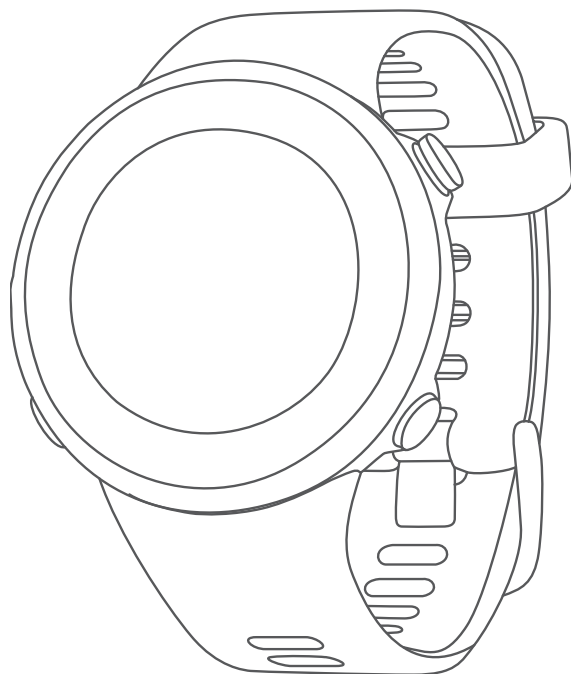


GARMIN®



GARMIN SWIM™ 2

Īpašnieka rokasgrāmata

© 2019 Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumi

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

Garmin®, Garmin logotips, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® un VIRB® ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes, kas ir reģistrētas ASV un citās valstīs. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Swim™, HRM-Tri™, HRM-Swim™ un TrueUp™ ir Garmin Ltd. vai tā meitasuzņēmumu preču zīmes. Šīs preču zīmes nedrīkst lietot bez skaidri izteiktas Garmin atļaujas.

Android™ ir Google Inc. preču zīme. Apple®, iPhone® un Mac® ir Apple Inc. preču zīme, kas reģistrēta ASV un citās valstīs. Vārdiskā preču zīme BLUETOOTH® un logotipi ir Bluetooth SIG, Inc. īpašums, un Garmin jebkurā gadījumā izmanto šīs zīmes saskaņā ar licenci. Uzlabota sirdsdarbības ritma analīze, ko nodrošina Firstbeat. Windows® un Windows NT® ir Microsoft Corporation Amerikas Savienotajās Valstīs un citās valstīs reģistrētas preču zīmes. Citas preču zīmes un tirdzniecības nosaukumi pieder to attiecīgajiem īpašniekiem.

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

Saturs

Ievads..... 1

Ierīces pārskats.....	1
GPS statuss un statusa ikonas.....	2
Viedtālruņa un ierīces pāra savienojuma veidošana.....	2

Treniņi.....3

Peldot baseinā.....	3
Automātiska atpūta.....	4
Attāluma ierakstīšana.....	4
Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu.....	5
Peldēšanas tempa brīdinājuma iestatīšana.....	5
Tempa brīdinājuma peldēšanas baseinā laikā rediģēšana.....	5
Fizisko vingrojumu sērijas.....	5
Sekošana peldēšanas baseinā fizisko vingrojumu sērijai.....	6
Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana.....	6
Jūsu kritiskā peldējuma ātruma rezultāta rediģēšana.....	7
Par treniņu kalendāru.....	7
Personīgie peldēšanas rekordi.....	7
Personīgo rekordu skatīšana.....	7
Personīgā rekorda atjaunošana.....	7
Personīgā rekorda dzēšana.....	8
Visu personīgo rekordu notīrīšana.....	8
Peldēšana atklātos ūdeņos.....	8
Peldējuma informācija.....	8
Peldēšanas terminoloģija.....	8
Vēzienu veidi.....	8
Aktivitātes sākšana.....	9
Padomi aktivitāšu reģistrēšanai.....	9
Aktivitātes beigšana.....	9
Treniņš telpā.....	9

Aktivitātes izsekošana.....9

Automātisks mērķis.....	9
Brīdinājuma par kustību izmantošana.....	10
Kustības brīdinājuma ieslēgšana.....	10
Intensitātes minūtes.....	10
Intensitātes minūšu pelnīšana.....	10

Sekošana miegā.....	10
Automatizētas miega izsekošanas lietošana.....	10
Netraucēšanas režīma lietošana.....	10

Viedās funkcijas..... 11

Bluetooth pievienotās funkcijas.....	11
Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect.....	11
Logrīki.....	11
Logrīku skatīšana.....	12
Vadības izvēlnes skatīšana.....	12
Pazaudētas mobilās ierīces atrašanās vietas noteikšana.....	13
Mūzikas atskaņošanas pārvaldība pievienotā viedtālrunī.....	13
Bluetooth paziņojumu iespējošana.....	13
Paziņojumu skatīšana.....	13
Paziņojumu pārvaldība.....	13
Bluetooth viedtālruņa savienojuma izslēgšana.....	13
Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana.....	14
Aktivitāšu sinhronizēšana.....	14

Sirdsdarbības ritma funkcijas..... 14

Uz plaukstas locītavu balstīts pulss....	14
Sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā.....	14
Ierīces valkāšana.....	15
Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā.....	15
Pulsa logrīka skatīšana.....	16
Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm.....	16
Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana.....	17
Plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana.....	17
Par sirdsdarbības ritma zonām.....	17
Fiziskās formas mērķi.....	17
Maksimālā sirdsdarbības ritma iestatīšana.....	17
Sirdsdarbības ritma zonu un maksimālā sirdsdarbības ritma pielāgošana.....	18
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini...	18
Training Effect.....	19

Pulsa mainība un stresa līmenis.....	19	Laika joslas.....	29
Stresa līmeņa logrīka lietošana.....	20	Fona apgaismojuma iestatījumu maiņa.....	29
Body Battery.....	20	Ierīces skaņu iestatīšana.....	30
Body Battery logrīka skatīšana.....	21	Ierīces bloķēšana un atbloķēšana....	30
Padomi uzlabotiem Body Battery datiem.....	22	Tempa vai ātruma rādīšana.....	30
žurnāli.....	22	Mērvienību mainīšana.....	30
Peldēšanas vēsture.....	22	Pulkstenis.....	30
Vēstures skatīšana.....	22	Laika manuāla iestatīšana.....	30
Vēstures dzēšana.....	23	Laika sinhronizēšanas ar GPS.....	30
Datu kopsummu skatīšana.....	23	Modinātāja iestatīšana.....	31
Datu pārvaldība.....	23	Brīdinājuma dzēšana.....	31
Failu dzēšana.....	23	Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana.....	31
USB kabeļa atvienošana.....	23	Hronometra lietošana.....	31
Garmin Connect.....	23	Informācija par ierīci.....	32
Jūsu datu sinhronizēšana ar lietotni Garmin Connect.....	24	Ierīces uzlādēšana.....	32
Garmin Connect lietošana datorā....	24	Padomi ierīces uzlādei.....	32
Ierīces pielāgošana.....	24	Ierīces valkāšana.....	33
Lietotāja profila iestatīšana.....	24	Ierīces apkope.....	33
Aktivitātes opcijas.....	24	Ierīces tīrīšana.....	33
Savu peldēšanas opciju pielāgošana.....	25	Saišu maiņa.....	34
Savu aktivitāšu opciju pielāgošana..	25	Specifikācijas.....	34
Atkārtotāšanās brīdinājuma iestatīšana.....	26	Ierīces informācijas skatīšana.....	34
Peldbaseina lieluma iestatīšana.....	26	Traucējummeklēšana.....	35
Atpakaļskaitīšanas sākšanas iestatīšana.....	26	Produkta atjauninājumi.....	35
Datu lauku pielāgošana.....	26	Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect.....	35
Distances taustiņa ieslēgšana.....	26	Garmin Express iestatīšana.....	35
Apļu atzīmēšana pēc attāluma.....	26	Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express.....	35
Funkcijas Auto Pause® lietošana....	27	Papildu informācijas iegūšana.....	35
GPS iestatījuma maiņa.....	27	Aktivitāšu izsekošana.....	35
Logrīku cilpas pielāgošana.....	27	Mans dienas soļu skaits nav redzams.....	35
Aktivitātes izsekošanas iestatījumi....	28	Mans soļu skaits nešķiet precīzs.....	36
Aktivitātes izsekošanas izslēgšana.....	28	Soļu skaits manā ierīcē un manā Garmin Connect kontā neatbilst.....	36
Pulksteņa ciparnīcas iestatījumi.....	28	Manas intensitātes minūtes mirgo..	36
Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana...	28	Satelīta signālu iegūšana.....	36
Connect IQ funkciju lejupielāde.....	28	GPS satelīta uztveršanas uzlabošana.....	36
Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru.....	28	Ierīces restartēšana.....	37
Sistēmas iestatījumi.....	29	Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana.....	37
Laika iestatījumi.....	29		

Mana ierīce ir nepareizā valodā.....	37
Vai mans viedtālrunis ir saderīgs ar manu ierīci?	37
Mans tālrunis neveido savienojumu ar ierīci	37
Vai kardioslodzes aktivitāti es varu izmantot brīvā dabā?	37
Ieteikumi esošajiem Garmin Connect lietotājiem	38
Akumulatora darbības laika maksimizēšana	38

Pielikums..... 38

Datu lauki	38
ANT+ sirdsdarbības ritma monitors....	40
Ārēja sirdsdarbības ritma monitora pāra savienojuma veidošana	40
Fiziskās formas mērķi	40
Par sirdsdarbības ritma zonām	41
Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini...	41
Simbolu definīcijas	41

Ievads

⚠ BRĪDINĀJUMS

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

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

Ierīces pārskats



① LIGHT	Atlasiet, lai ieslēgtu ierīci. Atlasiet, lai ieslēgtu un izslēgtu fona apgaismojumu. Turiet nospiestu, lai skatītu vadības izvēlni.
② START STOP	Atlasiet, lai palaistu un apturētu aktivitātes taimeri. Atlasiet, lai izvēlētos opciju vai apstiprinātu ziņojumu.
③ BACK LAP	Atlasiet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā. Atlasiet, lai ierakstītu distanci aktivitātes laikā.
④ DOWN	Atlasiet, lai ritinātu pa logrīkiem, datu ekrāniem, opcijām un iestatījumiem. Turiet nospiestu, lai atvērtu mūzikas pārvaldību.
⑤ UP	Atlasiet, lai ritinātu pa logrīkiem, datu ekrāniem, opcijām un iestatījumiem. Turiet nospiestu, lai skatītu izvēlni.

GPS statuss un statusa ikonas

Aktivitātēm brīvā dabā statusa josla kļūst zaļa, kad GPS ir gatavs. Mirgojoša ikona nozīmē, ka ierīce meklē signālu vai pievienotu ierīci. Vienmērīgi izgaismota ikona nozīmē, ka signāls ir atrasts vai ierīce ir pievienota.

GPS	GPS statuss
	Akumulatora uzlādes līmenis
	Viedtālruņa savienojuma statuss
	Sirdsdarbības ritma statuss

Viedtālruņa un ierīces pāra savienojuma veidošana

Lai lietotu Garmin Swim 2 ierīces pievienotās funkcijas, tai ir jābūt tiešā pāra savienojumā, izmantojot lietotni Garmin Connect™, nevis Bluetooth® iestatījumus viedtālrunī.

1 No viedtālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Garmin Connect .

2 Novietojiet viedtālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no savas ierīces.

3 Atlasiet **LIGHT**, lai ieslēgtu ierīci.

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

IETEIKUMS. jūs varat turēt nospiestu **UP** un atlasīt  > **Tālrunis** > **Savienot ar tālruni**, lai manuāli pārietu pāra savienojuma veidošanas režīmā.

4 Atlasiet opciju, lai pievienotu ierīci savam Garmin Connect kontam:

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

Treniņi

Peldot baseinā

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START** > **Peld. baseinā**.
- 2 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.
- 3 Atlasiet **START**.
- 4 Sāciet peldēt.



Ierīce automātiski ieraksta peldējuma intervālus un garumus.

- 5 Ja atpūšaties, atlasiet **LAP**, lai izveidotu atpūtas intervālu.
Displejs tiek apvērsts, parādot baltu tekstu uz melna fona, un parādās atpūtas ekrāns.



- 6 Atpūtas ekrānā atlasiet **LAP**, lai atsāktu peldēt un izveidotu jaunu peldēšanas intervālu.
PIEZĪME. jūs varat izmantot arī automātisko atpūtas funkciju, lai ierīce automātiski izveidotu atpūtas intervālus (*Automātiska atpūta, 4. lappuse*).
- 7 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu lapas (izvēles).

8 Pēc peldējuma pabeigšanas atlasiet **STOP**, lai apturētu aktivitātes taimerī.

9 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Turpināt**, lai restartētu aktivitātes taimerī.
- Atlasiet **Saglabāt**, lai saglabātu peldējumu un atiestatītu aktivitātes taimerī. Jūs varat skatīt kopsavilkumu vai atlasīt **DOWN**, lai skatītu vairāk datu.



- Atlasiet **Atmest** > **Jā**, lai dzēstu peldējumu.

Automātiska atpūta

Automātiskā atpūtas funkcija ir pieejama tikai peldēšanai baseinā. Ierīce automātiski nosaka, kad jūs atpūšaties, un tiek parādīts atpūtas ekrāns. Ja jūs atpūšaties ilgāk par 15 sekundēm, ierīce automātiski izveido atpūtas intervālu. Kad atsākat peldēt, ierīce automātiski sāk jaunu peldēšanas intervālu. Automātisko atpūtas funkciju jūs varat ieslēgt aktivitātes opcijās (*Savu peldēšanas opciju pielāgošana, 25. lappuse*).

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

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

Attāluma ierakstīšana

Garmin Swim 2 ierīce mēra un ieraksta veikto attālumu garumu. Lai rādītu precīzu attālumu, peldbaseina lielumam ir jābūt pareizam (*Peldbaseina lieluma iestatīšana, 26. lappuse*).

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

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

IETEIKUMS. kad veicat vingrinājumus, jums ir vai nu jāaptur taimeris, vai jāizmanto vingrinājumu reģistrēšanas funkcija (*Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 5. lappuse*).

Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu

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

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

Peldēšanas tempa brīdinājuma iestatīšana

Peldēšanai baseinā jūs varat iestatīt mērķa tempu. Brīdinājums atskanēs katru reizi, kad jums būs jāapgriežas pie baseina sienas. Piemēram, ja iestatīsiet tempa mērķi 2 minūtes uz 100 m ar baseina garumu 25 m, brīdinājums atskanēs pēc katrām 30 sekundēm.

PIEZĪME. tempa brīdinājumiem ir nepieciešama precīza intervāla laika noteikšana. Lai iegūtu precīzākus rezultātus, peldot ar tempa brīdinājumu, izmantojiet atpūtas intervāliem taustiņu **LAP**, nevis automātisko atpūtas funkciju.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Peld. baseinā > Iespējas > Pievienotie brīdinājumi > Pievienot jaunu > Tempa regulēšana**.
- 2 Iestatiet mērvienības kā metrus vai jardus.
- 3 Ievadiet laiku.
Mērķa temps ir redzams ekrāna augšdaļā.
- 4 Atlasiet **START**.
Ir redzams ekrāns, kas norāda, cik bieži tempa brīdinājums atskan, pamatojoties uz atlasīto baseina lielumu.
- 5 Lai atgrieztos taimera lapā, divas reizes atlasiet **BACK**.

Tempa brīdinājuma peldēšanas baseinā laikā rediģēšana

- 1 Kad peldat baseinā, turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Tempa brīdinājums**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai koriģētu tempu.
- 4 Atlasiet **✓**.

Tiek parādīts atjauninātais tempa laiks.

IETEIKUMS. lai izslēgtu tempa brīdinājumu, turiet nospiestu **UP** un atlasiet **Izslēgt tempa brīdinājumu**.

Fizisko vingrojumu sērijas

Ierīce var vadīt jūs daudzu darbību izpildē fizisko vingrojumu sērijās, kas ietver mērķus katrai vingrojumu sērijas darbībai, piemēram, attālumu, atkārtojumus, vēzienu veidu vai citus mērījumus. Jūs varat izveidot pielāgotas peldēšanas baseinā fizisko vingrojumu sērijas, izmantojot Garmin Connect, un pārsūtīt uz savu ierīci.

Jūs varat izveidot plānotu treniņu plānu, izmantojot Garmin Connect kalendāru, un pārsūtīt plānotās vingrojumu sērijas uz savu ierīci.

Sekošana peldēšanas baseinā fizisko vingrojumu sērijai

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

PIEZĪME. lai lejupielādētu un izmantotu fizisko vingrojumu sēriju, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Viedtālruna un ierīces pāra savienojuma veidošana, 2. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Peld. baseinā > Iespējas > Vingr. sērijas**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Manas fizisko vingrojumu sērijas**, lai izpildītu fizisko vingrojumu sērijas, kuras ir lejupielādētas no Garmin Connect .
 - Atlasiet **Kritiskais peldējuma ātrums**, lai noteiktu savu anaerobās robežvērtības ātrumu.
 - Atlasiet **Treniņu kalendārs**, lai izpildītu vai skatītu savas plānotās fizisko vingrojumu sērijas.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Pielāgotas peldēšanas fizisko vingrojumu sērijas veidošana Garmin Connect

Lai izveidotu fizisko vingrojumu sēriju lietotnē Garmin Connect, jums ir nepieciešams Garmin Connect konts ([Garmin Connect, 23. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai **•••**.
- 2 Atlasiet **Treniņš > Fizisko vingrojumu sērijas > Izveidot fizisko vingrojumu sēriju**.
- 3 Atlasiet **Peldēšana baseinā**.
- 4 Izveidojiet savu pielāgotu fizisko vingrojumu sēriju
- 5 Atlasiet **Saglabāt**.
- 6 Ievadiet fizisko vingrojumu sērijas nosaukumu un atlasiet **Saglabāt**.

Jūsu fizisko vingrojumu sēriju sarakstā ir redzama jauna fizisko vingrojumu sērija.

PIEZĪME. šo fizisko vingrojumu sēriju varat nosūtīt uz savu ierīci ([Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas nosūtīšana uz savu ierīci, 6. lappuse](#)).

Pielāgotas fizisko vingrojumu sērijas nosūtīšana uz savu ierīci

Pielāgoto fizisko vingrojumu sēriju, kuru izveidojāt ar lietotni Garmin Connect, varat nosūtīt uz savu ierīci ([Pielāgotas peldēšanas fizisko vingrojumu sērijas veidošana Garmin Connect, 6. lappuse](#)).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai **•••**.
- 2 Atlasiet **Treniņš > Fizisko vingrojumu sērijas**.
- 3 Atlasiet sarakstā fizisko vingrojumu sēriju.
- 4 Atlasiet .
- 5 Atlasiet saderīgu ierīci.
- 6 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Kritiskā peldējuma ātruma pārbaudes ierakstīšana

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

- 1 Atrodoties pulksteņa skatā, atlasiet **START > Peld. baseinā > Iespējas > Vingr. sērijas > Kritiskais peldējuma ātrums > Veikt kritiskā peld. ātruma pārbaudi**.
- 2 Atlasiet **DOWN**, lai priekšskatītu fizisko vingrojumu sērijas posmus.
- 3 Atlasiet **Pārbaudīt > START**.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
Redzams ekrāns ar jūsu KPĀ rezultātu.
- 5 Atlasiet **Pieņemt** vai **Noraidīt**.

Jūsu kritiskā peldējuma ātruma rezultāta rediģēšana

Jūs manuāli varat rediģēt vai ievadīt jaunu sava KPĀ vērtību.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Peld. baseinā > Iespējas > Vingr. sērijas > Kritiskais peldējuma ātrums > KPĀ**.
- 2 Ievadiet minūtes.
- 3 Atlasiet **START**.
- 4 Ievadiet sekundes.
- 5 Atlasiet **START**.

Jūsu jaunais KPĀ ir redzams ekrāna augšdaļā.

Par treniņu kalendāru

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

Plānoto fizisko vingrojumu sēriju skatīšana

Jūs varat skatīt plānotās peldēšanas fizisko vingrojumu sērijas savā treniņu kalendārā un sākt fizisko vingrojumu sēriju.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Peld. baseinā > Vingr. sērijas > Treniņu kalendārs**.
Jūsu plānotās fizisko vingrojumu sērijas ir redzamas, kārtotas pēc datuma.
- 2 Atlasiet vingrojumu sēriju.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai skatītu fiziskās vingrojumu sērijas darbības, atlasiet **Skatīt**.
 - Lai sāktu fizisko vingrojumu sēriju, atlasiet **Izpildīt vingr. sēriju**.

Personīgie peldēšanas rekordi

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

Personīgo rekordu skatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.
- 3 Atlasiet rekordu.
- 4 Atlasiet **Skatīt ierakstu**.

Personīgā rekorda atjaunošana

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

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Ieraksti**.
- 3 Atlasiet rekordu, ko atjaunot.
- 4 Atlasiet **Iepriekšējais > Jā**.

PIEZĪME. šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Personīgā rekorda dzēšana

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

PIEZĪME. šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Visu personīgo rekordu notīrīšana

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

PIEZĪME. šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Peldēšana atklātos ūdeņos

Jūs varat ierakstīt peldējuma datus, tostarp attālumu, tempu un vēzienu ātrumu. Jūs varat pievienot datu ekrānus noklusējuma peldēšanas atklātos ūdeņos aktivitātei (*Datu lauku pielāgošana, 26. lappuse*).

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

Peldējuma informācija

Peldēšanas terminoloģija

Garums: viens peldējums baseina garumā.

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

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

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

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

Vēzienu veidi

Vēzienu veidus var noteikt tikai peldbaseinā. Jūsu vēzienu veids tiek noteikts celiņa beigās. Vēzienu veidi ir redzami jūsu Garmin Connect kontā. Vēzienu veidu varat atlasīt arī kā pielāgotu datu lauku (*Datu lauku pielāgošana, 26. lappuse*).

Bezm.	Brīvais stils
Atpakaļ	Peldēšana uz muguras
Krūtis	Brass
Vingrojumi rokām	Tauriņstils
Jaukts	Vairāki vēzienu veidi celiņa laikā
Vingrinājums	Izmanto vingrinājumu reģistrēšanu (<i>Treniņš, izmantojot vingrināšanās žurnālu, 5. lappuse</i>)

Aktivitātes sākšana

Sākot aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams). Ja jums ir izvēles bezvadu sensors, varat savienot to pāri ar Garmin Swim 2 ierīci (*Ārēja sirdsdarbības ritma monitora pāra savienojuma veidošana, 40. lappuse*).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Ja aktivitātei nepieciešami GPS signāli, dodieties uz vietu ar brīvu skatu uz debesīm.
- 4 Pagaidiet, līdz ir redzama zaļā statusa josla.
Ierīce ir gatava, kad tā ir noteikusi jūsu pulsu, ieguvusi GPS signālus (ja nepieciešams) un izveidojusi savienojumu ar bezvadu sensoriem (ja nepieciešams).
- 5 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeri.
IETEIKUMS. aktivitātes laikā varat turēt nospiestu **DOWN**, lai atvērtu mūzikas pārvaldību (*Mūzikas atskaņošanas pārvaldība pievienotā viedtālrunī, 13. lappuse*).

Padomi aktivitāšu reģistrēšanai

- Pirms aktivitātes sākšanas uzlādējiet ierīci (*Ierīces uzlādēšana, 32. lappuse*).
- Atlasiet **LAP**, lai reģistrētu aplūsus.
- Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu papildu datu lapas.

Aktivitātes beigšana

- 1 Atlasiet **STOP**.
- 2 Atlasiet opciju:
 - Lai atsāktu aktivitāti, atlasiet **Turpināt**.
 - Lai saglabātu aktivitāti, atlasiet **Saglabāt**.
 - Lai atmestu aktivitāti, atlasiet **Atmest > Jā**.

Treniņš telpā

Kad trenējaties telpā, GPS varat izslēgt, lai taupītu akumulatora darbības laiku. Skrienot vai staigājot ar izslēgtu GPS, ātrums, ātrums un attālums tiek aprēķināti, izmantojot ierīcē esošo akselerometru. Akselerometrs kalibrēšanu veic pats. Ātruma un attāluma datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem brīvā dabā, ja tiek izmantota GPS sistēma.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Iespējas > GPS > Izslēgts**.

PIEZĪME. ja jūs atlasāt aktivitāti, kura parasti tiek izpildīta telpā, GPS automātiski tiek izslēgts.

Aktivitātes izsekošana

Aktivitātes izsekošanas funkcija reģistrē jūsu ikdienas soļu skaitu, mēroto attālumu, intensitātes minūtes, sadedzinātās kalorijas un miega statistiku katrai reģistrētajai dienai. Sadedzinātās kalorijas ietver jūsu pamata vielmaiņu plus aktivitāšu kalorijas.

Dienas soļu skaits parādās soļu logrīkā. Soļu skaits periodiski tiek atjaunināts.

Lai uzzinātu vairāk par aktivitāšu izsekošanu un mērījumu precizitāti, dodieties uz garmin.com/ataccuracy.

Automātisks mērķis

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

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

Brīdinājuma par kustību izmantošana

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas vielmaiņas izmaiņas. Brīdinājuma par kustību atgādina par to, ka ir jāturpina aktivitātes. Pēc vienas stundas neaktivitātes tiek parādīti Kustieties! un sarkana josla. Pēc 15 minūtēm neaktivitātes tiek parādīti papildu segmenti. Ja ir ieslēgti skaņas signāli, ierīce arī iepīkstas vai vibrē ([Ierīces skaņu iestatīšana, 30. lappuse](#)).

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

Kustības brīdinājuma ieslēgšana

- 1 Atrodieties pulksteņa skatā, turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivit.** izsek. > **Kustības brīdinājums** > **Ieslēgts**.

Intensitātes minūtes

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

Ierīce seko jūsu aktivitātes intensitātei un laikam, kuru veltāt, lai veiktu vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes (lai skaitliski novērtētu enerģisku intensitāti, ir nepieciešami sirdsdarbības ritma dati). Jūs varat trenēties, lai sasniegtu savu iknedēļas intensitātes minūšu mērķi, vismaz 10 secīgas minūtes veicot vidējas vai enerģiskas intensitātes aktivitātes. Ierīce enerģiskas intensitātes aktivitātes minūtēm pieskaita vidējas intensitātes aktivitāšu minūtes. Rezultātā jūsu enerģiskas intensitātes minūšu kopskaits dubultojas.

Intensitātes minūšu pelnīšana

Ierīce Garmin Swim 2 aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu sirdsdarbības ritma datus ar vidējo sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī. Ja sirdsdarbības ritms ir izslēgts, ierīce aprēķina vidējo intensitāti minūtēs, analizējot jūsu soļus minūtē.

- Lai iegūtu visprecīzāko intensitātes minūšu aprēķinu, sāciet lauknoteiktu aktivitāti.
- Veiciet fiziskas aktivitātes vismaz 10 secīgas minūtes vidējas vai enerģiskas intensitātes līmenī.
- Lai iegūtu visprecīzāko sirdsdarbības ritmu miera stāvoklī, valkājiet ierīci visu dienu un nakti.

Sekošana miegā

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

PIEZĪME. snaudas brīži netiek ietverti miega statistikā. Jūs varat izmantot režīmu Netraucēt!, lai izslēgtu paziņojumus un trauksmes signālus, izņemot brīdinājumus ([Netraucēšanas režīma lietošana, 10. lappuse](#)).

Automatizētas miega izsekošanas lietošana

- 1 Valkājiet ierīci miega laikā.
 - 2 Augšupielādējiet miega izsekošanas datus Garmin Connect vietnē ([Garmin Connect, 23. lappuse](#)).
- Miega statistiku varat skatīt savā Garmin Connect kontā.

Netraucēšanas režīma lietošana

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

PIEZĪME. parastās miega stundas varat iestatīt lietotāja iestatījumos savā Garmin Connect kontā. Sistēmas iestatījumos varat iespējot opciju Miega laikā, lai netraucēšanas režīms automātiski ieslēgtos jūsu parasto miega stundu laikā ([Sistēmas iestatījumi, 29. lappuse](#)).

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

Viedās funkcijas

Bluetooth pievienotās funkcijas

Garmin Swim 2 ierīcei ir vairākas Bluetooth pievienotas funkcijas jūsu saderīgajam viedtālrunim, izmantojot lietotni Garmin Connect.

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

Meklēt manu tālruni: atrod jūsu pazudušo viedtālruni, kurš ir pāra savienojumā ar Garmin Swim 2 ierīci un pašlaik atrodas diapazonā.

Meklēt manu pulksteni: atrod jūsu pazudušo Garmin Swim 2 ierīci, kura ir pāra savienojumā ar jūsu viedtālruni un pašlaik atrodas diapazonā.

Tālruņa paziņojumi: rāda Garmin Swim 2 ierīcē tālruņa paziņojumus un ziņojumus.

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

Programmatūras atjauninājumi: ļauj atjaunināt ierīces programmatūru.

Laikapstākļu atjauninājumi: nosūta uz ierīci reāllaika laikapstākļus un paziņojumus.

Fizisko vingrojumu sēriju lejupielādes: ļauj pārlūkot, meklējot fizisko vingrojumu sērijas lietotnē Garmin Connect, un bezvadu savienojumā nosūtīt tās uz jūsu ierīci.

Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect

1 Turiet nospiestu **LIGHT**, lai skatītu vadīklu izvēlni.

2 Atlasiet .

Logrīki

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

Daži logrīki pēc noklusējuma nav redzami. Logrīku kopu varat pievienot manuāli ([Logrīku cilpas pielāgošana, 27. lappuse](#)).

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

Kalendārs: parāda gaidāmās tikšanās no jūsu viedtālruņa kalendāra.

Kalorijas: parāda jūsu kaloriju informāciju pašreizējai dienai.

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

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

Žurnāli: parāda jūsu aktivitāšu vēsturi un reģistrēto aktivitāšu diagrammu.

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

Mana diena: parāda jūsu šīsdienas aktivitātes dinamisku kopsavilkumu. Mērījumi ietver laikkontrolētas aktivitātes, intensitātes minūtes, soļus, sadedzinātās kalorijas un citus parametrus.

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

Atklāti ūdeņi: rāda pēdējās atklātos ūdeņos reģistrētās peldēšanas aktivitātes īsu kopsavilkumu.

Peldēšana baseinā: rāda pēdējās baseinā reģistrētās peldēšanas aktivitātes īsu kopsavilkumu.

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

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

Laikapstākļi: parāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi.

Logrīku skatīšana

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

- Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**.
Ierīce ritinās pa logrīku kopu un rāda katra logrīka kopsavilkuma datus.
- Atlasiet **START**, lai skatītu sīkāku logrīku informāciju.
IETEIKUMS. varat atlasīt **DOWN**, lai skatītu papildu ekrānus logrīkam.

Par logrīku Mana diena

Logrīks Mana diena tiek izmantots kopsavilkumam par ikdienas aktivitātēm. Šis ir dinamisks kopsavilkums, kas tiek atjaunināts visas dienas garumā. Metrikā tiek ietverts pēdējais reģistrētais sporta veids, nedēļas intensitātes minūtes, soļu skaits, sadedzinātās kalorijas un daudz citu datu. Lai skatītu papildu metriku, atlasiet **START**.

Logrīks Veselības statistika

Logrīks Ves. stat. nodrošina ātru piekļuvi veselības datiem. Šis ir dinamisks kopsavilkums, kas tiek atjaunināts visas dienas garumā. Metrikā tiek ietverts sirdsdarbības ritms, stresa līmenis un Body Battery līmenis. Lai skatītu papildu metriku, atlasiet **START**.

Laikapstākļu logrīka skatīšana

Lai skatītu laikapstākļus, ir vajadzīgs Bluetooth savienojums ar saderīgu viedtālruni.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu laikapstākļu logrīku.
- 2 Atlasiet **START**, lai skatītu katras stundas laikapstākļu datus.
- 3 Atlasiet **DOWN**, lai skatītu dienas laikapstākļu datus.

Vadības izvēlnes skatīšana

Vadības izvēlne ietver tādas opcijas kā režīma Netraucēt! ieslēgšana, taustiņu bloķēšana un ierīces izslēgšana.

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu **LIGHT**.



- 2 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai ritinātu pa opcijām.

Pazaudētas mobilās ierīces atrašanās vietas noteikšana

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

1 Turiet nospiešu **LIGHT**, lai skatītu vadīklu izvēlni.

2 Atlasiet .

Garmin Swim 2 ierīce sāk meklēt jūsu pārī savienoto mobilo ierīci. Jūsu mobilajā ierīcē atskan skaņas brīdinājums, un Bluetooth signāla stiprums parādās Garmin Swim 2 ierīces ekrānā. Bluetooth signāla stiprums palielinās, tuvojoties jūsu mobilajai ierīcei.

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

Mūzikas atskaņošanas pārvaldība pievienotā viedtālrunī

1 Viedtālrunī sāciet atskaņot dziesmu vai atskaņošanas sarakstu.

2 Lai atvērtu mūzikas pārvaldību, turiet nospiešu **DOWN** jebkurā ekrānā.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet , lai atskaņotu un apturētu pašreizējo audio failu.
- Atlasiet , lai izlaistu līdz nākamajam mūzikas celiņam.
- Atlasiet , lai atvērtu vairāk mūzikas pārvaldības funkciju, piemēram, skaļumu un iepriekšējo celiņu.

Bluetooth paziņojumu iespējošana

Lai iespējotu paziņojumus, ir jāizveido Garmin Swim 2 ierīces pāra savienojums ar saderīgu mobilo ierīci ([Viedtālruna un ierīces pāra savienojuma veidošana, 2. lappuse](#)).

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **UP**.

2 Atlasiet  > **Tālrunis** > **Paziņojumi** > **Statuss** > **Ieslēgts**.

3 Atlasiet **Aktivitātes laikā**.

4 Atlasiet paziņojuma izvēli.

5 Atlasiet skaņas izvēli.

6 Atlasiet **Ne aktivitātes laikā**.

7 Atlasiet paziņojuma izvēli.

8 Atlasiet skaņas izvēli.

Paziņojumu skatīšana

1 Atrodoties pulksteņa skatā, atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu paziņojumu logrīku.

2 Atlasiet **START**.

3 Atlasiet paziņojumu.

4 Atlasiet **DOWN**, lai notīrītu paziņojumu.

5 Atlasiet **BACK**, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.

Paziņojumu pārvaldība

Varat izmantot saderīgu viedtālruni, lai pārvaldītu paziņojumus, kuri ir redzami jūsu Garmin Swim 2 ierīcē.

Atlasiet opciju:

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

Bluetooth viedtālruna savienojuma izslēgšana

1 Turiet nospiešu **LIGHT**, lai skatītu vadīklu izvēlni.

2 Atlasiet , lai izslēgtu Bluetooth viedtālruna savienojumu savā Garmin Swim 2 ierīcē.

Skatiet mobilās ierīces īpašnieka rokasgrāmatā, kā izslēgt Bluetooth bezvadu tehnoloģiju mobilajā ierīcē.

Viedtālruņa savienojuma brīdinājumu ieslēgšana un izslēgšana

Jūs varat iestatīt Garmin Swim 2 ierīci, lai saņemtu brīdinājumu, kad viedtālrunis tiek savienots pārī un atvienots, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

PIEZĪME. pēc noklusējuma viedtālruņa savienojuma brīdinājumi ir izslēgti.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Tālrunis** > **Pievienotie brīdinājumi** > **Ieslēgts**.

Aktivitāšu sinhronizēšana

Jūs varat sinhronizēt aktivitātes no citām Garmin® ierīcēm ar savu Garmin Swim 2 ierīci, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Tas ļauj jūsu ierīcei precīzāk atspoguļot jūsu treniņa statusu un fiziskās formas līmeni. Piemēram, jūs varat ierakstīt braucienu, izmantojot Edge® ierīci, un skatīt aktivitātes informāciju savā Garmin Swim 2 ierīcē.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Lietotāja profils** > **Physio TrueUp**.

Kad jūs sinhronizējat ierīci ar viedtālruni, nesenās aktivitātes no citām Garmin ierīcēm ir redzamas jūsu Garmin Swim 2 ierīcē.

Sirdsdarbības ritma funkcijas

Ierīcei Garmin Swim 2 ir plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma novērošana, un noklusējuma logrīku kopā ir pieejamas vairākas ar sirdsdarbības ritmu saistītas funkcijas.



Jūsu pašreizējais sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Logrīkā ir redzama arī jūsu sirdsdarbības ritma diagramma pēdējām četrām stundām, izceļot augstāko un zemāko sirdsdarbības ritmu.



Jūsu pašreizējais stresa līmenis. Ierīce mēra jūsu sirdsdarbības ritma mainīgumu, kamēr neesat aktīvs, lai aplēstu jūsu stresa līmeni. Zemāks rādītājs norāda zemāku stresa līmeni.



Jūsu pašreizējais Body Battery enerģijas līmenis. Ierīce aprēķina jūsu pašreizējās enerģijas rezerves, pamatojoties uz miega, stresa un aktivitātes datiem. Augstāks rādītājs norāda augstākas enerģijas rezerves.

Uz plaukstu locītavu balstīts pulss

Sirdsdarbības ritms peldēšanas laikā

IEVĒRĪBAI

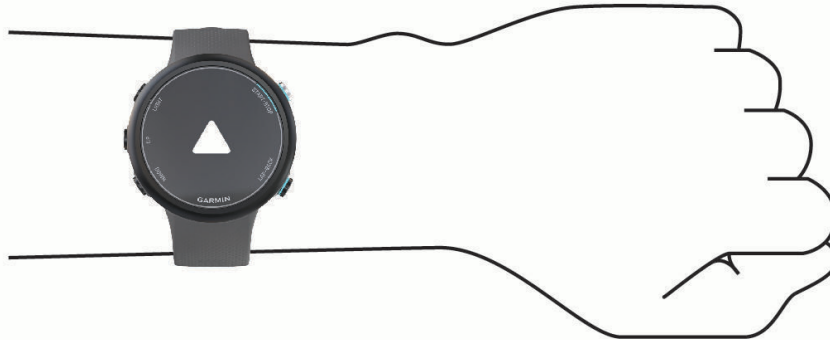
Ierīce ir paredzēta peldēšanai uz ūdens virsmas. Niršana ar ierīci var bojāt to, kā rezultātā garantija tiks anulēta.

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

Ierīces valkāšana

- Valkājiet ierīci virs plaukstas locītavas kaula.

PIEZĪME. ierīcei ir jāpieguļ rokai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, ierīce peldēšanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties.



PIEZĪME. optiskais sensors atrodas ierīces aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par plaukstas locītavas sirdsdarbības ritmu, skatiet *Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā*, 15. lappuse.
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par ierīces valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni www.garmin.com/fitandcare.

Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā

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

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

PIEZĪME. ja ārā ir auksts, iesildieties iekštelpā.

- Pēc katra treniņa noskalojiet ierīci ar tīru ūdeni.

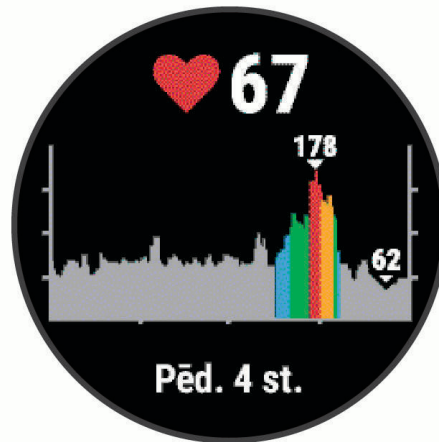
Pulsa logrīka skatīšana

Logrīks parāda jūsu pašreizējo pulsu pēc sitienu skaita minūtē (sm) un pulsa diagrammu pēdējo 4 stundu laikā.

- 1 Atrodoties pulksteņa skatā, atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu pulsa logrīku.

PIEZĪME. iespējams, logrīku kopai būs jāpievieno logrīks (*Logrīku cilpas pielāgošana, 27. lappuse*).

- 2 Atlasiet **START**, lai skatītu vidējā atpūtas pulsa vērtības pēdējo 7 dienu laikā.



Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm

Jūs varat apraidīt savus sirdsdarbības ritma datus no savas Garmin Swim 2 ierīces un skatīt tos pārī savienotās Garmin ierīcēs.

PIEZĪME. pulsa datu apraide samazina akumulatora darbības laiku.

- 1 Atrodoties pulsa logrīkā, turiet nospiešu **UP**.

- 2 Atlasiet **Sirdsdarbības ritma opcijas > Pārraidīt sirdsdarbības ritmu**.

Garmin Swim 2 ierīce sāk apraidīt jūsu sirdsdarbības ritma datus, un tiek parādīts (♥).

PIEZĪME. jūs varat skatīt tikai pulsa logrīku, apraidot pulsa datus no pulsa logrīka.

- 3 Savienojiet pārī Garmin Swim 2 ierīci ar Garmin ANT+® saderīgu ierīci.

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

IETEIKUMS. lai apturētu sirdsdarbības ritma datu apraidi, nospiediet jebkuru pogu un atlasiet Jā.

Pulsa datu apraide aktivitātes laikā

Jūs varat iestatīt Garmin Swim 2 ierīci, lai apraidītu sava sirdsdarbības ritma datus automātiski, sākot aktivitāti. Piemēram, varat apraidīt sava pulsa datus uz Edge ierīci, braucot ar velosipēdu, vai uz VIRB® sporta kameru aktivitātes laikā.

PIEZĪME. pulsa datu apraide samazina akumulatora darbības laiku.

- 1 Atrodoties pulsa logrīkā, turiet nospiešu **UP**.

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

- 3 Sāciet aktivitāti (*Aktivitātes sākšana, 9. lappuse*).

Garmin Swim 2 ierīce sāk sirdsdarbības ritma datu apraidi fonā.

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

- 4 Savienojiet pārī Garmin Swim 2 ierīci ar Garmin ANT+ saderīgu ierīci.

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

IETEIKUMS. lai apturētu pulsa datu apraidi, beidziet aktivitāti (*Aktivitātes beigšana, 9. lappuse*).

Sirdsdarbības ritma novirzes no normas iestatīšana

UZMANĪBU

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

Jūs varat iestatīt sirdsdarbības ritma sliekšņvērtību.

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

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

Plaukstu locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana

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

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

Par sirdsdarbības ritma zonām

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

Fiziskās formas mērķi

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

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

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu ([Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini](#), 18. lappuse), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

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

Maksimālā sirdsdarbības ritma iestatīšana

Ierīce izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai aplēstu jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un noteiktu jūsu noklusējuma sirdsdarbības ritma zonas. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnus jūsu vecums. Lai aktivitātes laikā iegūtu visprecīzākos kaloriju datus, jums ir jāiestata savs maksimālais sirdsdarbības ritms (ja zināt).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiešu **UP**.
- 2 Atlasiet  **> Lietotāja profils > Maks. SR**.
- 3 Ievadiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu.

Sirdsdarbības ritma zonu un maksimālā sirdsdarbības ritma pielāgošana

Sirdsdarbības ritma zonas varat pielāgot, pamatojoties uz saviem treniņu mērķiem. Ierīce izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējā iestatījuma, lai aplēstu jūsu maksimālo sirdsdarbības ritmu un noteiktu jūsu noklusējuma sirdsdarbības ritma zonas. Noklusējuma maksimālais sirdsdarbības ritms ir 220 mīnūs jūsu vecums. Lai aktivitātes laikā iegūtu visprecīzākos kaloriju datus, jums ir jāiestata savs maksimālais sirdsdarbības ritms (ja zināt).

- 1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .
- 2 Atlasiet **Garmin ierīces**.
- 3 Atlasiet savu ierīci.
- 4 Atlasiet **Lietotāja iestatījumi > Sirdsdarbības ritma zonas**.
- 5 Ievadiet katrai zonai savu sirdsdarbības ritma vērtības.
- 6 Ievadiet savu maksimālo sirdsdarbības ritmu.
- 7 Atlasiet **Saglabāt**.

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

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

Training Effect

Training Effect mēra aktivitātes ietekmi uz jūsu aerobo un anaerobo spēju. Training Effect uzkrājas aktivitātes laikā. Aktivitātei progresējot, Training Effect vērtība palielinās. Training Effect vērtību nosaka jūsu lietotāja profila informācija un treniņu vēsture, kā arī sirdsdarbības ritms un aktivitātes ilgums un intensitāte.

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

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

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

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

Training Effect tehnoloģiju nodrošina un atbalsta Firstbeat Technologies Ltd. Vairāk informācijas varat skatīt vietnē www.firstbeat.com.

Pulsa mainība un stresa līmenis

Ierīce analizē jūsu sirdsdarbības ritma mainību, kamēr esat miera stāvoklī, lai noteiktu jūsu vispārējo stresu. Treniņi, fiziskā aktivitāte, miegs, uzturs un vispārējs dzīves stress — tas viss ietekmē jūsu stresa līmeni. Stresa līmeņa diapazons ir no 0 līdz 100, kur 0–25 ir miera stāvoklis, 26–50 ir zems stress, 51–75 ir vidējs stress, bet 76–100 ir augsts stresa līmenis. Zināšanas par savu stresa līmeni var palīdzēt jums dienas gaitā noteikt brīžus, kad stresa līmenis ir augsts. Lai iegūtu vislabākos rezultātus, ierīce ir jāvalkā miega laikā.

Jūs varat sinhronizēt ierīci ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visas dienas stresa līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju.

Stresa līmeņa logrīka lietošana

Stresa līmeņa logrīks parāda jūsu pašreizējo stresa līmeni un stresa līmeņa diagrammu dažu pēdējo stundu laikā. Tas var instruēt jūs veikt elpošanas aktivitāti, lai palīdzētu atslābināties.

1 Kamēr jūs sēžat vai esat neaktīvs, atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu stresa līmeņa logrīku.

2 Atlasiet **START**.

- Ja jūsu stresa līmenis ir zemajā vai vidējā diapazonā, parādās diagramma, kas attēlo jūsu stresa līmeni pēdējo četru stundu laikā.

IETEIKUMS. lai sāktu atslābināšanās aktivitāti, diagrammas displejā atlasiet **DOWN > START** un ievadiet ilgumu minūtēs.

- Ja jūsu stresa līmenis ir augstajā diapazonā, parādās ziņojums, kas aicina jūs sākt atslābināšanās aktivitāti.

3 Atlasiet opciju:

- Skatiet stresa līmeņa diagrammu.

PIEZĪME. zilās joslas norāda atpūtas periodus. Dzeltenās joslas norāda stresa periodus. Pelēkās joslas norāda laiku, kad esat bijis pārāk aktīvs, lai noteiktu jūsu stresa līmeni.

- Atlasiet **Jā**, lai sāktu atslābināšanās aktivitāti, un ievadiet ilgumu minūtēs.
- Atlasiet **Nē**, lai izlaistu atslābināšanās aktivitāti un skatītu stresa līmeņa diagrammu.

Body Battery

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

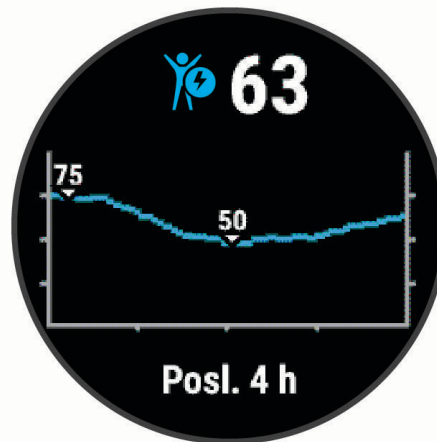
Jūs varat sinhronizēt ierīci ar savu Garmin Connect kontu, lai skatītu visjaunāko Body Battery līmeni, ilgtermiņa tendences un papildu informāciju ([Padomi uzlabotiem Body Battery datiem, 22. lappuse](#)).

Body Battery logrīka skatīšana

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

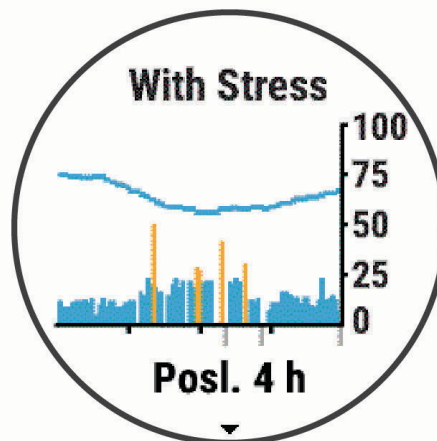
- 1 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai skatītu Body Battery logrīku.

PIEZĪME. iespējams, logrīku kopai būs jāpievieno logrīks (*Logrīku cilpas pielāgošana, 27. lappuse*).



- 2 Atlasiet **START**, lai skatītu Body Battery un stresa līmeņa apvienotu diagrammu.

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



- 3 Atlasiet **DOWN**, lai redzētu Body Battery datus kopš pusnakts.



Padomi uzlabotiem Body Battery datiem

- Jūsu Body Battery līmenis tiek atjaunināts, kad sinhronizējat ierīci ar savu Garmin Connect kontu.
- Lai iegūtu precīzākus rezultātus, valkājiet ierīci, kamēr guļat.
- Atpūta un labs miegs atjauno jūsu Body Battery.
- Saspringta aktivitāte, augsts stress un slikts miegs var veicināt Body Battery izsīkumu.
- Uzņemtais uzturs, kā arī tādi stimulējoši līdzekļi kā kofeīns, neietekmē jūsu Body Battery.

Žurnāli

Vēsturē tiek iekļauts laiks, attālums, kalorijas, vidējais temps vai ātrums, distances dati un sensoru informācija (neobligāti).

PIEZĪME. kad ierīces atmiņa ir pilna, jūsu vecākie dati tiek pārrakstīti.

Peldēšanas vēsture

Ierīce saglabā peldēšanas kopsavilkumu un sīkāku informāciju par katru intervālu vai distanci. Peldēšanas baseinā vēsture rāda attālumu, laiku, tempu, kalorijas, vēzienu skaitu uz garumu, vēzienu ātrumu un Swolf rezultātu. Peldēšanas atklātos ūdeņos vēsture rāda attālumu, laiku, tempu, kalorijas, vēzienu attālumu yb vēzienu ātrumu.

Vēstures skatīšana

Vēsture ietver iepriekšējās aktivitātes, kuras jūs saglabājat savā ierīcē.

Ierīcei ir vēstures logrīks, lai ātri piekļūtu jūsu aktivitātes datiem ([Logrīku cilpas pielāgošana, 27. lappuse](#)).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture**.
- 3 Atlasiet **Šonedēļ** vai **Iepriekšējās nedēļas**.
- 4 Atlasiet aktivitāti.
- 5 Atlasiet **DOWN**, lai skatītu papildu informāciju par aktivitāti.

Vēstures dzēšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
 - 2 Atlasiet **Vēsture > Iespējas**.
 - 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Dzēst visas aktivitātes**, lai dzēstu no vēstures visas aktivitātes.
 - Atlsiet **Atiestatīt kopsummas**, lai atiestatītu visas attālumu un laika kopsummas.
- PIEZĪME.** šī darbība nedzēš nekādas saglabātās aktivitātes.

Datu kopsummu skatīšana

Jūs varat skatīt ierīcē saglabātā kopējā attāluma un laika datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Vēsture > Kopsummas**.
- 3 Ja nepieciešams, atlasiet aktivitāti.
- 4 Atlasiet opciju, lai skatītu nedēļas vai mēneša kopsummas.

Datu pārvaldība

PIEZĪME. ierīce nav saderīga ar Windows® 95, 98, Me, Windows NT® un Mac® OS 10.3 un vecāku versiju.

Failu dzēšana

IEVĒRĪBAI

Ja nezināt kāda faila nozīmi, neizdzēsiet to. Ierīces atmiņā ir svarīgi sistēmas faili, kurus nedrīkst izdzēst.

- 1 Atveriet **Garmin** diskdzinis vai sējums.
- 2 Ja vajadzīgs, atveriet mapi vai sējumu.
- 3 Atlasiet failu.
- 4 Nospiediet tastatūras taustiņu **Dzēst**.

PIEZĪME. ja lietojat Apple® datoru, jums ir jāiztukšo mape Atkritne, lai pilnībā noņemtu failus.

USB kabeļa atvienošana

Ja ierīce ir pievienota datoram kā noņemams diskdzinis vai sējums, tā ir droši jāatvieno no datora, lai izvairītos no datu zudumiem. Ja ierīce ir pievienota Windows datoram kā portatīva ierīce, tai nav nepieciešama drošā atvienošana.

- 1 Veiciet darbību:
 - Ja jums ir Windowsdators, sistēmas tekne atlasiet ikonu **Droša aparatūras noņemšana** un atlasiet savu ierīci.
 - Apple datoriem atlasiet ierīci un atlasiet **Fails > Izstumt**.
- 2 Atvienojiet USB kabeli no datora.

Garmin Connect

Jūsu Garmin Connect konts piedāvā jums rīkus, lai sekotu saviem peldējumiem un saglabātu tos, analizētu savus aktivitātes datus un lejupielādētu programmatūras atjauninājumus. Varat arī pielāgot savas ierīces iestatījumus, tostarp pulksteņa ciparnīcas, redzamos logrīkus, fizisko vingrojumu sērijas u. c.

Jūsu datu sinhronizēšana ar lietotni Garmin Connect

Ierīce automātiski periodiski sinhronizē datus ar lietotni Garmin Connect. Jebkurā laikā datus varat sinhronizēt arī manuāli.

- 1 Novietojiet ierīci 3 m (10 pēdu) attālumā no viedtālruņa.
- 2 Ekrānā turiet nospiektu **LIGHT**, lai skatītu vadības izvēlni.
- 3 Atlasiet .
- 4 Skatiet pašreizējos datus lietotnē Garmin Connect.

Garmin Connect lietošana datorā

Garmin Express™ lietotne savieno jūsu ierīci ar Garmin Connect kontu, izmantojot datoru. Jūs varat izmantot Garmin Express lietotni, lai augšupielādētu aktivitātes datus savā Garmin Connect kontā un nosūtītu datus, piemēram, vingrojumu vai treniņu plānus, no Garmin Connect tīmekļa vietnes uz savu ierīci.

- 1 Savienojiet ierīci ar datoru, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz www.garmin.com/express.
- 3 Lejupielādējiet un instalējiet Garmin Express lietotni.
- 4 Atveriet Garmin Express lietotni un atlasiet **Add Device**.
- 5 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Ierīces pielāgošana

Lietotāja profila iestatīšana

Jūs varat atjaunināt auguma, svara, dzimšanas gada, dzimuma un maksimālā sirdsdarbības ritma iestatījumus (*Maksimālā sirdsdarbības ritma iestatīšana, 17. lappuse*). Ierīce izmanto šo informāciju, lai aprēķinātu treniņu datus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiektu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Lietotāja profils**.
- 3 Atlasiet opciju.

Aktivitātes opcijas

Aktivitātes opcijas ir tādu iestatījumu apkopojums, kas uzlabo ierīces darbību, pamatojoties uz to, kā jūs to izmantojat. Piemēram, kad jūs izmantojat ierīci skriešanai, iestatījumu un datu ekrāni atšķiras no tiem, kādi ir riteņbraukšanai.

Kad jūs izmantojat aktivitāti un maināt tādus iestatījumus kā datu lauki vai brīdinājumi, izmaiņas automātiski tiek saglabātas kā aktivitātes daļa.

Savu peldēšanas opciju pielāgošana

Jūs varat pielāgot iestatījumus, datu laukus u. c. peldēšanas aktivitātei.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet peldēšanas aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Iespējas**.
- 4 Atlasiet opciju:

PIEZĪME. ne visas opcijas visām aktivitātēm ir pieejamas.

- Atlasiet **Vingr. sērijas**, lai izpildītu, skatītu vai rediģētu fizisko vingrojumu sēriju (*Sekošana peldēšanas baseinā fizisko vingrojumu sērijai, 6. lappuse*).
- Atlasiet **Datu ekrāni**, lai pielāgotu datu ekrānus un datu laukus (*Datu lauku pielāgošana, 26. lappuse*).
- Atlasiet **Pievienotie brīdinājumi**, lai pielāgotu savus treniņu brīdinājumus (*Atkārtotās brīdinājuma iestatīšana, 26. lappuse*).
- Atlasiet **Peldbaseina lielums**, lai atlasītu lielumu vai ievadītu pielāgotu peldbaseina lielumu (*Peldbaseina lieluma iestatīšana, 26. lappuse*).
- Atlasiet **Vēzienu noteikšana**, lai ierīce automātiski noteiktu jūsu peldēšanas vēzienus peldējuma peldbaseinā laikā.
- Atlasiet **Atpakaļsk. sāhta**, lai sāktu peldēšanas aktivitāti ar trīs sekunžu laika atpakaļskaitīšanu (*Atpakaļskaitīšanas sākšanas iestatīšana, 26. lappuse*).
- Atlasiet **Autom. atpūta**, lai ierīce automātiski noteiktu, kad jūs atpūšaties, un izveidotu atpūtas intervālu (*Automātiska atpūta, 4. lappuse*).
- Atlasiet **Distances**, lai iestatītu, kā distances tiek aktivizētas (*Apļu atzīmēšana pēc attāluma, 26. lappuse*).
- Atlasiet **GPS**, lai izslēgtu GPS (*Treniņš telpā, 9. lappuse*) vai mainītu satelīta iestatījumu (*GPS iestatījuma maiņa, 27. lappuse*).

Visas izmaiņas tiek saglabātas peldēšanas aktivitātei.

Savu aktivitāšu opciju pielāgošana

Jūs varat pielāgot iestatījumus, datu laukus u. c. noteiktai aktivitātei.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet **Skriešana, Riteņbr.** vai **Kardioslodze**.
- 3 Atlasiet **Iespējas**.
- 4 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Datu ekrāni**, lai pielāgotu datu ekrānus un datu laukus (*Datu lauku pielāgošana, 26. lappuse*).
- Atlasiet **Distances**, lai iestatītu, kā distances tiek aktivizētas (*Apļu atzīmēšana pēc attāluma, 26. lappuse*).
- Atlasiet **Automātiskā pauze**, lai mainītu, kad aktivitātes taimeris automātiski tiek apturēts (*Funkcijas Auto Pause® lietošana, 27. lappuse*).
- Atlasiet **GPS**, lai izslēgtu GPS (*Treniņš telpā, 9. lappuse*) vai mainītu satelīta iestatījumu (*GPS iestatījuma maiņa, 27. lappuse*).

Visas izmaiņas tiek saglabātas aktivitātei.

Atkārtotā brīdinājuma iestatīšana

Atkārtotā brīdinājums brīdina katru reizi, kad ierīce ieraksta noteiktu vērtību vai intervālu. Piemēram, varat iestatīt ierīci, lai tā brīdina jūs ik pēc 4 attālumiem (100 m 25 m baseinā).

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet peldēšanas aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Iespējas > Pievienotie brīdinājumi > Pievienot jaunu**.
- 4 Atlasiet **Laiks, Attālums, Tempa regulēšana vai Vēzienu ātrums**.
- 5 Ieslēdziet brīdinājumu.
- 6 Atlasiet vai ievadiet vērtību.

Katru reizi, kad sasniegsit brīdinājuma vērtību, tiks parādīts ziņojums. Ja ir ieslēgti skaņas toņi, ierīce arī pīkst vai vibrē (*Ierīces skaņu iestatīšana, 30. lappuse*).

Peldbaseina lieluma iestatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Peld. baseinā > Iespējas > Peldbaseina lielums**.
- 2 Atlasiet peldbaseina lielumu vai ievadiet pielāgotu lielumu.

Atpakaļskaitīšanas sākšanas iestatīšana

Jūs varat pielāgot peldēšanas baseinā aktivitāti, lai to sāktu ar trīs sekunžu laika atpakaļskaitīšanu.

Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START > Peld. baseinā > Iespējas > Atpakaļsk. sāka > Ieslēgts**.

ITEIKUMS. lai iegūtu precīzākus intervāla laika rezultātus, lietojot laika atpakaļskaitīšanas sākšanas funkciju, izmantojiet atpūtas intervāliem taustiņu LAP, nevis automātisko atpūtas funkciju.

Datu lauku pielāgošana

Jūs varat pielāgot datu laukus, pamatojoties uz saviem treniņu mērķiem vai papildu piederumiem. Piemēram, jūs varat pielāgot datu laukus, lai rādītu distances tempu un sirdsdarbības ritma zonu.

- 1 Atlasiet **START** un atlasiet aktivitātes profilu.
- 2 Atlasiet **Iespējas > Datu ekrāni**.
- 3 Atlasiet lapu.
- 4 Atlasiet maināmo datu lauku.

Distances taustiņa ieslēgšana

Laiknoteiktu aktivitāšu laikā funkciju BACK varat pielāgot kā distances taustiņu.

- 1 Atlasiet **START** un atlasiet aktivitātes profilu.
- 2 Atlasiet **Iespējas > Distances > Distances taustiņš**.

Distances taustiņš atlasītajam aktivitātes profilam saglabājas ieslēgts, līdz jūs to izslēdzat.

Apļu atzīmēšana pēc attāluma

Jūs varat iestatīt ierīci, lai izmantotu funkciju Auto Lap®, kas automātiski atzīmē apli pēc katra kilometra vai jūdzes. Jūs varat atzīmēt aplis arī manuāli. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildi dažādās aktivitātes daļās.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Iespējas > Distances > Auto Lap**.

Ikreiz, kad beidzat apli, parādās ziņojums ar šī apļa laiku. Ja ir ieslēgti skaņas toņi, ierīce arī pīkst vai vibrē (*Ierīces skaņu iestatīšana, 30. lappuse*). Funkcija Auto Lap atlasītajam aktivitātes profilam saglabājas ieslēgta, līdz jūs to izslēdzat.

Ja nepieciešams, varat pielāgot datu ekrānus, lai parādītu papildu apļa datus (*Datu lauku pielāgošana, 26. lappuse*).

Funkcijas Auto Pause[®] lietošana

Funkciju Auto Pause varat izmantot, lai automātiski apturētu aktivitātes taimerī, kad apstājaties. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitāte ietver apstāšanos pie sarkanās gaismas signāla vai citās vietās, kur ir jāapstājas.

PIEZĪME. kamēr taimeris ir apturēts vai pauzēts, vēsture netiek ierakstīta.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Iespējas > Automātiskā pauze > Kad apturēts**.

Funkcija Auto Pause saglabājas ieslēgta atlasītajai aktivitātei, līdz jūs to izslēdzat.

GPS iestatījuma maiņa

Pēc noklusējuma ierīce izmanto GPS, lai meklētu satelītus. Papildu informāciju par GPS skatiet vietnē www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā atlasiet **START**.
- 2 Atlasiet aktivitāti.
- 3 Atlasiet **Iespējas > GPS**.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Tikai GPS**, lai iespējotu GPS satelītu sistēmu.
 - Atlasiet **GPS un GLONASS** (Krievijas satelītu sistēma), lai iegūtu precīzāku pozīcijas informāciju situācijās, kad debesu redzamība ir slikta.
 - Atlasiet **GPS + GALILEO** (Eiropas Savienības satelītu sistēma), lai iegūtu precīzāku pozīcijas informāciju situācijās, kad debesu redzamība ir slikta.

PIEZĪME. izmantojot GPS un citu satelītu kopā, varat ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS (*GPS un citas satelītu sistēmas, 27. lappuse*).

GPS un citas satelītu sistēmas

GPS izmantošana kopā ar citu satelīta sistēmu piedāvā labāku darbību sarežģītos vides apstākļos un ātrāku pozīcijas iegūvi nekā tikai GPS izmantošana. Taču vairāku sistēmu izmantošana var ātrāk saīsināt akumulatora darbības laiku, nekā lietojot tikai GPS.

Jūsu ierīce var izmantot šīs globālās navigācijas satelītu sistēmas (GNSS).

GPS: amerikāņu Savienoto Valstu veidota satelītu konstelācija.

GLONASS: krievu veidota satelītu konstelācija.

GALILEO: Eiropas Kosmosa aģentūras veidota satelītu konstelācija.

Logrīku cilpas pielāgošana

Logrīku cilpā varat mainīt logrīku secību, noņemt logrīkus un pievienot jaunus logrīkus.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Logrīki**.
- 3 Atlasiet logrīku.
- 4 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Pārkārtot**, lai mainītu logrīka atrašanās vietu logrīku cilpā.
 - Atlasiet **Noņemt**, lai noņemtu logrīku no logrīku cilpas.
- 5 Atlasiet **Piev. logrīkus**.
- 6 Atlasiet logrīku.

Logrīks ir pievienots logrīku cilpai.

Aktivitātes izsekošanas iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP** (Uz augšu) un atlasiet  > **Aktivit. izsek.**.

Statuss: izslēdz aktivitātes izsekošanas funkcijas.

Kustības brīdinājums: parāda ziņojumu un kustības joslu digitālā pulksteņa skatā un soļu ekrānā. Ja ir ieslēgti skaņas toņi, ierīce arī pīkst vai vibrē (*ierīces skaņu iestatīšana, 30. lappuse*).

Mērķa brīdinājumi: ļauj jums ieslēgt un izslēgt mērķa brīdinājumus vai izslēgt tos tikai aktivitāšu laikā. Goal alerts appear for your daily steps goal and weekly intensity minutes goal.

Move IQ: ļauj jūsu ierīcei automātiski sākt un saglabāt laikkontrolētu staigāšanas vai skriešanas aktivitāti, kad Move IQ funkcija konstatē pazīstamu kustību modeļus.

Aktivitātes izsekošanas izslēgšana

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

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Aktivit. izsek.** > **Statuss** > **Izslēgts**.

Pulksteņa ciparnīcas iestatījumi

Jūs varat pielāgot pulksteņa ciparnīcas izskatu, izvēloties izkārtojumu un akcenta krāsu. Jūs varat arī lejupielādēt pielāgotas pulksteņa ciparnīcas no Connect IQ™ veikala.

Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana

Jūs varat pielāgot pulksteņa ciparnīcas informāciju un izskatu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Pulksteņa ciparnīca**.
- 3 Atlasiet **UP** vai **DOWN**, lai priekšskatītu pulksteņa ciparnīcu opcijas.
- 4 Atlasiet **START**.
- 5 Atlasiet **Akcenta krāsa**, lai mainītu akcenta krāsu (izvēles).
- 6 Atlasiet **Piemērot**.

Connect IQ funkciju lejupielāde

Lai lejupielādētu funkcijas no lietotnes Connect IQ, ir jāizveido Garmin Swim 2 ierīces pāra savienojums ar viedtālruni (*Viedtālruņa un ierīces pāra savienojuma veidošana, 2. lappuse*).

- 1 No viedtālruņa lietotņu veikala instalējiet un atveriet lietotni Connect IQ.
- 2 Ja nepieciešams, atlasiet savu ierīci.
- 3 Atlasiet funkciju Connect IQ.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

- 1 Savienojiet ierīci ar datoru, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz apps.garmin.com un pierakstieties.
- 3 Atlasiet Connect IQ funkciju un lejupielādējiet to.
- 4 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Sistēmas iestatījumi

Turiet nospiestu **UP** (Uz augšu) un atlasiet  > **Sistēma**.

Valoda: iestata ierīcē rādāmo valodu.

Laiks: korigē laika iestatījumus (*Laika iestatījumi, 29. lappuse*).

Fona apg.: korigē fona apgaismojuma iestatījumus (*Fona apgaismojuma iestatījumu maiņa, 29. lappuse*).

Skaņas: iestata ierīces skaņas, piemēram, taustiņu toņus, brīdinājumus un vibrācijas (*Ierīces skaņu iestatīšana, 30. lappuse*).

Netraucēt: ieslēdz un izslēdz režīmu Netraucēt! Jūs varat izmantot opciju Miega laikā, lai automātiski ierastā miega laikā ieslēgtu netraucēšanas režīmu. Ierastā miega stundas varat iestatīt savā Garmin Connect kontā (*Netraucēšanas režīma lietošana, 10. lappuse*).

Automātiska bloķēšana: ļauj automātiski bloķēt ierīci, lai novērstu nejaušu taustiņu nospiešanu (*Ierīces bloķēšana un atbloķēšana, 30. lappuse*).

Tempa/ātruma izvēle: iestata ierīci, lai rādītu ātrumu vai tempu skriešanai, riteņbraukšanai vai citām aktivitātēm. Šī izvēle ietekmē vairākas treniņu opcijas, vēsturi un brīdinājumus (*Tempa vai ātruma rādīšana, 30. lappuse*).

Vienības: iestata ierīcē izmantotās mērvienības (*Mērvienību mainīšana, 30. lappuse*).

Progr. atjaunin.: ļauj instalēt programmatūras atjauninājumus, kas lejupielādēti, izmantojot Garmin Express vai lietotni Garmin Connect (*Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect, 35. lappuse*).

Atiest.: ļauj atiestatīt lietotāja datus un iestatījumus (*Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana, 37. lappuse*).

Laika iestatījumi

Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP** un atlasiet  > **Sistēma** > **Laiks**.

Laika formāts: iestata ierīci, lai rādītu laiku 12 vai 24 stundu formātā.

Iestatīt laiku: ļauj iestatīt laiku manuāli vai automātiski, pamatojoties uz jūsu pāri savienoto mobilo ierīci vai GPS atrašanās vietu.

Sinhronizēt ar GPS: ļauj manuāli sinhronizēt laiku, kad maināt laika joslas, vai atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku.

Laika joslas

Katru reizi, kad ieslēdzat ierīci un iegūstat satelītu signālus vai sinhronizējat ar savu viedtālruni, ierīce automātiski nosaka jūsu laika joslu un pašreizējo dienas laiku.

Fona apgaismojuma iestatījumu maiņa

1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.

2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Fona apg.**.

3 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Aktivitātes laikā**.
- Atlasiet **Ne aktivitātes laikā**.

4 Atlasiet opciju:

- Atlasiet **Taustiņi**, lai ieslēgtu fona apgaismojumu taustiņu nospiešanai.
- Atlasiet **Pievienotie brīdinājumi**, lai ieslēgtu fona apgaismojumu brīdinājumiem.
- Lai fona apgaismojums tiktu aktivizēts, kad paceļat roku un pagriežat to, lai apskatītu plaukstu locītavu, atlasiet **Kustība**.
- Lai iestatītu laiku, kad fona apgaismojums ir jāizslēdz, atlasiet **Noildze**.

Ierīces skaņu iestatīšana

Jūs varat iestatīt ierīci, lai tā atskaņotu skaņu vai vibrētu, kad taustiņi ir atlasīti vai ir aktivizēts brīdinājums.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Skaņas**.
- 3 Atlasiet opciju:
 - Atlasiet **Taustiņu toņi**, lai ieslēgtu vai izslēgtu taustiņu toņus.
 - Atlasiet **Brīdinājuma toņi**, lai iespējotu brīdinājuma toņu iestatījumus.
 - Atlasiet **Vibrācija**, lai ieslēgtu vai izslēgtu ierīces vibrāciju.
 - Atlasiet **Taustiņu vibrācija**, lai iespējotu vibrāciju, kad atlasāt taustiņu.

Ierīces bloķēšana un atbloķēšana

Jūs varat iespējot opciju Automātiska bloķēšana, lai automātiski bloķētu ierīci un novērstu taustiņu nejaušu nospiešanu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Automātiska bloķēšana**.
- 3 Atlasiet opciju.
- 4 Lai atbloķētu ierīci, turiet nospiestu jebkuru taustiņu.

Tempa vai ātruma rādīšana

Jūs varat mainīt tās informācijas veidu, kāda ir redzama jūsu aktivitātes kopsavilkumā un vēsturē.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Formāts** > **Tempa/ātruma izvēle**.
- 3 Atlasiet aktivitāti.

Mērvienību mainīšana

Jūs varat pielāgot mērvienības attālumam.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Vienības**.
- 3 Atlasiet **Nolikums** vai **Metrisks**.

Pulkstenis

Laika manuāla iestatīšana

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Laiks** > **Iestatīt laiku** > **Manuāls**.
- 3 Atlasiet **Laiks** un pēc tam ievadiet dienas laiku.

Laika sinhronizēšanas ar GPS

Katru reizi, kad ieslēdzat ierīci un iegūstat satelītu signālus, ierīce automātiski nosaka jūsu laika joslas un pašreizējo dienas laiku. Jūs varat arī manuāli sinhronizēt laiku ar GPS, kad maināt laika joslas, un atjaunināt uz vasaras vai ziemas laiku.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Laiks** > **Sinhronizēt ar GPS**.
- 3 Pagaidiet, līdz ierīce nosaka satelītus (*Satelīta signālu iegūšana, 36. lappuse*).

Modinātāja iestatīšana

Jūs varat iestatīt vairākus modinātājus. Jūs varat iestatīt modinātāja signāla atskaņošanu vienu reizi vai regulāri.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Modinātājpuikstenis** > **Pievienot brīdinājumu**.
- 3 Atlasiet **Laiks** un ievadiet modinātāja laiku.
- 4 Atlasiet **Atkārtot** un atlasiet, kad atkārtot modinātāju (pēc izvēles).
- 5 Atlasiet **Skaņas** un atlasiet paziņojuma veidu (pēc izvēles).
- 6 Atlasiet **Fona apg.** > **Ieslēgts**, lai ieslēgtu izgaismojumu kopā ar modinātāju.
- 7 Atlasiet **Etikete** un atlasiet modinātāja aprakstu (pēc izvēles).

Brīdinājuma dzēšana

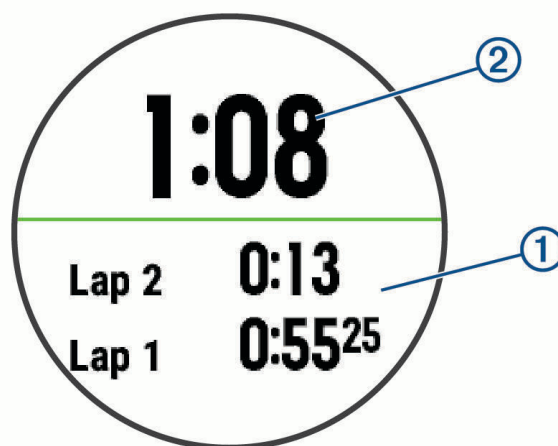
- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet **Modinātājpuikstenis**.
- 3 Atlasiet brīdinājumu.
- 4 Atlasiet **Dzēst**.

Atpakaļskaitīšanas taimera palaišana

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet **Taimeris**.
- 3 Ievadiet laiku.
- 4 Ja vajadzīgs, atlasiet **Restartēt** > **Ieslēgts**, lai automātiski restartētu taimeri, kad tā laiks beidzas.
- 5 Ja vajadzīgs, atlasiet **Skaņas** un atlasiet paziņojuma veidu.
- 6 Atlasiet **Palaist taimeri**.

Hronometra lietošana

- 1 Jebkurā ekrānā turiet nospiestu **LIGHT**.
- 2 Atlasiet **Hronometrs**.
- 3 Atlasiet **START**, lai palaistu taimeri.
- 4 Atlasiet **LAP**, lai restartētu distances taimeri ①.



Kopējais hronometra laiks ② turpina ritēt.

- 5 Atlasiet **START**, lai apturētu abus taimerus.
- 6 Atlasiet opciju.
- 7 Saglabāji ierakstīto laiku kā aktivitāti savā vēsturē (izvēles).

Informācija par ierīci

Ierīces uzlādēšana

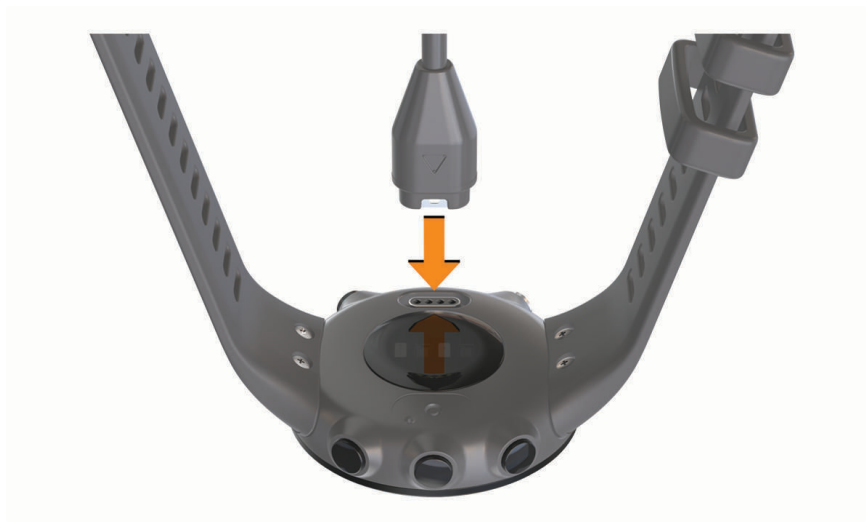
⚠ BRĪDINĀJUMS

Šī ierīce satur litija jonu bateriju. Skatiet ierīces komplektācijā iekļauto ceļvedi *Svarīga informācija par drošību un ierīci*, lai uzzinātu uz ierīci attiecināmos brīdinājumus un citu svarīgu informāciju.

IEVĒRĪBAI

Lai novērstu koroziju, pirms lādēšanas vai pievienošanas datoram rūpīgi notīriet un nožāvējiet kontaktus un apkārtējo zonu. Skatiet tīrīšanas norādes (*ierīces tīrīšana*, 33. lappuse).

- 1 Iespraudiet USB kabeļa mazo galu ierīces uzlādes portā.



- 2 USB kabeļa lielo galu iespraudiet USB uzlādes portā.
- 3 Uzlādējiet ierīci pilnībā.

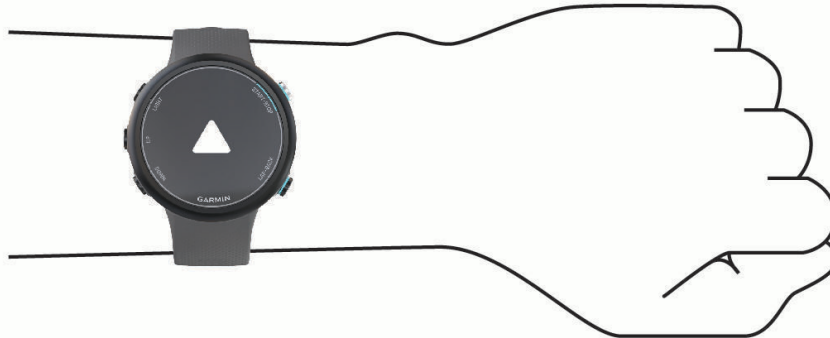
Padomi ierīces uzlādei

- 1 Droši pievienojiet lādētāju ierīcei, lai to uzlādētu, izmantojot USB kabeli (*ierīces uzlādēšana*, 32. lappuse).
Ierīci var uzlādēt, pievienojot USB kabeli Garmin apstiprinātam maiņstrāvas adapterim ar parasto ligzdu vai datora USB portam. Pilnībā tukša akumulatora uzlādei ir nepieciešamas līdz pat divas stundas.
- 2 Kad akumulatora uzlādes līmenis sasniedz 100%, atvienojiet lādētāju no ierīces.

Ierīces valkāšana

- Valkājiet ierīci virs plaukstas locītavas kaula.

PIEZĪME. ierīcei ir jāpieguļ rocai cieši, taču ērti. Lai iegūtu precīzākus sirdsdarbības ritma lasījumus, ierīce peldēšanas vai vingrinājumu laikā nedrīkst izkustēties.



PIEZĪME. optiskais sensors atrodas ierīces aizmugurē.

- Lai iegūtu vairāk informācijas par plaukstas locītavas sirdsdarbības ritmu, skatiet [Padomi mainīgu sirdsdarbības ritma datu gadījumā, 15. lappuse](#).
- Papildu informāciju par precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.
- Lai iegūtu pilnīgāku informāciju par ierīces valkāšanu un kopšanu, dodieties uz vietni www.garmin.com/fitandcare.

Ierīces apkope

IEVĒRĪBAI

Izvairieties no triecieniem un asām darbībām, jo tā varat saīsināt produkta darbību.

Ja ierīce ir bijusi pakļauta hlorētai vai sālsūdens videi, rūpīgi noskalojiet ar tīru ūdeni.

Nelietojiet ierīces tīrīšanai asu priekšmetu.

Izvairieties no tādu ķīmisku tīrīšanas līdzekļu, šķīdinātāju un insektu repelentu lietošanas, kas var bojāt plastmasas sastāvdaļas un apdari.

Pēc tīrīšanas vienmēr noslaukiet ierīci sausu.

Neglabājiet ierīci ilgstoši vietās, kur tā var būt pakļauta ārkārtējām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezenisku bojājumu.

Ierīces tīrīšana

1 Slaukiet ierīci ar drānu, kas samitrināta maiga mazgāšanas līdzekļa šķīdumā.

2 Noslaukiet to sausu.

Pēc tīrīšanas ļaujiet ierīcei pilnīgi nožūt.

IETEIKUMS. lai uzzinātu vairāk, dodieties uz www.garmin.com/fitandcare.

Saišu maiņa

Jūs varat aizstāt saites ar jaunām Garmin Swim 2 saitēm.

- 1 Lai atskrūvētu skrūves, izmantojiet skrūvgriezi.



- 2 Izņemiet skrūves.
- 3 Uzmanīgi noņemiet saites.
- 4 Izlīdziniet jaunās saites.
- 5 Ar skrūvgriezi ieskrūvējiet atpakaļ skrūves.

Specifikācijas

Bateriju veids	Atkārtoti lādējams, iebūvēts litija jonu akumulators
Bateriju darbības laiks	Līdz 7 dienām pulksteņa režīmā ar viediem paziņojumiem, aktivitātes izsekošanu un plaukstas locītavas sirdsdarbības ritmu Līdz 14 stundām GPS režīmā ar sirdsdarbības ritma novērošanu plaukstas locītavā
Darba temperatūras diapazons	No -20° līdz 60° C (no -4° līdz 140° F)
Uzlādes temperatūras diapazons	No 0° līdz 45° C (no 32° līdz 113° F)
Bezvadu frekvence	2,4 GHz ar +6 dBm nominālu
Ūdens iedarbība	Peldēšana, 5 ATM ¹

Ierīces informācijas skatīšana

Varat apskatīt informāciju par ierīci, piemēram, ierīces ID, programmatūras versiju, reglamentējošo informāciju un licences līgumu.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Par**.

¹ Ierīce iztur spiedienu, kas līdzvērtīgs 50 m dziļumam. Papildinformāciju skatiet vietnē www.garmin.com/waterrating.

Traucējummeklēšana

Produkta atjauninājumi

Datorā instalējiet Garmin Express (www.garmin.com/express). Viedtālrunī instalējiet lietotni Garmin Connect . Tā nodrošina vienkāršu piekļuvi šiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- Programmatūras atjauninājumi
- Datu augšupielāde Garmin Connect
- Produkta reģistrēšana

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot lietotni Garmin Connect

Lai ierīces programmatūru atjauninātu, izmantojot lietotni Garmin Connect, jums ir jābūt Garmin Connect kontam, un ierīce ir jāsavieno pārī ar saderīgu viedtālruni (*Viedtālruņa un ierīces pāra savienojuma veidošana, 2. lappuse*).

Sinhronizējiet ierīci ar lietotni Garmin Connect (*Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect, 11. lappuse*).

Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, lietotne Garmin Connect nosūta to uz jūsu ierīci.

Atjauninājums tiek piemērots, kad jūs aktīvi neizmantojat ierīci. Kad atjaunināšana ir pabeigta, ierīce tiek restartēta.

Garmin Express iestatīšana

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
- 2 Dodieties uz www.garmin.com/express.
- 3 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.

Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Express

Lai varētu atjaunināt ierīces programmatūru, ir nepieciešams Garmin Connect konts, kā arī ir jālejupielādē Garmin Express lietotne.

- 1 Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot USB kabeli.
Kad ir pieejama jauna programmatūras versija, Garmin Express nosūta to uz jūsu ierīci.
- 2 Izpildiet ekrānā redzamos norādījumus.
- 3 Atjaunināšanas laikā neatvienojiet ierīci no datora.

Papildu informācijas iegūšana

- Dodieties uz vietni support.garmin.com, lai iegūtu papildu rokasgrāmatas, informāciju un programmatūras atjauninājumus.
- Dodieties uz vietni buy.garmin.com vai sazinieties ar savu Garmin izplatītāju, lai iegūtu informāciju par izvēles piederumiem un rezerves detaļām.

Aktivitāšu izsekošana

Papildinformāciju par aktivitāšu izsekošanas datu precizitāti skatiet vietnē garmin.com/ataccuracy.

Mans dienas soļu skaits nav redzams

Dienas soļu skaits tiek atiestatīts katru nakti pusnaktī.

Ja soļu skaita vietā ir redzamas svītrīņas, ļaujiet ierīcei iegūt satelīta signālus un iestatīt laiku automātiski.

Mans soļu skaits nešķiet precīzs

Ja jūsu soļu skaits nešķiet precīzs, varat izmēģināt tālāk sniegtos padomus.

- Uzlieciet ierīci uz nedominējošās plaukstas locītavas.
- Stumjot ratiņus vai zāles pļāvēju, ievietojiet ierīci kabatā.
- Ja aktīvi veicat kādas darbības ar rokām, glabājiet ierīci kabatā.

PIEZĪME. ierīce kā soļus var interpretēt dažas atkārtotas kustības, piemēram, trauku mazgāšanu, veļas locīšanu vai aplausus.

Soļu skaits manā ierīcē un manā Garmin Connect kontā neatbilst

Soļu skaits jūsu Garmin Connect kontā tiek atjaunināts, kad sinhronizējat ierīci.

1 Atlasiet opciju:

- Sinhronizējiet soļu skaitu, izmantojot lietotni Garmin Connect (*Garmin Connect lietošana datorā, 24. lappuse*).
- Sinhronizējiet soļu skaitu, izmantojot lietotni Garmin Connect (*Datu manuāla sinhronizācija ar Garmin Connect, 11. lappuse*).

2 Pagaidiet, līdz ierīce sinhronizē jūsu datus.

Sinhronizācija var ilgt vairākas minūtes.

PIEZĪME. lietotnes Garmin Connect vai lietotnes Garmin Connect atsvaidzināšana nesinhronizē datus vai neatjaunina soļu skaitu.

Manas intensitātes minūtes mirgo

Kad veicat fiziskas aktivitātes intensitātes līmenī, lai sasniegtu savu intensitātes minūšu mērķi, intensitātes minūtes mirgo.

Veiciet fiziskas aktivitātes vismaz 10 secīgas minūtes vidējas vai enerģiskas intensitātes līmenī.

Satelīta signālu iegūšana

Ierīcei var būt nepieciešamas skaidras debesis, lai saņemtu satelīta signālus. Laiks un datums tiek iestatīti automātiski, pamatojoties uz GPS pozīcijas.

IETEIKUMS. papildu informāciju par GPS skatiet vietnē www.garmin.com/aboutGPS.

1 Dodieties ārā atklātā vidē.

Ierīces priekšdaļai ir jābūt vērstai pret debesīm.

2 Pagaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.

Lai noteiktu satelīta signālus, var būt nepieciešamas 30–60 sekundes.

GPS satelīta uztveršanas uzlabošana

- Bieži sinhronizējiet ierīci ar savu Garmin Connect kontu:
 - Pievienojiet ierīci datoram, izmantojot ierīces USB kabeli un lietotni Garmin Express.
 - Sinhronizējiet ierīci ar lietotni Garmin Connect, izmantojot Bluetooth iespējotu viedtālruni.

Kamēr ierīce ir savienojumā ar Garmin Connect kontu, tā lejupielādē vairāku dienu satelīta datus, ļaujot ierīcei ātri atrast satelīta signālus.

- Iznesiet ierīci ārā atklātā vietā — prom no augstceltnēm un kokiem.
- Palieciet miera stāvoklī dažas minūtes.

Ierīces restartēšana

Ja ierīce nereaģē, to var būt nepieciešams restartēt.

PIEZĪME. restartējot ierīci, var tikt dzēsti jūsu dati vai iestatījumi.

- 1 15 sekundes turiet nospiestu **LIGHT**.
Ierīce izslēgsies.
- 2 Lai ierīci ieslēgtu, vienu sekundi turiet nospiestu **LIGHT**.

Visu noklusējuma iestatījumu atiestatīšana

PIEZĪME. šī darbība dzēš visu lietotāja ievadīto informāciju un aktivitāšu vēsturi.

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Atlasiet  > **Sistēma** > **Atiest.**
- 3 Atlasiet opciju:
 - Lai visus ierīces iestatījumus atiestatītu rūpnīcas noklusējuma vērtībās un saglabātu visu aktivitāšu informāciju, atlasiet **Atiestatīt iestatījumus**.
 - Lai dzēstu visas aktivitātes no vēstures, atlasiet **Dzēst visu**.

Mana ierīce ir nepareizā valodā

- 1 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.
- 2 Ritiniet sarakstā lejup un atlasiet kādu no vienumiem, sākot no otrā līdz pēdējam.
- 3 Atlasiet pirmo vienumu sarakstā.
- 4 Atlasiet savu valodu.

Vai mans viedtālrunis ir saderīgs ar manu ierīci?

Ierīce Garmin Swim 2 ir saderīga ar viedtālruni, izmantojot Bluetooth tehnoloģiju.

Lai iegūtu plašāku informāciju, dodieties uz vietni www.garmin.com/ble

Mans tālrunis neveido savienojumu ar ierīci

Ja tālrunis neveido savienojumu ar ierīci, varat izmēģināt tālāk norādītos ieteikumus.

- Izslēdziet viedtālruni un ierīci un vēlreiz ieslēdziet.
- Iespējojiet Bluetooth tehnoloģiju savā viedtālrunī.
- Atjauniniet lietotni Garmin Connect uz jaunāko versiju.
- Noņemiet ierīci no lietotnes Garmin Connect un Bluetooth iestatījumiem viedtālrunī, lai atkārtoti mēģinātu veikt pāra veidošanas procesu.
- Ja iegādājāties jaunu viedtālruni, noņemiet ierīci no lietotnes Garmin Connect viedtālrunī, kuru paredzat pārstāt lietot.
- Novietojiet viedtālruni 10 m (33 pēdu) attālumā no ierīces.
- Viedtālrunī atveriet lietotni Garmin Connect, atlasiet, atlasiet  vai  un atlasiet **Garmin ierīces** > **Pievienot ierīci**, lai pārietu pāra savienojuma veidošanas režīmā.
- Ierīcē atlasiet **UP** >  > **Tālrunis** > **Savienot ar tālruni**.

Vai kardioslodzes aktivitāti es varu izmantot brīvā dabā?

Kardioslodzes aktivitāti jūs varat izmantot brīvā dabā un ieslēgt GPS, lai lietotu ārpus telpām.

- 1 Atlasiet **START** > **Kardioslodze** > **Iespējas** > **GPS**.
 - 2 Atlasiet opciju.
 - 3 Dodieties ārā un gaidiet, līdz ierīce atrod satelītus.
 - 4 Atlasiet **START**, lai palaistu aktivitātes taimeru.
- GPS saglabājas ieslēgts atlasītajai aktivitātei, līdz jūs to izslēdzat.

Ieteikumi esošajiem Garmin Connect lietotājiem

1 Lietotnē Garmin Connect atlasiet  vai .

2 Atlasiet **Garmin ierīces** > **Pievienot ierīci**.

Akumulatora darbības laika maksimizēšana

Lai pagarinātu akumulatora darbības laiku, var veikt vairākas darbības.

- Samaziniet fona apgaismojuma noildzes laiku (*Fona apgaismojuma iestatījumu maiņa*, 29. lappuse).
- Izslēdziet Bluetooth bezvadu tehnoloģiju, ja neizmantojat funkcijas, kuru darbībai tā ir nepieciešama (*Bluetooth viedtālruņa savienojuma izslēgšana*, 13. lappuse).
- Izslēdziet aktivitātes izsekošanu (*Aktivitātes izsekošanas iestatījumi*, 28. lappuse).
- Izmantojiet pulksteņa ciparnīcu, kas netiek atjaunināta katru sekundi.
Piemēram, izmantojiet pulksteņa ciparnīcu bez otrās rokas (*Pulksteņa ciparnīcas pielāgošana*, 28. lappuse).
- Ierobežojiet ierīcē parādāmos viedtālruņa paziņojumus (*Paziņojumu pārvaldība*, 13. lappuse).
- Pārtrauciet sirdsdarbības ritma datu pārraidi uz pārī savienotajām Garmin ierīcēm (*Pulsa datu apraide uz Garmin ierīcēm*, 16. lappuse).
- Izslēdziet plaukstaru locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu (*Plaukstaru locītavas sirdsdarbības ritma monitora izslēgšana*, 17. lappuse).

PIEZĪME. plaukstaru locītavas sirdsdarbības ritma mērījumu režīmu paredzēts izmantot, lai aprēķinātu stipras intensitātes laiku (minūtēs) un sadedzinātās kalorijas.

Pielikums

Datu lauki

Dažiem datu laukiem, lai rādītu datus, ir nepieciešami ANT+ piederumi.

% **sirdsdarbības ritma rezerve**: procenti no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī).

Aerobā treniņa efektivitāte: pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu aerobo spēju līmeni.

Anaerobā treniņa efektivitāte: pašreizējās aktivitātes ietekme uz jūsu anaerobo spēju līmeni.

Atkārtot: taimeris pēdējam intervālam plus pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).

Ātrums: pašreizējais kustības ātrums.

Attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā celiņā vai aktivitātē.

Dienas laiks: dienas laiks, pamatojoties uz jūsu pašreizējo atrašanās vietu un laika iestatījumiem (formāts, laika zona, vasaras vai ziemas laiks).

Distances: pašreizējā aktivitātē pabeigto aplū skaits.

Distances %SRR: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā distancē.

Distances attālums uz vēzienu: peldēšana. Vidējais vēzienu laikā veiktais attālums pašreizējā distancē.

Distances garums: attālums, kuru veicāt pašreizējā distancē.

Distances laiks: hronometra laiks pašreizējā distancē.

Distances SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā distancē.

Distances SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā distancē.

Distances temps: vidējais temps pašreizējā distancē.

Distances vēzienu ātrums: peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējā distancē.

Distance Swolf: swolf rezultāts pašreizējā distancē.

Garums: pašreizējā aktivitātē pabeigto baseina garumu skaits.

Int. maks. %maks.: maksimālā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.

Int. maks. %SRR: maksimālā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.

Int. maks. SR: maksimālais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.

Int. vid. %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā peldējuma intervālā.

Int. vid. %SRR: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā peldējuma intervālā.

Int. vid. SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā peldējuma intervālā.

Intensitātes attālums: attālums, kuru veicāt pašreizējā intervālā

Intervāla garums: pašreizējā intervālā pabeigto baseina garumu skaits.

Intervāla laiks: hronometra laiks pašreizējā intervālā.

Intervāla Swolf: vidējais Swolf rezultāts pašreizējā intervālā.

Intervāla temps: vidējais temps pašreizējā intervālā.

Intervāla vēziena veids: pašreizējais vēzienu veids intervālā.

Intervāla vēzieni uz garumu: vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā intervālā.

INTERVĀLI: pašreizējā aktivitātē pabeigto intervālu skaits.

Kalorijas: kopējais sadedzināto kaloriju daudzums.

Laiks joslā: laiks, kas pagājis katrā sirdsdarbības vai spēka zonā.

Pagājušais laiks: kopējais ierakstītais laiks. Piemēram, ja ieslēdzat taimeri un peldat 10 minūtes, pēc tam apturat taimeri uz 5 minūtēm, pēc tam ieslēdzat taimeri un peldat 20 minūtes, jūsu pagājušais laiks ir 35 minūtes.

Pēd. att. temps: vidējais temps pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēd. dist. SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances Swolf: swolf rezultāts pēdējā pabeigtā distancē.

Pēdējā attāluma Swolf: swolf rezultāts pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēdējā attāluma vēziena veids: vēzienu veids, kas izmantots pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēdējā attāluma vēzieni: kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktā baseina garumā.

Pēdējās dist. attālums: attālums, kuru veicāt pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances %SRR: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances attālums uz vēzienu: peldēšana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pēdējā pabeigtā distancē.

Pēdējās distances laiks: hronometra laiks pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances SR: vidējais sirdsdarbības ritms pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances temps: vidējais temps pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances vēzieni: peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pēdējā veiktajā distancē.

Pēdējās distances vēzienu ātrums: peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pēdējā veiktajā distancē.

Peldējuma laiks: peldējuma laiks pašreizējai aktivitātei, neietverot atpūtas laiku.

Restartēt taimeri: taimeris pašreizējai atpūtai (peldēšana baseinā).

Sirdsdarb. ritms: sirdsdarbības ritms sirdspukstos minūtē (sirdsp./min.). Jūsu ierīce ir jābūt plaukstas locītavas sirdsdarbības ritma noteikšanai vai ir jābūt savienotai ar saderīgu sirdsdarbības ritma monitoru.

Soļi: soļu skaits pašreizējā aktivitātē.

SR %maks.: procenti no maksimālā sirdsdarbības ritma.

SR zona: pašreizējais jūsu sirdsdarbības ritma diapazons (no 1 līdz 5). Noklusējuma zonas balstās uz jūsu lietotāja profilu un maksimālo sirdsdarbības ritmu (220 mīnus jūsu vecums).

Taimeris: hronometra laiks pašreizējā aktivitātē.

Temps: pašreizējais temps.

Vēzieni: peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā aktivitātē.

Vēzieni distancē: peldēšana. Kopējais vēzienu skaits pašreizējā distancē.

Vēzienu ātrums: peldēšana. Vēzienu skaits minūtē (vēz./min.)

Vid. %SRR: vidējā procentuālā vērtība no sirdsdarbības ritma rezerves (maksimālais sirdsdarbības ritms mīnus sirdsdarbības ritms miera stāvoklī) pašreizējā aktivitātē.

Vid. SR %maks.: vidējā procentuālā vērtība no maksimālā sirdsdarbības ritma pašreizējā aktivitātē.

Vidējais ātrums: vidējais ātrums pašreizējā aktivitātē.

Vidējais attālums uz vēzienu: peldēšana. Vidējais vēziena laikā veiktais attālums pašreizējā aktivitātē.

Vidējais SR: vidējais sirdsdarbības ritms pašreizējā aktivitātē.

Vidējais Swolf: vidējais Swolf rezultāts pašreizējā aktivitātē. Swolf rezultāts ir viena garuma laika summa plus vēzienu skaits šim garumam (*Peldēšanas terminoloģija, 8. lappuse*). Peldot atklātos ūdeņos, Swolf rezultāta aprēķināšanai izmanto 25 metrus.

Vidējais temps: vidējais temps pašreizējā aktivitātē.

Vidējais vēzienu ātrums: peldēšana. Vidējais vēzienu skaits minūtē (vēz./min.) pašreizējās aktivitātes laikā.

Vidēji vēzieni uz garumu: vidējais vēzienu skaits uz baseina garumu pašreizējā aktivitātē.

ANT+ sirdsdarbības ritma monitors

Ierīci var izmantot ar bezvadu ANT+ sensoriem. Lai iegūtu vairāk informācijas par saderīgumu un papildu izvēles sensoru iegādi, dodieties uz vietni <http://buy.garmin.com>.

Ārēja sirdsdarbības ritma monitora pāra savienojuma veidošana

Pirmo reizi savienojot bezvadu sensoru ar ierīci, izmantojot ANT+ tehnoloģiju, ierīce un sensors ir jāsavieno pārī. Pēc savienojuma pārī izveides, kad sāksiet aktivitāti (sensoram jābūt ieslēgtam un jāatrodas signāla uztveršanas diapazonā), ierīce automātiski izveidos savienojumu ar sensoru.

- 1 Uzlieciet sirdsdarbības ritma monitoru.

Sirdsdarbības ritma mērījumu monitors nesūtīs/nesaņems datus, līdz tas tiks uzvilks.

- 2 Pārvietojiet ierīci 3 m (10 pēdu) attālumā no sensora.

PIEZĪME. savienojuma pārī izveides laikā, jums jāatrodas 10 m (33 pēdu) attālumā no citiem ANT+ sensoriem.

- 3 Pulksteņa ciparnīcā turiet nospiestu **UP**.

- 4 Atlasiet  > **Sensori un piederumi** > **Pievienot ārēju SR.**

Kad sensors būs savienots pārī ar ierīci, tiks parādīts ziņojums. Sensora dati parādās datu ekrāna kopā vai pielāgotā datu laukā.

Fiziskās formas mērķi

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

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

Ja jūs zināt savu maksimālo sirdsdarbības ritmu, varat izmantot tabulu (*Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini, 18. lappuse*), lai noteiktu vispiemērotāko sirdsdarbības ritma zonu savas fiziskās formas mērķiem.

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

Par sirdsdarbības ritma zonām

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

Sirdsdarbības ritma zonu aprēķini

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

Simbolu definīcijas

Šie simboli var būt redzami uz ierīces vai piederuma etiķetes.



EEIA atkritumu apsaimniekošanas un pārstrādes simbols. EEIA simbols ir pievienots produktam saskaņā ar ES Direktīvu 2012/19/ES par elektrisko un elektronisko iekārtu atkritumiem (EEIA). Tas ir paredzēts, lai novērstu šā produkta nepareizu apsaimniekošanu un veicinātu atkārtotu izmantošanu un pārstrādi.

