

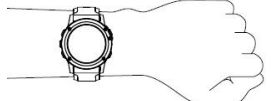
GARMIN **fēnix® 5X**

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

Prietaiso nešiojimas ir širdies ritmas

- „fēnix 5X“ nešiokite virš riešo.

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



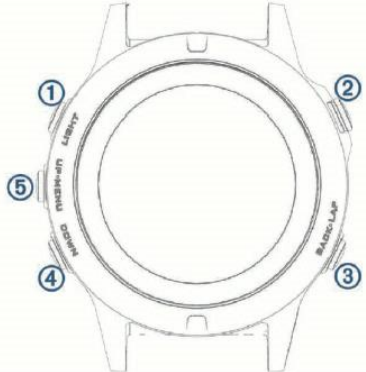
Prietaiso įkrovimas

Pastaba: kad nepradėtų rūdyti, gerai nuvalykite ir nusauskite 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 LIGHT (APŠVIETIMAS)	Paspauskite foniniam apšvietimui įjungti ir išjungti. Laikykite nuspaudę valdiklių meniu peržiūrėti. Laikykite nuspaudę prietaisui įjungti.
2 ▲	Paspauskite veiklų sąrašui peržiūrėti ir veiklai pradėti ar sustabdyti. Paspauskite meniu punktu pasirinkti.
3 BACK/LAP (ATGAL / RATAS)	Pasirinkite grįžimui į ankstesnį langą. Pasirinkite distancijos ratui įrašyti ar poilsiui ar perėjimui veiklos metu.
4 DOWN (ŽEMYN)	Pasirinkite grafinėms sąsajoms, meniu ir pranešimams slinkti. Laikykite nuspaudę norėdami pamatyti rodomą laiką.
5 UP/MENU (AUKŠTYN/MENIU)	Pasirinkite grafinėms sąsajoms, meniu ir pranešimams slinkti. Laikykite nuspaudę meniu peržiūrėti.

Išmaniojo telefono ir prietaiso suporavimas

Norint naudotis fēnix prietaiso ryšio funkcijomis, jį reikia susieti tiesiogiai per „Garmin Connect™ Mobile“ programėlę, o ne naudojant 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 nuspaudę **LIGHT** mygtuką prietaisui įjungti. Pirmą kartą įjungus prietaisą, jis bus susiejimo režime;

Patarimas: galite laikyti nuspaudę **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). Savo išmaniajame telefone įdiekite „Garmin Connect Mobile“ programėlę; Tokiu būdu gausite patogią prieigą prie šių „Garmin“ įrenginiams skirtų paslaugų:

- gaminio registracija;
- žemėlapių naujinimai;
- 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;
- Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Valdiklių meniu peržiūra

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

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

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



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

Sistemos nustatymai

Palaikykite nuspaudę **MENU** ir pasirinkite **Settings > System** (Nustatymai > Sistema).

Grafinių sąsajų atidarymas

Jūsų prietaise jau įdiegtos kelios grafinės sąsajos ir dar daugiau jų taps prieinamos, kai jūsų prietaisas bus susietas su išmaniuoju telefonu.

- Paspauskite **UP** ar **DOWN**. Tokiu būdu paeiliui slenkamos grafinės sąsajos.
- Pasirinkite ▲ atitinkamo valdiklio papildomiems pasirinkimams ir funkcijoms peržiūrėti.
- Bet kuriame ekrane palaikykite nuspaudę **DOWN** laikrodžio rodmenui grąžinti.
- Jeį įrašote veiklą, paspauskite **BACK** grįžimui į veiklos duomenų puslapį;

Greitųjų mygtukų nustatymas

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

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

Veiklos paleidimas

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

- Kai rodomas laikrodis, pasirinkite ▲;
- Pasirinkite veiklą;
- Jeį reikia, vykdykite nurodymus ekrane papildomai informacijai įvesti;
- Jeį reikia, palaukite, kol prietaisas prisijungs prie jūsų ANT+ jutiklio;
- Jeį reikalingas GPS, išeikite 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 atgal);
 - norėdami grįžti atgal į veiklos pradžios tašką, pasirinkite **Back to Start > Route** (Atgal į startą > Maršrutas);
 - veiklai atmesti ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Discard** (Atmesti);

Asmeninės veiklos sukūrimas

- Kai rodomas laikrodis, pasirinkite ▲ > **Add** (> Pridėti);
- Pasirinkite variantą:
 - Copy Activity** (Kopijuoti veiklą), jeį asmeninę veiklą norite sukurti pradėdami nuo vienos iš savo išsaugotų veiklų;
 - Other** (Kita) naujam asmeniniam tipui sukurti;
- Jeį reikia, pasirinkite veiklos tipą;
- Pasirinkite pavadinimą, arba įrašykite savo pavadinimą. Galite dubliuoti veiklos pavadinimą įterpdami skaičių, 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, nukeliantą atstumą, intensyvumo minutes, įveiktų laiptais aukštų skaičių, sudegintas kalorijas ir meto 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 kuria 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 j ją galėtumėte grįžti vėliau.

1. Laikykite nuspaužę **LIGHT** mygtuką;
2. Spustelėkite **☺**;
3. Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Tarpinio punkto 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 numatytuoju 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 užklausa 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 pasirinkite **▲**. Pasirodo navigacijos informacija;
3. Pasirinkite **▲** navigacijai pradėti.

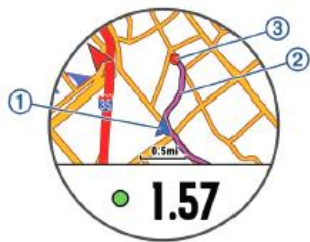
Kurso sukūrimas ir sekimas

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 tašką;
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 punktą

Galite vykdyti navigaciją atgal į savo veiklos pradžios punktą tiesia linija, arba pagal nukeliautą 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 nukeliauta trajektorija, pasirinkite **TrackBack**;
 - jei neturite palaikomo žemėlapis, arba naudojate tiesioginį maršrutą, pasirinkite **Route** (Maršrutas) grįžimui atgal į savo veiklos pradžios tašką tiesia linija;
 - jei nenaudojate tiesioginio maršruto, pasirinkite **Route** (Maršrutas) grįžimui į savo veiklos pradžios tašką pagal nuoseklius nurodymus.



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

Navigacijos sustabdymas

1. Veiklos metu laikykite nuspaužę **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. Ilgalais 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 ypač aukšta temperatūra, kadangi ji gali nepataisomai sugadinti prietaisą.

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

Aukštimitis ir barometras

Prietaisas turi vidinį aukštimitį ir barometrą. Prietaisas nuolat 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 fiksotą 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 ašių kompasą su automatinio kalibravimo. Kompasso funkcijos ir išvaizda keičiasi priklausomai nuo jūsų veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS, ir ar vykdoma navigacija į paskirties vietą. Kompasso nustatymus galite keisti rankiniu būdu. Norėdami greitai atidaryti kompasso nustatymus, pasirinkite **▲**, kai atidaryta kompasso grafinė sąsaja.

Žemėlapis peržiūra

▲ rodo jūsų vietą žemėlapyje. Jei vykdoma navigacija į paskirties vietą, jūsų maršrutas žemėlapyje rodomas paryškinta linija.

1. Kai rodomas laikrodis, pasirinkite **▲ > Map** (> Žemėlapis);
2. Palaikykite nuspaužę **MENU** ir pasirinkite variantą:

- žemėlapiui slinkti ar jo masteliui pakeisti, pasirinkite **Pan/Zoom**;

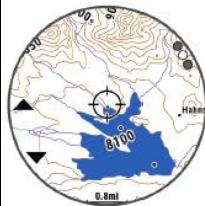
Patarimas: norėdami atlikti perjungimą tarp slinkimo žemyn ir aukštyn, slinkimo kairėn ir dešinėn, ar mastelio keitimo, pasirinkite **▲**; kryželiu rodomai vietai pasirinkti, palaikykite nuspaužę **▲**.

- gretimoms lankytinoms vietoms ir tarpiniams taškams pamatyti, pasirinkite **Around Me** (Aplink mane).

Vietos žemėlapyje išsaugojimas ar keliavimas iki jos

Galite pasirinkti bet kurią vietą žemėlapyje. Galite išsaugoti vietą ir pradėti j ją keliauti.

1. Kai atidarytas žemėlapis, palaikykite nuspaužę **MENU**;
2. Paspauskite **Pan/Zoom**. Žemėlapyje atsiranda valdikliai ir žymekliai;
3. Slinkdami ir keisdami žemėlapis mastelį išcentruokite norimą vietą žymekliuose;
4. Žymekliais rodomai vietai pasirinkti, palaikykite nuspaužę **▲**;
5. Jei reikia, pasirinkite gretimą lankytiną vietą;



6. Pasirinkite variantą:

- keliavimui į pasirinktą vietą pradėti, pasirinkite **Go** (Vykti);
- vietai žemėlapyje pamatyti, pasirinkite **Map** (Žemėlapis);
- vietai išsaugoti, pasirinkite **Save** (Išsaugoti);
- informacijai apie pasirinktą vietą peržvelgti, pasirinkite **Review** (Peržiūrėti).

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;
3. Laikykite nuspaužę **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 ir pasisiųskite „Garmin Express“ programą;
2. Vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus Wi-Fi ryšiui su „Garmin Express“ nustatyti.

„Connect IQ“ funkcijų atsisuntimas

Kad galėtumėte atsisųsti „Connect IQ“ funkcijas iš „Garmin Connect Mobile“ programėlės, turite susieti savo „fēnix 5X“ 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.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Baterijos darbo laikas	Iki 12 dienų.
Atsparumas vandeniui	10 ATM
Radijo dažnis / protokolai	2,4 GHz ANT+ bevielė technologija, Wi-Fi technologija, „Bluetooth“ išmanusis įrenginys
Darbinė temperatūra	nuo -20°C iki 50°C
Įkrovimo temperatūra	nuo 0°C iki 45°C

www.garmin.lt

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

Prietaiso atstatymas

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