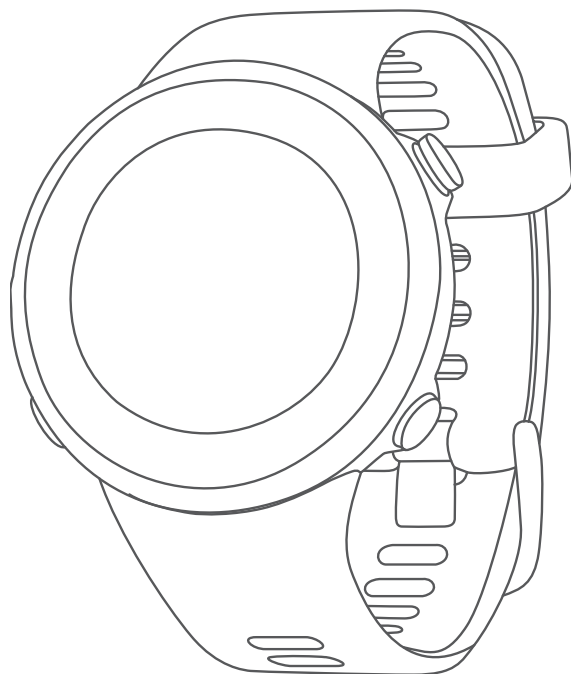


GARMIN®



GARMIN SWIM™ 2

Naudotojo vadovas

© 2019 „Garmin Ltd.“ arba filialai

Visos teisės saugomos. Remiantis autorių teisių įstatymu, be raštiško „Garmin“ sutikimo negalima kopijuoti nei viso, nei dalies šio vadovo. „Garmin“ pasilieka teisę keisti arba tobulinti savo gaminį bei keisti šio vadovo turinį be išpareigojimo pranešti bet kokiam asmeniui ar organizacijai apie tokius pakeitimus ar patobulinimus. Dabartinių atnaujinimų ir papildomos informacijos dėl šio gaminio naudojimo ieškokite adresu www.garmin.com.

Garmin®, „Garmin“ logotipas, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® ir VIRB® yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Swim™, HRM-Tri™, HRM-Swim™ ir TrueUp™ yra „Garmin Ltd.“ arba jos patrunuojamųjų įmonių prekių ženklai. Be atskirai duoto „Garmin“ leidimo šiuos prekių ženklus naudoti draudžiama.

Android™ yra „Google Inc.“ prekių ženklas. Apple®, iPhone® ir Mac® yra „Apple Inc.“ prekių ženklai, registruoti JAV ir kitose šalyse. Žodinis prekių ženklas BLUETOOTH® ir logotipai yra „Bluetooth SIG, Inc.“ nuosavybė ir „Garmin“ šiuos ženklus naudoja pagal licenciją. Pažangi širdies susitraukimų dažnio analizė, kurią teikia Firstbeat. Windows® ir Windows NT® yra „Microsoft Corporation“ registruotieji prekių ženklai JAV ir kitose šalyse. Kiti prekių ženklai ir prekių pavadinimai yra jų atitinkamų savininkų prekių ženklai ir prekių pavadinimai.

Šiam produktui suteiktas ANT+® sertifikatas. Suderinamų produktų ir programų sąrašas pateiktas www.thisisant.com/directory.

Turinys

Ižanga.....	1
Įrenginio apžvalga.....	1
GPS būseną ir būsenos piktogramas....	2
Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu.....	2

Treniruotė.....	3
Plaukiojimas baseine.....	3
Automatinis poilsis.....	4
Atstumo registravimas.....	4
Treniravimasis su treniruočių žurnalu.....	5
Plaukimo tempo įspėjimo nustatymas.....	5
Tempo įspėjimo plaukiant baseine redagavimas.....	5
Treniruotės.....	5
Vadovavimasis plaukimo baseine treniruote.....	6
Kritinio plaukimo greičio testo registravimas.....	6
Kritinio plaukimo greičio rezultatų redagavimas.....	7
Apie treniruočių kalendorių.....	7
Asmeniniai plaukimo rekordai.....	7
Asmeninių rekordų peržiūra.....	7
Asmeninio rekordo atkūrimas.....	7
Asmeninio rekordo pašalinimas.....	8
Visų asmeninių rekordų išvalymas....	8
Plaukimas atviraime vandenyje.....	8
Plaukimo informacija.....	8
Plaukimo terminai.....	8
Mostų tipai.....	8
Veiklos pradžia.....	9
Patarimai įrašant veiklas.....	9
Veiklos sustabdymas.....	9
Treniruotės patalpose.....	9

Veiklos stebėjimas.....	9
Automatiškai nustatomas tikslas.....	9
Ragino judėti funkcijos naudojimas.....	10
Įspėjimo apie judėjimą įjungimas.....	10
Intensyvumo minutės.....	10
Kaip pelnyti intensyvumo minutes...	10

Miego stebėjimas.....	10
Automatinio miego stebėjimo naudojimas.....	10
Režimo „Netrukdyti“ naudojimas.....	10

Pažangios funkcijos..... 11

Su Bluetooth susijusios funkcijos.....	11
Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect.....	11
Valdikliai.....	11
Valdiklių peržiūra.....	12
Valdiklių meniu peržiūra.....	12
Pamesto mobiliojo įrenginio buvimo vietos nustatymas.....	13
Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame išmaniajame telefone.....	13
Pranešimų Bluetooth įgalinimas.....	13
Pranešimų peržiūra.....	13
Pranešimų valdymas.....	13
Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimo išjungimas.....	14
Išmaniojo telefono ryšio perspėjimų kontaktų įjungimas ir išjungimas.....	14
Sinchronizavimo veikla.....	14

Širdies dažnio funkcijos..... 14

Ant riešo matuojamas širdies dažnis..	14
Širdies dažnis plaukiant.....	14
Įrenginio nešiojimas.....	15
Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų.....	15
Širdies dažnio valdiklio peržiūra.....	16
Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius.....	16
Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas.....	17
Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas.....	17
Apie širdies dažnio zonas.....	17
Fizinio pasirengimo tikslai.....	18
Maksimalaus širdies dažnio nustatymas.....	18
Širdies dažnio zonų ir maksimalaus širdies dažnio tinkinimas.....	18
Širdies dažnio zonų skaičiavimas....	18
Treniruotės efektas.....	19

Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis.....	19	Laiko nustatymai.....	29
Streso lygio valdiklio naudojimas.....	20	Laiko juostos.....	29
Body Battery.....	20	Foninio apšvietimo nustatymų keitimas.....	29
Body Battery valdiklio peržiūra.....	21	Įrenginio garsų nustatymas.....	30
Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis.....	22	Įrenginio užrakinimas ir atrakinimas.....	30
Istorija.....	22	Tempo arba greičio rodymas.....	30
Plaukimo istorija.....	22	Matavimo vienetų keitimas.....	30
Istorijos peržiūra.....	22	Laikrodis.....	30
Istorijos ištrynimasis.....	23	Laiko nustatymas neautomatiniu būdu.....	30
Bendrųjų rezultatų duomenų peržiūra.....	23	Laiko sinchronizavimas su GPS.....	30
Duomenų tvarkymas.....	23	Žadintuvo signalo nustatymas.....	31
Failų šalinimas.....	23	Žadintuvo signalo pašalinimas.....	31
USB laido atjungimas.....	23	Atbulinio laikmačio įjungimas.....	31
Garmin Connect.....	23	Chronometro naudojimas.....	31
Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect.....	24	Įrenginio informacija.....	32
Garmin Connect naudojimas kompiuteryje.....	24	Įrenginio įkrovimas.....	32
Įrenginio tinkinimas.....	24	Įrenginio įkrovimo patarimai.....	32
Naudotojo profilio nustatymas.....	24	Įrenginio nešiojimas.....	33
Veiklos parinktys.....	24	Įrenginio priežiūra.....	33
Plaukimo parinkčių tinkinimas.....	25	Įrenginio valymas.....	33
Veiklos parinkčių tinkinimas.....	25	Dirželių keitimas.....	34
Pasikartojančio įspėjimo nustatymas.....	26	Specifikacijos.....	34
Baseino dydžio nustatymas.....	26	Įrenginio informacijos peržiūra.....	34
Atgalinio skaičiavimo pradžios nustatymas.....	26	Trikčių šalinimas.....	35
Duomenų laukų tinkinimas.....	26	Produktų naujinimai.....	35
Rato mygtuko įjungimas.....	26	Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą.....	35
Ratų žymėjimas pagal atstumą.....	26	Garmin Express nustatymas.....	35
Auto Pause® funkcijos naudojimas.....	27	Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express.....	35
GPS nustatymo keitimas.....	27	Kaip gauti daugiau informacijos.....	35
Valdiklių apskritimo tinkinimas.....	27	Veiklos stebėjimas.....	35
Veiklos stebėjimo nustatymai.....	28	Nerodomas mano kasdienis žingsnių skaičius.....	35
Veiklos stebėjimo išjungimas.....	28	Žingsnių skaičius atrodo netikslus..	36
Ciferblato nustatymai.....	28	Žingsnių skaičius mano įrenginyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa.....	36
Ciferblato tinkinimas.....	28	Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi.....	36
Connect IQ funkcijų atsisuntimas... kompiuteriu.....	28	Palydovo signalų gavimas.....	36
Connect IQ funkcijų atsisuntimas kompiuteriu.....	28		
Sistemos nustatymai.....	29		

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas.....	36
Įrenginio paleidimas iš naujo.....	37
Visų numatytųjų nustatymų nustatymas iš naujo.....	37
Mano įrenginio kalba netinkama.....	37
Ar mano išmanusis telefonas suderinamas su mano įrenginiu?.....	37
Mano telefonas neprisijungia prie įrenginio.....	37
Ar galiu užsiimti kardio veikla lauke?...	38
Patarimai esamiems Garmin Connect naudotojams.....	38
Baterijos veikimo laiko prailginimas....	38

Priedas.....39

Duomenų laukai.....	39
ANT+ širdies dažnio monitorius.....	40
Išorinio širdies dažnio monitoriaus susiejimas.....	41
Fizinio pasirengimo tikslai.....	41
Apie širdies dažnio zonas.....	41
Širdies dažnio zonų skaičiavimas....	41
Ženklių apibrėžtys.....	42

Įžanga

⚠ ĮSPĖJIMAS

Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

Prieš pradėdami naudoti bet kokią pratimų programą ar prieš ją koreguodami visada pasitarkite su gydytoju.

Įrenginio apžvalga



①

LIGHT

Pasirinkite, jei norite įjungti įrenginį.
Pasirinkite, jei norite įjungti ir išjungti apšvietimą.
Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite.

②

START
STOP

Pasirinkite, jei norite paleisti ir sustabdyti veiklos laikmatį.
Pasirinkite, jei norite pasirinkti parinktį arba patvirtinti pranešimą.

③

BACK
LAP

Pasirinkite, jei norite grįžti į ankstesnį ekraną.
Pasirinkite, jei veiklos metu norite įrašyti ratą.

④

DOWN

Pasirinkite, jei norite peržiūrėti valdiklius, duomenų ekranus, parinktis ir nustatymus.
Norėdami atidaryti muzikos valdiklius, palaikykite.

⑤

UP

Pasirinkite, jei norite peržiūrėti valdiklius, duomenų ekranus, parinktis ir nustatymus.
Norėdami peržiūrėti meniu, palaikykite.

GPS būseną ir būsenos piktogramas

Jeigu tai veikla lauke, kai GPS yra pasirengęs, būsenos juosta tampa žalia. Mirksinti piktograma reiškia, kad įrenginys ieško signalo arba susieto įrenginio. Išsiviesinti šviesa deganti piktograma reiškia, kad signalas rastas arba jutiklis prijungtas.

GPS	GPS būseną
	Baterijos būseną
	Išmaniojo telefono prisijungimo būseną
	Širdies dažnio būseną

Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu

Norint naudoti Garmin Swim 2 įrenginio ryšio funkcijas, įrenginys turi būti susietas tiesiogiai per Garmin Connect™ programą, o ne per išmaniojo telefono Bluetooth® nustatymus.

- 1 Iš išmaniajame telefone esančios programų parduotuvės įdiekite Garmin Connect programą ir ją atidarykite.
- 2 Išmanųjį telefoną padėkite ne didesniu kaip 10 m (33 pėdų) atstumu nuo įrenginio.
- 3 Pasirinkite **LIGHT**, kad įjungtumėte įrenginį.
Pirmą kartą įjungus įrenginį, įsijungia susiejimo režimas.

PATARIMAS: norėdami įjungti susiejimo režimą rankiniu būdu, galite palaikyti **UP** ir pasirinkti  > **Telefonas** > **Susieti telefoną**.

- 4 Norėdami pridėti įrenginį prie Garmin Connect paskyros, pasirinkite parinktį:
 - Jei įrenginį su Garmin Connect programa susiejate pirmą kartą, vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
 - Jei su programa Garmin Connect jau susiejote kitą įrenginį,  arba  meniu pasirinkite „**Garmin**“ įrenginiai > **Pridėti įrenginį** ir vadovaukitės ekrane rodomomis instrukcijomis.

Treniruotė

Plaukiojimas baseine

- 1 Ciferblate pasirinkite **START** > **Plauk basein**.
- 2 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkantį dydį.
- 3 Pasirinkite **START**.
- 4 Pradėkite plaukti.



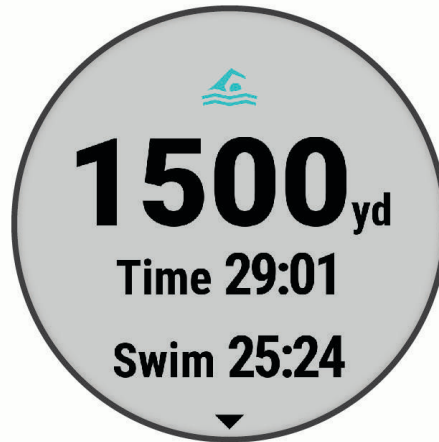
Įrenginys automatiškai įrašo plaukimo intervalus ir atstumus.

- 5 Jei ilsitės, pasirinkite **LAP** ir sukurkite poilsio intervalą.
Ekranas pasikeičia į baltą tekstą juodame fone, o ekrane pradedamas rodyti poilsio ekranas.



- 6 Kai pailsėsite, pasirinkdami **LAP** tęskite plaukimą ir pradėkite naują plaukimo intervalą.
PASTABA: galite naudoti ir automatinę poilsio funkciją, tuomet įrenginys kurs poilsio intervalus automatiškai (*Automatinis poilsis, 4 psl.*).
- 7 Pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų puslapius (pasirinktinai).

- 8 Kai baigsite plaukti, pasirinkdami **STOP** sustabdykite veiklos laikmatį.
- 9 Pasirinkite parinktį:
- Pasirinkite **Tęsti**, jei norite iš naujo paleisti veiklos laikmatį.
 - Pasirinkite **Išsaugoti**, jei norite išsaugoti plaukimą ir iš naujo nustatyti veiklos laikmatį. Jei norite sužinoti daugiau, galite peržiūrėti apžvalgą arba pasirinkti **DOWN**.



- Jei norite pašalinti plaukimą, pasirinkite **Atmesti > Taip**.

Automatinis poilsis

Automatinio poilsio funkcija prieinama tik plaukiant baseine. Įrenginys automatiškai aptinka, kai ilsitės, ir atidaromas poilsio ekranas. Jei ilsitės ilgiau nei 15 sekundžių, įrenginyje automatiškai sukuriamas poilsio intervalas. Kai vėl pradėsite plaukti, įrenginyje automatiškai pradėdama naujas plaukimo intervalas. Galite įjungti automatinio poilsio funkciją veiklos parinktyse ([Plaukimo parinkčių tinkinimas, 25 psl.](#)).

PATARIMAS: kad automatinio poilsio funkcija veiktų optimaliai, ilsėdamiesi kuo mažiau judinkite rankas.

Jei nenorite naudoti automatinio poilsio funkcijos, pasirinkdami LAP galite pažymėti kiekvieno poilsio intervalo pradžią ir pabaigą rankiniu būdu.

Atstumo registravimas

Garmin Swim 2 įrenginys matuoja ir registruoja atstumą pagal įveiktus ilgius. Kad atstumas būtų rodomas tiksliai, reikia teisingai įvesti baseino dydį ([Baseino dydžio nustatymas, 26 psl.](#)).

PATARIMAS: kad rezultatai būtų tikslūs, naudodami vieną mosto tipą nuplaukite visą atstumą. Kai ilsitės, pristabdykite laikmatį.

PATARIMAS: kad įrenginiui būtų lengviau skaičiuoti ilgius, prieš pirmąjį mostą tvirtai atsispauskite nuo sienelės ir atsispirkite.

PATARIMAS: kai darote pratimus, pristabdykite laikmatį arba naudokite pratimų registravimo funkciją ([Treniravimasis su treniručių žurnalu, 5 psl.](#)).

Treniravimasis su treniruočių žurnalu

Treniruočių žurnalo funkcija yra prieinama tik plaukimui baseine. Galite naudoti treniruočių žurnalo funkciją, kad rankiniu būdu įrašytumėte spyrių serijas, plaukimą viena ranka ar bet kokio tipo plaukimą, kuris nėra vienas iš keturių pagrindinių plaukimo būdų.

- 1 Plaukiodami baseine pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruočių žurnalo ekraną.
- 2 Norėdami paleisti treniruotės laikmatį, pasirinkite **LAP**.
- 3 Pabaigę treniruotės intervalą, pasirinkite **LAP**.
Treniruotės laikmatis sustoja, tačiau veiklos laikmatis ir toliau registruoja visą plaukimo seansą.
- 4 Pasirinkite užbaigtos treniruotės atstumą.
Atstumo intervalai priklauso nuo veiklos profiliui pasirinkto baseino dydžio.
- 5 Pasirinkite nustatymą:
 - Norėdami pradėti kitą treniruotės intervalą, pasirinkite **LAP**.
 - Norėdami pradėti plaukimo intervalą, pasirinkite **UP** arba **DOWN**, kad grįžtumėte į plaukimo treniruočių ekranus.

Plaukimo tempo įspėjimo nustatymas

Galite nustatyti norimą plaukimo baseine tempą. Įspėjimas pateikiamas kiekvieną kartą, kai turėtumėte apsisukti prie baseino sienelės. Pavyzdžiui, jei nustatysite norimą tempą 100 m per dvi minutes, o baseino ilgis yra 25 m, įspėjimas skambės kas 30 sekundžių.

PASTABA: tempo įspėjimams reikia tikslaus intervalų laiko. Jei norite gauti tikslesnius rezultatus plaukdamis su tempo įspėjimu, vietoje automatinio poilsio funkcijos naudokite mygtuką **LAP** poilsio intervalams nurodyti.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START > Plauk basein > Parinktys > Įspėjimų kontaktai > Pridėti naują > Tempas**.
- 2 Nustatykite matavimo vienetą – metrus arba jardus.
- 3 Įveskite laiką.
Norimas tempas rodomas ekrano viršuje.
- 4 Pasirinkite **START**.
Atidaromas ekranas, kuriame rodomas tempo įspėjimo skambėjimo dažnumas priklausomai nuo pasirinkto baseino dydžio.
- 5 Dukart pasirinkdami **BACK** grįžkite į laikmačio puslapį.

Tempo įspėjimo plaukiant baseine redagavimas

- 1 Plaukdamis baseine paspauskite ir palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Tempo įspėjimas**.
- 3 Jei norite koreguoti tempą, pasirinkite **UP** arba **DOWN**.
- 4 Pasirinkite ✓.
Rodomas atnaujintas tempo laikas.
PATARIMAS: jei norite nutildyti tempo įspėjimą, palaikykite paspaudę **UP** ir pasirinkite **Užtildyti tempo įspėjimą**.

Treniruotės

Jūsų įrenginys gali padėti atlikti kelių etapų treniruotes, kuriose nurodyti kiekvieno etapo tikslai, pvz., atstumas, kartiniai, judesio tipas ar kita metrika. Galite kurti pasirinktines plaukimo baseine treniruotes naudodami Garmin Connect ir perkelti jas į savo įrenginį.

Galite kurti treniruočių pagal tvarkaraštį planą naudodami Garmin Connect kalendorių, o tada išsiųsti treniruočių grafiką į savo įrenginį.

Vadovavimasis plaukimo baseine treniruote

Įrenginys gali nurodyti, kokius veiksmus atlikti treniruojantis.

PASTABA: kad galėtumėte atsisiųsti ir naudoti treniruotės planą ar treniruotę, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu, 2 psl.](#)).

- 1 Ciferblate pasirinkite **START > Plauk basein > Parinktys > Treniruotės**.
- 2 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Mano treniruotės**, kad atliktumėte treniruotes, atsisiųstas iš Garmin Connect.
 - Pasirinkite **Kritinis plaukimo greitis**, kad nustatytumėte anaerobinio slenksčio greitį.
 - Pasirinkite **Treniruočių kalendorius**, jei norite atlikti arba peržiūrėti suplanuotas treniruotes.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Pasirinktinių plaukimo treniruotės kūrimas Garmin Connect

Kad galėtumėte sukurti treniruotę Garmin Connect programoje, reikia turėti Garmin Connect paskyrą ([Garmin Connect, 23 psl.](#)).

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba **•••**.
- 2 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruotės > Sukurti treniruotę**.
- 3 Pasirinkite **Plaukimo baseinas**.
- 4 Sukurkite tinkintą treniruotę.
- 5 Pasirinkite **Išsaugoti**.
- 6 Įveskite treniruotės pavadinimą ir pasirinkite **Išsaugoti**.
Treniruočių sąraše rodoma nauja treniruotė.

PASTABA: šią treniruotę galite nusiųsti į įrenginį ([Tinkintos treniruotės siuntimas į įrenginį, 6 psl.](#)).

Tinkintos treniruotės siuntimas į įrenginį

Tinkintą treniruotę, sukurtą naudojantis Garmin Connect programa, galite siųsti į įrenginį ([Pasirinktinių plaukimo treniruotės kūrimas Garmin Connect, 6 psl.](#)).

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba **•••**.
- 2 Pasirinkite **Treniruotė > Treniruotės**.
- 3 Pasirinkite treniruotę sąraše.
- 4 Pasirinkite .
- 5 Pasirinkite suderinamą įrenginį.
- 6 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Kritinio plaukimo greičio testo registravimas

Jūsų kritinio plaukimo greičio (CSS) vertė – tai lenktynių laikui testo rezultatas. CSS yra teorinis greitis, kurį galite išlaikyti ilgą laiką nepavargdami. CSS gali padėti treniruojant tempą ir stebint pasiektą pažangą.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START > Plauk basein > Parinktys > Treniruotės > Kritinis plaukimo greitis > Atlikti krit. plauk. greičio bandymą**.
- 2 Pasirinkite **DOWN**, jei norite peržiūrėti treniruotės etapus.
- 3 Pasirinkite **Atl. band. > START**.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
Atidaromas ekranas su jūsų CSS rezultatu.
- 5 Pasirinkite **Priimti** arba **Atmesti**.

Kritinio plaukimo greičio rezultatų redagavimas

Galite neautomatiškai redaguoti arba įvesti naują KPG laiką.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START > Plauk basein > Parinktys > Treniruotės > Kritinis plaukimo greitis > KPG**.
- 2 Įveskite minutes.
- 3 Pasirinkite **START**.
- 4 Įveskite sekundes.
- 5 Pasirinkite **START**.

Jūsų naujas KPG laikas rodomas ekrano viršuje.

Apie treniruočių kalendorių

Treniruočių kalendorius jūsų įrenginyje yra treniruočių kalendoriaus arba tvarkaraščio, kurį nustatėte Garmin Connect, plėtinys. Įtraukę keletą treniruočių į Garmin Connect kalendorių, jas galite siųsti į savo įrenginį. Visos į įrenginį siunčiamos suplanuotos treniruotės rodomos kalendoriaus valdiklyje. Pasirinkę dieną kalendoriuje, galite peržiūrėti arba atlikti treniruotę. Supleanuota treniruotė lieka įrenginyje, nesvarbu, ar ją atliekate, ar praleidžiate. Kai siunčiate suplanuotas treniruotes iš Garmin Connect, jomis pakeičiamas esamas treniruočių kalendorius.

Suplanuotų treniruočių peržiūra

Galite peržiūrėti plaukimo treniruotes, suplanuotas treniruočių kalendoriuje, ir pradėti treniruotę.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START > Plauk basein > Treniruotės > Treniruočių kalendorius**.
Rodomos suplanuotos treniruotės, pateiktos pagal datą.
- 2 Pasirinkite treniruotę.
- 3 Pasirinkite parinktį:
 - Jei norite peržiūrėti treniruotės žingsnius, pasirinkite **Rodyti**.
 - Jei norite pradėti treniruotę, pasirinkite **Treniruotis**.

Asmeniniai plaukimo rekordai

Kai baigiate plaukti, įrenginyje rodomi visi veiklos metu pasiekti asmeniniai rekordai. Asmeniniai rekordai apima greičiausią laiką keliuose tipiniuose varžybų atstumuose ir ilgiausią plaukimą.

Asmeninių rekordų peržiūra

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstes. įrš. > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite rekordą.
- 4 Pasirinkite **Peržiūrėti įrašą**.

Asmeninio rekordo atkūrimas

Kiekvieną anksčiau įrašytą asmeninį rekordą galite ir vėl nustatyti kaip asmeninį rekordą.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstes. įrš. > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite rekordą, kurį norite atkurti.
- 4 Pasirinkite **Ankstesnis > Taip**.

PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Asmeninio rekordo pašalinimas

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstes. įrš. > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite rekordą, kurį norite pašalinti.
- 4 Pasirinkite **Išvalyti įrašus > Taip**.
PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Visų asmeninių rekordų išvalymas

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstes. įrš. > Įrašai**.
- 3 Pasirinkite **Išvalyti visus įrašus > Taip**.
PASTABA: tai neištrina jokių išsaugotų veiklų.

Plaukimas atviraime vandenyje

Galite registruoti plaukimo duomenis, įskaitant atstumą, tempą ir judesių dažnį. Galite pridėti duomenų ekranų prie numatytosios plaukimo atviraime vandenyje veiklos ([Duomenų laukų tinkinimas, 26 psl.](#)).

- 1 Pasirinkite **START > Atvir. vanduo**.
- 2 Išeikite į lauką ir plaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
- 3 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.
- 4 Pradėkite plaukti.
- 5 Pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų puslapius (pasirinktinai).
- 6 Pabaigę veiklą, pasirinkite **STOP > Išsaugoti**.

Plaukimo informacija

Plaukimo terminai

Ilgis: vienas baseino perplaukimas.

Intervalas: viena ar kelios distancijos iš eilės. Pailsėjus pradedamas naujas intervalas.

Mostas: mostas skaičiuojamas kiekvieną kartą, kai jūsų ranka su įrenginiu atlieka visą ciklą.

SWOLF: sWOLF balas – tai suminis balas, apimantis laiką vienam baseino ilgiui ir tame ilgyje atliktų mostų skaičių. Pavyzdžiui, 30 sekundžių ir 15 mostų sudaro SWOLF balą 45. Plaukiant atviraime vandenyje SWOLF balas skaičiuojamas 25 metrus. SWOLF balas rodo plaukimo efektyvumą; kaip ir golfe geresnis yra mažesnis balas.

Kritinis plaukimo greitis (CSS): jūsų CSS yra teorinis greitis, kurį galite išlaikyti ilgą laiką nepavargdami. CSS gali padėti treniruojant tempą ir stebint pasiektą pažangą.

Mostų tipai

Mostų tipo nustatymo funkcija galima tik plaukiant baseine. Mostų tipas nustatomas distancijos pabaigoje. Mostų tipai rodomi Garmin Connect paskyroje. Mosto tipą taip pat galite pasirinkti kaip tinkintą duomenų lauką ([Duomenų laukų tinkinimas, 26 psl.](#)).

Laisva	Plaukimas laisvuju stiliumi
Atgal	Plaukimas nugara
Krūtinė	Plaukimas krūtine
Skrydis	Plaukimas peteliške
Mišrus	Daugiau nei vienas mostų tipas intervale.
Treniruotė	Naudojama įrašant treniruotės duomenis (Treniravimasis su treniruočių žurnalu, 5 psl.)

Veiklos pradžia

Kai pradėsite veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia). Jei turite pasirinktinį belaidį jutiklį, galite susieti jį su Garmin Swim 2 įrenginiu (*[Išorinio širdies dažnio monitoriaus susiejimas, 41 psl.](#)*).

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Jei veiklai reikalingi GPS signalai, išeikite į lauką ir atsistokite vietoje, kurioje aiškiai matomas dangus.
- 4 Palaukite, kol atsiras žalia būsenos juosta.
Įrenginys būna pasiruošęs, kai nustato jūsų širdies dažnį, pagauna GPS signalus (jei reikia) ir prisijungia prie jūsų belaidžių jutiklių (jei reikia).
- 5 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.
PATARIMAS: užsiimdami veikla galite palaikyti DOWN, kad atidarytumėte muzikos valdiklius (*[Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame išmaniajame telefone, 13 psl.](#)*).

Patarimai įrašant veiklas

- Prieš pradėdami veiklą įkraukite įrenginį (*[Įrenginio įkrovimas, 32 psl.](#)*).
- Jei norite įrašyti ratus, pasirinkite **LAP**.
- Pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti papildomus duomenų puslapius.

Veiklos sustabdymas

- 1 Pasirinkite **STOP**.
- 2 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei norite tęsti veiklą, pasirinkite **Tęsti**.
 - Jei norite išsaugoti veiklą, pasirinkite **Išsaugoti**.
 - Jei norite atšaukti veiklą, pasirinkite **Atmesti > Taip**.

Treniruotės patalpose

Galite išjungti GPS, kai treniruotės patalpose arba siekdami taupyti baterijos energiją. Važinėjant ar vaikščiojant su išjungta GPS, greitis ir atstumas ir apskaičiuojami naudojant prietaiso pagreičio matuoklį. Pagreičio matuoklis susikalibruoja pats. Greičio ir atstumo duomenų tikslumas pagerėja po kelių bėgimų lauke naudojant GPS.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parinktys > GPS > Išjungta**.

PASTABA: jei pasirenkate veiklą, kuri paprastai atliekama patalpose, GPS automatiškai išjungiamas.

Veiklos stebėjimas

Veiklos stebėjimo funkcija įrašo kiekvienos įrašytos dienos jūsų žingsnių skaičių, nuvažiuotą atstumą, intensyvumo minutes, sudegintas kalorijas ir miego statistiką. Jūsų sudegintos kalorijos apima bazinę medžiagų apykaitą ir aktyvumo kalorijas.

Per dieną nueitų žingsnių skaičius rodomas žingsnių valdiklyje. Žingsnių skaičius periodiškai atnaujinamas.

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimą ir fizinio pasirengimo matavimų tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Automatiškai nustatomas tikslas

Įrenginys automatiškai sukuria kasdienį žingsnių tikslą, atsižvelgiant į ankstesnius jūsų veiklos lygius. Jums per dieną judant, įrenginys rodo jūsų pažangą link jūsų dienos tikslo.

Jei nuspręsite nenaudoti automatiškai nustatomo tikslo funkcijos, savo Garmin Connect paskyroje galite nustatyti asmeninį žingsnių tikslą.

Ragino judėti funkcijos naudojimas

Sėdėjimas ilgesnį laiką gali paskatinti nepageidautinus metabolinės būklės pokyčius. Raginimas judėti primena apie poreikį judėti. Po vienos valandos neaktyvumo, rodomas tekstas Perkelti! Ir raudona juosta. Po kiekvienų 15 minučių neaktyvumo rodomi papildomi segmentai. Jei įjungti garsiniai tonai, įrenginys taip pat supypsi ar vibruoja ([Įrenginio garsų nustatymas, 30 psl.](#)).

Jei norite perjungti raginimą judėti, trumpai pasivaikščiokite (bent kelias minutes).

Įspėjimo apie judėjimą įjungimas

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos stebėjimas** > **Įspėjimas apie judėjimą** > **Įjungta**.

Intensyvumo minutės

Tokios sveikatos organizacijos kaip Pasaulinė sveikatos organizacija rekomenduoja per savaitę bent 150 minučių užsiimti vidutinio intensyvumo veikla, pvz., greitu ėjimu, arba 75 min. per savaitę užsiimti aktyvia veikla, pvz., bėgimu.

Įrenginys stebi jūsų veiklos intensyvumą ir fiksuoja, kiek laiko skiriate vidutinio ir didelio intensyvumo veiklai (siekiant kiekybiškai įvertinti intensyvumą, reikia širdies dažnio duomenų). Galite siekti savo savaitinių intensyvių treniruočių minučių tikslo, bent 10 minučių iš eilės užsiimdami nuo vidutinio iki didelio intensyvumo veikla. Įrenginys prideda vidutinio intensyvumo veiklos minutes prie intensyvios veiklos minučių skaičiaus. Visos didelio intensyvumo veiklos minutės pridėjus padvigubėja.

Kaip pelnyti intensyvumo minutes

Garmin Swim 2 įrenginys apskaičiuoja intensyvumo minutes palygindamas širdies dažnio duomenis su vidutiniu širdies dažniu ilsintis. Jei širdies dažnio matavimas išjungtas, įrenginys apskaičiuoja vidutinio intensyvumo minutes analizuodamas žingsnius per minutę.

- Pradėkite nustatyto laiko veiklą, kad kuo tiksliau apskaičiuotumėte intensyvumo minutes.
- Mankštinkitės bent 10 minučių be pertraukų vidutiniu ar dideliu intensyvumu.
- Kad širdies dažnis ilsinti būtų kuo tikslesnis, dėvėkite įrenginį visą parą.

Miego stebėjimas

Jums miegant, įrenginys automatiškai aptinka miegą ir stebi jūsų judėjimą įprastomis miego valandomis. Galite nustatyti įprastas miego valandas naudotojo nustatymuose savo Garmin Connect paskyroje. Miego statistika apima visas miego valandas, miego lygius ir judėjimą miegant. Galite peržiūrėti miego statistiką Garmin Connect paskyroje.

PASTABA: snaudimas į miego statistiką neįtraukiamas. Naudodamiesi režimu „netrukdyti“ galite išjungti visus pranešimus ir įspėjimus, išskyrus žadintuvo signalus ([Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 10 psl.](#)).

Automatinio miego stebėjimo naudojimas

- 1 Dėvėkite įrenginį miegodami.
- 2 Įkelkite savo miego stebėjimo duomenis į Garmin Connect svetainę ([Garmin Connect, 23 psl.](#)).
Savo miego statistiką galite peržiūrėti Garmin Connect paskyroje.

Režimo „Netrukdyti“ naudojimas

Jei norite išjungti foninį apšvietimą, garsinius ir vibracinius įspėjimus, galite naudoti režimą „Netrukdyti“. Pavyzdžiui, šį režimą galite naudoti miegodami arba žiūrėdami filmą.

PASTABA: savo Garmin Connect paskyros naudotojo nustatymuose galite nustatyti įprastas miego valandas. Sistemos nustatymuose galite įjungti parinktį Miego metu, kad įprastu miego metu automatiškai įsijungtų netrukdymo režimas ([Sistemos nustatymai, 29 psl.](#)).

- 1 Palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Netrukdyti**.

Pažangios funkcijos

Su Bluetooth susijusios funkcijos

Garmin Swim 2 įrenginyje yra kelios su Bluetooth susijusios funkcijos, skirtos suderinamam išmaniajam telefonui, kuriame naudojama Garmin Connect programa.

Veiklos įkėlimai: jūsų veikla automatiškai siunčiama į Garmin Connect programą, kai tik baigiate veiklos įrašymą.

Rasti telefoną: nustatoma jūsų pamesto su Garmin Swim 2 įrenginiu susieto telefono vieta, jei jis yra ryšio diapazone.

Rasti laikrodį: nustatoma jūsų pamesto su išmaniuoju telefonu susieto Garmin Swim 2 įrenginio vieta, jei jis yra ryšio diapazone.

Telefono pranešimai: rodomi telefono pranešimai ir žinutės jūsų Garmin Swim 2 įrenginyje.

Veiksmai socialiniuose tinkluose: leidžiama paskelbti atnaujinimą mėgstamame socialiniame tinkle, kai įkeliate veiklą į Garmin Connect programą.

Programinės įrangos naujinimai: leidžiama atnaujinti įrenginio programinę įrangą.

Naujausia orų informacija: į įrenginį siunčiama tiesioginė informacija ir pranešimai apie oro sąlygas.

Treniruočių atsisiejimai: leidžiama ieškoti treniruočių Garmin Connect programoje ir belaidžiu ryšiu atsisiųsti jas į įrenginį.

Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect

1 Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite **LIGHT**.

2 Pasirinkite .

Valdikliai

Jūsų įrenginys pateikiamas su iš anksto įkeltais valdikliais, kurie pateikia trumpą informaciją. Kad veiktų kai kurie valdikliai, reikia Bluetooth prijungti prie suderinamo išmaniojo telefono.

Kai kurie valdikliai pagal numatytuosius nustatymus nėra matomi. Galite įtraukti juos į valdiklių juostą rankiniu būdu ([Valdiklių apskritimo tinkinimas, 27 psl.](#)).

Body Battery™: nešiojant visą dieną, rodomas jūsų dabartinis Body Battery lygis ir jūsų lygio paskutines kelias valandas diagrama.

Kalendorius: rodomi būsimi susitikimai iš jūsų išmaniojo telefono kalendoriaus.

Kalorijos: rodoma dabartinės dienos kalorijų informacija.

Sveikatos statistika: rodoma dinamiška dabartinės sveikatos statistikos santrauka. Matavimai apima širdies plakimo dažnį, Body Battery lygį, stresą ir kt.

Širdies dažnis: rodomas dabartinis širdies dažnis dūžiais per minutę (dpm) ir vidutinio širdies dažnio ilsintis diagrama (ŠDI).

Istorija: rodoma jūsų veiklos istorija ir įrašytos veiklos diagrama.

Intensyvumo minutės: stebimas jūsų praleistas laikas dalyvaujant vidutinio energingumo ar energingoje veikloje, jūsų savaitės intensyvumo minučių tikslas ir progresas siekiant savo tikslo.

Mano diena: rodoma dinamiška šiandienos veiklos santrauka. Matavimai apima veiklą su numatytu laiku, intensyvumo minutes, žingsnius, sudegintas kalorijas ir kt.

Pranešimai: perspėjama apie skambučius ir žinutes jums, socialinių tinklų atnaujinimus ir kt., remiantis jūsų išmaniojo telefono pranešimų nustatymais.

Atviras vanduo: rodoma glausta pastarojo įrašyto jūsų plaukimas atvirame vandenyje santrauka.

Plaukimas baseine: rodoma glausta pastarojo įrašyto jūsų plaukimo baseine santrauka.

Žingsniai: sekamas jūsų dienos žingsnių skaičius, žingsnių tikslas ir ankstesnių dienų duomenys.

Stresas: rodomas dabartinis streso lygis ir streso lygio diagrama. Galite padaryti kvėpavimo pratimų, kurie padėtų jums atsipalaiduoti.

Orai: rodoma dabartinė temperatūra ir orų prognozė.

Valdiklių peržiūra

Įrenginyje yra keli iš anksto įkelti valdikliai; dar daugiau galėsite naudoti, jei įrenginį susiesite su išmaniuoju telefonu.

- Kai rodomas ciferblatas, pasirinkite **UP** arba **DOWN**.
Įrenginys slenka valdiklių juostą ir rodo kiekvieno valdiklio suvestinės duomenis.
- Pasirinkite **START** ir peržiūrėkite valdiklio informaciją.
PATARIMAS: pasirinkę **DOWN**, galite peržiūrėti papildomus valdiklio ekranus.

Apie funkciją „Mano diena“

Mano diena valdiklis yra kasdienis veiklos įrašas. Tai dinaminė apžvalga, kuri atnaujinama visą dieną. Metriką sudaro paskutinė įrašyta sportinė veikla, savaitės intensyvumo minutės, žingsniai, sudegintos kalorijos ir kt. Jei norite peržiūrėti papildomą metriką, galite pasirinkti **START**.

Sveikatos statistikos valdiklis

Sveikatos stat valdiklis pateikia glaustą sveikatos duomenų apžvalgą. Tai dinaminė apžvalga, kuri atnaujinama visą dieną. Metriką sudaro širdies dažnis, streso lygis ir Body Battery lygis. Jei norite peržiūrėti papildomą metriką, galite pasirinkti **START**.

Orų valdiklio peržiūra

Norint naudoti orų valdiklį, reikia Bluetooth ryšio su suderinamu išmaniuoju telefonu.

- 1 Jei norite peržiūrėti orų valdiklį, ciferblate pasirinkite **UP** arba **DOWN**.
- 2 Norėdami peržiūrėti orų duomenis kas valandą, pasirinkite **START**.
- 3 Norėdami peržiūrėti orų duomenis kas dieną, pasirinkite **DOWN**.

Valdiklių meniu peržiūra

Valdiklių meniu sudaro įvairios parinktys, pvz., režimo „Netrukdyti“ įjungimas, klavišų užrakinimas ir įrenginio išjungimas.

- 1 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**.



- 2 Norėdami slinkti per parinktis, pasirinkite **UP** arba **DOWN**.

Pamesto mobiliojo įrenginio buvimo vietos nustatymas

Šią funkciją galite naudoti norėdami rasti pamestą mobilųjį įrenginį, kuris susietas naudojant Bluetooth belaidę technologiją ir šiuo metu yra aprėpties zonoje.

1 Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite **LIGHT**.

2 Pasirinkite .

Garmin Swim 2 įrenginys pradeda ieškoti jūsų susieto mobiliojo įrenginio. Jūsų mobiliajame įrenginyje skamba garsinis įspėjimas, o Garmin Swim 2 įrenginio ekrane rodomas Bluetooth signalo stiprumas. Bluetooth signalo stiprumas didėja, kai artėjate prie mobiliojo įrenginio.

3 Jei norite baigti ieškoti, pasirinkite **BACK**.

Muzikos atkūrimo valdymas prijungtame išmaniajame telefone

1 Išmaniajame telefone pradėkite leisti dainą ar grojaraštį.

2 Jei norite atidaryti muzikos valdiklius, bet kuriame ekrane palaikykite **DOWN**.

3 Pasirinkite nustatymą:

- Pasirinkite,  jei norite leisti ir pristabdyti esamą garso takelį.
- Pasirinkite  jei norite praleisti kitą muzikos takelį.
- Pasirinkite  jei norite atidaryti daugiau muzikos valdiklių, pvz., garsą ir ankstesnį takelį.

Pranešimų Bluetooth įgalinimas

Jei norite įgalinti pranešimus, turite susieti Garmin Swim 2 įrenginį su suderinamu mobiliuoju įrenginiu ([Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu, 2 psl.](#)).

1 Ciferblate palaikykite **UP**.

2 Pasirinkite  > **Telefonas** > **Pranešimai** > **Būsena** > **Ijungta**.

3 Pasirinkite **Veiklos metu**.

4 Pasirinkite pranešimo nustatymą.

5 Pasirinkite garsumo nustatymą.

6 Pasirinkite **Ne per veiklą**.

7 Pasirinkite pranešimo nustatymą.

8 Pasirinkite garsumo nustatymą.

Pranešimų peržiūra

1 Jei norite peržiūrėti pranešimų valdiklį, ciferblate pasirinkite **UP** arba **DOWN**.

2 Pasirinkite **START**.

3 Pasirinkite pranešimą.

4 Pasirinkdami **DOWN** pašalinkite pranešimą.

5 Jei norite grįžti į ankstesnį ekraną, pasirinkite **BACK**.

Pranešimų valdymas

Naudodamiesi suderinamu išmaniuoju telefonu galite valdyti pranešimus, rodomus jūsų Garmin Swim 2 įrenginyje.

Pasirinkite parinktį:

- Jei naudojate iPhone® įrenginį, atidarykite iOS® pranešimų nustatymus ir pasirinkite elementus, kurie turi būti rodomi įrenginyje.
- Jei naudojate Android™ išmanųjį telefoną, Garmin Connect programoje pasirinkite **Nustatymai** > **Išmanieji pranešimai**.

Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimo išjungimas

- 1 Norėdami peržiūrėti valdiklių meniu, palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite , jei norite išjungti Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimą prie jūsų Garmin Swim 2 įrenginio. Norėdami išjungti Bluetooth belaidę technologiją savo mobiliajame įrenginyje, žr. mobiliojo įrenginio naudotojo vadovą.

Išmaniojo telefono ryšio perspėjimų kontaktų įjungimas ir išjungimas

Galima nustatyti, kad Garmin Swim 2 įrenginys jus įspėtų, kai susietas išmanusis telefonas prisijungia ir atsijungia naudodamas Bluetooth technologiją.

PASTABA: pagal numatytuosius nustatymus išmaniojo telefono ryšio įspėjimai yra išjungti.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Telefonas** > **Įspėjimų kontaktai** > **Ijungta**.

Sinchronizavimo veikla

Galite sinchronizuoti veiklą iš kitų Garmin® įrenginių į Garmin Swim 2 įrenginį naudodami Garmin Connect paskyrą. Tai leidžia jūsų įrenginiui tiksliai nustatyti jūsų treniruočių būseną ir fizinį pasirengimą. Pavyzdžiui, galite įrašyti važiavimą dviračiu Edge® įrenginyje ir peržiūrėti veiklos duomenis Garmin Swim 2 įrenginyje.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Naudotojo profilis** > **Physio TrueUp**.

Kai sinchronizujete įrenginį su išmaniuoju telefonu, naujausia veikla iš kitų Garmin įrenginių atsiranda Garmin Swim 2 įrenginyje.

Širdies dažnio funkcijos

Garmin Swim 2 įrenginyje yra ant riešo dedamas širdies dažnio matuoklis, o numatytoje valdiklių juostoje yra kelios su širdies dažniu susijusios funkcijos.

	Dabartinis širdies dažnis kartais per minutę (kpm) Valdiklis taip pat rodo jūsų širdies dažnio diagramą per paskutines keturias valandas, paryškindamas didžiausią ir mažiausią širdies dažnį.
	Jūsų dabartinis streso lygis. Įrenginys matuoja jūsų širdies dažnio svyravimus, kai nesate aktyvūs, kad įvertintų jūsų streso lygį. Mažesnis skaičius rodo žemesnį streso lygį.
	Jūsų dabartinis Body Battery energijos lygis. Įrenginys apskaičiuoja jūsų esamą energijos rezervą pagal miego, streso ir aktyvumo duomenis. Didesnis skaičius rodo didesnę energijos rezervą.

Ant riešo matuojamas širdies dažnis

Širdies dažnis plaukiant

PRANEŠIMAS

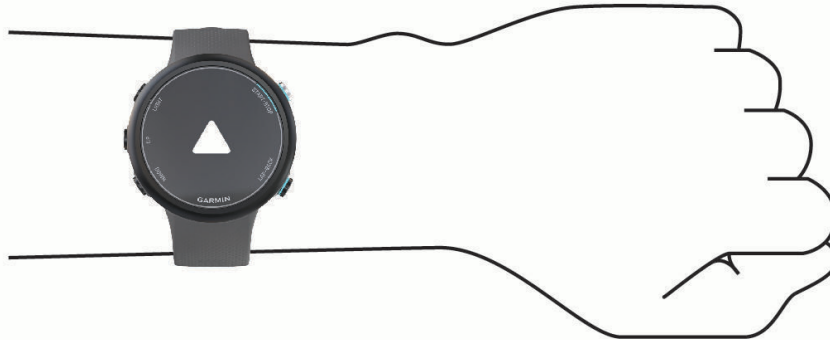
Įrenginys skirtas paviršiniam plaukiojimui. Nardant su įrenginiu galima jį sugadinti ir netekti garantijos.

Užsiimant plaukimo veikla įrenginys stebi širdies dažnį ant riešo. Be to, įrenginys suderinamas su HRM-Pro™, HRM-Swim™ ir HRM-Tri™ priedais. Jei pasiekiami ir ant riešo, ir ant krūtinės matuojami širdies dažnio duomenys, įrenginys naudoja krūtinės širdies dažnio duomenis.

Įrenginio nešiojimas

- Įrenginį dėvėkite virš riešo kaulo.

PASTABA: įrenginys turi būti prigludęs, bet patogus nešioti. Norint gauti tikslesnius širdies dažnio rodmenis, plaukiant ar mankštinantis įrenginys neturėtų judėti.



PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje įrenginio pusėje.

- Daugiau informacijos apie ant riešo išmatuotą širdies dažnį žr. [Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų, 15 psl.](#)
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie įrenginio nešiojimą ir priežiūrą žr. www.garmin.com/fitandcare.

Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų

Jei širdies dažnis klaidingas arba nerodomas, galite vadovautis šiais patarimais.

- Prieš uždėdami įrenginį nuvalykite ir nusauskite ranką.
- Po įrenginio neturi būti kremo nuo įdegio, losjono ir vabzdžių repelento.
- Neįbrėžkite ant įrenginio nugarėlės esančio širdies dažnio jutiklio.
- Įrenginį nešiokite virš riešo kaulo. Įrenginys turi būti prigludęs, bet patogus nešioti.
- Prieš pradėdami veiklą palaukite, kol užsipildys piktograma ♥.
- Prieš pradėdami veiklą prasimankštinkite 5–10 min. ir užfiksuokite širdies dažnio rodmenis.

PASTABA: jei lauke yra šalta, prasimankštinkite patalpose.

- Po kiekvienos treniruotės nuskalaukite įrenginį gėlu vandeniu.

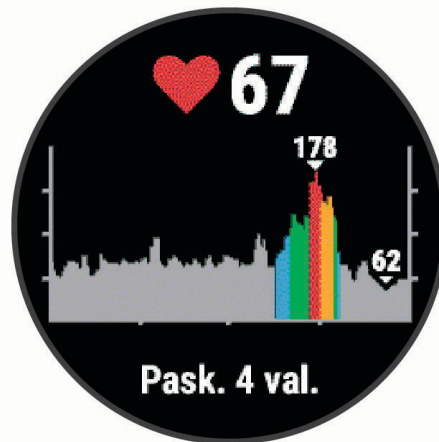
Širdies dažnio valdiklio peržiūra

Valdiklyje rodomas jūsų dabartinis širdies plakimo dažnis kartais per minutę (kpm) ir širdies plakimo dažnio diagrama per paskutines 4 valandas.

- 1 Jei norite peržiūrėti širdies dažnio valdiklį, ciferblate pasirinkite **UP** arba **DOWN**.

PASTABA: gali prireikti pridėti valdiklį prie valdiklių rato (*Valdiklių apskritimo tinkinimas, 27 psl.*).

- 2 Pasirinkite **START**, jei norite peržiūrėti vidutines širdies plakimo dažnio ilsintis vertes per paskutines 7 dienas.



Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius

Galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis iš Garmin Swim 2 įrenginio ir peržiūrėti juos susietuose Garmin įrenginiuose.

PASTABA: transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

- 1 Širdies dažnio valdiklyje palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Širdies dažnio parinktys > Transliuoti širdies dažnį**.

Garmin Swim 2 įrenginys pradeda transliuoti jūsų širdies dažnio duomenis ir rodoma (☞♥).

PASTABA: transliuodami širdies dažnio duomenis iš širdies dažnio valdiklio, galite peržiūrėti tik širdies dažnio valdiklį.

- 3 Susiekite Garmin Swim 2 įrenginį su suderinamu Garmin ANT+® įrenginiu.

PASTABA: kiekvieno suderinamo Garmin įrenginio susiejimo instrukcijos skiriasi. Žr. naudotojo vadovą.

PATARIMAS: jei norite sustabdyti širdies dažnio duomenų transliavimą, paspauskite bet kurį mygtuką ir pasirinkite Taip.

Širdies dažnio duomenų transliavimas veiklos metu

Galite nustatyti, kad Garmin Swim 2 įrenginys automatiškai transliuotų jūsų širdies dažnio duomenis, jums pradėjus veiklą. Pavyzdžiui, važiuodami dviračiu galite transliuoti savo širdies dažnio duomenis į Edge įrenginį arba veiklos metu – į VIRB® veiksmo kamerą.

PASTABA: transliuojant širdies dažnio duomenis sutrumpėja baterijos naudojimo laikas.

- 1 Širdies dažnio valdiklyje palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Širdies dažnio parinktys > Transliacija veiklos metu**.
- 3 Pradėkite veiklą (*Veiklos pradžia, 9 psl.*).

Garmin Swim 2 įrenginys pradeda fone transliuoti jūsų širdies dažnio duomenis foniniu režimu.

PASTABA: nėra požymių, kad įrenginys transliuotų jūsų širdies dažnio duomenis veiklos metu.

- 4 Susiekite Garmin Swim 2 įrenginį su suderinamu Garmin ANT+ įrenginiu.

PASTABA: kiekvieno suderinamo Garmin įrenginio susiejimo instrukcijos skiriasi. Žr. naudotojo vadovą.

PATARIMAS: jei norite sustabdyti savo širdies dažnio duomenų transliavimą, sustabdykite veiklą (*Veiklos sustabdymas, 9 psl.*).

Įspėjimo dėl nenormalaus širdies dažnio nustatymas

PERSPĖJIMAS

Ši funkcija tik įspėja jus, kai širdies dažnio vertė yra didesnė arba mažesnė nei tam tikras naudotojo pasirinktas dūžių per minutę skaičius po neaktyvumo laikotarpio. Ši funkcija neinformuoja apie jokią galimą širdies būklę, ji nėra skirta jokiai medicininei būklei ar ligai gydyti arba diagnozuoti. Apie visas su širdimi susijusias problemas būtinai praneškite savo gydytojui.

Galite nustatyti širdies dažnio slenksčio vertę.

- 1 Širdies dažnio valdiklyje palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Širdies dažnio parinktys > Įspėjimas dėl nenormalaus ŠD**.
- 3 Pasirinkite **Įspėjimas apie padidėjimą** arba **Įspėjimas apie pamažėjimą**.
- 4 Nustatykite įspėjimo dėl širdies dažnio slenksčio vertę.

Kiekvieną kartą, kai širdies dažnis bus didesnis arba mažesnis už slenksčio vertę, bus pateiktas pranešimas ir įrenginys suvibruos.

Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas

Apyrankės širdies dažnis nustatymo numatytoji vertė yra Automatinis. Įrenginys automatiškai naudoja ant riešo tvirtinamą širdies dažnio monitorių, kol ANT+ širdies dažnio monitorių susiesite su įrenginiu.

- 1 Širdies dažnio valdiklyje palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Širdies dažnio parinktys > Būsena > Išjungta**.

Apie širdies dažnio zonas

Daug sportininkų širdies dažnio zonas naudoja siekdami išmatuoti ir padidinti kardiovaskuliarinę jėgą ir pagerinti fizinį pasirengimą. Širdies dažnio zona yra nustatytas širdies susitraukimo kartų per minutę diapazonas. Penkios įprastai nustatytos širdies dažnio zonos sunumeruotos nuo 1 iki 5, pagal didėjantį intensyvumą. Bendrai kalbant, širdies dažnio zonos apskaičiuojamos pagal maksimalaus širdies dažnio procentinę dalį.

Fizinio pasirengimo tikslai

Žinodami savo širdies dažnio zonas galėsite lengviau vertinti ir gerinti fizinį pasirengimą suprasdami ir taikydami šiuos principus.

- Jūsų širdies dažnis yra geras mankštinimosi intensyvumo rodiklis.
- Treniravimasis tam tikrose širdies dažnio zonose gali padėti padidinti širdies ir kraujagyslių pajėgumą bei jėgą.

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele (*Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 18 psl.*) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

Jei savo maksimalaus širdies dažnio nežinote, naudokitės internete siūlomais skaičiuotuvais. Kai kurie sporto ir sveikatos centrai gali pasiūlyti testą maksimaliam širdies dažniui nustatyti. Numatytasis maksimalus širdies dažnis yra 220 minus jūsų amžius.

Maksimalaus širdies dažnio nustatymas

Siekiant nustatyti maksimalų širdies dažnį ir numatytąsias širdies dažnio zonas, įrenginys naudoja naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos. Numatytasis maksimalus širdies dažnis yra 220 minus jūsų amžius. Kad veiklos metu gautumėte kuo tikslesnius kalorijų duomenis, nustatykite maksimalų širdies dažnį (jei žinote).

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Naudotojo profilis > Maks. ŠD.**
- 3 Įveskite maksimalų širdies dažnį.

Širdies dažnio zonų ir maksimalaus širdies dažnio tinkinimas

Galite tinkinti širdies dažnio zonas pagal treniruotės tikslus. Siekiant nustatyti maksimalų širdies dažnį ir numatytąsias širdies dažnio zonas, įrenginys naudoja naudotojo profilio informaciją iš pradinės sąrankos. Numatytasis maksimalus širdies dažnis yra 220 minus jūsų amžius. Kad veiklos metu gautumėte kuo tikslesnius kalorijų duomenis, nustatykite maksimalų širdies dažnį (jei žinote).

- 1 Garmin Connect programoje pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite „Garmin“ įrenginiai.
- 3 Pasirinkite įrenginį.
- 4 Pasirinkite **Naudotojo nustatymai > Širdies dažnio zonos.**
- 5 Įveskite kiekvienos zonos širdies dažnio zonas.
- 6 Įveskite maksimalų širdies dažnį.
- 7 Pasirinkite **Išsaugoti.**

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

Zona	Maksimalaus širdies dažnio procentas	Suvokiamas įtempimo lygis	Nauda
1	50–60 proc.	Atsipalaidavimas, lengvas tempas, ritmiškas kvėpavimas	Pradinio lygio aerobinė treniruotė, sumažina stresą
2	60–70 proc.	Patogus tempas, šiek tiek gilesnis kvėpavimas, galimas pokalbis	Bazinė kardiovaskulinė treniruotė, geras atsistatymo tempas
3	70–80 proc.	Vidutinis tempas, šiek tiek sunkiau kalbėti	Didesnis aerobinis pajėgumas, optimali kardiovaskulinė treniruotė
4	80–90 proc.	Greitas tempas, šiek tiek nepatogumo, stiprus kvėpavimas	Didesnis anaerobinis pajėgumas ir slenkstis, didesnis greitis
5	90–100 proc.	Sprinto tempas, neįmanoma išlaikyti ilgesnį laiką, sunkus kvėpavimas	Anaerobinė ir raumenų ištvermė, didesnė galia

Treniruotės efektas

Treniruotės efekto funkcija matuoja veiklos poveikį aerobiniam ir anaerobiniam fiziniam pasirengimui. Treniruotės efektas vertinamas visos veiklos metu. Toliau mankštinantis treniruotės efekto vertė didėja. Treniruotės efektas nustatomas pagal jūsų naudotojo profilio informaciją ir treniruočių istoriją, taip pat širdies dažnį ir veiklos trukmę bei intensyvumą.

Aerobinės treniruotės efekto funkcija naudoja jūsų širdies dažnį siekiant išmatuoti bendro pratimų intensyvumo poveikį aerobiniam fiziniam pasirengimui ir parodo, ar treniruotė palaikė arba pagerino jūsų fizinio pasirengimo lygį. Mankštos metu sukaupia jūsų padidinto deguonies sunaudojimo po fizinio krūvio (EPOC) vertę susiejama su įvairiomis vertėmis, atspindinčiomis jūsų fizinio pasirengimo lygį ir treniravimosi įpročius. Nepertraukiamos vidutinio intensyvumo treniruotės arba treniruotės su ilgesniais intervalais (> 180 sek.) teigiamai veikia aerobinį metabolizmą ir dėl to pagerina aerobinės treniruotės efektą.

Anaerobinės treniruotės efekto funkcija matuoja širdies dažnį ir greitį (arba galią) siekiant nustatyti, kaip treniruotė veikia pajėgumą sportuoti labai dideliu intensyvumu. Gaunate vertę, kuri grindžiama anaerobiniu indėliu į EPOC ir veiklos tipu. Kartotiniai 10–120 sek. intervalai labai teigiamai veikia aerobinį pajėgumą ir leidžia pasiekti geresnį anaerobinės treniruotės efektą.

Galite įtraukti **Aerobinis treniruotės efektas** ir **Anaerobinis treniruotės efektas** kaip duomenų laukus į vieną iš treniruočių ekranų ir stebėti skaičius visos veiklos metu.

Treniruotės efektas	Aerobinė nauda	Anaerobinė nauda
Nuo 0,0 iki 0,9	Jokios naudos.	Jokios naudos.
Nuo 1,0 iki 1,9	Nedidelė nauda.	Nedidelė nauda.
Nuo 2,0 iki 2,9	Palaikomas aerobinis fizinis pasirengimas.	Palaikomas anaerobinis fizinis pasirengimas.
Nuo 3,0 iki 3,9	Turi įtakos aerobiniam fiziniam pasirengimui.	Turi įtakos anaerobiniam fiziniam pasirengimui.
Nuo 4,0 iki 4,9	Didelis poveikis aerobiniam fiziniam pasirengimui.	Didelis poveikis anaerobiniam fiziniam pasirengimui.
5,0	Persistengiate ir galite sau pakenkti, nes nepakanka laiko jėgoms atgauti.	Persistengiate ir galite sau pakenkti, nes nepakanka laiko jėgoms atgauti.

Treniruotės efekto technologiją teikia ir palaiko „Firstbeat Technologies Ltd“. Jei reikia daugiau informacijos, apsilankykite www.firstbeat.com.

Širdies dažnio kintamumas ir streso lygis

Įrenginys analizuoja jūsų širdies dažnio kintamumą, kai neužsiimate fizine veikla, siekdamas nustatyti jūsų bendrąjį streso lygį. Treniruotės, fizinis aktyvumas, miegas, mityba ir bendras stresas turi įtakos jūsų streso lygiui. Streso lygio diapazonas svyruoja nuo 0 iki 100, kur 0–25 yra poilsio būseną, 26–50 rodo mažą stresą, 51–75 rodo vidutinį stresą, o 76–100 rodo didelį stresą. Žinodami savo streso lygį galėsite lengviau atpažinti stresą keliančias akimirkas visą dieną. Siekdami geriausių rezultatų nenusiimkite įrenginio prieš miegą.

Sinchronizavę įrenginį su Garmin Connect paskyra, galite peržiūrėti savo visos paros streso lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomus duomenis.

Streso lygio valdiklio naudojimas

Streso lygio valdiklis rodo jūsų dabartinį streso lygį ir jūsų streso lygio diagramą per paskutines kelias valandas. Jis taip pat gali padėti atlikti kvėpavimo pratimų, kurie padės jums atsipalaiduoti.

1 Sėdėdami arba būdami neaktyvūs, pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti streso lygio valdiklį.

2 Pasirinkite **START**.

- Jei jūsų streso lygis yra žemas ar vidutinis, rodoma diagrama, kurioje matomas streso lygis per paskutines keturias valandas.

PATARIMAS: norėdami pradėti atsipalaidavimo veiklą iš diagramos, pasirinkite **DOWN > START** ir įveskite trukmę minutėmis.

- Jei jūsų streso lygis yra aukštas, pasirodo pranešimas, kuriame prašoma pradėti atsipalaidavimo veiklą.

3 Pasirinkite parinktį:

- Peržiūrėkite savo streso lygio diagramą.

PASTABA: mėlynos juostos rodo poilsio laikotarpius. Geltonos juostos rodo streso laikotarpius. Pilkos juostos rodo laikotarpius, kai buvote pernelyg aktyvūs, jog būtų galima nustatyti streso lygį.

- Jei norite pradėti atsipalaidavimo veiklą, pasirinkite **Taip** ir įveskite trukmę minutėmis.
- Jei norite apeiti atsipalaidavimo veiklą ir peržiūrėti streso lygio diagramą, pasirinkite **Ne**.

Body Battery

Įrenginys analizuoja jūsų širdies dažnio pokyčius, streso lygį, miego kokybę ir veiklos duomenis, kad galėtų nustatyti bendrąjį Body Battery lygį. Lyg degalų matuoklis automobilyje jis rodo, kiek energijos atsargų dar turite. Body Battery lygio diapazonas gali būti nuo 0 iki 100, kur 0–25 reiškia mažas energijos atsargas, 26–50 – vidutines energijos atsargas, 51–75 – dideles energijos atsargas, o 76–100 – labai dideles energijos atsargas.

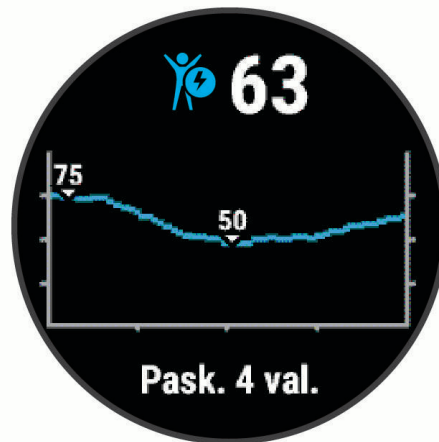
Galite sinchronizuoti įrenginį su savo Garmin Connect paskyra ir peržiūrėti naujausią Body Battery lygį, ilgalaikes tendencijas ir papildomą informaciją ([*Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis, 22 psl.*](#)).

Body Battery valdiklio peržiūra

Body Battery valdiklis rodo jūsų dabartinį Body Battery lygį ir jūsų Body Battery lygio diagramą per paskutines kelias valandas.

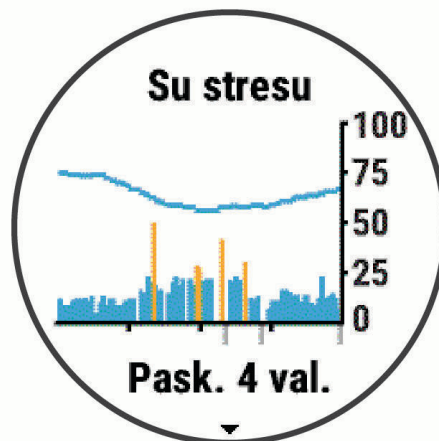
- 1 Pasirinkite **UP** arba **DOWN**, jei norite peržiūrėti Body Battery valdiklį.

PASTABA: gali prireikti pridėti valdiklį prie valdiklių rato (*Valdiklių apskritimo tinkinimas, 27 psl.*).



- 2 Pasirinkite **START**, jei norite peržiūrėti bendrą savo Body Battery ir streso lygio diagramą.

Mėlynos juostos rodo poilsio laikotarpius. Oranžinės juostos rodo streso laikotarpius. Pilkos juostos rodo, kad buvote pernelyg aktyvūs, jog būtų galima nustatyti streso lygį.



- 3 Pasirinkite **DOWN**, kad pamatytumėte savo Body Battery duomenis iki vidurnakčio.



Patarimai, kaip pagerinti Body Battery duomenis

- Jūsų Body Battery lygis atnaujinamas, kai sinchronizujete įrenginį su Garmin Connect paskyra.
- Kad rezultatai būtų tikslesni, nenusiimkite įrenginio eidami miegoti.
- Poilsis ir geras miegas įkrauna jūsų Body Battery.
- Dėl įtemptos veiklos, didelio streso ir prasto miego Body Battery gali išsikrauti.
- Suvartotas maistas, taip pat stimulatoriai, pvz., kofeinas, neturi įtakos jūsų Body Battery.

Istorija

Istoriją sudaro laiko, atstumo, kalorijų, vidutinio tempo ar greičio, rato duomenų ir pasirinkamų jutiklių informacija.

PASTABA: įrenginio atminčiai esant užpildytai, seniausi duomenys yra pakeičiami.

Plaukimo istorija

Jūsų įrenginyje išsaugoma plaukimo santrauka ir informacija apie kiekvieną intervalą ar ratą. Plaukimo baseine istorijoje rodomas atstumas, laikas, tempas, kalorijos, judesių skaičius vienoje atkarpoje, judesių dažnis ir SWOLF balas. Plaukimo atviraime vandenyje istorijoje rodomas atstumas, laikas, tempas, kalorijos, judesio atstumas ir judesių dažnis.

Istorijos peržiūra

Į istoriją įtrauktos ankstesnės veiklos, kurias išsaugojote įrenginyje.

Įrenginyje yra istorijos valdiklis, per kurį galima pasiekti veiklos duomenis ([Valdiklių apskritimo tinkinimas, 27 psl.](#)).

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstes. įrš.**
- 3 Pasirinkite **Šią savaitę** arba **Per ankstesnes savaites**.
- 4 Pasirinkite veiklą.
- 5 Pasirinkite **DOWN**, kad peržiūrėtumėte papildomą informaciją apie veiklą.

Istorijos ištrynimasis

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
 - 2 Pasirinkite **Ankstes. įrř. > Parinktys**.
 - 3 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Pařalinti visas veiklas**, jei iš istorijos norite ištrinti visas veiklas.
 - Pasirinkite **Iř naujo nustatyti bendrus rezultatus**, jei norite iš naujo nustatyti visus atstumo ir laiko rezultatus.
- PASTABA:** tai neiřtrina jokių išsaugotų veiklų.

Bendrlų rezultatų duomenų peržiūra

Galite peržiūrėti įrenginyje išsaugotus kaupiamuosius atstumo ir laiko duomenis.

- 1 Laikrodžio ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ankstes. įrř. > Iš viso**.
- 3 Jei reikia, pasirinkite veiklą.
- 4 Pasirinkite parinktį, jei norite peržiūrėti bendruosius savaitės arba mėnesio rezultatus.

Duomenų tvarkymas

PASTABA: řis įrenginys nesuderinamas su Windows® 95, 98, Me, Windows NT® ir Mac® OS 10.3 ir ankstesnėmis versijomis.

Failų řalinimas

PRANEřIMAS

Jei nežinote, kam skirtas failas, jo nepařalinkite. Jūsų prietaiso atmintyje yra svarbių sistemos failų, kurių negalima pařalinti.

- 1 Atverkite **Garmin** diską arba talpyklą.
 - 2 Jei reikia, atverkite aplanką arba talpyklą.
 - 3 Pasirinkite failą.
 - 4 Paspauskite jūsų klaviatūroje esantį mygtuką **řalinti**.
- PASTABA:** jei naudojate Apple® kompiuterį, norėdami visiřkai pařalinti failus, turite išvalyti aplanką řiukřlinė.

USB laido atjungimas

Jei įrenginys prie kompiuterio prijungtas kaip keičiamasis kaupiklis arba talpykla, jį turite saugiai atjungti, kad neprarastumėte duomenų. Jei įrenginys prie Windows kompiuterio prijungtas kaip neřiojamasis įrenginys, saugiai atjungti įrenginį nebūtina.

- 1 Baikite veiksmą:
 - Jei naudojate Windowskompiuterius, pasirinkite piktogramą **Saugiai pařalinti aparatūrą**, esančią sistemos dėkle, ir pažymėkite įrenginį.
 - Jei naudojate Apple kompiuterį, pasirinkite įrenginį ir **Failas > Pařalinti**.
- 2 Atjunkite laidą nuo kompiuterio.

Garmin Connect

Garmin Connect paskyroje yra įrankiai, skirti stebėti ir išsaugoti plaukimus, analizuoti veiklos duomenis ir atsisiųsti programinės įrangos naujinių. Galite tinkinti įrenginio nustatymus, įskaitant ciferblatus, matomus valdiklius, treniruotes ir kt.

Duomenų sinchronizavimas su programa Garmin Connect

Įrenginys periodiškai sinchronizuoja duomenis su programa Garmin Connect. Taip pat galite bet kada neautomatiškai sinchronizuoti duomenis.

- 1 Palaikykite įrenginį 3 m (10 pėdų) atstumu nuo išmaniojo telefono.
- 2 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**, kad peržiūrėtumėte valdiklių meniu.
- 3 Pasirinkite .
- 4 Peržiūrėkite esamus duomenis programoje Garmin Connect.

Garmin Connect naudojimas kompiuteryje

Kompiuteriu Garmin Express™ programa įrenginį sujungia su jūsų Garmin Connect paskyra. Garmin Express programą galite naudoti veiklos duomenims į savo Garmin Connect paskyrą įkelti ir duomenims, pavyzdžiui, treniruotėms arba treniruočių planams, siųsti iš Garmin Connect svetainės į savo įrenginį.

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laidu.
- 2 Eikite į www.garmin.com/express.
- 3 Atsisiųskite ir įdiekite Garmin Express programą.
- 4 Atidarykite Garmin Express programą ir pasirinkite **Add Device**.
- 5 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Įrenginio tinkinimas

Naudotojo profilio nustatymas

Galite atnaujinti ūgį, svorį, gimimo metus, lytį ir maksimalaus širdies dažnio nustatymus (*Maksimalaus širdies dažnio nustatymas, 18 psl.*). Įrenginys šią informaciją naudoja treniruočių duomenims apskaičiuoti.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Naudotojo profilis**.
- 3 Pasirinkite nustatymą.

Veiklos parinktys

Veiklos parinktys yra nustatymų rinkinys, kuriuo optimizuojamas įrenginys, remiantis tuo, kaip įrenginį naudojate. Pavyzdžiui, nustatymai ir duomenų ekranai skirtingi, kai įrenginį naudojate bėgdami ir kai važiuojate dviračiu.

Jei užsiimdami veikla pakeičiate nustatymus, pvz., duomenų laukus ar įspėjimus, pakeitimai automatiškai išsaugomi veikloje.

Plaukimo parinkčių tinkinimas

Galite tinkinti plaukimo veiklos nustatymus, duomenų laukus ir kt.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite plaukimo veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parinktys**.
- 4 Pasirinkite parinktį:

PASTABA: kai kurioms veiklos galimos ne visos parinktys.

- Pasirinkite **Treniruotės**, jei norite daryti, peržiūrėti arba redaguoti treniruotę (*Vadovavimasis plaukimo baseine treniruote, 6 psl.*).
- Pasirinkite **Duomenų ekranai**, jei norite tinkinti duomenų ekranus ir duomenų laukus (*Duomenų laukų tinkinimas, 26 psl.*).
- Pasirinkite **Įspėjimų kontaktai**, jei norite tinkinti savo treniruočių įspėjimus (*Pasikartojančio įspėjimo nustatymas, 26 psl.*).
- Pasirinkite **Baseino dydis**, jei norite pasirinkti dydį arba įvesti pasirinktinį baseino dydį (*Baseino dydžio nustatymas, 26 psl.*).
- Pasirinkite **Judesių aptikimas**, jei norite, kad įrenginys automatiškai aptiktų jūsų plaukimo mostus plaukiant baseine.
- Pasirinkite **Atgal. skaič. pradž.**, jei norite pradėti plaukimo veiklą nuo trijų sekundžių atgalinio skaičiavimo (*Atgalinio skaičiavimo pradžios nustatymas, 26 psl.*).
- Pasirinkite **Automatinis poilsis**, jei norite, kad įrenginys automatiškai aptiktų, kada ilsitės, ir sukurtų poilsio intervalą (*Automatinis poilsis, 4 psl.*).
- Pasirinkite **Ratai**, jei norite nustatyti ratų suaktyvinimą (*Ratų žymėjimas pagal atstumą, 26 psl.*).
- Pasirinkite **GPS**, jei norite išjungti GPS (*Treniruotės patalpose, 9 psl.*) arba pakeisti palydovo nustatymą (*GPS nustatymo keitimas, 27 psl.*).

Visi pakeitimai išsaugoti plaukimo veikloje.

Veiklos parinkčių tinkinimas

Galite tinkinti konkrečios veiklos nustatymus, duomenų laukus ir kt.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite **Bėgimas, Dviratis** arba **Kardio**.
- 3 Pasirinkite **Parinktys**.
- 4 Pasirinkite parinktį:

- Pasirinkite **Duomenų ekranai**, jei norite tinkinti duomenų ekranus ir duomenų laukus (*Duomenų laukų tinkinimas, 26 psl.*).
- Pasirinkite **Ratai**, jei norite nustatyti ratų suaktyvinimą (*Ratų žymėjimas pagal atstumą, 26 psl.*).
- Pasirinkite **Auto Pause**, jei norite pakeisti veiklos laikmačio automatinės pauzės įjungimo laiką (*Auto Pause® funkcijos naudojimas, 27 psl.*).
- Pasirinkite **GPS**, jei norite išjungti GPS (*Treniruotės patalpose, 9 psl.*) arba pakeisti palydovo nustatymą (*GPS nustatymo keitimas, 27 psl.*).

Visi pakeitimai išsaugoti veikloje.

Pasikartojančio įspėjimo nustatymas

Pasikartojantis įspėjimas kiekvieną kartą praneša, kai įrenginys įrašo nurodytą vertę ar intervalą. Pavyzdžiui, galite nustatyti, kad įrenginys įspėtų jus kas 4 atstumus (kas 100 m 25 m ilgio baseine).

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite plaukimo veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parinktys > Įspėjimų kontaktai > Pridėti naują**.
- 4 Pasirinkite **Laikas, Atstumas, Tempas** arba **Dūžių dažnis**.
- 5 Įjunkite įspėjimą.
- 6 Pasirinkite arba įveskite vertę.

Kiekvieną kartą pasiekus vertę, kai teikiamas įspėjimas, parodomas pranešimas. Įrenginys taip pat supypsi ar suvibruoja, jei įjungti garsiniai tonai ([Įrenginio garsų nustatymas, 30 psl.](#)).

Baseino dydžio nustatymas

- 1 Ciferblate pasirinkite **START > Plauk basein > Parinktys > Baseino dydis**.
- 2 Pasirinkite baseino dydį arba įveskite tinkintą dydį.

Atgalinio skaičiavimo pradžios nustatymas

Galite tinkinti savo plaukimo baseine veiklą pradėdami nuo trijų sekundžių atgalinio skaičiavimo.

Ciferblate pasirinkite **START > Plauk basein > Parinktys > Atgal. skaič. pradž. > Įjungta**.

PATARIMAS: jei norite žinoti tikslesnį intervalo laiką naudodami atgalinio skaičiavimo pradžią, vietoje automatinio poilsio funkcijos naudokite mygtuką LAP poilsio intervalams nurodyti.

Duomenų laukų tinkinimas

Galite tinkinti duomenų laukus pagal savo treniruotės tikslus ar papildomus priedus. Pavyzdžiui, galite tinkinti duomenų laukus, kad juose būtų rodomas rato tempas ir širdies dažnio zona.

- 1 Pasirinkite **START** ir veiklos profilį.
- 2 Pasirinkite **Parinktys > Duomenų ekranai**.
- 3 Pasirinkite puslapį.
- 4 Pasirinkite duomenų lauką, jei norite jį pakeisti.

Rato mygtuko įjungimas

Galite tinkinti BACK, kad užsiimant veiklomis, kurių laikas skaičiuojamas, ji veiktų kaip rato mygtukas.

- 1 Pasirinkite **START** ir veiklos profilį.
- 2 Pasirinkite **Parinktys > Ratai > Rato mygtukas**.

Rato mygtukas išliks pasirinktame veiklos profilyje, kol jį išjungsite.

Ratų žymėjimas pagal atstumą

Galite nustatyti įrenginį naudoti Auto Lap® funkciją, kurį automatiškai pažymi ratą kas kilometrą ar mylią. Ratus taip pat galite žymėti neautomatiškai. Ši funkcija padeda palyginti įvairių veiklos etapų rezultatus.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parinktys > Ratai > Auto Lap**.

Kiekvieną kartą jums baigus ratą, pasirodys pranešimas, rodantis to rato laiką. Įrenginys taip pat supypsi ar suvibruoja, jei įjungti garsiniai tonai ([Įrenginio garsų nustatymas, 30 psl.](#)). Auto Lap funkcija išliks pasirinktame veiklos profilyje, kol jį išjungsite.

Jei reikia, galite tinkinti duomenų puslapius, kad būtų rodomi papildomi ratų duomenys ([Duomenų laukų tinkinimas, 26 psl.](#)).

Auto Pause funkcijos naudojimas

Naudodami Auto Pause funkciją galite automatiškai pristabdyti veiklos laikmatį, kai nustoja judėti. Ši funkcija padeda, jei veiklos metu turite sustoti degant raudonam šviesoforo signalui ar kitais atvejais, kai privalote sustoti.

PASTABA: istorija neįrašoma, laikmačiui esant sustabdytam arba pristabdytam.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parinktys > Auto Pause > Sustabdžius**.

Auto Pause funkcija išliks pasirinktame veiklos profilyje, kol ją išjungsite.

GPS nustatymo keitimas

Pagal numatytuosius nustatymus palydovams rasti įrenginys naudoja GPS. Daugiau informacijos apie GPS žr. www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Ciferblate pasirinkite **START**.
- 2 Pasirinkite veiklą.
- 3 Pasirinkite **Parinktys > GPS**.
- 4 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Tik GPS**, jei norite įjungti numatytąją GPS palydovų sistemą.
 - Pasirinkite **GPS + GLONASS** (Rusijos palydovų sistema), jei reikia tikslesnės informacijos apie padėtį, kai dangaus matomumas prastas.
 - Pasirinkite **GPS + GALILEO** (Europos palydovų sistema), jei reikia tikslesnės informacijos apie padėtį, kai dangaus matomumas prastas.

PASTABA: naudojant GPS kartu su kitais palydovais baterija gali išsekti greičiau nei naudojant tik GPS (*GPS ir kitos palydovų sistemos, 27 psl.*).

GPS ir kitos palydovų sistemos

GPS ir kitos palydovų sistemos naudojimas kartu padidina efektyvumą nepalankioje aplinkoje ir padeda greičiau nustatyti padėtį nei naudojant tik GPS. Bet naudojant kelias sistemas baterija gali išsikrauti greičiau nei naudojant tik GPS.

Jūsų įrenginys gali naudoti šias pasaulines palydovinės navigacijos sistemas (GNSS).

GPS: JAV palydovų grupė.

GLONASS: rusijos palydovų grupė.

GALILEO: europos kosmoso agentūros palydovų grupė.

Valdiklių apskritimo tinkinimas

Galite keisti valdiklių tvarką valdiklių apskritime, šalinti valdiklius ir pridėti naujų valdiklių.

- 1 Laikrodžio ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Valdikliai**.
- 3 Pasirinkite valdiklį.
- 4 Pasirinkite parinktį:
 - Pasirinkite **Pertvarkyti**, jei norite pakeisti valdiklio vietą valdiklių apskritime.
 - Pasirinkite **Šalinti**, jei norite pašalinti valdiklį iš valdiklių apskritimo.
- 5 Pasirinkite **Pridėti valdiklius**.
- 6 Pasirinkite valdiklį.

Valdiklis įtraukiamas į valdiklių apskritimą.

Veiklos stebėjimo nustatymai

Ciferblate palaikykite **UP** ir pasirinkite  > **Veiklos stebėjimas**.

Būsena: išjungiamos veiklos stebėjimo funkcijos.

Įspėjimas apie judėjimą: skaitmeniniame ciferblate ir žingsnių ekrane rodomas pranešimas ir judėjimo juosta. Įrenginys taip pat supypsi ar suvibruoja, jei įjungti garsiniai tonai ([Įrenginio garsų nustatymas, 30 psl.](#)).

Įspėjimai apie tikslą: leidžiama įjungti ir išjungti įspėjimus apie tikslą arba išjungti juos tik veiklos metu. Tikslų įspėjimai rodomi nustačius dienos žingsnių tikslą ir savaitės intensyvumo minučių tikslą.

Move IQ: įrenginiui leidžiama automatiškai pradėti ir išsaugoti ėjimą arba bėgimą su numatytu laiku, kai Move IQ funkcija aptinka pažįstamus judėjimo modelius.

Veiklos stebėjimo išjungimas

Kai išjungiame veiklos stebėjimą, jūsų žingsniai, užlipni aukštai, intensyvios veiklos minutės, miego stebėjimas ir Move IQ įvykiai neįrašomi.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Veiklos stebėjimas** > **Būsena** > **Išjungta**.

Ciferblato nustatymai

Ciferblato išvaizdą galite tinkinti pasirinkdami išdėstymą ir akcento spalvą. Taip pat tinkintus ciferblatus galite atsisiųsti iš Connect IQ™ parduotuvės.

Ciferblato tinkinimas

Galite tinkinti ciferblato informaciją ir išvaizdą.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Ciferblatas**.
- 3 Jei norite peržiūrėti ciferblato parinktis, pasirinkite **UP** arba **DOWN**.
- 4 Pasirinkite **START**.
- 5 Pasirinkite **Skiriam. spalva**, jei norite pakeisti akcento spalvą.
- 6 Pasirinkite **Taikyti**.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas

Norint atsisiųsti funkcijų iš Connect IQ programos, reikia susieti Garmin Swim 2 įrenginį su išmaniuoju telefonu ([Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu, 2 psl.](#)).

- 1 Iš išmaniajame telefone esančios programų parduotuvės įdiekite Connect IQ programą ir ją atidarykite.
- 2 Jei reikia, pasirinkite savo įrenginį.
- 3 Pasirinkite Connect IQ funkciją.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Connect IQ funkcijų atsisiuntimas kompiuteriu

- 1 USB laidu įrenginį prijunkite prie kompiuterio.
- 2 Eikite į apps.garmin.com ir prisijunkite.
- 3 Pasirinkite Connect IQ funkciją ir ją atsisiųskite.
- 4 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Sistemos nustatymai

Palaikykite **UP** ir pasirinkite  > **Sistema**.

Kalba: nustatoma įrenginyje rodoma kalba.

Trukmė: reguliuojami laiko nustatymai (*Laiko nustatymai, 29 psl.*).

Apšvietimas: koreguojami foninio apšvietimo nustatymai (*Foninio apšvietimo nustatymų keitimas, 29 psl.*).

Garsai: nustatomi įrenginio garsai, pvz., mygtukų tonai, įspėjimai ir vibracija (*Įrenginio garsų nustatymas, 30 psl.*).

Netrukdyti: įjungiamas arba išjungiamas režimas „Netrukdyti“. Jei norite, kad režimas „Netrukdyti“ įprasto miego valandomis įsijungtų automatiškai, naudokite parinktį Miego metu. Galite nustatyti įprastines miego valandas Garmin Connect paskyroje (*Režimo „Netrukdyti“ naudojimas, 10 psl.*).

Aut. užraktas: leidžia automatiškai užrakinti įrenginį ir išvengti netyčinio mygtukų paspaudimo (*Įrenginio užrakinimas ir atrakinimas, 30 psl.*).

Tempo / greičio nustatymas: įrenginyje nustato bėgimo, važiavimo dviračiu ar kitų veiklų greičio ar tempo rodymą. Šis nustatymas paveikia kelias treniruočių parinktis, istoriją ir įspėjimus (*Tempo arba greičio rodymas, 30 psl.*).

Vienetai: nustatomi įrenginio naudojami matavimo vienetai (*Matavimo vienetų keitimas, 30 psl.*).

Progr. jr. naujin.: leidžiama įdiegti programinės įrangos naujinimus, atsisiųstus naudojant Garmin Express arba Garmin Connect programą (*Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą, 35 psl.*).

Nust.: leidžiama iš naujo nustatyti naudotojo duomenis ir nustatymus (*Visų numatytųjų nustatymų nustatymas iš naujo, 37 psl.*).

Laiko nustatymai

Ciferblate palaikykite **UP** ir pasirinkite  > **Sistema** > **Trukmė**.

Laiko formatas: įrenginys nustatomas, kad laikas būtų rodomas 12 valandų arba 24 valandų formatu.

Nustatykite laiką: leidžiama nustatyti laiką neautomatiškai arba automatiškai, atsižvelgiant į susietą mobilųjį įrenginį arba GPS vietą.

Sinchronizuoti su GPS: galite rankiniu būdu sinchronizuoti laiką, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei įvedamas vasaros laikas.

Laiko juostos

Kiekvieną kartą, kai įrenginys įjungiamas ir aptinka palydovus arba yra sinchronizuojamas su telefonu, jis automatiškai aptinka jūsų laiko juostą ir esamą paros laiką.

Foninio apšvietimo nustatymų keitimas

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Apšvietimas**.
- 3 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Veiklos metu**.
 - Pasirinkite **Ne per veiklą**.
- 4 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Mygtukai**, kad foninis apšvietimas būtų įjungiamas spaudžiant mygtukus.
 - Pasirinkite **Įspėjimų kontaktai**, kad foninis apšvietimas būtų įjungiamas teikiant įspėjimus.
 - Pasirinkite **Gestai**, kad foninį apšvietimą galėtumėte įjungti pakeldami ranką ir ją pasukdami taip, kad pažvelgtumėte į riešą.
 - Jei norite nustatyti laiką iki foninio apšvietimo išsijungimo, pasirinkite **Skirtasis laikas**.

Įrenginio garsų nustatymas

Galite nustatyti įrenginį leisti toną ar vibruoti spaudžiant mygtukus arba suaktyvinus įspėjimą.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Garsai**.
- 3 Pasirinkite nustatymą:
 - Pasirinkite **Klavišų tonai**, kad įjungtumėte ar išjungtumėte mygtukų tonus.
 - Pasirinkite **Perspėjimo tonai**, kad įgalintumėte įspėjimo tonų nustatymus.
 - Pasirinkite **Vibracija**, jei norite įjungti ar išjungti įrenginio vibraciją.
 - Pasirinkite **Mygtuko tonas**, jei norite įgalinti vibraciją, kai paspaudžiamas mygtukas.

Įrenginio užrakinimas ir atrakinimas

Galite įjungti parinktį Aut. užraktas, jei norite, kad įrenginys automatiškai užsirakintų ir negalėtumėte paspausti mygtukų netyčia.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Aut. užraktas**.
- 3 Pažymėkite parinktį.
- 4 Jei norite atrakinti įrenginį, paspauskite ir palaikykite bet kurį mygtuką.

Tempo arba greičio rodymas

Galite pakeisti jūsų veiklos suvestinėje ir istorijoje rodomos informacijos tipą.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Formatas** > **Tempo / greičio nustatymas**.
- 3 Pasirinkite veiklą.

Matavimo vienetų keitimas

Galite tinkinti atstumo matavimo vienetus.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Vienetai**.
- 3 Pasirinkite **Įstatai** arba **Metrinė**.

Laikrodis

Laiko nustatymas neautomatiniu būdu

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Trukmė** > **Nustatykite laiką** > **Rankinis**.
- 3 Pasirinkite **Trukmė** ir įveskite paros laiką.

Laiko sinchronizavimas su GPS

Kiekvieną kartą, kai įrenginys įjungiamas ir aptinka palydovus, jis automatiškai aptinka jūsų laiko juostą ir dabartinį paros laiką. Sinchronizuoti laiką su GPS galite ir rankiniu būdu, kai iš vienos laiko juostos atvažiuojate į kitą arba jei keičiamas vasaros laikas.

- 1 Laikrodžio ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Trukmė** > **Sinchronizuoti su GPS**.
- 3 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus (*Palydovo signalų gavimas, 36 psl.*).

Žadintuvo signalo nustatymas

Galite nustatyti kelis žadintuvo signalus. Galite nustatyti, kad kiekvienas žadintuvo signalas skambėtų vieną kartą arba reguliariai kartotųsi.

- 1 Ciferblate paspauskite ir palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Žadintuvas > Pridėti įspėjimą**.
- 3 Pasirinkite **Trukmė** ir įveskite žadintuvo signalo laiką.
- 4 Pasirinkite **Kartoti**, tada pasirinkite, kada žadintuvo signalas turi kartotis (pasirinktinai).
- 5 Pasirinkite **Garsai**, tada pasirinkite pranešimo tipą (pasirinktinai).
- 6 Pasirinkite **Apšvietimas > Įjungta**, jei su žadintuvo signalu norite įjungti foninį apšvietimą.
- 7 Pasirinkite **Etiketė**, tada pasirinkite žadintuvo signalo aprašymą (pasirinktinai).

Žadintuvo signalo pašalinimas

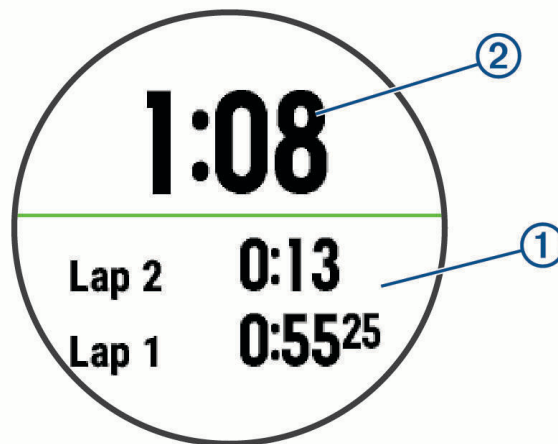
- 1 Laikrodžio ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite **Žadintuvas**.
- 3 Pasirinkite žadintuvo signalą.
- 4 Pasirinkite **Ištrinti**.

Atbulinio laikmačio įjungimas

- 1 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Laikmatis**.
- 3 Įveskite laiką.
- 4 Jei reikia, pasirinkite **Įjungti iš naujo > Įjungta**, kad praėjus laikui laikmatis automatiškai įsijungtų iš naujo.
- 5 Jei reikia, pasirinkite **Garsai** ir pasirinkite pranešimo tipą.
- 6 Pasirinkite **Paleisti laikmatį**.

Chronometro naudojimas

- 1 Bet kuriame ekrane palaikykite **LIGHT**.
- 2 Pasirinkite **Chronometras**.
- 3 Norėdami paleisti laikmatį, pasirinkite **START**.
- 4 Norėdami iš naujo paleisti rato laikmatį ①, pasirinkite **LAP**.



Visas chronometro laikas ② skaičiuojamas toliau.

- 5 Norėdami sustabdyti abu laikmačius, pasirinkite **START**.
- 6 Pasirinkite nustatymą.
- 7 Įrašykite užfiksuotą laiką kaip veiklą savo istorijoje (nebūtina).

Įrenginio informacija

Įrenginio įkrovimas

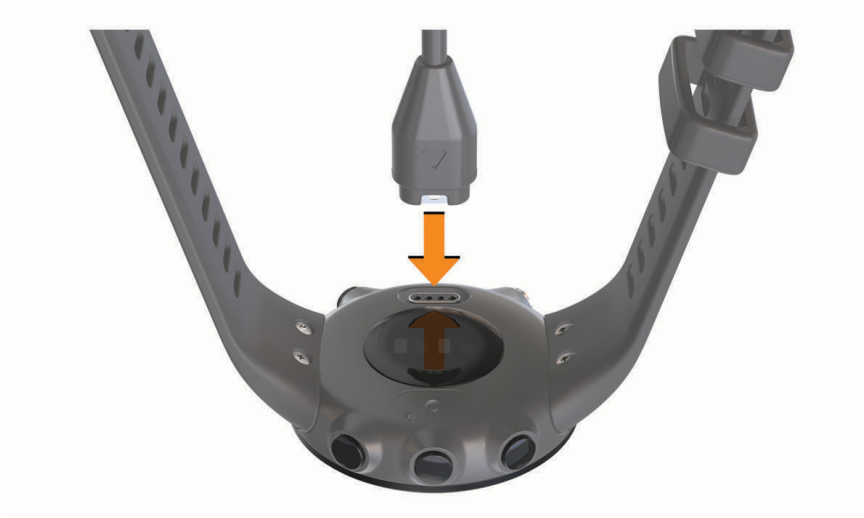
⚠ ĮSPĖJIMAS

Šiame įrenginyje yra ličio jonų baterija. Žr. vadovą *Svarbi saugos ir produkto informacija*, pateiktą produkto dėžėje, kad susipažintumėte su įspėjimais dėl produkto ir kita svarbia informacija.

PRANEŠIMAS

Kad išvengtumėte korozijos, prieš įkraudami ar jungdami prie kompiuterio, kruopščiai išvalykite ir išdžiovinkite kontaktus bei šalia esančią sritį. Žiūrėkite valymo instrukcijas (*Įrenginio valymas, 33 psl.*).

- 1 Įkiškite mažesnį USB laido galą į įrenginio įkrovimo jungtį.



- 2 Įkiškite didesnį USB laido galą į USB įkrovimo jungtį.
- 3 Iki galo įkraukite įrenginį.

Įrenginio įkrovimo patarimai

- 1 Saugiai prijunkite įkroviklį prie įrenginio, kad įkrautumėte jį naudodami USB laidą (*Įrenginio įkrovimas, 32 psl.*).

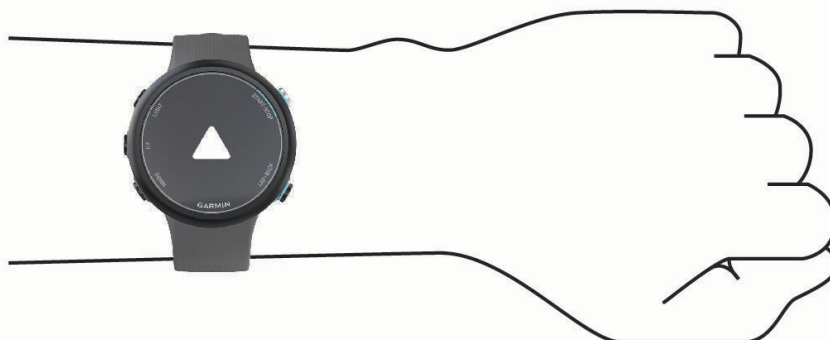
Galite įkrauti įrenginį USB laidą prijungdami prie Garmin patvirtinto AC adapterio su standartinė sienine rozete arba prie kompiuterio USB prievado. Visiškai išsikrovusios baterijos įkrovimas trunka iki dviejų valandų.

- 2 Ištraukite įkroviklį iš įrenginio, kai baterijos įkrovos lygis pasieks 100 proc.

Įrenginio nešiojimas

- Įrenginį dėvėkite virš riešo kaulo.

PASTABA: įrenginys turi būti prigludęs, bet patogus nešioti. Norint gauti tikslesnius širdies dažnio rodmenis, plaukiant ar mankštinantis įrenginys neturėtų judėti.



PASTABA: optinis jutiklis yra galinėje įrenginio pusėje.

- Daugiau informacijos apie ant riešo išmatuotą širdies dažnį žr. *Patarimai dėl klaidingų širdies dažnio duomenų, 15 psl.*
- Daugiau informacijos apie tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.
- Daugiau informacijos apie įrenginio nešiojimą ir priežiūrą žr. www.garmin.com/fitandcare.

Įrenginio priežiūra

PRANEŠIMAS

Venkite smarkiai trankyti ir neatsargiai elgtis su gaminiu, nes tai gali pabloginti jo tarnavimo laiką.

Su įrenginiu pabuvę chloruotame arba druskingame vandenyje, kruopščiai nuplaukite švariu vandeniu.

Nenaudokite aštrių daiktų įrenginiui valyti.

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastikines dalis ir apdailą.

Po valymo įrenginį visada sausai nušluostykite.

Įrenginio nelaikykite vietose, kuriose jis gali būti veikiamas ypač didele temperatūra, nes tai gali sukelti ilgalaikių pažeidimų.

Įrenginio valymas

1 Nuvalykite įrenginį švelniu plovikliu sudrėkinta šluoste.

2 Sausai nušluostykite.

Nuvalę, leiskite įrenginiui visiškai išdžiūti.

PATARIMAS: daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/fitandcare.

Dirželių keitimas

Galite pakeisti dirželius naujais Garmin Swim 2 dirželiais.

1 Naudodami atsuktuvą atsukite varžtus.



2 Išimkite varžtus.

3 Atsargiai nuimkite dirželius.

4 Sulygiuokite naujus dirželius.

5 Pakeiskite varžtus naudodami atsuktuvą.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija.
Baterijos veikimo laikas	Iki 7 dienų naudojant laikrodžio režimą su išmaniaisiais pranešimais, veiklos stebėjimu ir ant riešo matuojamu širdies dažniu. Iki 14 val. GPS režimu matuojant širdies dažnį ant riešo
Darbinės temperatūros diapazonas	Nuo -20 iki 60 °C (nuo -4 iki 140 °F)
Įkrovimo temperatūros diapazonas	Nuo 0 iki 45 °C (nuo 32 iki 113 °F)
Belaidžio ryšio dažnis	2,4 GHz @ +6 dBm, nominali vertė
Pralaidumo vandeniui klasė	Plaukimas, 5 ATM ¹

Įrenginio informacijos peržiūra

Galite peržiūrėti įrenginio informaciją, pvz., įrenginio ID, programinės įrangos versiją, reglamentavimo informaciją ir licencijos sutartį.

1 Ciferblate palaikykite **UP**.

2 Pasirinkite  > **Apie**.

¹ * Įrenginys išlieka nesugadintas esant slėgiui, kuris paprastai būna 50 m gylyje. Daugiau informacijos pateikta adresu www.garmin.com/waterrating.

Trikčių šalinimas

Produktų naujinimai

Kompiuteryje įdiekite Garmin Express (www.garmin.com/express). Išmaniajame telefone įdiekite Garmin Connect programą.

Tai užtikrina paprastą prieigą prie šių paslaugų, kurios skirtos Garmin įrenginiams:

- Programinės įrangos naujinimai
- Duomenų įkėlimai į Garmin Connect
- Produktų registracija

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Connect programą

Kad galėtumėte atnaujinti įrenginio programinę įrangą naudodami Garmin Connect programą, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir turite susieti įrenginį su suderinamu išmaniuoju telefonu (*[Išmaniojo telefono susiejimas su įrenginiu, 2 psl.](#)*).

Sinchronizuokite savo įrenginį su programa Garmin Connect (*[Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 11 psl.](#)*).

Kai nauja programinė įranga pasiekama, Garmin Connect programa automatiškai siunčia naujinį į įrenginį. Naujinys pritaikomas, kai įrenginio nenaudojate aktyviai. Baigus naujinti, įrenginys paleidžiamas iš naujo.

Garmin Express nustatymas

- 1 USB laidu įrenginį prijunkite prie kompiuterio.
- 2 Eikite į www.garmin.com/express.
- 3 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.

Programinės įrangos naujinimas naudojant Garmin Express

Kad galėtumėte atnaujinti įrenginio programinę įrangą, turite turėti Garmin Connect paskyrą ir atsisiųsti Garmin Express programą.

- 1 Prijunkite įrenginį prie kompiuterio USB laidu.
Kai nauja programinė įranga pasiekama, Garmin Express programa siunčia ją į įrenginį.
- 2 Vadovaukitės ekrane pateikiamomis instrukcijomis.
- 3 Naujinimo proceso metu neatjunkite įrenginio nuo kompiuterio.

Kaip gauti daugiau informacijos

- Papildomų naudojimo vadovų, straipsnių ir programinės įrangos naujinių ieškokite adresu support.garmin.com.
- Informacijos apie pasirinktinius priedus ir atsargines dalis ieškokite adresu buy.garmin.com arba kreipkitės į savo Garmin atstovą.

Veiklos stebėjimas

Daugiau informacijos apie veiklos stebėjimo tikslumą rasite adresu garmin.com/ataccuracy.

Nerodomas mano kasdienis žingsnių skaičius

Kasdienis žingsnių skaičius iš naujo nustatomas kiekvieną vidurnaktį.

Jei vietoje žingsnių skaičiaus rodomi brūkšniai, leiskite įrenginiui rasti palydovo signalus ir nustatyti laiką automatiškai.

Žingsnių skaičius atrodo netikslus

Jei žingsnių skaičius atrodo netikslus, galite vadovautis šiais patarimais.

- Šį įrenginį dėvėkite ne ant pagrindinės rankos.
- Stumdami vežimėlį ar žoliapjovę, įrenginį laikykite kišenėje.
- Kai aktyviai judinate plaštakas ar rankas, įrenginį laikykite kišenėje.

PASTABA: įrenginys kai kuriuos pasikartojančius judesius, pvz., indų plovimą, skalbinių lankstymą ar plojimą, gali palaikyti žingsniais.

Žingsnių skaičius mano įrenginyje ir Garmin Connect paskyroje nesutampa

Žingsnių skaičius jūsų Garmin Connect paskyroje atnaujinamas, kai sinchronizujete įrenginį.

1 Pasirinkite parinktį:

- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su Garmin Connect programa (*Garmin Connect naudojimas kompiuteryje, 24 psl.*).
- Sinchronizuokite žingsnių skaičių su Garmin Connect programėle (*Neautomatinis duomenų sinchronizavimas su Garmin Connect, 11 psl.*).

2 Palaukite, kol įrenginys sinchronizuos jūsų duomenis.

Sinchronizavimas gali trukti kelias minutes.

PASTABA: Garmin Connect programėlės arba Garmin Connect programos atnaujinimas nesinchronizuoja jūsų duomenų ir neatnauja žingsnių skaičiaus.

Mano intensyvumo minučių rodmuo mirksi

Kai mankštinatės tokiu intensyvumo lygiu, kuris skaičiuojamas siekiant intensyvumo minučių tikslo, intensyvumo minučių rodmuo mirksi.

Mankštinkitės vidutiniu arba dideliu intensyvumu bent 10 minučių iš eilės.

Palydovo signalų gavimas

Norint gauti palydovo signalus, įrenginiui gali reikėti giedro dangaus vaizdo. Laikas ir data nustatomi automatiškai, pagal GPS padėtį.

PATARIMAS: daugiau informacijos apie GPS žr. www.garmin.com/aboutGPS.

1 Išeikite į atvirą vietą lauke.

Įrenginio priekį reikia atsukti į dangų.

2 Palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.

Palydovo signalams aptikti gali reikėti 30–60 sekundžių.

GPS palydovo signalų priėmimo gerinimas

- Dažnai sinchronizuokite įrenginį su savo Garmin Connect paskyra:
 - Prijunkite įrenginį prie kompiuterio naudodami USB kabelį ir programą Garmin Express.
 - Sinchronizuokite įrenginį su Garmin Connect programa naudodami išmanųjį telefoną su įjungtu Bluetooth.Prijungus prie Garmin Connect paskyros, įrenginys atsiųs kelių dienų palydovo duomenis, kad galėtų greitai rasti palydovo signalus.
- Išeikite su įrenginiu į atvirą vietą, toliau nuo aukštų pastatų ir medžių.
- Kelias minutes nejudėkite.

Įrenginio paleidimas iš naujo

Jei įrenginys nereaguoja, gali reikėti jį paleisti iš naujo.

PASTABA: įrenginį paleidus iš naujo gali būti ištrinti jūsų duomenys ar nustatymai.

- 1 Palaikykite **LIGHT** 15 sekundžių.
Įrenginys išsijungs.
- 2 Palaikykite **LIGHT** vieną sekundę, kad įjungtumėte įrenginį.

Visų numatytųjų nustatymų nustatymas iš naujo

PASTABA: šiuo veiksmu pašalinama visa naudotojo įvesta informacija ir veiklos istorija.

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Pasirinkite  > **Sistema** > **Nust.**.
- 3 Pasirinkite nustatymą:
 - Jei norite visus įrenginio nustatymus iš naujo nustatyti į numatytąsias gamyklines vertes ir išsaugoti visą veiklos informaciją, pasirinkite **Atkurti nustatymus**.
 - Jei norite pašalinti visas veiklas iš istorijos, pasirinkite **Pašalinti viską**.

Mano įrenginio kalba netinkama

- 1 Ciferblate palaikykite **UP**.
- 2 Slinkite žemyn nuo antro iki paskutinio sąrašo elemento ir pasirinkite.
- 3 Pasirinkite pirmąjį sąrašo elementą.
- 4 Pasirinkite kalbą.

Ar mano išmanusis telefonas suderinamas su mano įrenginiu?

Garmin Swim 2 energijos įrenginys suderinamas su išmaniaisiais telefonais, naudojančiais Bluetooth technologiją.

Daugiau informacijos apie suderinamumą rasite adresu www.garmin.com/ble.

Mano telefonas neprisijungia prie įrenginio

Jei telefonas neprisijungia prie įrenginio, galite išbandyti šiuos patarimus.

- Išjunkite išmanųjį telefoną ir įrenginį ir vėl įjunkite.
- Išmaniajame telefone įgalinkite Bluetooth technologiją.
- Atnaujinkite programą Garmin Connect į naujausią versiją.
- Pašalinkite įrenginį iš Garmin Connect programos ir Bluetooth nustatymų išmaniajame telefone ir bandykite susieti iš naujo.
- Jei įsigijote naują išmanųjį telefoną, pašalinkite įrenginį iš Garmin Connect programos išmaniajame telefone, kurį norite nustoti naudoti.
- Išmanųjį telefoną laikykite 10 m (33 pėdų) atstumu nuo įrenginio.
- Išmaniajame telefone atidarykite Garmin Connect programą, pasirinkite  arba  ir pasirinkdami „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį įjunkite susiejimo režimą.
- Įrenginyje pasirinkite **UP** >  > **Telefonas** > **Susieti telefoną**.

Ar galiu užsiimti kardio veikla lauke?

Galite vykdyti kardio veiklą lauke ir įjungti GPS naudojimui lauke.

- 1 Pasirinkite **START** > **Kardio** > **Parinkty** > **GPS**.
- 2 Pasirinkite nustatymą.
- 3 Išsiekite į lauką ir palaukite, kol įrenginys aptiks palydovus.
- 4 Norėdami paleisti veiklos laikmatį, pasirinkite **START**.

GPS funkcija išliks pasirinktame veiklos profilyje, kol ją išjungsite.

Patarimai esamiems Garmin Connect naudotojams

- 1 Programoje Garmin Connect pasirinkite  arba .
- 2 Pasirinkite „Garmin“ įrenginiai > Pridėti įrenginį.

Baterijos veikimo laiko prailginimas

Kad prailgintumėte baterijos veikimo laiką, galite padaryti kelis dalykus.

- Sumažinti apšvietimo skirtąjį laiką (*Fonio apšvietimo nustatymų keitimas, 29 psl.*).
- Išjungti Bluetooth belaidę technologiją, kai nenaudojate prijungtųjų funkcijų (*Bluetooth išmaniojo telefono prisijungimo išjungimas, 14 psl.*).
- Išjunkite veiklos stebėjimą (*Veiklos stebėjimo nustatymai, 28 psl.*).
- Naudokite ciferblatą, kuris atnaujinamas ne kas sekundę.
Pavyzdžiui, naudokite ciferblatą be sekundžių rodyklės (*Ciferblato tinkinimas, 28 psl.*).
- Atribokite įrenginio rodomus išmaniojo telefono pranešimus (*Pranešimų valdymas, 13 psl.*).
- Sustabdykite širdies dažnio duomenis į susietus Garmin įrenginius (*Širdies dažnio duomenų transliavimas į Garmin įrenginius, 16 psl.*).
- Išjunkite ant riešo matuojamo širdies dažnio stebėjimą (*Ant riešo tvirtinamo širdies dažnio monitoriaus išjungimas, 17 psl.*).

PASTABA: apskaičiuojant didelio intensyvumo minutes ir sudegintas kalorijas, naudojamas ant riešo tvirtinamas širdies dažnio matuoklis.

Priedas

Duomenų laukai

Norint rodyti duomenis tam tikruose duomenų laukuose, reikia ANT+ priedų.

% širdies dažnio rezervas: širdies dažnio rezervo procentas (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis).

Aerobinis treniruotės efektas: esamos veiklos poveikis aerobinio fizinio pasirengimo lygiui.

Anaerobinis treniruotės efektas: esamos veiklos poveikis anaerobinio fizinio pasirengimo lygiui.

Atstumai: vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą veiklą.

Atstumas: esamame takelyje ar veikloje nukeliautas atstumas.

Dienos laikas: dienos laikas pagal esamus vietas ir laiko nustatymus (formatas, laiko zona, vasaros laikas).

Dūžiai: plaukimas Bendras mostų skaičių per esamą veiklą.

Dūžių dažnis: plaukimas Mostų per minutę skaičius (mpm).

Greitis: esamas kelionės greitis.

Int. atstumas: per esamą intervalą nukeliautas atstumas.

Int. maks. %maks.: maksimalus širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.

Int. maks. %ŠD.: maksimalus širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.

Int. maks. %ŠDR: maksimalus širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.

Int. tempas: vidutinis tempas per esamą veiklą.

INTERVALAI: dabartinėje veikloje atliktų intervalų skaičius.

Intervalo atstumai: vidutinis nuplauktų baseino ilgių skaičius per esamą intervalą.

Intervalo judesiai per atstumą: vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą intervalą.

Intervalo judesio tipas: esamas mostų tipas per intervalą.

Intervalo laikas: esamo intervalo laikmačio laikas.

Intervalo SWOLF: vidutinis SWOLF įvertis per esamą intervalą.

Kalorijos: visas sudegintas kalorijų kiekis.

Kartojimo laikas: paskutinio intervalo ir esamo poilsio laikmatis (plaukimas baseine)

Laikas zonoje: laikas, praėjęs kiekvienoje širdies dažnio ar galios zonoje.

Laikmatis: esamos veiklos laikmačio laikas.

P. rato ŠD %maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per paskutinį įveiktą ratą.

Pask. atst. tempas: vidutinis tempas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

Pask. rato %ŠDR: vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per paskutinį įveiktą ratą.

Pask. rato atst. skaič. judesius: plaukimas Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per paskutinį įveiktą ratą.

Pask. rato ilgis.: paskutiniame įveiktame rate nukeliautas atstumas.

Pask. rato laikas: paskutinio įveikto rato laikmačio laikas.

Pask. rato ŠD: vidutinis širdies dažnis per paskutinį įveiktą ratą.

Pask. rato tempas: paskutinio įveikto rato vidutinis tempas.

Paskutinio atstumo judesiai: bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

Paskutinio atstumo judesių tipas: mostų tipas per paskutinį įveiktą baseino ilgį.

Paskutinio atstumo SWOLF: paskutinio įveikto baseino ilgio SWOLF įvertis.

Paskutinio rato judesiai: plaukimas Bendras mostų skaičių per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato judesių skaičius: plaukimas Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per paskutinį įveiktą ratą.

Paskutinio rato SWOLF: paskutinio įveikto baseino ilgio SWOLF įvertis.

Plaukimo laikas: dabartinės veiklos plaukimo laikas, neįtraukiant poilsio laiko.

Poilsio laikmatis: esamo poilsio laikmatis (plaukimo baseine)

Praėjęs laikas: visas įrašytas laikas. Pavyzdžiui, jei paleisite laikmatį ir plauksite 10 minučių, tada sustabdysite laiką 5 minutėms, tada vėl paleisite laikmatį ir plauksite 20 minučių, praėjęs laikas bus 35 minutės.

Ratai: įveiktų ratų skaičius per esamą veiklą.

Rato %ŠDR: vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą ratą.

Rato atstumas skaičiuojant judesius: plaukimas Vidutinis atstumas, įveiktas per mostą, per esamą ratą.

Rato dūžiai: plaukimas Bendras mostų skaičių per esamą ratą.

Rato ilgis: esamame rate nukeliamas atstumas.

Rato judesių dažnis: plaukimas Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą ratą.

Rato laikas: esamo rato laikmačio laikas.

Rato ŠD: vidutinis širdies dažnis per esamą ratą.

Rato ŠD %Maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per esamą ratą.

Rato SWOLF: esamo rato SWOLF įvertis.

Rato tempas: esamo rato vidutinis tempas.

ŠD %Maks.: maksimalaus širdies dažnio procentas.

ŠD zona: esamas širdies dažnio diapazonas (nuo 1 iki 5). Numatytosios zonos pagrįstos naudotojo profiliu ir maksimaliu širdies dažniu (220 minus amžius).

Širdies dažnis: širdies dažnis kartais per minutę (kpm) Įrenginyje turi būti ant riešo dedamas širdies dažnio monitorius arba jis turi būti prijungtas prie suderinamo širdies dažnio monitoriaus.

Tempas: esamas tempas

Vid. %ŠDR: vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą veiklą.

Vid. int. %Maks.: vidutinis širdies dažnio procentas per esamą plaukimo intervalą.

Vid. int. %ŠDR: vidutinis širdies dažnio rezervo (maksimalus širdies dažnis minus širdies dažnis ilsintis) procentas per esamą plaukimo intervalą.

Vid. int. ŠD: vidutinis širdies dažnis per esamą plaukimo intervalą.

Vid. ŠD %Max.: vidutinis širdies dažnio procentas per esamą veiklą.

Vidutinis atstumas skaičiuojant judesius: plaukimas Vidutinis atstumas, įveiktas kas mostą, per esamą veiklą.

Vidutinis greitis: vidutinis greitis per esamą veiklą.

Vidutinis judesių dažnis: plaukimas Vidutinis mostų per minutę (mpm) skaičius per esamą veiklą.

Vidutiniškai judesių per atstumą: vidutinis mostų skaičius per baseino ilgį, per esamą veiklą.

Vidutinis ŠD: vidutinis širdies dažnis per esamą veiklą.

Vidutinis SWOLF: vidutinis SWOLF įvertis per esamą veiklą. SWOLF įvertį sudaro laikas, per kurį nuplaukiamas vienas baseino ilgis, ir mostų, atliktų tame atstume, skaičius (*Plaukimo terminai, 8 psl.*). Kai plaukiama atviruose vandenyse, apskaičiuojant SWOLF įvertį naudojamas 25 m atstumas.

Vidutinis tempas: vidutinis tempas per esamą veiklą

Žingsniai: žingsnių skaičius per esamą veiklą.

ANT+ širdies dažnio monitorius

Įrenginį galima naudoti su belaidžiais ANT+ jutikliais. Jei reikia daugiau informacijos apie pasirinktinių jutiklių suderinamumą ir įsigijimą, apsilankykite <http://buy.garmin.com>.

Išorinio širdies dažnio monitoriaus susiejimas

Pirmą kartą belaidį jutiklį prijungdami prie įrenginio pasitelkę ANT+ technologiją, įrenginį ir jutiklį turite susieti. Po susiejimo įrenginys automatiškai prisijungia prie jutiklio, kai pradėsite veiklą ir jei jutiklis įjungtas ir pasiekiamas.

1 Užsidėkite širdies dažnio monitorių.

Širdies dažnio monitorius nesiųs ir negaus duomenų, kol jo neužsidėsite.

2 Įrenginį padėkite 3 m (10 pėdų) atstumu nuo jutiklio.

PASTABA: susiedami būkite 10 m (33 pėdų) atstumu nuo kitų ANT+ jutiklių.

3 Ciferblate palaikykite **UP**.

4 Pasirinkite > **Jutikliai ir priedai** > **Pridėti išorinį ŠD**.

Susiejus jutiklį su įrenginiu rodomas pranešimas. Jutiklio duomenys rodomi duomenų ekranų cikle arba tinkintame duomenų lauke.

Fizinio pasirengimo tikslai

Žinodami savo širdies dažnio zonas galėsite lengviau vertinti ir gerinti fizinį pasirengimą suprasdami ir taikydami šiuos principus.

- Jūsų širdies dažnis yra geras mankštinimosi intensyvumo rodiklis.
- Treniravimasis tam tikrose širdies dažnio zonose gali padėti padidinti širdies ir kraujagyslių pajėgumą bei jėgą.

Jei žinote savo maksimalų širdies dažnį, naudodamiesi lentele (*Širdies dažnio zonų skaičiavimas, 18 psl.*) galite nustatyti savo fizinio pasirengimo tikslams tinkamiausią širdies dažnio zoną.

Jei savo maksimalaus širdies dažnio nežinote, naudokitės internete siūlomais skaičiuotuvais. Kai kurie sporto ir sveikatos centrai gali pasiūlyti testą maksimaliam širdies dažniui nustatyti. Numatytasis maksimalus širdies dažnis yra 220 minus jūsų amžius.

Apie širdies dažnio zonas

Daug sportininkų širdies dažnio zonas naudoja siekdami išmatuoti ir padidinti kardiovaskuliarinę jėgą ir pagerinti fizinį pasirengimą. Širdies dažnio zona yra nustatytas širdies susitraukimo kartų per minutę diapazonas. Penkios įprastai nustatytos širdies dažnio zonos sunumeruotos nuo 1 iki 5, pagal didėjančią intensyvumą. Bendrai kalbant, širdies dažnio zonos apskaičiuojamos pagal maksimalaus širdies dažnio procentinę dalį.

Širdies dažnio zonų skaičiavimas

Zona	Maksimalaus širdies dažnio procentas	Suvokiamas įtempimo lygis	Nauda
1	50–60 proc.	Atsipalaidavimas, lengvas tempas, ritmiškas kvėpavimas	Pradinio lygio aerobinė treniruotė, sumažina stresą
2	60–70 proc.	Patogus tempas, šiek tiek gilesnis kvėpavimas, galimas pokalbis	Bazinė kardiovaskulinė treniruotė, geras atsistatymo tempas
3	70–80 proc.	Vidutinis tempas, šiek tiek sunkiau kalbėti	Didesnis aerobinis pajėgumas, optimali kardiovaskulinė treniruotė
4	80–90 proc.	Greitas tempas, šiek tiek nepatogumo, stiprus kvėpavimas	Didesnis anaerobinis pajėgumas ir slenkstis, didesnis greitis
5	90–100 proc.	Sprinto tempas, neįmanoma išlaikyti ilgesnį laiką, sunkus kvėpavimas	Anaerobinė ir raumenų ištvermė, didesnė galia

Ženklių apibrėžtys

Šie ženklai gali būti pateikti ant įrenginio ar priedų etikečių.



WEEE (EEJA) atliekų šalinimo ir perdirbimo ženklas. WEEE (EEJA) ženklas pateikiamas ant produkto laikantis ES direktyvos 2012/19/ES dėl elektros ir elektroninės įrangos atliekų (EEJA) nuostatų. Jis skirtas neleisti netinkamo šio produkto šalinimo ir skatinti pakartotinį naudojimą ir perdirbimą.

