

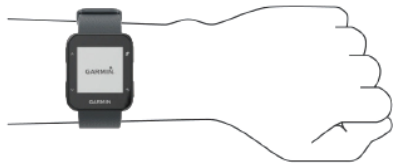
**GARMIN****Forerunner® 30**

**Uzmanību:** vienmēr konsultējieties ar savu ārstu vai fizioterapeitu, kad uzsākat vai izmaināt treniņu programmu.

**Ierīces un pulsometra valkāšana**

- Valkājiet savu Forerunner ierīci virs sava plaukstu locītavas kaula.

**Piezīme:** ierīcei būtu jābūt uzvilktai cieši, bet ērti – tai nevajadzētu kustēties uz rokas skriešanas vai treniņu laikā.



**Piezīme:** pulsa nolasīšanas sensors atrodas uz ierīces aizmugures.

**Pulsa datu aplūkošana**

Pulsa datu lapa ataino jūsu pašreizējo pulsu sirdspukstos minūtē (bpm) un vidējo atpūtas pulsu pēdējās 7 dienās.

1. Atrodieties dienas laika ekrānā, nospiediet **V**;
2. Nospiediet **↶**, lai aplūkotu savus pulsa datus par pēdējām 4 stundām.

**Ierīces pogas**

①		Pieturiet, lai ieslēgtu vai izslēgtu ierīci. Nospiediet, lai pārvietotos starp lapām, ekrāniem, iespējām un iestatījumiem.
②		Nospiediet, lai ieslēgtu vai apstādinātu taimerī. Nospiediet, lai izvēlētos izcelto vienību izvēlnē. Nospiediet, lai iegūtu plašāku informāciju.
③		Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā. Nospiediet, lai atzīmētu jaunu apli, kad apla pogas funkcija ir aktīva. Nospiediet, atrodoties dienas laika ekrānā, lai aplūkotu izvēlni.

**Došanās skrējienā**

Pirmajai aktivitātei, ko ierakstāt savā ierīcē, būtu jābūt skriešanai ārpus telpām. Pirms uzsākat aktivitāti, jums būtu pilnībā jāuzlādē ierīce.

1. Nospiediet **↶**;
2. Dodieties ārpus telpām un uzgaidiet līdz ierīce uztver signālus no satelītiem;
3. Nospiediet **↶**, lai ieslēgtu taimerī;
4. Dodieties skrējienā. Uzrādās taimeris;
5. Nospiediet **▲** vai **▼**, lai aplūkotu papildus datu ekrānā, ja nepieciešams;
6. Kad esat pabeiguši skrējieni, nospiediet **↶**, lai apturētu taimerī;
7. Izvēlieties iespēju:

- izvēlieties **Resume**, lai turpinātu taimera ierakstu;
- izvēlieties **Save**, lai saglabātu skrējieni un atiestatītu taimerī. Jūs varat aplūkot skrējiena kopsavilkumu;

**Piezīme:** ja jūsu aktivitāte bija pastaiga, velobrauciens vai kas cits, ierīce izmanto Move IQ tehnoloģiju, lai noteiktu aktivitātes veidu.

- izvēlieties **Discard > Yes**, lai dzēstu skrējieni.

**Citas fitnesa aktivitātes**

Papildus skriešanai, jūsu ierīce var ierakstīt pastaigas, velobraucienus un sirds darbības treniņus. Sirds darbības treniņi sevī ietver visas jūsu aktivitātes, kas nav skriešana, pastaigas vai velobrauciena. Kad ieslēdzat taimerī, ierīce izmanto Move IQ tehnoloģiju, lai automātiski noteiktu aktivitātes veidu. Ja trenējat iekšējās, jūs varat ieslēgt aktivitātes taimerī, negaidot GPS signālus. Ierīce nosaka vai trenējat iekšējās vai ārpus telpām. Jūs varat aplūkot datus par aktivitāti ierīcē. Jūs varat arī aplūkot datus par aktivitāti un nomainīt aktivitātes veidu savā Garmin Connect kontā.

**GPS izslēgšana**

Jūs varat atslēgt GPS, kad trenējat iekšējās, lai ietaupītu akumulatora darbības laiku. Kad GPS ir izslēgts, ātrums un attālums tiek aprēķināts, izmantojot ierīces akcelerometru. Akcelerometrs kalibrējas pats. Ātruma un

**Ierīces uzlādēšana**

Ierīce darbojas no iebūvēta litija jonu akumulatora.

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

1. Novietojiet lādētāja kontaktus pie kontaktiem ierīces aizmugurē un pievienojiet lādētāja klipši ① pie ierīces;



2. Pievienojiet lādētāja USB galu pie USB uzlādes porta;
3. Pilnībā uzlādējiet ierīci;
4. Uzspiediet uz klipša fiksatora ②, lai atvienotu lādētāju.

**Ekrāna izgaismojuma izmantošana**

- Nospiediet jebkuru pogu, lai ieslēgtu izgaismojumu.
- Piezīme:** brīdinājumi un ziņojumi ieslēdz izgaismojumu automātiski.
- Divreiz maigi piesitiet pie ekrāna, lai ieslēgtu/izslēgtu izgaismojumu.
- Ieslēdziet **Backlight Gesture** funkciju Garmin Connect™ iestatījumos.

**Apla poga ieslēgšana**

Jūs varat pielāgot **↶** pogu, lai tā darbotos kā apla poga aktivitāšu uz laiku brīdī.

Izvēlieties **≡ > Settings > Activity Options > Laps > Lap Key**.

**Ikonas**

Ikonas ataino dažādas ierīces funkcijas. Dažām no funkcijām ir nepieciešams piepārrots viedtālrunis.

	Jūsu pašreizējais pulss sirdspukstos minūtē (bpm) un jūsu vidējais atpūtas pulss pēdējās 7 dienās. Mirgojoša ikona nozīmē, ka ierīce iegūst pulsa datus. pastāvīga ikona norāda, ka ierīce ir noteikusi jūsu pulsu.
	Viedtālrunis ir savienots ar jūsu ierīci.
	No piepārota viedtālruna saņemti ziņojumi.
	Kopējais dienas laikā veikto soļu skaits, soļu skaita mērķis dienai un progress pret šim mērķim.
	Ir ieslēgts modinātājtzvans.
	Pašreizējās dienas laikā sadedzināto kaloriju skaits, ieskaitot aktīvās un atpūtas kalorijas.
	Laiks, ko esat pavadījis vidējas vai spēcīgas intensitātes aktivitātēs, jūsu intensitātes minūšu mērķis nedēļai un jūsu progress pret šim mērķim.

attāluma precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem ārpus telpām, izmantojot GPS.

1. Nospiediet **↶**;
2. Nospiediet **▲**.

**Aktivitātes uzraudzīšana un citi palīgriki**

Jūs varat nospiegt **▲** vai **▼**, lai aplūkotu savu pulsu, soļus dienas laikā un papildus palīgrikus. Dažām no funkcijām ir nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu viedtālruni.

**Time of day:** ataino šī brīža dienas laiku un datumu. Laiks un datums tiek iestatīts automātiski, kad ierīce iegūst signālus no satelītiem un, kad ierīce sinhronizējas ar viedtālruni. Kustību josla uzrāda jūsu laiku mazkustībā.

**Heart rate:** ataino jūsu pašreizējo pulsu sirdspukstos minūtē (bpm) un jūsu vidējo atpūtas pulsu pēdējās 7 dienās.

**Notifications:** ziņo jums par zvaniem un SMS no jūsu viedtālruna.

**Activity tracking:** seko līdz jūsu soļu skaitam dienā, progresam pret mērķim un noceļotajai distancēi. Ierīce mēcas un piedāvā jaunu mērķi soļu skaitam katru dienu. Jūs varat pielāgot savus mērķus, izmantojot savu Garmin Connect kontu. Plašāka informācijai par aktivitātes uzraudzīšanas precizitāti, apmeklējiet <http://garmin.lv/ak-uz-pre>.

**Calories:** ataino kopējo šīs dienas laikā sadedzināto kaloriju skaitu, ieskaitot aktīvās un atpūtas kalorijas.

**Intensity minutes:** piefiksē jūsu laiku vidējas un spēcīgas intensitātes aktivitātēs, jūsu mērķi nedēļas intensitātes minūtēm un jūsu progresu pret šim mērķim.

**Last activity:** ataino īsu kopsavilkumu par jūsu pēdējo ierakstīto aktivitāti. Jūs varat nospiegt **↶**, lai aplūkotu nesenu vēsturi par aktivitātēm.

**Vēstures datu aplūkošana**

1. Nospiediet **▲**, lai aplūkotu savu pēdējo aktivitāti;
2. Izvēlieties **↶ > Activities**;
3. Izvēlieties aktivitāti, lai aplūkotu papildus informāciju.

<p><b>Auto Pause® funkcijas izmantošana</b></p> <p>Jūs varat izmantot Auto Pause funkciju, lai automātiski apstādinātu taimeris, kad apstājaties. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitātes laikā esat spiests apstāties pie luksoforiem vai citās vietās.</p> <p><b>Piezīme:</b> kad taimeris ir apturēts vai nopauzēts, vēstures dati netiek ierakstīti.</p> <p>Izvēlieties <b>≡ &gt; Settings &gt; Activity Options &gt; Auto Pause.</b></p> <p><b>Piezīme:</b> Auto Pause funkcija ir pieejama, kad ierīce nosaka skriešanas vai velobraukšanas aktivitātes.</p>	<p><b>Apļu atzīmēšana pēc attāluma</b></p> <p>Jūs varat izmantot Auto Lap® funkciju, lai automātiski atzīmētu apli katrā 1 km vai 1 mi. Šī funkcija ir noderīga jūsu izpildījuma salīdzināšanai dažādos skrējiena posmos.</p> <p>Izvēlieties <b>≡ &gt; Settings &gt; Activity Options &gt; Laps &gt; Auto Lap.</b></p> <p>Katru reizi, kad veicat apli, ekrānā uzrādās ziņojums ar laiku šajā aplī. Ja skaņas signāli ir ieslēgti, ierīce arī novibrē un izdod skaņas signālu. Ja nepieciešams, jūs varat iestatīt datu lapas savā Garmin Connect kontā, lai atainotu papildus datus par apliem.</p>												
<p><b>Automātisks mērķis</b></p> <p>Jūsu ierīce automātiski izveido soļu skaita mērķi dienai, balstoties uz jūsu iepriekšējo aktivitātes līmeni. Jums kustoties dienas laikā, ierīce ataino jūsu progresu preti dienas mērķim. Ja izvēlaties neizmantot automātiska mērķa funkciju, jūs varat pielāgot mērķi soļiem savā Garmin Connect kontā.</p> <p><b>Kustību josla</b></p> <p>Ilgstoši sēdēšanas periodi var izraisīt nevēlamas izmaiņas metaboliskajā stāvoklī. Kustību josla atgādina jums izkustēties. Pēc vienas stundas mazkustībā, uzrādās kustību josla. Papildus segmenti parādās pēc katrām 15 minūtēm mazkustībā. Jūs varat atiestatīt kustību joslu, veicot īsas pastaigas.</p> <p><b>Intensitātes minūšu pelnīšana</b></p> <p>Jūsu Forerunner ierīce aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot jūsu pulsu aktivitātes laikā ar jūsu vidējo atpūtas pulsu. Ja pulsometrs ir atslēgts, ierīce aprēķina vidējās slodzes intensitātes minūtes, analizējot jūsu soļu skaitu minūtē.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Uzšāciet aktivitāti uz laiku precīzākam intensitātes minūšu aprēķinam.</li> <li>• Veiciet vismaz 10 minūšu treniņu vidējas vai spēcīgas slodzes intensitātes līmenī.</li> <li>• Valkājiet savu ierīci visas diennakts, lai iegūtu precīzākos atpūtas pulsa mērījumus.</li> </ul> <p><b>Miega uzraudzīšana</b></p> <p>Jums guļot, ierīce automātiski nosaka jūsu miegu un uzrauga jūsu kustības jūsu normālo miega stundu laikā. Jūs varat iestatīt savas normālā miega stundas savā Garmin Connect kontā. Miega statistika ietver sevī kopējās stundas miegā, miega līmeņus un kustības miegā. Jūs varat aplūkot savu miega statistiku savā Garmin Connect kontā.</p> <p><b>Piezīme:</b> snaudas netiek pievienotas miega statistikām. Jūs varat izmantot netraucēšanas režīmu, lai atslēgtu ziņojumus un brīdinājumus, izņemot modinātājzvanu.</p> <p><b>Fitnessa mērķi</b></p> <p>Sava pulsa zonu apzināšanās var palīdzēt jums izmērīt un uzlabot savu fizisko formu, saprotot un izmantojot šos principus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jūsu pulss ir labs mērinstruments jūsu treniņa intensitātei;</li> <li>• trenēšanās noteiktās pulsa zonās var palīdzēt jums uzlabot kardiovaskulāro ietilpību un izturību.</li> </ul> <p>Ja nezināt savu maksimālo pulsu, izmantojiet kādu no tā aprēķināšanas veidiem internetā. Dažas no fitnessa zālēm un veselības centriem piedāvā testu, kurā tiek noteikts maksimālais pulss. Pēc noklusējuma, maksimālais pulss ir skaitlis 220, no kura tiek atņemts jūsu vecums.</p> <p><b>Jūsu pulsa zonu un maksimālā pulsa pielāgošana</b></p> <p>Jūs varat pielāgot savas pulsa zonas, balstoties uz jūsu treniņa mērķiem. Ierīce izmanto informāciju no jūsu lietotāja iestatījumiem, lai noteiktu jūsu maksimālo pulsu un noklusējuma pulsa zonas. Pēc noklusējuma, maksimālais pulss ir skaitlis 220, no kura tiek atņemts jūsu vecums. Precīzākiem datiem par kalorijām jūsu aktivitātes laikā, jums būtu jāiestata jūsu maksimālais pulss.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Garmin Connect Mobile iestatījumu izvēlnē izvēlieties <b>Garmin Devices</b> un izvēlieties savu ierīci;</li> <li>2. Izvēlieties <b>User Settings &gt; Heart Rate Zones</b>;</li> <li>3. Ievadiet savu maksimālo pulsu.</li> </ol> <p><b>Jūsu VO2 max. aprēķina iegūšana skriešanai</b></p> <p>Šai funkcijai ir nepieciešams pulss no plaukstu locītavas. Precīzākam aprēķinam, pabeidziet lietotāja profila un jūsu maksimālā pulsa iestatīšanu. Sākotnēji šis aprēķins var nebūt precīzs. Ierīcei ir nepieciešami pāris jūsu skrējieni, lai tā iepazītu jūsu skriešanas izpildījumu.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Skrieniet vismaz 10 minūtes ārpus telpām;</li> <li>2. Kad beidzas skrējieni, izvēlieties <b>Save</b>.</li> </ol> <p>Uzrādās ziņojums, kas ataino jūsu pirmo VO2 max. aprēķinu un uzrāda informāciju katru reizi, kad jūsu VO2 max. palielinās.</p>	<p><b>Garmin Connect vietne</b></p> <p>Jūs varat pievienoties saviem draugiem Garmin Connect vietnē. Garmin Connect sniedz jums rīkus uzraudzīšanai, analīzei, dalīšanās iespējām un veidam iedrošināt vienam otru. Ierakstiet savu aktīvo dzīvesveidu, ieskaitot skrējienus, pastaigas, braucienus, peldes, pārgājienu, triatlonus u.c. Lai izveidotu bezmaksas kontu, apmeklējiet <a href="http://www.garminconnect.com/forerunner">www.garminconnect.com/forerunner</a>.</p> <p><b>Jūsu viedtālruna piepārošana</b></p> <p>Jūsu Forerunner ierīcei ir jābūt piepārotai tieši caur Garmin Mobile lietotni, nevis jūsu viedtālruna Bluetooth iestatījumos. Jūs varat piepārot savu Forerunner ierīci savam viedtālrunim, veicot sākotnējos iestatījumus vai ierīces Bluetooth izvēlnē.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ieinstalējiet un atveriet Garmin Connect Mobile lietotni savā viedtālrunī no sava viedtālruna lietotņu veikala;</li> <li>2. Novietojiet savu viedtālruni 10 m darbības diapazonā no savas ierīces;</li> <li>3. Izvēlieties <b>≡ &gt; Settings &gt; Bluetooth &gt; Pair Phone</b>;</li> <li>4. Izvēlieties iespēju, lai pievienotu savu ierīci savam Garmin Connect kontam: <ul style="list-style-type: none"> <li>• ja šī ir pirmā ierīce, ko pievienojat no Garmin Connect Mobile lietotnes, sekojiet norādījumiem viedtālruna ekrānā;</li> <li>• ja jau esat piepārojis kādu ierīci, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni, iestatījumu izvēlnē izvēlieties <b>Garmin Devices &gt; Add Device</b> un sekojiet norādēm viedtālruna ekrānā.</li> </ul> </li> </ol> <p><b>Programmatūras atjaunināšana, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni</b></p> <p>Pirms jūs varat atjaunināt savas ierīces programmatūru, izmantojot Garmin Connect Mobile lietotni, jums ir jāizveido savs Garmin Connect konts un jāsapāro ierīce ar saderīgu viedtālruni.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Sinhronizējiet savu ierīci ar Garmin Connect Mobile lietotni. Kad jauna programmatūras versija ir pieejama, Garmin Connect Mobile lietotne automātiski nosūta atjauninājumus uz jūsu ierīci;</li> <li>2. Sekojiet norādījumiem ekrānā.</li> </ol>												
<p><b>Jūsu lietotājprofila iestatīšana</b></p> <p>Jūs varat atjaunināt iestatījumus par savu dzimumu, dzimšanas gadu, svaru un maksimālo pulsu. Ierīce izmanto šos datus, lai precīzi aprēķinātu treniņu datus.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izvēlieties <b>≡ &gt; Settings &gt; User Profile</b>;</li> <li>2. Izvēlieties iespēju.</li> </ol> <p><b>Tempa vai ātruma atainošana</b></p> <p>Jūs varat izmainīt informācijas veidu, kas atainojas tempa vai ātruma datu laukā.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izvēlieties <b>≡ &gt; Settings &gt; Activity Options &gt; Pace/Speed</b>;</li> <li>2. Izvēlieties iespēju.</li> </ol> <p><b>Sistēmas iestatījumi</b></p> <p>Izvēlieties <b>≡ &gt; Settings &gt; System</b>.</p> <p><b>Language:</b> iestata ierīcē izmantoto valodu.</p> <p><b>Time:</b> pielāgo dienas laika iestatījumus.</p> <p><b>Sounds:</b> iestata skaņu ierīcē, piemēram – pie pogu nospiešanas un ziņojumiem.</p> <p><b>Units:</b> iestata ierīcē izmantotās mērvienības.</p> <p><b>Restore Defaults:</b> ļauj jums dzēst lietotāja datus un aktivitāšu vēsturi.</p> <p><b>Modinātājzvana iestatīšana</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izvēlieties <b>≡ &gt; Alarm</b>;</li> <li>2. Nospiediet <b>🔔</b>, lai ieslēgtu modinātājzvanu;</li> <li>3. Izvēlieties <b>Edit Time</b> un ievadiet laiku modinātājzvanam.</li> </ol> <p><b>Ierīces atiestatīšana</b></p> <p>Ja ierīce pārtrauc reaģēt, jūs varat to atiestatīt.</p> <p><b>Piezīme:</b> ierīces atiestatīšana var dzēst jūsu datus un iestatījumus.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pieturiet <b>🔇</b> 15 sekundes. Ierīce izslēdzas;</li> <li>2. Pieturiet <b>🔇</b> vienu sekundi, lai ieslēgtu ierīci.</li> </ol> <p><b>Informācijas par ierīci aplūkošana</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izvēlieties <b>≡ &gt; Settings &gt; About</b>;</li> <li>2. Nospiediet <b>▼</b>.</li> </ol>	<p><b>Tehniskie parametri</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Akumulatora veids</td> <td>Iebūvēts, pārlādējams litija jonu akumulators</td> </tr> <tr> <td>Akumulatora darbības laiks ar vienu tā uzlādes reizi</td> <td>Līdz 5 dienām viedpulksteņa režīmā Līdz 8 stundām GPS treniņu režīmā</td> </tr> <tr> <td>Ūdens izturība</td> <td>Peldēšanai, 5 ATM (50 m)</td> </tr> <tr> <td>Radio frekvence/protokols</td> <td>Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija, 2.4 GHz pie -4 dBm</td> </tr> <tr> <td>Temperatūra darbībai</td> <td>No -20°C līdz 50°C</td> </tr> <tr> <td>Temperatūra uzlādei</td> <td>No 0°C līdz 45°C</td> </tr> </table>	Akumulatora veids	Iebūvēts, pārlādējams litija jonu akumulators	Akumulatora darbības laiks ar vienu tā uzlādes reizi	Līdz 5 dienām viedpulksteņa režīmā Līdz 8 stundām GPS treniņu režīmā	Ūdens izturība	Peldēšanai, 5 ATM (50 m)	Radio frekvence/protokols	Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija, 2.4 GHz pie -4 dBm	Temperatūra darbībai	No -20°C līdz 50°C	Temperatūra uzlādei	No 0°C līdz 45°C
Akumulatora veids	Iebūvēts, pārlādējams litija jonu akumulators												
Akumulatora darbības laiks ar vienu tā uzlādes reizi	Līdz 5 dienām viedpulksteņa režīmā Līdz 8 stundām GPS treniņu režīmā												
Ūdens izturība	Peldēšanai, 5 ATM (50 m)												
Radio frekvence/protokols	Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija, 2.4 GHz pie -4 dBm												
Temperatūra darbībai	No -20°C līdz 50°C												
Temperatūra uzlādei	No 0°C līdz 45°C												
<p><b>Ierīces uzturēšana darba kārtībā</b></p> <p>Neizmantojiet asu priekšmetu, lai tīrītu ierīci!</p> <p>Izvaieties no ķīmiskiem tīrīšanas līdzekļiem, šķīdinātājiem un insektu atbaidītājiem, jo tie var bojāt ierīces plastmasas daļas!</p> <p>Rūpīgi notīriet ierīci ar tīru ūdeni pēc tam, kad ierīce ir bijusi pakļauta hlorā, sālsūdens, pretiedeguma krēma, kosmētikas, alkohola vai citas spēcīgas ķīmijas ietekmei! Ilgstoša šo līdzekļu ietekme var bojāt ierīces korpusu.</p> <p>Izvaieties no pogu nospiešanas zem ūdens!</p> <p>Izvaieties no triecieniem vai nevērīgas apiešanās ar ierīci, jo tie var saīsināt ierīces mūžu!</p> <p>Neuzglabājiet ierīci vietā, kur tā var tikt pakļauta ekstrēmām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezeniskus bojājumus ierīcei!</p> <p>Nenoņemiet ierīces siksnīņas!</p>	<p style="text-align: right;"><a href="http://www.Garmin.lv">www.Garmin.lv</a></p>												