

# GARMIN® Forerunner® 25

## Atbalsts un atjauninājumi

Garmin Express nodrošina ar ērtu piekļuvi šādiem pakalpojumiem Garmin ierīcēm:

- produktu reģistrācija;
- programmatūras atjaunojumi;
- datu augšupielāde Garmin Connect vietnē.

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

## Pilnā lietošanas pamācība

Pilno šī produkta lietošanas pamācību jūs varat iegūt tiešsaistē.

1. Dodieties uz [garmin.lv/lv/atbalsts2/dokumentacijas](http://garmin.lv/lv/atbalsts2/dokumentacijas);
2. Uzmeklējiet savu ierīci;
3. Aplūkojiet vai lejuplādējiet lietošanas pamācību.

## Pogas



①		Nospiediet, lai ieslēgtu/izslēgtu apgaismojumu. Pieturiet, lai ieslēgtu/izslēgtu ierīci.
②		Nospiediet, lai uzsāktu/izbeigtu aktivitāti uz laiku. Nospiediet, lai izvēlētos izcelto iespēju.
③		Nospiediet, lai pārvietotos starp datu lapām, iespējām un iestatījumiem.
④		Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā izvēlnē. Nospiediet, lai atzīmētu jaunu apli, kad ir aktivizēta apla pogas funkcija. Nospiediet, lai pārvietotos starp iespējām ekrānā.

## Došanās skrējienā

Kad iegādājaties ierīci, tā ir daļēji uzlādēta. Pirms dodaties skrējienā, jums vajadzētu to uzlādēt pilnībā. Ja jūsu Forerunner ierīce iegādes brīdī bija komplektēta ar ANT+ pulsometru, tie abi jau ir sapāroti.

1. Ja nepieciešams, uzvelciet sev pulsometru;
2. Pieturiet , lai ieslēgtu ierīci;
3. Nospiediet ;
4. Dodieties ārpus telpām un uzgaidiet līdz ierīce atrod satelītu signālus. Šis process var aizņemt līdz pāris minūtēm. Kad visi GPS indikācijas stabiņi ir piepildījušies, ierīce ir gatava izmantošanai;
5. Kad izmantojat pulsometru, uzgaidiet līdz jūsu ierīce savienojas ar sensoru. Kad ierīce ir atradusi pulsometru, uzrādās ziņojums un ikona nemirgo, bet ir pastāvīga;
6. Nospiediet , lai uzsāktu taimera atskaiti;
7. Dodieties skrējienā;
8. Kad esat pabeidzis skrējieni, nospiediet , lai apstādinātu taimeri;
9. Izvēlieties iespēju:
  - \* izvēlieties **Resume**, lai turpinātu taimera un aktivitātes ierakstu;
  - \* izvēlieties **Save**, lai saglabātu skrējieni un atiestatītu taimeri. Uzrādās kopējā statistika. Tagad jūs varat augšuplādēt savu skrējieni Garmin Connect vietnē;
  - \* izvēlieties **Discard**, lai izdzēstu skrējieni.

## Programmatūras atjaunošana

Pirms jūs varat atjaunot ierīces programmatūru, jums ir jāpiereģistrējas Garmin Connect vietnē un jālejuplādē Garmin Express programma.

1. Pievienojiet ierīci pie datora, izmantojot USB kabeli. Kad atjaunojums ir pieejams, Garmin Express programma nosūta to uz jūsu ierīci;
2. Sekojiet norādēm ekrānā;
3. Neatvienojiet savu ierīci no datora, kamēr Garmin Express programma lejuplādē un ievieto ierīcē programmatūru.

**Ieteikums:** ja jums rodas problēmas atjaunojot ierīces programmatūru no Garmin Express datorprogrammas, jūs varat augšupielādēt savas aktivitātes Garmin Connect vietnē un izdzēst savu aktivitāšu vēsturi no ierīces. Tam vajadzētu atbrīvot pietiekami daudz brīvas atmiņas ierīcē, lai atjaunojumi tiktu veikti.

## Statusa ikonas

Pastāvīga ikona norāda, ka signāls ir atrasts vai sensors ir pievienots.

	GPS statuss
	Bluetooth statuss
	Pulsometra statuss
	Soļu skaitītāja statuss
	LiveTrack sekošanas statuss

## Ierīces uzlāde

**Piezīme:** lai izvairītos no korozijas, notīriet un nosusiniet kontaktus un laukumu ap tiem, pirms pievienojat ierīci pie uzlādes/datu kabeļa.

1. Pievienojiet USB kabeli pie USB porta savā datorā;
2. Novietojiet vienā līmenī kontaktus uz uzlādes klipša un ierīces, droši uzlieciet uzlādes klipsi ① uz ierīces līdz tas noklikšķ;



3. Pilnībā uzlādējiet ierīci.

## Skriešanas režīma iestatīšana

1. Nospiediet > **Run Options** > **Run Mode**;
  2. Izvēlieties iespēju:
    - \* izvēlieties **Basic**, lai dotos skrējienā ārpus telpām vai iekštelpās;
- Piezīme:** šis ir standarta skriešanas režīms.
- \* izvēlieties **Run/Walk**, lai iestatītu skriešanas un iešanas intervālus aktivitātei;
  - \* izvēlieties **Virtual Pacer**, lai palīdzētu uzabot savu sniegumu;
  - \* izvēlieties **Time** un ievadiet laika ilgumu, lai trenētos pēc vēlamā laika mērķa;
  - \* izvēlieties **Distance** un ievadiet distanci, lai trenētos pēc konkrētas distances mērķa;
  - \* izvēlieties **Calories** un ievadiet kaloriju daudzumu, lai trenētos pēc konkrēta kaloriju mērķa;
3. Nospiediet ;
- Kad jūs sasniedzat laika, distances vai kaloriju mērķi, uzrādās ziņojums. Ierīce dod arī skaņas brīdinājumu, ja šī funkcija ir ieslēgta.

## Datu lauku maiņa

1. Izvēlieties > **Settings** > **Ride Settings** > **Data Fields**;
2. Izvēlieties **Page 1**;
3. Izvēlieties datu lauku kombināciju atainošanai pirmajā lapā;
4. Nospiediet ;
5. Izvēlieties **Page 2**;
6. Izvēlieties datu lauku kombināciju atainošanai otrajā lapā.

