

# GARMIN

## Approach® X40

### Atbalsts un atjauninājumi

Garmin Express nodrošina ar vieglu piekļuvi šādiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

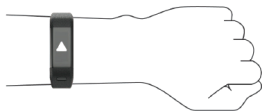
- produktu reģistrēšana;
- lietošanas pamācību lejupielāde;
- programmatūras atjauninājumi;
- datu augšupielāde Garmin Connect vietnē;
- informācijas par golfa laukumiem atjaunināšana.

<http://garmin.lv/lv/garmin-express/>

### Ierīces valkāšana un pulsa dati

- Valkājiet Approach X40 ierīci virs plaukstas locītavas kaula.

**Piezīme:** ierīcei vajadzētu būt uzvilktai cieši, bet komfortabli. Tai nevajadzētu kustēties uz rokas treniņa laikā.



- Nebojājiet pulsometru uz ierīces aizmugures!



### Ierīces pārskats

①	Skārienjūtīgs ekrāns	Pavelciet uz tā, lai pārļapotu funkcijas, datu lapas un izvēlnes. Pieskarieties, lai izvēlētos.
②	Ierīces poga	Pieturiet, lai bloķētu ekrānu un ieslēgtu vai izslēgtu ierīci. Nospiediet, lai atvērtu vai aizvērtu izvēlni. Nospiediet, lai atgrieztos izvēlnes iepriekšējā lapā.

### Signālu iegūšana no satelītiem

Lai iegūtu satelītu signālus, ir nepieciešams neaizsegts debess joms.

1. Dodieties ārpus telpām, atklātā apvidū. Ierīces augšpusei būtu jābūt vērstai pret debesīm;
2. Uzgaidiet līdz ierīce atrod satelītus. Šis process var aizņemt 30 – 60 sekundes.

### Izvēlnes ikonas

	Uzsāk golfa <i>raundus</i>
	Uzsāk fitnesa aktivitāti
	Ieslēdz netraucēšanas režīmu
	Uzrāda modinātājvāna iestatījumus
	Uzrāda Bluetooth iestatījumus
	Ieslēdz <i>Find My Phone</i> funkciju
	Uzsāk TruSwing vēzienu analīzi
	Atver ierīces iestatījumu izvēlni
	Atver ierīces informācijas izvēlni

### Garmin Connect vietne

Garmin Connect ir jūsu statistikas uzraudzītājs tiešsaistē, kur jūs varat analizēt un dalīties savos *raundos*. Jūs varat pievienoties saviem draugiem, izmantojot Garmin Connect vietni vai mobilo lietotni. Lai izveidotu bezmaksas kontu, apmeklējiet

[www.garminconnect.com/golf](http://www.garminconnect.com/golf).

### Jūsu viedtālruna piepārrošana

Lai iegūtu vairāk no savas Approach X40 ierīces, jums tā būtu jāsapāro ar savu viedtālruni un jāpabeidz iestatījumi, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni.

**Piezīme:** atšķirībā no citām Bluetooth ierīcēm, kas tiek sapārotas jūsu viedtālruna Bluetooth iestatījumos, jūsu Approach X40 ierīcei ir jābūt sapārotai ar tālruni, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni.

1. Lejupielādējiet un iestatījat jaunāko Garmin Connect Mobile lietotnes versiju savā viedtālrunī;
2. Atveriet Garmin Connect Mobile lietotni;
3. Izvēlieties kā pievienot savu ierīci savam Garmin Connect Mobile kontam:
  - ja šī ir pirmā ierīce, ko pievienojat Garmin Connect Mobile lietotnei, sekojiet norādēm viedtālruna ekrānā;
  - ja esat jau piepārojis kādu ierīci Garmin Connect Mobile lietotnē, tās iestatījumu izvēlnē izvēlieties **Garmin Devices > +**;
4. Nospiediet savas Approach X40 pogu, lai atvērtu izvēlni;
5. Izvēlieties **> Pair Phone (Pārot tālruni)** savā Approach X40 ierīcē;
6. Savā saderīgajā viedtālrunī izvēlieties **Search For Device (Meklēt ierīci)**.

### Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect Mobile lietotni

Jūsu ierīce automātiski un periodiski sinhronizē datus ar Garmin Connect Mobile lietotni. Jūs varat arī manuāli sinhronizēt savus datus jebkurā brīdī.

1. Novietojiet savu ierīci 3 metru darbības diapazonā no sava viedtālruna;
2. Nospiediet ierīces pogu, lai piekļūtu ierīces izvēlnei;
3. Izvēlieties **> Sync**;
4. Aplūkojiet sev aktuālos datus Garmin Connect Mobile lietotnē.

### Ierīces uzlāde

**Piezīme:** lai izvairītos no korozijas, rūpīgi notīriet un nosusiniet ierīces kontaktus un laukumu ap tiem, pirms veicat ierīces uzlādi vai pievienošanu no datora.

1. Pievienojiet USB kabeli pie sava datora USB porta;
2. Pielieciet lādētāja kontaktus pie kontaktiem uz ierīces aizmugures un uzspiediet uz lādētāja ①, līdz atskan klikšķis;



3. Pilnībā uzlādējiet ierīci.

### Ierīces izmantošana uzlādes režīmā

Jūs varat darboties ar savu ierīci, kad veicat tās uzlādi. Piemēram, jūs varat izmantot Bluetooth savienojuma funkcijas vai pielāgot ierīces iestatījumus.

1. Pievienojiet ierīci pie sava datora, izmantojot USB kabeli;
2. Izvēlieties **▲**, lai izietu no lielapjoma atmiņas režīma.

### Ikonas ierīcē

Ikonas ataino dažādas ierīces funkcijas. Jūs varat pavilkt ar pirkstu uz ierīces ekrāna, lai pārļapotu šīs funkcijas. Dažām no funkcijām ir nepieciešams piepārots viedtālrunis.

**Piezīme:** jūs varat izmantot savu Garmin Connect kontu, lai pielāgotu lapas, kas atainojas jūsu ierīces ekrānā.

	Kopējais dienas laikā veikto soļu skaits, jūsu soļu skaita mērķis dienai un jūsu progress preti šim mērķim.
	Jūsu pašreizējais pulss un septiņu dienu vidējais atpūtas pulss sirdspukstos minūtē (bpm). Mirgojoša ikona norāda uz to, ka ierīce meklē signālu.
	Pašreizējā dienā kopējais sadedzināto kaloriju skaits, ieskaitot aktīvās un atpūtas kalorijas.
	Pašreizējā dienā noceļotais attālums/distance kilometros vai jūdzes.
	Laiks, kādu esat pavadījis vidējas vai spēcīgas intensitātes aktivitātēs, jūsu mērķis nedēļas intensitātes minūtēm un jūsu progress preti šim mērķim.
	Sapārotā viedtālruna mūzikas atskaņotāja kontroles.
	No sapārotā viedtālruna ienākošie viedie ziņojumi.
	No sapārotā viedtālruna iegūtā informācija par pašreizējo gaisa temperatūru un gaidāmo laika apstākļu prognoze.

### Aktivitātes uzraudzīšana un viedās funkcijas

Jūs varat pārļapot uz augšu vai leju, lai aplūkotu aktivitātes uzraudzīšanas un viedās funkcijas. Dažām no funkcijām ir nepieciešams sapārots viedtālrunis.

**Laiks un datums (Time and date):** ataino pašreizējo dienas laiku un datumu. Laiks un datums tiek iestatīti automātiski, kad ierīce iegūst signālus no satelītiem vai, kad savienojat savu ierīci ar viedtālruni.

**Aktivitātes uzraudzīšana (Activity Tracking):** seko līdzi jūsu ikdienas soļu skaitam, uzkāpto stāvu skaitam, noceļotajam attālumam, kalorijām un intensitātes minūtēm. Kustību josla ataino laiku, cik ilgi esat pavadījis mazkustībā.

**Mērķi (Goals):** ataino jūsu progresu preti jūsu aktivitātes mērķiem. Ierīce iegūst jūsu aktivitātes līmeņus un iesaka jaunu soļu skaitu mērķi katrai dienai. Jūs varat pielāgot mērķus ikdienas soļu skaitam, uzkāpto stāvu skaitam un nedēļas intensitātes minūtēm, izmantojot savu Garmin Connect kontu.

**Saullēkts un saulriets (Sunrise and Sunset):** ataino saullēkta/saulrieta laikus.

**Pulss (Heart Rate):** ataino jūsu pašreizējo pulsu sirdspukstos minūtē (bpm) un vidējo atpūtas pulsu pēdējās 7 dienās. Jūs varat pieskarties ekrānam, lai aplūkotu sava pulsa grafiku.

**Ziņojumi (Notifications):** brīdina jūs par ziņojumiem no jūsu viedtālruna, ieskaitot zvanus, SMS, jaunumus sociālajos tīklos u.c. ziņojumus, balstoties uz jūsu tālruna ziņojumu iestatījumiem.

**Mūzikas kontrole (Music Control):** nodrošina ar kontroli pār mūzikas atskaņotāju jūsu viedtālrunī.

**Laika apstākļi (Weather):** ataino pašreizējo apkārtējo temperatūru. Jūs varat pieskarties ekrānam, lai aplūkotu laika apstākļu prognozi nākamajām 4 dienām.

### Automātiskais mērķis

Jūsu ierīce automātiski izveido ikdienas mērķi soļu skaitam, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitāšu līmeņiem. Jums kustoties dienas laikā, ierīce ataino jūsu progresu preti šim ikdienas mērķim. Ja izvēlaties neizmanto šo funkciju, jūs varat iestatīt personalizētu mērķi soļu skaitam savā Garmin Connect vietnē.

### Kustību josla

Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas izmaiņas metaboliskajā stāvoklī. Kustību josla atgādina jums izkustēties. Pēc vienas stundas mazkustībā, uzrādās kustību josla. Papildus segmenti uzrādās ik pēc 15 minūtēm mazkustībā. Jūs varat atiestatīt kustību joslu, veicot īsas pastaigas.

### Aktivitātes uzraudzīšanas iestatījumi

No galvenās izvēlnes izvēlieties **⚙ > Activity Tracking**.

**Activity Track (Aktivitātes uzraudzīšana):** ieslēdz/izslēdz aktivitātes uzraudzīšanu.

**Heart Rate (Pulss):** ieslēdz vai izslēdz pulsa uzraudzīšanas funkcijas.

**Move Alert (Brīdinājums par kustību):** ieslēdz/izslēdz brīdinājumus par kustību.

## Golfa spēlēšana

Pirms varat sākt golfa spēli, jums būtu jāuzgaida līdz ierīce atrod satelītu signālus, kas var aizņemt 30 līdz 60 sekundes.

1. Nospiediet ierīces pogu, lai piekļūtu izvēlnī;
2. Izvēlieties . Ierīce, pateicoties satelītinformācijai, nosaka jūsu atrašanās vietu;
3. Izvēlieties golfa laukumu no saraksta;
4. Sekojiet norādījumiem ekrānā, lai pabeigtu iestatījumus un uzsāktu *raundu*.

## Ar golfa spēli saistītās ikonas

	Grīna skats
	Šķēršļu skats
	Sitienu mērījums
	Layup vai dogleg attālumi
	Izmaiņu veikšana rezultātā
	Izmaiņu veikšana grīnā
	TruSwing atvēziena analīze
	Odometrs
	Raunda īslaicīga apstādināšana
	Raunda pārtraukšana

## Bedrītes skats

Ierīce ataino bedrīti, kuru spēlējāt, un automātiski pāriet uz nākamo bedrīti.

**Piezīme:** pēc noklusējuma, ierīce aprēķina attālumu līdz *grīna* priekšpusei, centram un aizmugurei. Ja jūs zināt konkrētu bedrītes atrašanās vietu, jūs varat to iestatīt precīzāk.



①	Pašreizējās bedrītes numurs
②	Vidējais sitienu skaits (PAR) spēlētajai bedrītei
③	Attālums līdz <i>grīna</i> aizmugurei
④	Attālums līdz bedrītes atzīmei
⑤	Attālums līdz <i>grīna</i> priekšpusei

## Pāreja starp bedrītēm

Jūs varat pārslēgties starp bedrītēm no bedrītes skata lapas.

1. Kamēr aplūkojat informāciju par bedrīti, maigi piesitiet pie ekrāna;
2. Izvēlieties bedrīti un izvēlieties **Done**.

## Pārslēgšanās starp grīniem

Ja spēlējāt bedrīti ar vairāk kā vienu *grīnu*, jūs varat pārslēgties starp *grīniem*.

1. Kad spēlējāt golfu, maigi piesitiet pie ekrāna, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties .

## Bedrītes atzīmes (Pin) pārvietošana

Jūs varat aplūkot tuvāk *grīnu* un pārvietot bedrītes atzīmi.

1. Kad spēlējāt golfu, maigi piesitiet pie ekrāna, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties ;
3. Izvēlieties vai , lai pārvietotu bedrītes atzīmi.

## Sitienu mērīšana

1. Kad spēlējāt golfu, maigi piesitiet pie ekrāna, lai aplūkotu izvēlni;

2. Izvēlieties ;
3. Aizejiet līdz savai golfa bumbiņai. Attālums automātiski atiestatās, kad veicat nākamo sitienu.

**Ieteikums:** jūs varat izvēlēties **Previous Shots**, lai aplūkotu iepriekšējos sitienus.

## Šķēršļu aplūkošana

Jūs varat aplūkot attālumus līdz šķēršļiem *fairway* garumā PAR 4 un 5 bedrītēm. Jūsu Approach ierīce ataino šķēršļus, kas ietekmē sitienu izvēli individuāli vai grupās, lai palīdzētu jums noteikt *layup* pārejas attālumiem.

1. Kad spēlējāt golfu, maigi piesitiet pie ekrāna, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties ;



①	Šķēršļa nosaukums
②	Attālums līdz šķēršļa aizmugurei
③	Attālums līdz šķēršļa priekšpusei
④	Grīna atrašanās vieta
⑤	Fairway centrs
⑥	Aptuvenā šķēršļa atrašanās vieta attiecībā pret <i>fairway</i>

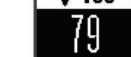
3. Pavelciet uz ekrāna lejup vai augšup, lai redzētu citus šķēršļus pašreizējai bedrītei.

## Layup un Dogleg attālumu aplūkošana

Jūs varat aplūkot attālumus līdz *layup* un *dogleg* PAR 4 un 5 bedrītēm.

1. Kad spēlējāt golfu, maigi piesitiet pie ekrāna, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties ;

*Layup* un *dogleg* attālumi ① un attālumi katra *layup* vai *dogleg* sasniegšanai ② atainojas ekrānā.



## Sekošana līdz rezultātiem

Kad rezultātu uzskaitē ir ieslēgta, jums tiek piedāvāts ievadīt savu rezultātu, kad esat *grīnā*. Jūs manuāli varat ievadīt rezultātu arī jebkurā spēles brīdī.

1. Kad spēlējāt golfu, maigi piesitiet pie ekrāna, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties ;
3. Izvēlieties bedrīti;
4. Pavelciet uz augšu vai lejup, lai ievadītu rezultātu.

## Raunda beigšana

1. Nospiediet ierīces pogu, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties **X**.

## Automātiska sitienu noteikšana

Jūsu Approach X40 ierīcē ir automātiska sitienu noteikšana un ierakstīšana. Katru reizi, kad *fairway* garumā, veicat sitienu, ierīce ieraksta jūsu atrašanās vietu, lai jūs vēlāk to varētu aplūkot Garmin Connect vietnē.

**Ieteikums:** automātiskā sitienu noteikšana darbojas labāk, kad veicat labu kontaktu ar bumbiņu. *Putts* netiek piefiksēti.

## TruSwing funkcija un ierīce

TruSwing funkcija ļauj jums aplūkot vēzienu mērījumus, ko ieraksta jūsu TruSwing ierīce. Apmeklējiet [www.garmin.lv/produkti/sportam/golfam](http://www.garmin.lv/produkti/sportam/golfam), lai iegādātos ierīci.

## TruSwing mērījumu aplūkošana jūsu ierīcē

Pirms varat izmantot TruSwing funkciju savā Approach ierīcē, jums ir jāpārliecinās, ka TruSwing ierīce ir droši nofiksēta uz jūsu nūjas. Plašākai informācijai, aplūkojiet TruSwing ierīces lietošanas pamācību.

1. Ieslēdziet savu TruSwing ierīci;
2. Nospiediet savas Approach ierīces pogu, lai aplūkotu izvēlni un izvēlieties ;
3. Izvēlieties nūju;
4. Veiciet sitienu. Pēc katra vēziena, jūsu Approach ierīcē uzrādās vēziena mērījumi;
5. Pavelciet uz augšu vai lejup ekrānā, lai pārvietotos starp vēziena mērījumiem.

## Golfa nūju maiņa

1. No izvēlnes savā Approach ierīcē, nospiediet ierīces pogu, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties **Change Club (Nomainīt nūju)**;
3. Izvēlieties nūju.

## Sitienā izmantotās rokas maiņa ierīcē

TruSwing ierīce izmanto informāciju par roku, ar kuru veicat sitienu, lai aprēķinātu pareizus vēziena analīzes datus. Jūs varat izmantot savu Approach ierīci lai nomainītu datus par sitienu izmantoto roku jebkurā brīdī.

1. No izvēlnes savā Approach ierīcē, nospiediet ierīces pogu, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties **Golf Swing (Vēziens golfā)**;
3. Izvēlieties roku, ko izmantosiet sitienu.

## Jūsu TruSwing ierīces atvienošana

1. No izvēlnes savā Approach ierīcē, nospiediet ierīces pogu, lai aplūkotu izvēlni;
2. Izvēlieties **End TruSwing**.

## Ierīces uzturēšana darba kārtībā

Izvaiieties no triecieniem vai nevērīgas apiešanās ar ierīci, jo tie var saīsināt ierīces mūžu!

Izvaiieties no pogu nospiešanas zem ūdens!

Neizmantojiet asu priekšmetu, lai tīrītu ierīci!

Nekad neizmantojiet cietu vai asu priekšmetu, lai darbotos ar ierīces skārienjūtīgo ekrānu, jo tas var bojāt ierīci!

Izvaiieties no ķīmiskiem tīrīšanas līdzekļiem, šķīdinātājiem un insektu atbaidīšanas līdzekļiem, jo tie var bojāt ierīces plastmasas daļas!

Rūpīgi notīriet ierīci ar tīru ūdeni pēc tam, kad ierīce ir bijusi pakļauta hlora, sālsūdens, pret-iedeguma krēma, kosmētikas, alkohola vai citas spēcīgas ķīmijas ietekmei! Ilgstoša šo līdzekļu ietekme var bojāt ierīces korpusu.

Neuzglabājiet ierīci vietā, kur tā var tikt pakļauta ekstrēmām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezeniskus bojājumus ierīcei!

Nenoņemiet ierīces siksnīgas!

## Ierīces tīrīšana

**Piebilde:** pat neliels sviedru vai mitruma daudzums var izraisīt elektrisko kontaktu koroziju, kad ierīce tiek pievienota lādētājam. Korozija var traucēt uzlādei un datu pārnesei.

1. Noslaukiet ierīci, izmantojot lupatiņu, kas ir bijusi iemērta saudzīgā tīrīšanas līdzeklī;
2. Noslaukiet ierīci tīru (arī no tīrāmā līdzekļa). Pēc tīrīšanas ļaujiet ierīcei nožūt pilnībā!

**Ieteikums:** papildus informācija: [www.garmin.lv/ierices-kopsana](http://www.garmin.lv/ierices-kopsana).

## Tehniskie parametri

Ūdens izturība	Peldēšanai, 5 ATM
Akumulatora veids	Pārlādējams litija jonu akumulators
Akumulatora darbības laiks	Līdz 5 dienām/līdz 10 h ar GPS
Temperatūra darbībai	No -10°C līdz 60°C
Temperatūra uzlādei	No 0°C līdz 40°C
Radio frekvence/protokols	2.4 GHz ANT+ bezvadu protokols; Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija

[www.Garmin.lv](http://www.Garmin.lv)