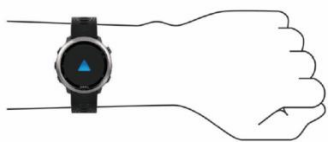


GARMIN Forerunner® 645/645 Music

Prietaiso nešiojimas ir širdies ritmas
„Forerunner“ nešiokite virš riešo.



PASTABA: prietaisas turi būti patogiai priglundęs ir jis neturi judėti bėgimo ar treniruotės metu.

PASTABA: širdies ritmo jutiklis yra prietaiso galinėje dalyje.

Širdies ritmo programėlė

Ši programėlė rodo esamą širdies ritmą dūžiais per minutę (bpm) ir pastarųjų 4 valandų širdies ritmo grafiką.

1. Kai rodomas laikrodis, paspauskite **DOWN**;
2. Paspauskite **START** vidutinėms širdies ritmo poilsio metu reikšmėms per pastarąsias 7 dienas peržvelgti.

Mygtukai



①	LIGHT (APŠVIETIMAS)	Laikykite nuspaukę prietaisui įjungti. Paspauskite foniniam apšvietimui įjungti ir išjungti. Laikykite nuspaukę valdiklių meniu peržiūrėti.
②	START STOP	Paspauskite laikmačiui paleisti ar sustabdyti. Paspauskite variantui pasirinkti ar pranešimui patvirtinti.
③	BACK	Paspauskite grįžimui į ankstesnį ekraną. Pasirinkite distancijai įrašyti veiklos metu.
④	DOWN (ŽEMYN)	Paspauskite valdikliams, duomenų ekranams, pasirinkimo punktams ir nustatymams slinkti. Laikykite nuspaukę „Forerunner 645 Music“ muzikos valdikliams atidaryti.
⑤	AUKŠTYN	Paspauskite mini programėlėms, duomenų ekranams, pasirinkimo punktams ir nustatymams slinkti. Laikykite nuspaukę meniu peržiūrėti.

Veiklos pradžia

Paleidus veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia).

1. Paspauskite **START**;
 2. Pasirinkite veiklą;
- PASTABA:** Sąrašė pirmiausia rodomos veiklos, kurios nustatytos, kaip mėgstamos.
3. Jei veiklai reikalingas GPS signalas, išeikite į lauką, į atvirą vietą po giedru dangumi;

PATARIMAS: Jei **GPS** užrašas ar fonas yra pilkas, veiklai GPS signalo nereikia.

4. Palaukite, kol ekrane pasirodys **Ready** (Pasiruošęs).
5. Paspauskite **START** veiklos laikmačio skaičiavimui pradėti.

Prietaisas veiklos duomenis įrašo tik veikiant veiklos laikmačiui.

PASTABA: Norėdami atidaryti muzikos valdiklius „Forerunner 645 Music“ prietaise, veiklos metu palaikykite nuspaukę „DOWN“ (Žemyn).

Veiklos sustabdymas

1. Pasirinkite **STOP**;
2. Pasirinkite variantą:
 - Veiklai tęsti, pasirinkite **Resume** (Tęsti);
 - Veiklai išsaugoti ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Save** (Išsaugoti);
 - Veiklai laikinai sustabdyti ir vėliau jai tęsti, pasirinkite **Resume Later** (Tęsti vėliau).
 - Distancijos ratui pažymėti, pasirinkite **Lap** (Ratas);
 - Norėdami grįžti atgal į veiklos pradžios punktą tuo pačiu nukeliautų keliu, pasirinkite **Back to Start > TrackBack** (Atgal į startą > TrackBack);

PASTABA: ši funkcija veikia tik su veikloms, kurios naudoja GPS.

- Norėdami grįžti atgal į veiklos pradžios punktą tiesiausiu keliu, pasirinkite **Back to Start > Straight Line** (Atgal į startą > Tiesia linija);

PASTABA: ši funkcija veikia tik su veikloms, kurios naudoja GPS.

- Veiklai atmesti ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Discard > Yes** (Atmesti > Taip).

PASTABA: sustabdžius veiklą, prietaisas ją automatiškai išsaugos po 30 minučių.

Prietaiso įkrovimas

PASTABA: kad nepradėtų rūdyti, gerai nuvalykite ir nusauskite kontaktus ir plotą aplink juos prieš įkraunant ar jungiant prie kompiuterio.

1. Išlygiuokite įkroviklio ir prietaiso kontaktus prietaiso galinėje dalyje ir užfiksuokite įkrovimo spaustuką ① prie prietaiso.



2. Įkiškite USB laidą į savo kompiuterio USB lizdą;
3. Iki galo įkraukite prietaisą;
4. Paspauskite ② įkrovikliui atjungti.

Valdiklių meniu peržiūra

Valdiklių meniu yra tokie punktai, kaip „Garmin Pay“ piniginė, netrukdyto režimo įjungimas ir prietaiso išjungimas.

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

1. Bet kuriame ekrane palaikykite nuspaukę **LIGHT**;
2. Pasirinkite **UP** (Viršun) **DOWN** (Žemyn) sąrašui paslinkti.

GPS būseną ir jos piktogramas

GPS statuso žiedas ir piktogramos laikinai uždengia kiekvieną duomenų ekraną.

Lauke statuso žiedas nusidažo žaliai, kai GPS veikia. Mirksinti piktograma reiškia, kad prietaisas ieško signalo. Nemirksinti piktograma reiškia, kad signalas rastas ar jutiklis yra prijungtas.



GPS	GPS būseną
	Baterijos būseną.
	Išmaniojo telefono prijungimo statusas
	Wi-Fi būseną
	Širdies ritmo būseną
	Žingsniamačio būseną
	Bėgimo dinamikos daviklio būseną
	Greičio ir ritmo jutiklio būseną
	Dviračio žibinto būseną
	Dviračio radaro būseną
	„tempe“™ jutiklio būseną
	VIRB® kameros būseną

Muzika

„Forerunner“ prietaisu galite valdyti muziką savo susietame išmaniajame telefone.

Prisijungimas prie trečiosios šalies tiekėjo

1. „Garmin Connect Mobile“ programėlėje pasirinkite ar .
2. Pasirinkite **Garmin Devices** („Garmin“ prietaisai) ir pasirinkite savo prietaisą.
3. Pasirinkite **Music** (Muzika).
4. Pasirinkite variantą:

- Pasirinkite trečiosios šalies tiekėją ir vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus.
- Pasirinkite **Get Music Apps** (Gauti muzikos programėles) ir vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus.

Atsisiųstos muzikos klausymas

1. Laikykite nuspaukę **DOWN** (Žemyn) bet kuriame ekrane rodytąje muzikos valdikliams atidaryti.
2. Prijunkite ausines su „Bluetooth“ technologija.
3. Pasirinkite **Source > Watch** (Šaltinis > Laikrodis)
4. Pasirinkite **Your Library** (Jūsų biblioteka)
5. Pasirinkite muziką, kurią norite groti.

PATARIMAS: Pasirinkite **Play All Songs** (Groti visas dainas), jei norite leisti visas į prietaisą atsisiųstas dainas atsitiktine tvarka.



	Pasirinkite trečiųjų šalių turiniui valdyti.
	Pasirinkite, jei norite atlikti perjungimą tarp garso įrašų grojimo iš prietaiso ir muzikos valdymo prijungtame išmaniajame telefone. Kai grojami garso įrašai iš prietaiso, pasirinkite esamų garso įrašų ir grojaraščių savo bibliotekoje naršymui.
	Pasirinkite garsui reguliuoti.
	Pasirinkite dabartiniams garso įrašų failams groti ir laikinai sustabdyti.
	Pasirinkite, jei norite pereiti prie kito garso įrašo failo grojaraštyje. Laikykite nuspaukę greitam esamo garso įrašo failo prasukimui.
	Pasirinkite dabartiniam garso įrašui iš naujo pradėti. Dukart spustelėkite, jei norite pereiti prie ankstesnio garso įrašo failo grojaraštyje. Laikykite nuspaukę greitam esamo garso įrašo failo atsukimui atgal.
	Pasirinkite kartojimo režimui pakeisti.
	Pasirinkite atsitiktinio grojimo režimui pakeisti.

Jūsų vietos išsaugojimas

Galite išsaugoti savo esamą vietą, kad ji ją galėtumėte grįžti vėliau.

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

Kurso sukūrimas ir sekimas

1. Kai rodomas laikrodis, paspauskite **START**.
2. Pasirinkite veiklą.
3. Laikykite nuspaudę **UP** (į viršų) ir pasirinkite **Navigate > Courses > Create New** (Naudoti navigaciją > Maršrutai > Sukurti naują).
4. Įrašykite maršruto pavadinimą ir pasirinkite **✓**.
5. Paspauskite **Add Location** (Pridėti vietą).
6. Pasirinkite norimą punktą.
7. Jei reikia, kartokite 3 ir 4 punktus.
8. Pasirinkite **Done > Do Course** (Atlikta > Vykdyti kursą). Pasirodo navigacijos informacija;
9. Paspauskite **START** navigacijai pradėti.

Keliavimas su navigacija į pradžios tašką veiklos metu

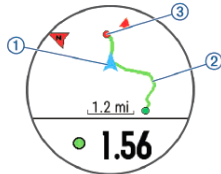
Galite keliauti su navigacija atgal į savo dabartinės veiklos pradžios punktą tiesia linija, arba pagal nukeliamą trajektoriją. Ši funkcija veikia tik su veiklomis, kurios naudoja GPS.

1. Veiklos metu pasirinkite **STOP > Back to Start** (STOP > Atgal į pradžią);

2. Pasirinkite variantą:

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

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



Navigacijos sustabdymas

1. Veiklos metu laikykite nuspaudę **UP** (į viršų).
2. Pasirinkite **Stop Navigation** (Stabdyti navigaciją).

Treniruotės stebėjimas per internetą

Kad galėtumėte atsisiųsti treniruotę iš „Garmin Connect“, turite turėti „Garmin Connect“ paskyrą.

1. Prijunkite prietaisą prie kompiuterio;
2. Eikite į www.garminconnect.com;
3. Sukurkite ir išsaugokite naują treniruotę;
4. Pasirinkite **Send to Device** (Siųsti į prietaisą) ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.
5. Atjunkite prietaisą.

Treniruotės pradėjimas

Kad galėtumėte pradėti treniruotę, turite ją atsisiųsti iš savo „Garmin Connect“ paskyros.

1. Kai rodomas laikrodis, paspauskite **START**.

ANT+ jutiklių susiejimas

Susiejimas yra ANT+ belaidžių jutiklių sujungimas. Pavyzdžiui, širdies pulso matuoklio sujungimas su „Garmin“ prietaisu. Pirmą kartą jungdami ANT+ jutiklį prie prietaiso, turite susieti prietaisą ir jutiklį. Po jų susiejimo, prietaisas jungiasi prie jutiklio automatiškai pradėjęs veiklą ir jutiklis bus aktyvus pasiekiamoje zonoje.

PASTABA: jei prietaisą įsigijote kartu su ANT+ jutikliu, jie jau bus susieti.

1. Sumontuokite jutiklį, arba užsidėkite širdies ritmo daviklį.
2. Priartinkite prietaisą, kad jis būtų ne toliau 1 cm nuo jutiklio ir palaukite, kol prietaisas prisijungs prie jutiklio.

Prietaisui aptikus jutiklį, pasirodo pranešimas.

Duomenų laukelį galite nustatyti jutiklio duomenims rodyti.

3. Jei reikia, pasirinkite **Menu > Settings > Sensors and Accessories** (Meniu >

Nustatymai > Jutikliai ir priedai) ANT+ jutikliams organizuoti.

Prietaiso priežiūra

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

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

Nenaudokite aštrių daiktų prietaisui valyti!

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

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

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

Išmaniojo telefono ir prietaiso susiejimas

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

1. Iš savo telefono programėlių parduotuvės įdėkite „Garmin Connect Mobile“ programėlę.
2. Telefonas neturi būti nutolęs toliau nei 10 metrų nuo prietaiso.
3. Paspauskite **LIGHT** (Apšvietimas) prietaisui įjungti.

Pirmą kartą įjungus prietaisą, jis bus susiejimo režime.

4. 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, pasirinkite **Garmin Devices > Add Device** (Garmin įrenginiai > Pridėti įrenginį) ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

„Garmin Express“ nustatymas

1. Prijunkite prietaisą prie savo kompiuterio USB laidu;
2. Eikite į www.garmin.lv/garmin-express;
3. Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

„Connect IQ“ funkcijos

Galite pridėti „Connect IQ“ funkcijas į savo laikrodį iš „Garmin“ ir kitų tiekėjų naudodami „Connect IQ Mobile“ programėlę. Galite pakeisti savo prietaiso laikrodžio išvaizdą, duomenų laukelius, grafinius elementus ir programėles.

„Connect IQ“ funkcijų atsiuntimas

Kad galėtumėte atsisiųsti šias funkcijas iš „Connect IQ Mobile“ programėlės, turite susieti savo „Forerunner“ prietaisą su savo išmaniuoju telefonu.

1. Iš savo telefono programėlių parduotuvės įdėkite „Connect IQ Mobile“ programėlę.
2. Jei reikia, pasirinkite savo prietaisą.
3. Pasirinkite „Connect IQ“ funkciją.
4. Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Treniruotės stebėjimas per internetą (tolesnė dalis)

2. Pasirinkite veiklą;
3. Laikykite nuspaudę **UP** (į viršų).
4. Pasirinkite **Training > My Workouts** (Treniruotės > Mano treniruotės).
5. Pasirinkite treniruotę.
6. Pasirinkite **Do Workout** (Vykdyti treniruotę).
7. Pasirinkite **START** laikmačio skaičiavimui pradėti.

Pradėjęs treniruotę prietaisas rodo kiekvieną treniruotės etapą, etapų pastabas (pasirinktinai), tikslą (pasirinktinai) ir dabartinius treniruotės duomenis.

Istorijos naudojimas

1. Laikykite nuspaudę **UP** (į viršų).
2. Pasirinkite **History > Activities** (Istorija > Veiklos).
3. Pasirinkite veiklą.
4. Pasirinkite variantą.

Širdies ritmo zonių nustatymas

Prietaisas pirmines širdies ritmo zonas nustato naudodamas Jūsų naudotojo profilio informaciją iš pirmosios sąrankos. Galite nustatyti atskiras širdies ritmo zonas sporto profilams.

1. Laikykite nuspaudę **UP** (į viršų).
2. Pasirinkite **Settings > User Profile > Heart Rate** (Nustatymai > Naudotojo profilis > Širdies ritmas).
3. Pasirinkite **Max. HR** (Maks. širdies ritmas) ir įrašykite savo maksimalų širdies ritmą.
4. Pasirinkite **LTHR > Enter Manually** (LTHR > Įrašyti ranka) ir įrašykite savo laktato slenkščio širdies ritmą.
5. Pasirinkite **Resting HR** (Poilsio širdies ritmas) ir įrašykite savo poilsio širdies ritmą;
6. Pasirinkite **Zones > Based On** (Zonos > Pagal);
7. Pasirinkite variantą:
 - Pasirinkite **BPM** zonoms dužiais per minutę peržiūrėti ir keisti.
 - Pasirinkite **%Max. HR** zonoms, kaip procentinei daliai nuo maksimalaus širdies ritmo, peržiūrėti ir keisti.
 - Pasirinkite **%HRR** zonoms, kaip procentinei daliai nuo širdies ritmo rezervu (maks. širdies ritmas minus poilsio širdies ritmas), peržiūrėti ir keisti.
 - Pasirinkite **%LTHR** zonoms, kaip procentinei daliai nuo laktato slenkščio širdies ritmo, peržiūrėti ir keisti.
8. Pasirinkite atskiras zonas ir įrašykite reikšmes kiekvienai zoni.
9. Pasirinkite **Add Sport Heart Rate** (Pridėti sportavimo širdies ritmą) ir pasirinkite sporto profilį atskiroms širdies ritmo zonoms pridėti (pasirinktinai).
10. Kartokite 3-8 punktus sportavimo širdies ritmo zonoms pridėti (pasirinktinai).

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
„Forerunner 645“ baterijos išsikrovimo laikas laikrodžio režime	Iki 7 dienų su veiklos stebėjimu, išmaniojo telefono pranešimais
„Forerunner 645“ baterijos išsikrovimo laikas veiklos režime	Iki 14 val. su GPS ir ant riešo matuojamu širdies ritmu
„Forerunner 645 Music“ baterijos išsikrovimo laikas laikrodžio režime	Iki 7 dienų su veiklos stebėjimu, išmaniojo telefono pranešimais ir ant riešo matuojamu širdies ritmu
„Forerunner 645 Music“ baterijos išsikrovimo laikas laikrodžio režime su muzika	Iki 8 val. su veiklos stebėjimu, išmaniojo telefono pranešimais, ant riešo matuojamu širdies ritmu ir muzika
„Forerunner 645 Music“ baterijos išsikrovimo laikas veiklos režime	Iki 14 val. su GPS ir ant riešo matuojamu širdies ritmu
„Forerunner 645 Music“ baterijos išsikrovimo laikas veiklos režime su muzika	Iki 5 val. su GPS, ant riešo matuojamu širdies ritmu ir muzika
Atsparumas vandeniui	Plaukimas, 5 ATM
„Forerunner 645 Music“ atmintis	3,5 GB (apie 500 dainų)
Darbinė temperatūra	Nuo -20° iki 60°C
Įkrovimo temperatūros intervalas	nuo 0°C iki 45°C

www.garmin.com