skrienot.

GCT balanss: saskares ar zemi kreisās/labās puses balanss skrienot.

GPS: GPS satelīta signāla stiprums.

GPS augstums: jūsu pašreizējās atrašanās vietas augstums, izmantojot GPS.

GPS kurss: virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz GPS.

Grants ceļš: pašreizējās aktivitātes grūtību mērījums, pamatojoties uz augstumu, slīpumu un straujām virziena izmaiņām.

Griezes momenta efektivitāte: mērījums, cik efektīvi braucējs griež pedāļus.

Iestatīt taimeris: izturības treniņa aktivitātes laikā ir pašreizējā fizisko vingrojumu sēriju kopā pavadītā laika daudzums.

Int. maks. sirdsd. ritms: maksimālais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.

Int. vid. sirdsd. ritms: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.

Intensity Factor: Intensity Factor™ pašreizējā aktivitātē.

Intervāla attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā intervālā

Intervāla garums: pašreizējā intervālā pabeigto baseina garumu skaits.

Intervāla laiks: hronometra laiks pašreizējā intervālā.

Intervāla maks. %maks.: maksimālā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.

Intervāla maksimālais %SR: maksimālā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.

Intervāla Swolf: vidējais Swolf rezultāts pašreizējā intervālā.

Intervāla temps: vidējais temps pašreizējā intervālā.

Intervāla vēzienu veids: pašreizējais vēzienu veids intervālā.

Intervāla vēzieni uz garumu: vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā intervālā.

Intervāla vēzienu ātrums: vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā intervālā.

Intervāla vidējais %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.

Intervāla vidējais %SR: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.

Izpildes spēja: izpildes spējas rādītājs ir jūsu spēju novērtējums reāllaikā.

Jauda uz svara vienību: pašreizējais spēks, kas mērīts vatos uz kilogramu.

Kadence: skriešana. Soļi minūtē (labā un kreisā kāja).

Kalorijas: kopējais sadedzināto kaloriju daudzums.

Kompasa kurss: virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu.

KOMPASA MĒRAPARĀTS: virziens, kurā jūs dodaties, pamatojoties uz kompasu.

Kopā hemoglobīns: aplēstā kopējā hemoglobīna koncentrācija muskulī.

Kopējais kāpums: kopējais augstuma kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.

Kopējais kritums: kopējais augstuma krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.

Kopējā kāpuma/krituma mērap.: kopējais augstuma kāpuma un krituma attālums aktivitātes laikā vai kopš pēdējās atiestatīšanas.

Kopumā priekšā/aiz muguras: skriešana. Kopējais laiks, kas pārsniedz mērķa tempu vai atpaliek no tā.

Kreisā jaudas fāze: pašreizējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa gājiena reģions, kur tiek radīta pozitīvā jauda

Kreisā maks. jaudas fāze: pašreizējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai. Jaudas fāzes maksimums ir leņķis, kādā braucējs rada maksimālo maksimālo dzenošā spēka daļu.

Kurss: virziens no jūsu sākuma atrašanās vietas uz galapunktu. Kursu var skatīt kā plānotu vai kā iestatītu maršrutu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic naviģēšana.

Kurss: virziens, kādā jūs pārvietojaties.

Kustības laiks: kopējais kustības laiks pašreizējā aktivitātē.

Labā jaudas fāze: pašreizējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai. Jaudas fāze ir pedāļa gājienu reģions, kur tiek radīta pozitīva jauda.

Labā maks. jaudas fāze: pašreizējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai. Jaudas fāzes maksimums ir leņķis, kādā braucējs rada maksimālo maksimālo dzenošā spēka daļu.

Laiks distancē sēžot: laiks, kas pavadīts sēžot, minot pedāļus pašreizējā distancē.

Laiks distancē stāvot: laiks, kas pavadīts stāvot, minot pedāļus pašreizējā distancē.

Laiks joslā: laiks, kas pagājis katrā sirdsdarbības vai spēka zonā.

Laiks līdz nākamajam: aplēstais atlikušais laiks, līdz jūs sasniedzat nākamo ceļa punktu maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Laiks sēžot: laiks, kas pavadīts sēžot, minot pedāļus pašreizējā aktivitātē.

Laiks stāvot: laiks, kas pavadīts stāvot, minot pedāļus pašreizējā aktivitātē.

Līdz nākamajam: atlikušais attālums līdz nākamajam ceļa punktam maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Logriku pārskatāmība: skriešana. Vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo soļu skaita ciklā diapazonu.

Maks. ātrums: lielākais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Maks. augstums: lielākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.

Maksimālā distances jauda: augstākā spēka atdeve pašreizējā distancē.

Maksimālais kāpums: maksimālais kāpuma ātrums pēdās minūtē vai metros minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.

Maksimālais kritums: maksimālais krituma ātrums metros minūtē vai pēdās minūtē kopš pēdējās atiestatīšanas.

Maksimālais navig. ātrums: maksimālais ātrums mezglos pašreizējā aktivitātē.

Maksimālā jauda: augstākā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.

Min. Augstums: mazākais augstums, kas sasniegts kopš pēdējās atiestatīšanas.

Muskuļu O2 līmenis %: aplēstais muskuļu skābekļa līmenis asinīs procentos pašreizējā aktivitātē.

Nāk. dalītais mērķa temps: skriešana. Mērķa temps nākamajā intervālā.

Nākamais ceļa punkts: nākamais punkts maršrutā. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Nākamais dalītais attālums: skriešana. Kopējais attālums nākamajā intervālā.

Navigācijas ātrums: pašreizējais ātrums mezglos.

Navigācijas attālums: veiktais attālums jūras jūdzēs vai jūras asīs.

Ne vairāk kā 24 stundas: maksimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.

Nokāpto stāvu skaits: kopējais dienā nokāpto stāvu skaits.

No kursa: attālums pa labi vai pa kreisi, kādā jūs novirzījāties no sākotnējā kustības ceļa. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Normalized Power: Normalized Power™ pašreizējā aktivitātē.

PacePro mērītājs: skriešana. Jūsu pašreizējais dalītais temps un mērķa dalītais temps.

Pagājušais laiks: kopējais ierakstītais laiks. Piemēram, ja ieslēdzat taimeri un skrienat 10 minūtes, pēc tam apturat taimeri uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdzat taimeri un skrienat 20 minūtes, jūsu pagājušais laiks ir 35 minūtes.

Pārnesuma koeficients: priekšējā un aizmugurējā velosipēda pārnesuma zobu skaits, ko noteicis pārnesumu pozīcijas sensors.

Pēd. dist. att. uz vēr.: smaiļošana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā distancē.

Pēd. dist. maks. jauda: maksimālā spēka atdeve pēdējā pabeigtā distancē.

Pēd. dist. sirds ritms %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā distancē.

Pēd. distances 500 m temps: vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pēdējā distancē.

Pēd. distances ped. ātr.: riteņbraukšana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Pēd. distances sirdsd. ritms: vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā distancē.

Pēd. distances vēz. ātr.: peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.

Pēd. Normalized Power: vidējā Normalized Power pēdējā veiktajā distancē.

Pedāļa vienmērīgums: mērījums, cik vienmērīgi braucējs piemēro spēku pedāļiem katrā pedāļu gājienā.

Pedāļu griešanās ātrums: riteņbraukšana. Kloķa sviras apgriezību skaits. Lai šie dati būtu redzami, ierīcei ir jābūt savienojumā ar kadences ierīci.

Pedāļu griešanās ātrums distancē: riteņbraukšana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.

Pedāļu griešanās ātrums distancē: skriešana. Vidējā kadence pašreizējā distancē.

Pēdējā attāluma Swolf: swolf rezultāts pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēdējā attāluma vēzienu veids: vēzienu veids, kas izmantots pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēdējā attāluma vēzieni: kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēdējā attāluma vēzienu ātrums: vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēdējās dist. att. uz vēzienu: peldēšana. Vidējais vēzienu skaits laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā distancē.

Pēdējās dist. ped. grieš. ātr.: skriešana. Vidējā kadence pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās dist. vēzienu ātr.: smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.

PĒDĒJĀS DISTANCES %SRR: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances ātrums: vidējais ātrums pēdējā pabeigta distancē.

Pēdējās distances att.: attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances jauda: vidējā spēka atdeve pēdējā pabeigtā distancē.

Pēdējās distances kāpums: vertikālā kāpuma attālums pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances kritums: vertikālā krituma attālums pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances laiks: hronometra laiks pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances Swolf: swolf rezultāts pēdējā pabeigtā distancē.

Pēdējās distances temps: vidējais temps pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances temps: vidējais temps pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēdējās distances vēzieni: peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances vēzieni: smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.

Peilējums: virziens no jūsu pašreizējās atrašanās vietas uz galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

PELDĒJUMA LAIKS: peldējuma laiks pašreizējai aktivitātei, neietverot atpūtas laiku.

Piederuma akumulators: pārnese pozīcijas sensora akumulatora uzlādes līmenis.

Piederumi: priekšējais un aizmugurējais velosipēda pārnese no pārnese pozīcijas sensora.

Piederumu komplekts: pašreizējā pārnese kombinācija no pārnese pozīcijas sensora.

PIL nākamajā: aplēstais dienas laiks, kad jūs sasniegsit nākamo ceļa punktu maršrutā (pielāgots vietējam galapunkta laikam). Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Platformas centra nobīde: platformas centra nobīde Platformas centra nobīde ir vieta uz pedāļa, kur tiek piemērots spēks.

Platums/garums: pašreizējā pozīcija pēc ģeogrāfiskā platuma un garuma neatkarīgi no atlasītā pozīcijas formāta iestatījuma.

Plūsma: mērījums, cik konsekventi jūs saglabājat ātrumu un plūdenumu pagriezienos pašreizējā aktivitātē.

Priekšpuse: priekšējais velosipēda pārnese no pārnese pozīcijas sensora.

Restartēt taimeris: taimeris pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).

Saskares ar zemi laika mēraparāts: vizualizācijas krāsas atspoguļo laiku, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes, mērītu milisekundēs.

Saskares ar zemi laiks: laiks, cik ilgi skrienot katrā spertajā solī kāja ir pie zemes. Saskares ar zemi laiks netiek aprēķināts iešanas gadījumā.

Saullēkts: saullēkta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Saulriets: saulrieta laiks, pamatojoties uz jūsu GPS pozīciju.

Sirdsdarb. ritms: sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Jūsu ierīcei ir jābūt plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma noteikšanai vai ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.

Sirdsdarbības ritma mēraparāts: vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo sirdsdarbības ritma zonu.

Sirdsdarbības ritma zona: pašreizējais jūsu sirdsdarbības ritma diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas balstās uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ritmu (220 mīnus jūsu vecums).

Sirdsdarbības ritms %maks.: procenti no maksimālā sirdsdarbības ritma.

Slīdēšanas koeficients: tā horizontālā attāluma proporcija, kas veikts līdz izmaiņām vertikālā attālumā.

Slīdēšanas koeficients līdz galamērķim: planēšanas spēja, kāda nepieciešama, lai nolaistos no pašreizējās pozīcijas līdz galapunkta augstumam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Slīpums: pacēluma (augstuma) virs trases (distances) aprēķins. Piemēram, ja uz katriem 3 m (10 pēdām) kāpuma jūs veicat 60 m (200 pēdu), slīpums ir 5%.

Slodze: treniņa slodze pašreizējā aktivitātē. Treniņa slodze ir treniņa laikā uzkrātais paaugstināta skābekļa patēriņš pēc treniņa (EPOC), kas norāda, ar kādu piepūli jūs veicat fizisko vingrojumu sēriju.

Soļa garums: jūsu soļa garums no viena soļa līdz nākamajam, mērīts metros.

Soļi: pašreizējā aktivitātē veiktais soļu skaits.

SPĒKA MĒRAPARĀTS: vizualizācijas krāsas atspoguļo jūsu pašreizējo spēka zonu.

Spēka zona: pašreizējais spēka atdeves diapazons (1–7), pamatojoties uz jūsu FTP vai pielāgotiem iestatījumiem.

Stāvi minūtē: minūtē uzkāpto stāvu skaits.

Stress: jūsu pašreizējais stresa līmenis.

Taimeris: atpakaļskaitīšanas taimera pašreizējais laiks.

Temperatūra: gaisa temperatūra. Jūsu ķermeņa temperatūra ietekmē temperatūras sensoru. Jūs varat izveidot tempe sensora pāra savienojumu ar savu ierīci, lai iegūtu precīzu temperatūras datu pastāvīgu avotu.

Temps: pašreizējais temps.

Training Stress Score: Training Stress Score™ pašreizējā aktivitātē.

Treniņa ef. mēraparāts: pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo un anaerobo spēju līmeni.

Treniņš: kopējais rezultāts (spēka atdeve) kilodžoulos.

Uzkāpto stāvu skaits: kopējais dienā uzkāpto stāvu skaits.

Vairāku sporta veidu laiks: kopējais laiks dažādiem sporta veidiem dažādu sporta veidu aktivitātē, ietverot pārejas.

Vert.att. līdz mērķim: augstuma attālums starp jūsu pašreizējo pozīciju un galapunktu. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Vert. koeficienta mēraparāts: vizualizācijas krāsas atspoguļo vertikālo svārstību attiecību pret soļa garumu.

Vert. svārstību mēraparāts: vizualizācijas krāsas atspoguļo elastīgumu skrējiena laikā.

Vertik. ātr. līdz mērķim: kāpuma vai krituma ātrums līdz iepriekš noteiktajam augstumam. Lai šos datus skatītu, jums ir jāveic navigēšana.

Vertik. ātrums: kāpuma vai krituma ātrums laika gaitā.

Vertikālais koeficients: vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu.

Vertikālās svārstības: elastīgums skrējiena laikā. Ķermeņa vertikālā kustība, mērīta katram solim centimetros.

Vēziena ātrums: smaiļošana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.)

Vēzieni: peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.

Vēzieni: smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.

Vēzieni distancē: peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.

Vēzieni distancē: smaiļošana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.

Vēzienu ātrums: peldēšana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.)

Vid. % sirdsdarb. ritma rezerve: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā aktivitātē.

Vid. distances laiks: vidējais distances laiks pašreizējā aktivitātē.

Vid. kreisā maks. jaudas fāze: vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis kreisajai kājai pašreizējā aktivitātē.

Vid. kustības ātrums: vidējais kustības ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vid. lb. maks. jaudas fāze: vidējās jaudas fāzes maksimuma leņķis labajai kājai pašreizējā aktivitātē.

Vid. navigācijas ātrums: vidējais ātrums mezglos pašreizējā aktivitātē.

Vid. platf. centra nobīde: vidējā platformas centra nobīde pašreizējā aktivitātē.

Vid. sirdsdarb. ritms %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā aktivitātē.

Vid. sirdsdarbības r.: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā aktivitātē.

Vid. vertikālais koeficients: vidējā vertikālo svārstību attiecība pret soļa garumu pašreizējā nodarbībā.

Vid. vertikālās svārstības: vidējais vertikālo svārstību daudzums pašreizējā aktivitātē.

Vid. vispārējais ātrums: vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē, ietverot gan kustības, gan apturētu ātrumu.

Vidējais 500 m temps: vidējais airēšanas temps uz 500 metriem pašreizējā aktivitātē.

Vidējais atlikums: vidējais kreisās/labās puses spēka balanss pašreizējā aktivitātē.

Vidējais ātrums: vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējais attālums uz vēzienu: peldēšana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.

Vidējais attālums uz vēzienu: smaiļošana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.

Vidējais GCT balanss: vidējā saskares ar zemi laika balanss pašreizējā posmā.

Vidējais kāpums: vidējais vertikālā kāpuma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.

Vidējais kritums: vidējais vertikālā krituma attālums kopš pēdējās atiestatīšanas.

Vidējais pedāļu griešanās ātrums: riteņbraukšana. Vidējā kadence pašreizējā aktivitātē.

Vidējais pedāļu griešanās ātrums: skriešana. Vidējā kadence pašreizējā aktivitātē.

Vidējais saskares ar zemi laiks: vidējais saskares ar zemi laiks pašreizējā aktivitātē.

Vidējais soļa garums: vidējais soļa garums pašreizējā nodarbībā.

Vidējais Swolf: vidējais Swolf rezultāts pašreizējā aktivitātē. Swolf rezultāts ir viena garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam (*Peldēšanas terminoloģija, 21. lappuse*). Peldot atklātos ūdeņos, Swolf rezultāta aprēķināšanai izmanto 25 metrus.

Vidējais temps: vidējais temps pašreizējā aktivitātē.

Vidējais vēzienu ātrums: smaiļošana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējās aktivitātes laikā.

Vidējā jauda: vidējā spēka atdeve pašreizējā aktivitātē.

Vidējā kreisā jaudas fāze: vidējās jaudas fāzes leņķis kreisajai kājai pašreizējā aktivitātē.

Vidējā labā jaudas fāze: vidējās jaudas fāzes leņķis labajai kājai pašreizējā aktivitātē.

Vidēji vēzieni uz garumu: vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā aktivitātē.

Vismaz 24 stundas: minimālā pēdējās 24 stundās reģistrētā temperatūra, kas iegūta no saderīga temperatūras sensora.

Title	VO2 Max. Standard Ratings
Identifier	GUID-1FBCCD9E-19E1-4E4C-BD60-1793B5B97EB3
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	wiederan

VO2 Max. standarta parametri

Šajās tabulās ir iekļauta standartizēta klasifikācija VO2 max. aplēsēm pēc vecuma un dzimuma.

Vīrieši	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Teicami	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Labi	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Viduvēji	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Vāji	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Sievietes	Procentīle	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Lieliski	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Teicami	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Labi	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Viduvēji	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Vāji	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Dati izmantoti ar The Cooper Institute atļauju. Lai uzzinātu vairāk, dodieties uz vietni www.CooperInstitute.org.

Title	FTP Ratings
Identifier	GUID-1F58FA8E-09FF-4E51-B9B4-C4B83ED1D6CE
Language	LV-LV
Description	
Version	1
Revision	2
Changes	
Status	Released
Last Modified	12/11/2019 07:50:15
Author	gerson

FTP novērtējumi

Šajā tabulās ir iekļautas klasifikācijas funkcionālās sliekšņvērtības jaudas (FTP) aplēsēm pēc dzimuma.

Vīrieši	Vati uz kilogramu (W/kg)
Lieliski	5,05 un vairāk
Teicami	No 3,93 līdz 5,04
Labi	No 2,79 līdz 3,92
Viduvēji	No 2,23 līdz 2,78
Netrenēts	Mazāk par 2,23

Sievietes	Vati uz kilogramu (W/kg)
Lieliski	4,30 un vairāk
Teicami	No 3,33 līdz 4,29
Labi	No 2,36 līdz 3,32
Viduvēji	No 1,90 līdz 2,35
Netrenēta	Mazāk par 1,90

FTP novērtējumu pamatā ir šis pētījums: Hunter Allen and Andrew Coggan, PhD, *Training and Racing with a Power Meter* (Boulder, CO: VeloPress, 2010).

Title	Wheel Size and Circumference
Identifier	GUID-DB0BC20A-DADF-41EB-A61C-14BEC158B43C
Language	LV-LV
Description	
Version	3
Revision	2
Changes	Fixed 700x30C value. Updated into sentence and table (removed child sizes, added more standard sizes). More comparable with competitor tables.
Status	Released
Last Modified	01/05/2019 14:28:49
Author	cozmyer

Riteņu lielums un apkārtmērs

Ātruma sensors automātiski nosaka riteņu lielumu. Ja nepieciešams, varat manuāli ievadīt riteņu apkārtmēru ātruma sensora iestatījumos.

Riepas izmērs ir atzīmēts uz abām riepas pusēm. Šis nav visaptverošs saraksts. Riteņa apkārtmēru varat arī izmērīt vai noteikt, izmantot kādu no internetā pieejamajiem kalkulatoriem.

Riepas izmērs	Riteņa apkārtmērs (mm)
20 × 1,75	1515
20 × 1-3/8	1615
22 × 1-3/8	1770
22 × 1-1/2	1785
24 × 1	1753
24 × 3/4 cilindrisks	1785
24 × 1-1/8	1795
24 × 1,75	1890
24 × 1-1/4	1905
24 × 2,00	1925
24 × 2,125	1965
26 × 7/8	1920
26 × 1-1,0	1913
26 × 1	1952
26 × 1,25	1953
26 × 1-1/8	1970
26 × 1,40	2005
26 × 1,50	2010
26 × 1,75	2023
26 × 1,95	2050
26 × 2,00	2055
26 × 1-3/8	2068
26 × 2,10	2068
26 × 2,125	2070
26 × 2,35	2083
26 × 1-1/2	2100
26 × 3,00	2170
27 × 1	2145
27 × 1-1/8	2155
27 × 1-1/4	2161
27 × 1-3/8	2169
29 × 2,1	2288

Riepas izmērs	Riteņa apkārtmērs (mm)
29 × 2,2	2298
29 × 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2090
650 × 38B	2105
650 × 38A	2125
700 × 18C	2070
700 × 19C	2080
700 × 20C	2086
700 × 23C	2096
700 × 25C	2105
700C cilindrisks	2130
700 × 28C	2136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2155
700 × 35C	2168
700 × 38C	2180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Title	Symbol Definitions
Identifier	GUID-18FC4FDE-9DC7-4375-8311-C322ADEA03B2
Language	LV-LV
Description	Required for IEC 60950 device certifications. No index entries. Include conditions in pub for each symbol that appears on your device or included accessories.
Version	4
Revision	2
Changes	WCAG.
Status	Released
Last Modified	11/11/2019 07:49:24
Author	burzinskititu

Simbolu definīcijas

Šie simboli var būt redzami uz ierīces vai piederuma etiķetes.



EEIA atkritumu apsaimniekošanas un pārstrādes simbols. EEIA simbols ir pievienots produktam saskaņā ar ES Direktīvu 2012/19/ES par elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumiem (EEIA). Tas ir paredzēts, lai novērstu šā produkta nepareizu apsaimniekošanu un veicinātu atkārtotu izmantošanu un pārstrādi.

