

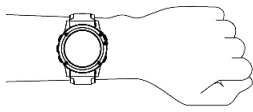
**GARMIN****fēnix® Chronos**

**Uzmanību:** pirms uzsākat vai izmaināt jebkādu treniņa programmu, vienmēr konsultējieties ar savu ārstu vai terapeitu.

**Ierīces valkāšana un pulsa dati**

- Valkājiet fēnix Chronos 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.

**Pulsa palīgriķa aplūkošana**

Palīgriķis ataino jūsu pašreizējo pulsu sirdspukstus minūtē (bpm), jūsu zemāko atpūtas pulsu šajā dienā un jūsu pulsa datu grafiku.

1. Atrodieties pulksteņa ekrānā, nospiediet **DOWN**;
2. Nospiediet **START**, lai aplūkotu savas vidējā atpūtas pulsa vērtības pēdējām 7 dienām.

**Ierīces pogas**

① LIGHT	Nospiediet, lai ieslēgtu un izslēgtu izgaismojumu. Pieturiet, lai aplūkotu izvēlnes iespēju īssaisīti, kurās ir ietverta arī ierīces ieslēgšana un izslēgšana.
② START/STOP	Nospiediet, lai uzsāktu vai apstādinātu aktivitāti. Nospiediet, lai izvēlētos iespēju izvēlnē.
③ BACK/LAP	Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā lapā. Nospiediet, lai ierakstītu apli vai atpūtu aktivitātes laikā.
④ DOWN	Nospiediet, lai pārvietotos starp palīgriķiem, izvēlnēm un ziņojumiem. Pieturiet, lai aplūkotu dienas laiku.
⑤ MENU/UP	Nospiediet, lai pārvietotos starp palīgriķiem, izvēlnēm un ziņojumiem. Nospiediet, lai "atmestu" ziņojumu. Pieturiet, lai aplūkotu galveno izvēlni.

**Ierīces pogu bloķēšana**

- Jūs varat nobloķēt ierīces pogas, lai izvairītos no to nejaušas nospiešanas.
1. Pieturiet **LIGHT** divas sekundes un izvēlieties **Lock Device**, lai nobloķētu pogas;
  2. Pieturiet **LIGHT** divas sekundes un izvēlieties **Unlock Device**, lai atbloķētu pogas.

**Informācijas par ierīci aplūkošana**

Jūs varat aplūkot tādu informāciju kā ierīces ID, programmatūras versiju u.c.

1. Pieturiet **MENU**;
2. Izvēlieties **Settings > System > About**.

**Aktivitātes uzsākšana**

Kad jūs uzsākat aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams). Kad jūs apstādināt aktivitātes ierakstu, ierīce atgriežas pulksteņa režīmā.

1. Atrodieties pulksteņa lapā, nospiediet **START**;
2. Izvēlieties aktivitāti;
3. Ja nepieciešams, sekojiet norādījumiem ekrānā, lai ievadītu papildus informāciju;
4. Ja nepieciešams, uzgaidiet līdz ierīce savienojas ar ANT+ sensoriem;
5. Ja aktivitātei ir nepieciešams GPS, dodieties ārpus telpām un uzgaidiet līdz ierīce uztver signālus no satelītiem;
6. Nospiediet **START**, lai ieslēgtu taimerī.

**Piezīme:** ierīce neieraksta jūsu aktivitātes datus, kamēr jūs neesat ieslēdzis taimerī.

**Aktivitātes apstādināšana**

**Piezīme:** dažas no iespējām nav pieejamas dažiem no aktivitāšu veidiem.

1. Nospiediet **STOP**. Ja nesaglabājat, pēc tās apstādināšanas, aktivitāti manuāli, ierīce automātiski saglabā to pēc 25 minūtēm;
2. Izvēlieties iespēju:

- lai turpinātu savu aktivitāti, izvēlieties **Resume**;
- lai saglabātu aktivitāti un atgrieztos pulksteņa režīmā, izvēlieties **Save**;
- lai dzēstu aktivitāti un atgrieztos pulksteņa režīmā, izvēlieties **Discard**;
- lai pēc norādēm atgrieztos aktivitātes sākumpunktā, izvēlieties **TracBack**;
- lai "iesaldētu" aktivitāti un atsāktu to vēlāk, izvēlieties **Resume Later**.

**Ierīces uzlādēšana**

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

1. Pielieciet lādētāja kontaktus pie kontaktiem savas ierīces aizmugurē un uzlieciet uzlādes klipsi ① uz ierīces;



2. Pievienojiet USB kabeli pie sava datora USB porta;
3. Pilnībā uzlādējiet ierīci;
4. Uzspiediet ②, lai noņemtu lādētāju.

**Jūsu viedtālruna sapārošana ar jūsu ierīci**

Jums būtu jāsavieno sava fēnix Chronos ierīce ar viedtālruni, lai izmantotu pilnu ierīces funkciju klāstu.

1. Apmeklējiet [garmin.com/apps](http://garmin.com/apps) un lejupielādējiet Garmin Connect™ Mobile lietotni savā viedtālrunī;
  2. Novietojiet savu viedtālruni 10 metru darbības diapazonā no savas ierīces;
  3. Pieturiet **UP** pogu uz savas fēnix Chronos ierīces;
  4. Izvēlieties **Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device**;
  5. Atveriet Garmin Connect Mobile lietotni savā viedtālrunī;
  6. Izvēlieties variantu kā pievienot savu ierīci Garmin Connect kontam:
- ja šī ir pirmā reizi, kad pievienojat ierīci, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni, sekojiet norādēm viedtālruna ekrānā;
  - ja jau esat pievienojis kādu ierīci, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni,

iestatījumu izvēlnē izvēlieties **Garmin Devices > +** un sekojiet norādījumiem viedtālruna ekrānā.

**Atbalsts un atjauninājumi**

Garmin Express™ ([www.garmin.lv/garmin-express](http://www.garmin.lv/garmin-express)) nodrošina ar ērtu piekļuvi šādiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- produktu reģistrēšana;
- lietošanas pamācību lejupielāde;
- programmatūras atjaunināšana;
- datu augšupielāde Garmin Connect vietnē.

**Garmin Express datorprogrammas iestatīšana**

1. Pievienojiet ierīci pie sava datora, izmantojot USB kabeli;
2. Apmeklējiet [www.garmin.lv/garmin-express](http://www.garmin.lv/garmin-express);
3. Sekojiet norādījumiem datora ekrānā.

**Jūsu ierīces atiestatīšana**

Ia ierīce pārtrauc reaģēt uz jūsu komandām, jūs varat to atiestatīt.

1. Pieturiet **LIGHT** vismaz 25 sekundes;
2. Pieturiet **LIGHT** vismaz vienu sekundi, lai ieslēgtu ierīci.

**Modinātāzvana iestatīšana**

1. Pieturiet **MENU**;
2. Izvēlieties **Clock > Alarm Clock > Add Alarm (Pievienot modinātājzvanu)**;
3. Izvēlieties **Status > On (Ieslēgt)**;
4. Izvēlieties **Time** un ievadiet laiku modinātājzvanam;
5. Ja nepieciešams, izvēlieties **Notification** un izvēlieties ziņojuma veidu;
6. Izvēlieties **Frequency** un izvēlieties modinātāzvana biežumu;
7. Izvēlieties **Backlight > On**, lai ieslēgtu izgaismojumu modinātāzvana laikā.

**Aktivitātes uzraudzītāja ieslēgšana**

Aktivitātes uzraudzīšanas funkcija ieraksta jūsu ikdienas soļu skaitu, noceļoto attālumu, intensitātes minūtes, uzkāpto stāvu skaitu, sadedzinātās kalorijas un miega statistikas datus katrai dienai. Jūsu sadedzināto kaloriju skaitā ir ietvertas jūsu pamata metabolismiskās kalorijas un kalorijas aktivitātē. Aktivitātes uzraudzītājs var tikt ieslēgts sākuma iestatījumu laikā vai jebkurā brīdī.

**Piezīme:** aktivitātes uzraudzītāja ieslēgšana var samazināt akumulatora darbības laiku starp uzlādes brīžiem.

1. Pieturiet **UP**;
2. Izvēlieties **Settings > Activity Tracking > Status > On**.

Jūsu soļu skaits neuzrādās līdz ierīce ir atradusi satelītsignālus un automātiski noteikusi dienas laiku. Ierīcei var būt nepieciešams atklāts debess joms, lai atrastu satelītsignālus. Ikdienā veikto soļu skaitu varat aplūkot aktivitātes uzraudzītāja palīgriķā. Soļu skaits pastāvīgi atjaunojas.

**Automātisks mērķis**

Jūsu ierīce automātiski izveido dienas mērķi soļiem, balstoties uz jūsu iepriekšējiem aktivitātes līmeņiem. Jums kustoties dienas laikā, ierīce ataino jūsu progresu pretī jūsu ikdienas mērķim ①.

Ja izvēlaties izmantot automātiska mērķa funkciju, jūs varat iestatīt pielāgotu soļu skaita mērķi savā Garmin Connect kontā.



### Vietas punkta atzīmēšana

Jūs varat izveidot jaunu vietas punktu, norādot attālumu un virzienu no jūsu pašreizējās atrašanās vietas līdz jaunajai vietai.

1. Ja nepieciešams, pievienojiet vietas punkta atzīmēšanas lietotni (Project Wpt.) lietotņu sarakstam;
2. Izvēlieties **START > Project Wpt.**;
3. Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai iestatītu virzienu;
4. Nospiediet **START**;
5. Nospiediet **DOWN**, lai izvēlētos mērvienību;
6. Nospiediet **UP**, lai ievadītu attālumu;
7. Nospiediet **START**.

Vietas punkts tiek saglabāts ar noklusējuma nosaukumu.

### Navigēšana uz galamērķi

Jūs varat izmantot savu ierīci, lai navigētu uz galamērķi vai sekotu kursam. Kad uzsākat navigēšanu, jūs varat izvēlēties aktivitātes veidu, kas tiks izmantots, jums dodoties uz galamērķi, piemēram – skriešanu, velobraukšanu vai došanos pārgājienā. Ja jūs jau esat uzsācis aktivitātes ierakstu, kad uzsākat navigēšanu, ierīce turpina ierakstīt uzsāktu aktivitāti navigācijas izmantošanas laikā.

1. Pieturiet **MENU**;
2. Izvēlieties **Navigation**;
3. Izvēlieties kategoriju;
4. Reaģējiet uz norādēm ekrānā, lai izvēlētos galamērķi;
5. Izvēlieties **Go To**;
6. Izvēlieties aktivitāti. Atainojas navigācijas informācija;
7. Nospiediet **START**, lai uzsāktu navigēšanu;
8. Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai atvērtu papildus datu lapas (ja nepieciešams).

### Navigēšana, izmantojot Sight 'N Go funkciju

Jūs varat nomērķēt ierīci pret objektu attālumā, piemēram, ūdens torni, nofiksēt virzienu un tad doties uz šo objektu.

1. Pieturiet **MENU**;
2. Izvēlieties **Navigation > Sight 'N Go**;
3. Nomērķējiet pulksteņa priekšpusi (plkst. 12) pret objektu un nospiediet **START**;
4. Izvēlieties aktivitāti. Uzrādās navigācijas informācija;
5. Nospiediet **START**, lai sāktu navigēt;
6. Nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai aplūkotu papildus datu lapas (ja nepieciešams).

### Altimetrs un barometrs

Ierīce satur iebūvētu altimetru un barometru. Ierīce pastāvīgi uzkrāj datus par

augstumu un gaisa spiedienu, pat zema enerģijas patēriņa režīmā. Altimetrs ataino jūsu atrašanās vietas aptuveno augstumu, balstoties uz izmaiņām gaisa spiedienā. Barometrs ataino apkārtējā gaisa spiedienu, balstoties uz fiksētu augstumu, kādā pēdējo reizi tika kalibrēts altimetrs. Lai ātri atvērtu altimetra vai barometra iestatījumus, nospiediet **START**, atrodoties altimetra vai barometra palīgriķos.

### Kompass

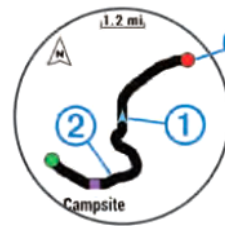
Ierīce ir elektronisks 3 asu kompass ar automātisku kalibrēšanu. Kompasa funkcijas uzskats mainās, atkarībā no jūsu aktivitātes veida, GPS izmantošanas un jūsu virzības uz noteiktu galamērķi. Jūs varat izmainīt kompasa iestatījumus manuāli. Lai ātri atvērtu kompasa iestatījumus, jūs varat nospiegt **START**, atrodoties kompasa palīgriķā.

### Karte

Ataino jūsu atrašanās vietu kartē. Kartē atainojas arī saglabāto punktu simboli un nosaukumi. Kad dodaties uz galamērķi, jūsu maršruts iezīmējas kartē kā līnija.

### Panoramēšana un tālummaiņa kartē

1. Veicot navigēšanu, nospiediet **UP** vai **DOWN**, lai aplūkotu karti;
2. Pieturiet **MENU**;
3. Izvēlieties **Pan/Zoom (Panoramēšana/Tālummaiņa)**;
4. Izvēlieties iespēju:
  - lai pārlēgtos starp panoramēšanu augšup, lejup, pa kreisi, pa labi un tālummaiņu, nospiediet **START**;
  - lai panoramētu vai mainītu tālummaiņu kartē, nospiediet **UP** vai **DOWN**;
  - lai izietu, nospiediet **BACK**.



### Navigēšana uz sākumpunktu

Jūs varat navigēt uz sava maršruta vai aktivitātes sākumpunktu pa to pašu ceļu. Šī funkcija ir pieejama tikai tām aktivitātēm, kurās tiek izmantots GPS.

Veicot aktivitātes ierakstu, izvēlieties **STOP >**

### TracBack.

Kartē atainojas jūsu pašreizējā atrašanās vieta ①, celiņš, kuram sekot ②, un jūsu maršruta galamērķis ③.

### Atrašanās vietas saglabāšana

Jūs varat saglabāt savu atrašanās vietu, lai atgrieztos tajā vēlāk.

1. Pieturiet **MENU**;
2. Izvēlieties **Save Location**;
3. Sekojiet norādēm ekrānā.

### ANT+ sensoru piepārdošana

Pirmo reizi, kad jūs pievienojat sensoru savai ierīcei, izmantojot ANT+ bezvadu tehnoloģiju, jums ierīce ir jāsapāro ar sensoru. Kad tie ir sapāroti savā starpā, ierīce sensoram pievienojas automātiski, kad jūs uzsākat aktivitāti un sensors ir aktīvs un atrodas darbības diapazonā.

**Piezīme:** ja pulsometrs bija komplektēts ar jūsu ierīci iegādes brīdī, iekļautais pulsometrs ir jau sapārots ar jūsu ierīci.

1. Ja piepārdojat pulsometru, apvelciet to. Pulsometrs nenosūta un nesaņem datus, kamēr nav apvilktas;
2. Novietojiet ierīci 3 m darbības diapazonā no sensora;
- Piezīme:** atējiet 10 metru attālumā no citiem ANT+ sensoriem, kamēr veicat sapārošanas procesu.
3. Pieturiet **MENU** pogu;
4. Izvēlieties **Settings > Sensors > Add New**;
5. Izvēlieties iespēju:

- izvēlieties **Search All (Uzmeklēt visus)**;
- izvēlieties sava sensora veidu.

Kad sensors ir sapārots ar jūsu ierīci, tā statuss mainās no **Searching** uz **Connected**. Dati no sensora atainojas datu lapas cilpā vai pielāgotā datu laukā.

### Bluetooth tehnoloģijas izslēgšana

1. Pieturiet **MENU**;
2. Izvēlieties **Settings > Bluetooth > Status > Off**, lai izslēgtu Bluetooth bezvadu tehnoloģiju savā to fēnix Chronos ierīcē.

### Bluetooth savienojuma brīdinājumu izslēgšana un atslēgšana

Jūs varat iestatīt savu fēnix Chronos ierīci, lai tā ataino brīdinājumu, kad jūsu tālrunis savienojas vai atvienojas no tās, izmantojot Bluetooth bezvadu tehnoloģiju.

**Piezīme:** Bluetooth savienojuma brīdinājumi sākotnēji ir atslēgti.

1. Pieturiet **MENU**;
2. Izvēlieties **Settings > Bluetooth > Alerts**.

### Ierīces uzturēšana darba kārtībā

Izvairieties no triecieniem un skarbas izturēšanās pret ierīci, jo tas var krietni saīsināt ierīces mūžu!

Izvairieties no pogu nospiešanas zem ūdens!

Neizmantojiet asus priekšmetus, lai tīrītu ierīci!

Neuzglabājiet ierīci vietā, kur tā ir pakļauta augstas temperatūras ietekmei, jo tas var nodarīt neatgriezeniskus bojājumus ierīcei!

Izvairieties no ķīmiskās tīrīšanas līdzekļiem, šķīdinātājiem un insektu atbaidīšanas līdzekļiem, kas var bojāt ierīces plastmasas daļas!

Rūpīgi noskalojiet ierīci tīrā ūdenī pēc tam, kad tā ir bijusi pakļauta hlorā, sālsūdens, pret-iedeguma krēma, kosmētikas, alkohola vai citu spēcīgu ķīmisku līdzekļu ietekmei! Paldzināta šo vielu ietekme var bojāt ierīces korpusu.

### Connect IQ funkcijas

Jūs savam pulkstenim varat pievienot Connect IQ funkcijas no Garmin un citiem izstrādātājiem, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni.

**Watch faces (Ciparnīcas atainojumi):** ļauj jums pielāgot ciparnīcas atainojumu ierīcē.

**Data Fields (Datu lauki):** ļauj jums lejupielādēt jaunus datu laukus, kuros sensoru, aktivitāšu un vēstures dati atainojas jaunos veidos. Jūs varat pievienot Connect IQ datu laukus iebūvētajām funkcijām un lapām.

**Widgets (Palīgriķi):** nodrošina ar ātri un viegli aplūkojamu informāciju, ieskaitot sensoru datus un viedos ziņojumus.

**Apps (Lietotnes):** pievieno interaktīvas funkcijas jūsu pulkstenim, piemēram – jaunus ārpustelpu un iekštelpu aktivitāšu veidus.

### Connect IQ funkciju lejupielāde

Pirms jūs varat lejupielādēt Connect IQ funkcijas no Garmin Connect Mobile lietotnes, jums ir jāsapāro sava fēnix Chronos ierīce ar savu viedtālruni.

1. Atrodoties Garmin Connect Mobile lietotnes iestatījumos, izvēlieties **Connect IQ Store**;

2. Ja nepieciešams, izvēlieties ierīci;
3. Izvēlieties Connect IQ funkciju;
4. Sekojiet norādījumiem ekrānā.

### Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

1. Savienojiet ierīci ar savu datoru, izmantojot USB kabeli;
2. Apmeklējiet [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) un pievienojieties vietnei;
3. Savas ierīces palīgriķā Garmin Connect vietnē, izvēlieties **Connect IQ Store**;
4. Izvēlieties Connect IQ funkciju un lejupielādējiet to;
5. Sekojiet norādījumiem ekrānā.

### Palīgriķu aplūkošana

Jūsu ierīcē sākotnēji ir ielādēti vairāki palīgriķi, bet krietni vairāk no tiem ir pieejami, kad sapārojat ierīci ar savu viedtālruni.

1. Atrodoties jebkurā lapā, pieturiet **DOWN**. Uzrādās pulksteņa lapa;
2. Nospiediet **UP** vai **DOWN**. Ierīcē atainojas pieejamie palīgriķi;
3. Ja jūs ierakstāt aktivitāti, nospiediet **BACK**, lai atgrieztos aktivitātes datu lapā;
4. Nospiediet **START**, lai aplūkotu palīgriķa papildus iespējas un funkcijas (ja nepieciešams).

### Tehniskie parametri

Akumulatora veids	Iebūvēts, pārlādējams litija jonu akumulators
Akumulatora darbības laiks	Līdz 7 dienām (atkarībā no izmantošanas veida)
Ūdens izturības klase	10 ATM (spiedienizturība līdz 100 metriem)
Radio frekvence/protokoli	2.4 GHz; ANT+ bezvadu tehnoloģija, Bluetooth Smart ierīce
Temperatūra darbībai	No -20°C līdz 50°C
Temperatūra uzlādei	No 0°C līdz 45°C

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

Ja jūsu pulkstenis ir komplektēts ar metāla siksnīņu, jums būtu jāpielāgo metāla siksnīņa garums pie juveliera vai cita atbilstoša speciālista.