

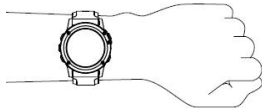
GARMIN**quatix® 5**

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

Prietaiso nešiojimas ir širdies ritmas

- „quatix 5“ 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 nusausinkite 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. **charging the Device**

Notice: to prevent corrosion, thoroughly clean and dry the contacts and the surrounding area before charging or connecting to a computer.

- Plug the small end of the USB cable into the charging port on your device;
- Plug the large end of the USB cable into a USB port on your computer;
- Charge the device completely.

**KEYS**

① LIGHT (APŠVIETIMAS)	Paspauskite foniniam apšvietimui įjungti ir išjungti. Laikykite nuspaudę valdiklių meniu peržiūrėti. Laikykite nuspaudę prietaisui įjungti.
② START/STOP/MOB	Pasirinkite, kad matytumėte sporto profilių sąrašą ir kad juos įjungtumėte ar užbaigtumėte. Pasirinkite, kad pasirinktumėte norimą nustatymo pasirinkimą. Laikykite nuspaudę, kad išsaugotumėte savo esamą būvimą vietą ir įjungtumėte navigacijos funkciją.
③ BACK/LAP (ATGAL/RATAS)	Pasirinkite grįžimui į ankstesnį langą. Pasirinkite distancijos ratui įrašyti ar poilsui 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..

Išmaniajo telefono ir prietaiso suporavimas

Norint naudotis „fenix“ ryšio funkcijomis, jį reikia susieti tiesiogiai per „Garmin Connect™ Mobile“ programėlę, o ne per išmaniajo 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.

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, 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 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;
- Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Valdiklių meniu peržiūra

Valdiklių meniu yra tokie punktai, kaip netrukdomo 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** punktams slinkti.

Sistemos nustatymai
Palaikykite nuspaudę **MENU** ir po to **Settings System** (Nustatymai > Sistema)..

**Grafinių sąsajų atidarymas**

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

- Paspauskite **UP** ar **DOWN**. Tokiu būdu ciklu slenkamos mini programėlės.
- Pasirinkite ↑ atitinkamos programėlės parinkims ir funkcijoms peržiūrėti.
- Bet kuriame ekrane palaikykite nuspaudę **DOWN** laikrodžio rodmėniui grąžinti.
- Jei 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 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;
- Jei reikia, vykdykite nurodymus ekrane papildomai informacijai įvesti;
- Jei reikia, palaukite, kol prietaisas prisijungs prie jūsų ANT+ jutiklių;
- Jei 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 ▲;

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;
- Jei 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;
 - spauskite **Done** savo asmeninei veiklai išsaugoti;

2. 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); to discard the activity and return to watch mode, select **Discard**.

6. Pasirinkite **Yes** veiklai į savo mėgstamų sąrašą pridėti.

Veiklos stebėjimo („Activity Tracking“) funkcija

Veiklos stebėjimo funkcija registruoja jūsų kasdien padaromų žingsnių skaičių, nukeliautą atstumą, intensyvumo minutes, laiptais įveiktų aukštų skaičių, sudegintas kalorijas ir miego statistiką. Sudegintų kalorijų skaičius rodo jūsų bazinį metabolizmą plius veiklos kalorijas. Per dieną atliktų žingsnių skaičius rodomas žingsnių grafiniėje 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. The activity tracking feature records your daily step count, distance traveled, intensity minutes, floors climbed, calories burned, and sleep statistics for each recorded day. Your calories burned includes your base metabolism plus activity calories. The number of steps taken during the day appears on the steps widget. The step count is updated periodically.

Auto Goal

Your device creates a daily step goal automatically, based on your previous activity levels. As you move during the day, the device shows your progress toward your daily goal.



Jūsų vietos išsaugojimas

Galite išsaugoti savo esamą vietą, kad į ją 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 vienetai 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 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 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 nukeliautą trajektoriją. Ši funkcija veikia tik su veiklomis, kurios naudoja GPS.

Laivo duomenų perdavimas

Jūs galite perduoti duomenų laukelių informaciją iš savo palaikomo jūrlapio braižytuvo į savo quatix įrenginį. Įrenginys pateikia iki trijų duomenų laukelių viename ekrano puslapyje ir iš

viso iki keturių skirtingų duomenų laukelių puslapių.

1. Kai rodomas laikrodis, pasirinkite **START > Boat Data** ;
2. quatix įrenginiui esant 3 metrų atstumu iki jūrlapio braižytuvo;
3. Jūrlapio braižytuve įjunkite poravimo režimą. Dėl detalesnės informacijos, žiūrėkite jūrlapio braižytuvo naudotojo vadovą.
4. Jeigu reikalinga, savo quatix įrenginyje pasirinkite **START** ir pakeiskite duomenų laukelių informaciją. Kai įrenginiai bus suporuoti, jie susisies automatiškai, kai jie bus įjungti, bus ryšio zonos ribose ir bus įjungta programėlė laikrodyje. Jeigu norite quatix įrenginį suporuoti su kitu jūrlapio braižytuvu, esant Boat Data programėlėje, palaikykite nuspaudę **MENU** mygtuką ir pasirinkite **Pair New**.

Maršruto taško žymėjimas Jūsų jūrlapio braižytuve

Jūs galite pasižymėti maršruto tašką savo palaikomame jūrlapio braižytuve, naudojant savo quatix įrenginį.

1. Kai rodomas laikrodis, pasirinkite **START > Boat Data** ;
2. Pasirinkite **START > Mark Plotter Wpt**

Buriavimo duomenų nustatymas

1. Kai rodomas laikrodis, pasirinkite **START > Sail Race > Settings > Units** ;
2. Pasirinkite parinktį.

Starto linijos nustatymas

1. Kai rodomas laikrodis, pasirinkite **START > Sail Race > Settings > Ping Start Line** ;
2. Pasirinkite **Mark** , kad pažymėtumėte uosto starto liniją, Jums ją kertant;
3. Pasirinkite **Mark** , kad pažymėtumėte dešiniojo borto starto liniją, Jums ją kertant.

Varžybų laikmačio nustatymas

Kad galėtumėte naudoti šį įrenginį varžybose, privalote pasirinkti **Sailing** sporto režimą ir nustatyti starto liniją.

1. Kai rodomas laikrodis, pasirinkite **START > Sail Race > Race**. Ekrane matysite varžybų laikmatį, likusį laiką iki varžybų starto ir atstumą iki starto linijos.
2. Pasirinkite **START** ;
3. Pasirinkite **UP** ir **DOWN** , kad sinchronizuotumėte varžybų laikmatį su oficialiu varžybų pradžios laikmačiu;

Pastaba: Kai pateikiamas laikas iki varžybų starto yra neigiamas, starto liniją pasieksite, kai varžybos jau bus prasidėjusios.

4. Pasirinkite **START**

Inkaro vietos nustatymas

1. Kai rodomas laikrodis, pasirinkite **START > Anchor** ;
2. Pasirinkite **START > Drop Anchor** .

Inkaro vietos nustatymas

Pasirinkite **START > Anchor > START** .

Drift Radius: Nustatomas leistinas nuokrypis nuo nuleisto inkaro.

Update interval: Nustatomas inkaro duomenų atnaujinimo intervalas.

ANT+ jutiklių susiejimas

Pirmą kartą jungdami jutiklį prie savo prietaiso per ANT+ bevielę technologiją, turite suporuoti prietaisą į 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** (Menu);
 4. Pasirinkite **Settings > Sensors & Accessories > Add New** (Nustatymai > Jutikliai ir priedai > Pridėti naują);
 5. Pasirinkite variantą:

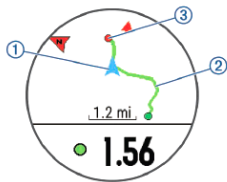
- pasirinkite **Search All** (Ieškoti visų);

1. Veiklos metu pasirinkite ▲ > Back to Start

(▲ > Atgal į pradžią);

2. Pasirinkite variantą:

- norėdami grįžti atgal į veiklos pradžios tašką ta pačia nukelta 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); **Stopping Navigation**

1. During an activity, hold **MENU**;

2. Select **Stop Navigation**.

Prietaiso priežiūra

Nenaudokite aštrių daiktų prietaisui valyti!

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

- 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 parsisiųskite „Garmin Express“ programą;
2. Vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus Wi-Fi ryšiui su „Garmin Express“ nustatyti.

„Connect IQ“ funkcijų atsisiuntimas

Kad galėtumėte atsisiųsti „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 atsisiuntimas į kompiuterį

1. Prijunkite prietaisą prie savo kompiuterio USB kabeliu;

2. Eikite į www.garminconnect.com ir prisijunkite;

3. Iš savo įrenginių grafinės sąsajos pasirinkite **Connect IQ Store**;

4. Pasirinkite „Connect IQ“ funkciją ir ją atsisiųskite;

5. Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Prietaiso valymas

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

1. Prietaisą nuvalykite silpnu ploviklio tirpalu išmirkyta šluoste;

2. Nusausinkite. Po valymo leiskite prietaisui visiškai išdžiūti.

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Baterijos darbo laikas	Iki 2 savaičių
Atsparumas vandeniui	10 ATM
Radio dažnis / protokolai	2,4 GHz ANT+ bevielė technologija, Wi-Fi, „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 nuspaudę **LIGHT** bent 25 sekundes;

2. Palaikykite nuspaudę **LIGHT** prietaisui įjungti.