

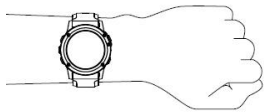
**GARMIN****fēnix® 5/5S**

**Perspėjimas:** visada pasitarkite su gydytoju prieš pradėdami ar keisdami bet kokią pratimų programą.

**Prietaiso nešiojimas ir širdies ritmas**

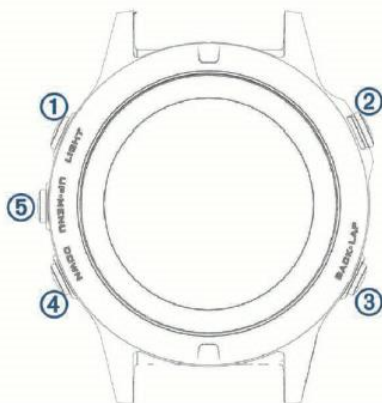
- „fēnix 5/5S“ nešiokite virš riešo.

**Pastaba:** prietaisas turėtų patogiai priglusti ir jis neturi judėti bėgimo ar treniruotės metu. **Pastaba:** širdies ritmo jutiklis yra prietaiso užpakalinėje dalyje.

**Prietaiso įkrovimas**

**Pastaba:** kad nepradėtų rūdyti, gerai nuvalykite ir nususinkite kontaktus ir plotą aplink juos prieš įkraunant ar jungiant prie kompiuterio.

- Įkiškite mažąjį USB laido galą į prietaiso įkrovimo lizdą;
- Įkiškite didįjį USB laido galą į kompiuterio USB lizdą;
- Iki galo įkraukite prietaisą.

**MYGTUKAI**

① <b>LIGHT (APŠVIETIMAS)</b>	Paspauskite foniniam apšvietimui įjungti ir išjungti. Laikykite nuspaukę valdiklių meniu peržiūrėti. Laikykite nuspaukę prietaisui įjungti.
② ▲	Paspauskite veiklų sąrašui peržiūrėti ir veiklai pradėti ar sustabdyti. Paspauskite meniu punktui pasirinkti.
③ <b>BACK/LAP (ATGAL / RATAS)</b>	Pasirinkite grįžimui į ankstesnį langą. Pasirinkite distancijos ratui įrašyti ar poilsui ar perėjimui veiklos metu.
④ <b>DOWN (ŽEMYN)</b>	Pasirinkite grafinės sąsajos, meniu ir pranešimams slinkti. Laikykite nuspaukę norėdami pamatyti rodomą laiką.
⑤ <b>UP/MENU (AUKŠTYN / MENU)</b>	Pasirinkite grafinės sąsajos, meniu ir pranešimams slinkti. Laikykite nuspaukę meniu peržiūrėti.

**Valdiklių meniu peržiūra**

Valdiklių meniu yra tokie punktai, kaip netrukdyimo režimo įjungimas, mygtukų užrakinimas ir prietaiso išjungimas.

**Pastaba:** Valdiklių meniu punktus galite papildyti, pertvarkyti ir pašalinti.

- Bet kuriame ekrane palaikykite nuspaukę **LIGHT**;



- Paspauskite **UP** ar **DOWN** punktams slinkti.

**Sistemos nustatymai**

Palaikykite nuspaukę **MENU** ir po to **Settings > System** (Nustatymai > Sistema).

**Veiklos paleidimas**

Paleidus veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia). Sustabdžius veiklą, prietaisas grįžta į laikrodžio režimą.

- Kai rodomas laikrodis, pasirinkite ▲;
- Pasirinkite veiklą;
- Jei reikia, vykdykite nurodymus ekrane papildomai informacijai įvesti;
- Jei reikia, palaukite, kol prietaisas prisijungs prie jūsų ANT+ jutiklių;
- Jei reikalingas GPS, išseikite į lauką ir palaukite kol prietaisas aptiks palydovus;
- Pasirinkite ▲ laikmačiui paleisti.

**Pastaba:** prietaisas nepradės veiklos duomenų įrašymo, kol nepaleisite laikmačio.

**Veiklos sustabdymas**

- Spustelėkite ▲;
- Pasirinkite variantą:
  - veiklai atnaujinti, pasirinkite **Resume (Atnaujinti)**;
  - veiklai išsaugoti ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Save (Išsaugoti)**;
  - veiklai laikinai sustabdyti ir vėliau jai atnaujinti, pasirinkite **Resume Later (Atnaujinti vėliau)**;
  - ratui pažymėti, pasirinkite **Lap (Ratas)**;
  - norėdami grįžti atgal į veiklos pradžios tašką tuo pačiu nukeliautu keliu, pasirinkite **Back to Start > TrackBack** (Atgal į startą > Grįžti tuo pačiu keliu atgal);
  - norėdami grįžti atgal į veiklos pradžios tašką, pasirinkite **Back to Start > Straight Line** (Atgal į startą > Tiesia linija);
  - veiklai atmesti ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Discard (Atmesti)**;

**Išmaniojo telefono ir prietaiso suporavimas**

Norint naudotis „fēnix“ ryšio funkcijomis, jį reikia susieti tiesiogiai per „Garmin Connect™ Mobile“ programėlę, o ne per išmaniojo telefono „Bluetooth“ nustatymus.

- Iš savo telefono programėlių parduotuvės įdiekite „Garmin Connect Mobile“ programėlę;
- Telefonas neturi būti nutolęs toliau nei 10 metrų nuo prietaiso;
- Laikykite nuspaukę **LIGHT** mygtuką prietaisui įjungti. Pirmą kartą įjungus prietaisą, jis bus susiejimo režime;

**Patarimas:** galite laikyti nuspaukę **LIGHT** mygtuką ir pasirinkti ☰ susiejimo režimui įjungti rankiniu būdu.

- Pridėkite savo prietaisą prie savo „Garmin Connect“ paskyros:
  - jei prietaisą su „Garmin Connect Mobile“ programėle susiejate pirmą kartą, vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas;
  - jei jau susiejote kitą prietaisą su „Garmin Connect Mobile“ programėle, nustatymų meniu pasirinkite **Garmin Devices > Add Device** (Garmin įrenginiai > Pridėti įrenginį) ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

**Naujinimai**  
Savo kompiuteryje įdiekite „Garmin Express“™ ([www.garmin.lt/garmin-express](http://www.garmin.lt/garmin-express)). Savo išmaniajame telefone įdiekite „Garmin Connect Mobile“ programėlę; tokiu būdu gausite patogią prieigą prie tokių „Garmin“ įrenginiams skirtų paslaugų:

- gaminio registracija;
- programinės įrangos naujinimai;
- duomenų įkėlimas į „Garmin Connect“.

**Naujinimai**

Savo kompiuteryje įdiekite „Garmin Express“™ ([www.garmin.lt/garmin-express](http://www.garmin.lt/garmin-express)). Savo išmaniajame telefone įdiekite „Garmin Connect Mobile“ programėlę; tokiu būdu gausite patogią prieigą prie tokių „Garmin“ įrenginiams skirtų paslaugų:

- gaminio registracija;
- programinės įrangos naujinimai;
- duomenų įkėlimas į „Garmin Connect“.

**„Garmin Express“ nustatymas**

- Prijunkite prietaisą prie savo kompiuterio USB kabeliu;
- Eikite į [www.garmin.lt/garmin-express](http://www.garmin.lt/garmin-express);
- Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

**Grafinių sąsajų atidarymas**

Jūsų prietaise jau įdiegtos kelios mini programėlės („widgets“) ir dar daugiau jų galėsite naudoti susieję savo prietaisą su išmanioju telefonu.

- Paspauskite **UP** ar **DOWN**. Tokiu būdu ciklu slenkamos mini programėlės.
- Pasirinkite ▲ atitinkamos programėlės parinktis ir funkcijoms peržiūrėti.
- Bet kuriame ekrane palaikykite nuspaukę **DOWN** laikrodžio rodmeniui grąžinti.
- Jeį įrašote veiklą, paspauskite **BACK** grįžimui į veiklos duomenų puslapį;

**Greitųjų mygtukų nustatymas**

Galite nustatyti kokias funkcijas atliks atskiri mygtukai ar jų deriniai juos nuspaudus.

- Laikykite nuspaukę **MENU** (Meniu);
- Pasirinkite **Settings > System > Hot Keys** (Nustatymai > Sistema > Greitieji mygtukai);
- Pasirinkite mygtukų derinį, kuriam norite nustatyti funkciją;
- Pasirinkite funkciją.

**Asmeninės veiklos sukūrimas**

- Kai rodomas laikrodis, pasirinkite ▲ > **Add** (▲ > Pridėti);
- Pasirinkite variantą:
  - Copy Activity** (Kopijuoti veiklą), jei asmeninę veiklą norite sukurti pradėdami nuo vienos iš savo išsaugotų veiklų;
  - Other** (Kita) naujam asmeniui tipui sukurti;
- Jeį reikia, pasirinkite veiklos tipą;
- Pasirinkite pavadinimą, arba įrašykite savo pavadinimą. Galite dubliuoti veiklos pavadinimą įterpdami skaičius, pvz.: Dviratis (2);
- Pasirinkite variantą:
  - pasirinkite variantą keisti konkrečius veiklos nustatymus. Pavyzdžiui, galite pasirinkti spalvą ar pakeisti duomenų ekranus;
  - paspauskite **Done** savo asmeninei veiklai išsaugoti;
- Pasirinkite **Yes** veiklai į savo mėgstamų sąrašą pridėti.

**Veiklos stebėjimo („Activity Tracking“) funkcija**

Veiklos stebėjimo funkcija registruoja jūsų kasdien padaromų žingsnių skaičių, nukeliautą atstumą, intensyvumą minutes, laiptais įveiktų aukštų skaičių, sudegintas kalorijas ir miego statistiką. Sudegintų kalorijų skaičius rodo jūsų bazinį metabolizmą plus veiklos kalorijas. Per dieną atliktų žingsnių skaičius rodomas žingsnių grafinėje sąsajoje. Žingsnių skaičius atnaujinamas automatiškai.

**Automatinio užduoties nustatymo („Auto Goal“) funkcija**

Jūsų prietaisas automatiškai sukuria kasdieninę žingsnių užduotį atsižvelgdamas į ankstesnius aktyvumo lygius. Jums judant dienos metu, prietaisas rodo kokią kasdieninę užduoties dalį įveikėte.

## Jūsų vietos išsaugojimas

Galite išsaugoti savo esamą vietą, kad jį galėtumėte grįžti vėliau.

1. Laikykite nuspaudę **LIGHT** mygtuką;
2. Spustelėkite **☰**;
3. Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

## Išsaugotų vietų redagavimas

Galite ištrinti išsaugotą vietą, pakeisti jos pavadinimą, altitudės ir padėties informaciją.

1. Kai rodomas laikrodis, pasirinkite **▲** > **Navigate** > **Saved Locations** (**▲** > Naviguoti > Išsaugotos vietos);
2. Pasirinkite išsaugotą vietą;
3. Pasirinkite variantą savo vietai redaguoti.

## Tarpinio taško nustatymas

Galite sukurti naują maršruto tašką nustatydami atstumą ir kryptį nuo jūsų esamos vietos iki pageidaujamos.

1. Jei reikia, pasirinkite **▲** > **Add** > **Project Wpt.** (**▲** > Pridėti > Tarpinį tašką) tarpiniam taškui į programėlių sąrašą pridėti;
2. Pasirinkite **Yes** programėlei į savo mėgstamiausių sąrašą pridėti.
3. Kai rodomas laikrodis, pasirinkite **▲** > **Project Wpt.** (**▲** > Tarpinis taškas);
4. Paspauskite **UP** ar **DOWN** antraštei nustatyti.
5. Spustelėkite **▲**;
6. Paspauskite **DOWN** matavimo vienetui nustatyti;
7. Paspauskite **UP** atstumui įrašyti;
8. Paspauskite **▲** išsaugojimui.

Nustatytas orientyras išsaugomas su numatytoju pavadinimu.

## Navigacija į paskirties vietą

Savo prietaisą galite naudoti norėdami nuvykti į paskirties vietą ar sekti maršrutą.

1. Kai rodomas laikrodis, pasirinkite **▲** > **Navigate** (**▲** > Naviguoti);
2. Pasirinkite kategoriją;
3. Atsakykite į ekrano užklausas paskirties vietai pasirinkti;
4. Paspauskite **Go To** (Vykti į). Pasirodo navigacijos informacija;
5. Pasirinkite **▲** navigacijai pradėti.

## Navigacija su „Sight ‘N Go“

Galite nukreipti prietaisą į nutolusį objektą, pvz., vandens bokštą, užfiksuoti kryptį ir po to keliauti link objekto.

1. Kai rodomas laikrodis, pasirinkite **▲** > **Navigate** > **Sight ‘N Go** ;
2. Nukreipkite laikrodžio viršų į objektą ir paspauskite **▲**. Pasirodo navigacijos informacija;
3. Pasirinkite **▲** navigacijai pradėti.

## Kurso sukūrimas ir sekimas

1. Kai rodomas laikrodis, pasirinkite **▲** > **Navigate** > **Courses** > **Create New** (**▲** > Naviguoti > Kursai > Sukurti naują);
2. Įrašykite kurso pavadinimą ir pasirinkite **✓**;
3. Paspauskite **Add Location** (Pridėti vietą);
4. Pasirinkite norimą punktą;
5. Jei reikia, kartokite 3 ir 4 punktus.
6. Pasirinkite **Done** > **Do Course** (Atlikta > Vykdyti kursą). Pasirodo navigacijos informacija;
7. Pasirinkite **▲** navigacijai pradėti.

## Navigacija į pradžios tašką

Galite vykdyti navigaciją atgal į savo veiklos pradžios tašką tiesia linija, arba pagal nukeliamą trajektoriją. Ši funkcija veikia tik su veiklomis, kurios naudoja GPS.

1. Veiklos metu pasirinkite **▲** > **Back to Start**

(**▲** > Atgal į pradžią);

2. Pasirinkite variantą:

- norėdami grįžti atgal į veiklos pradžios tašką ta pačia nukeliamą trajektorija, pasirinkite **TrackBack**;
- norėdami grįžti atgal į veiklos pradžios tašką tiesia linija, pasirinkite **Straight Line** (Tiesia linija);

Žemėlapyje rodoma dabartinė vieta **①**, trajektorija **②** bei kelionės tikslas **③**.

## Navigacijos sustabdymas

1. Veiklos metu laikykite nuspaudę **MENU**;
2. Pasirinkite **Stop Navigation** (Stabdyti navigaciją);

## Prietaiso priežiūra

Nenaudokite aštrių daiktų prietaisui valyti!

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

Gerai nuskaulaukite prietaisą gėlu vandeniu, jei ant jo pateko chloras, druskingas vanduo, kremas nuo saulės, kosmetika, alkoholis ar kiti stipriai veikiantys chemikalai. Ilgalaikis šių medžiagų poveikis gali pažeisti korpusą.

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

Saugokite prietaisą nuo stiprių smūgių ir grubaus elgesio, kadangi dėl to gali sutrumpėti gaminio tarnavimo laikas.

Nelaikykite prietaiso ten, kur jį ilgą laiką gali veikti itin aukšta temperatūra, kadangi ji gali nepataisomai sugadinti prietaisą.

Išlaikykite odinę apyrankę sausą! Neplaukiokite ir nesimaudykite duše su odine apyranke. Vanduo gali ją pažeisti.

## Aukštimitis ir barometras

Prietaisas turi vidinį aukštimatį ir barometrą. Prietaisas nuolatos renka aukščio ir slėgio duomenis net būdamas žemo energijos naudojimo režime. Aukštimitis rodo jūsų apytikslį aukštį pagal slėgio pokyčius. Barometras rodo aplinkos slėgio duomenis pagal fiksuotą aukštį, kuriame aukštimitis buvo pastarąjį kartą sukalibruotas. Norėdami greitai atidaryti aukštimačio ar barometro nustatymus, pasirinkite **▲**, kai atidaryta aukštimačio ar barometro grafinė sąsaja.

## Kompasas

Prietaisas turi 3 ašies kompasą su automatinio kalibravimo. Kompasso funkcijos ir išvaizda keičiasi priklausomai nuo jūsų veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS, ir ar vykdate navigaciją į paskirties vietą. Kompasso nustatymus galite keisti rankiniu būdu. Norėdami greitai atidaryti kompasso nustatymus, pasirinkite **▲**, kai atidaryta kompasso grafinė sąsaja.

## Žemėlapis

**▲** rodo jūsų vietą žemėlapyje. Žemėlapyje rodomi vietovių pavadinimai ir simboliai. Jei vykdate navigaciją į paskirties vietą, jūsų maršrutas žemėlapyje rodomas paryškinta linija.

## Žemėlapio paslinkimas ir mastelio keitimas

1. Navigacijos metu pasirinkite **UP** (Aukštyn) ar **DOWN** (Žemyn) žemėlapiui peržvelgti;
2. Laikykite nuspaudę **MENU** (Meniu);
3. Pasirinkite **Pan/Zoom** (Pastumti / Keisti mastelį);
4. Pasirinkite variantą:
  - norėdami atlikti perjungimą tarp slinkimo žemyn ir aukštyn, slinkimo kairėn ir dešinėn, ar mastelio keitimo, pasirinkite **▲**;
  - žemėlapiui paslinkti ar jo masteliui pakeisti, pasirinkite **UP** (Aukštyn) ir **DOWN** (Žemyn);
  - norėdami išėiti, pasirinkite **BACK** (Atgal).

## ANT+ jutiklių susiejimas

Pirmą kartą jungdami jutiklį prie savo prietaiso per ANT+ bevielę technologiją, turite suporuoti prietaisą ir jutiklį. Po jų susiejimo, prietaisas jungiasi prie jutiklio automatiškai paleidus veiklą ir jei jutiklis yra aktyvus ir pasiekiamoje zonoje.

**Pastaba:** jei prie jūsų prietaiso buvo pridėtas širdies ritmo monitorius, jis jau yra susietas su jūsų prietaisu.

1. Jei norite susieti širdies ritmo monitorių, užsidėkite jį. Širdies ritmo monitorius nesisų ir nepriims duomenų, kol jo neužsidėsite;
2. Žiūrėkite, kad prietaisas būtų ne toliau 3 metrų nuo jutiklio;

**Pastaba:** susiejimo metu būkite nutolę 10 metrų nuo kitų ANT+ jutiklių.

3. Laikykite nuspaudę **MENU** (Meniu);
4. Pasirinkite **Settings** > **Sensors & Accessories** > **Add New** (Nustatymai > Jutikliai ir priedai > Pridėti naują);
5. Pasirinkite variantą:

- pasirinkite **Search All** (Ieškoti visų);
- pasirinkite savo jutiklio tipą.

Po to, kai jutiklis susiejamas su jūsų prietaisu, jutiklio statusas pasikeičia iš „Searching“ (Ieškoma) į „Connected“ (Prijungta). Jutiklio duomenys pasirodo duomenų puslapyje arba naudotojo duomenų laukelyje.

## Wi-Fi ryšio nustatymas

1. Eikite į [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start) ir parsisiųskite „Garmin Express“ programą;
2. Vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus Wi-Fi ryšiu su „Garmin Express“ nustatyti.

## „Connect IQ“ funkcijų atsiuntimas

Kad galėtumėte atsiųsti „Connect IQ“ funkcijas iš „Garmin Connect Mobile“ programėlės, turite susieti savo „fēnix 5/5S“ prietaisą su savo išmaniuoju telefonu.

1. „Garmin Connect Mobile“ programėlės nustatymuose pasirinkite **Connect IQ Store** (Connect IQ parduotuvė);
2. Jei reikia, pasirinkite savo prietaisą;
3. Pasirinkite „Connect IQ“ funkciją;
4. Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

## „Connect IQ“ funkcijų atsiuntimas į kompiuterį

1. Prijunkite prietaisą prie savo kompiuterio USB kabeliu;
2. Eikite į [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) ir prisijunkite;
3. Iš savo įrenginių grafinės sąsajos pasirinkite **Connect IQ Store**;
4. Pasirinkite „Connect IQ“ funkciją ir ją atsiųskite;
5. Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

## Prietaiso valymas

**Pastaba:** net ir nedidelis kiekis prakaito ar drėgmės gali sukorduoti elektrinius kontaktus, juos prijungus prie įkroviklio. Korozija gali sustabdyti įkrovimą ir duomenų perkėlimą.

1. Prietaisą nuvalykite silpnu plovikliu tirpalu išmirkyta šluoste;
2. Nusausinkite. Po valymo leiskite prietaisui visiškai išdžiūti.

## Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Baterijos darbo laikas	Iki 2 savaitių (fēnix 5); iki 9 dienų (fēnix 5S)
Atsparumas vandeniui	10 ATM
Radio dažnis / protokolai	2,4 GHz ANT+ bevielė technologija, Wi-Fi (atitinkami modeliai), „Bluetooth“ išmanusis įrenginys
Darbinė temperatūra	nuo -20°C iki 50°C
Įkrovimo temperatūra	nuo 0°C iki 45°C

[www.garmin.lt](http://www.garmin.lt)

Jei Jūsų laikrodis turi metalinę apyrankę, jos ilgio reguliavimą patikėkite juvelyrui ar kitam profesionalui.

## Prietaiso atstatymas

1. Palaikykite nuspaudę **LIGHT** bent 25 sekundes;
2. Palaikykite nuspaudę **LIGHT** prietaisui įjungti.