

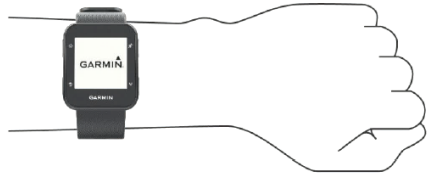
**GARMIN****Forerunner® 35**

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

### Ierīces valkāšana un pulsa dati

- Valkājiet Forerunner ierīci virs plaukstas locītavas kaula.

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



**Piezīme:** pulssometrs atrodas uz ierīces aizmugures.

### Pulsa datu aplūkošana

Pulsa lapa ataino jūsu pašreizējo pulsu sirdspukstos minūtē (bpm) un vidējo atpūtas pulsu pēdējām 7 dienām.

1. Esot dienas laika lapā, nospiediet **V**;
2. Nospiediet **↶**, lai aplūkotu sava pulsa vidējo vērtību pēdējām 7 dienām.

### Ierīces pogas



①		Pieturiet, lai ieslēgtu un izslēgtu ierīci. Nospiediet, lai ieslēgtu vai izslēgtu ekrāna izgaismojumu.
②		Nospiediet, lai izvēlētos aktivitātes profilu. Nospiediet, lai ieslēgtu vai apstādinātu taimeri. Nospiediet, lai izvēlētos izcelto vienību. Nospiediet plašākai informācijai.
③		Nospiediet, lai pārvietotos starp lapām, iespējām un iestatījumiem. Pieturiet, lai atvērtu mūzikas kontroli sava viedtālruņa mūzikas atskaņotājā.
④		Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā lapā. Nospiediet, lai atzīmētu jaunu apli, kad apla pogas funkcija ir ieslēgta. Esot dienas laika lapā, nospiediet, lai aplūkotu izvēlni.

### Došanās skrējienā

Pirmā fitnesa aktivitāte, kuru varat ierakstīt savā ierīcē, var būt skriešana, brauciens ar velosipēdu vai jebkura cita ārpustelpu aktivitāte. Ierīce, to iegādājoties, ir daļēji uzlādēta. Jums vajadzētu uzlādēt ierīci pilnībā, pirms aktivitātes uzsākšanas.

1. Nospiediet **↶** un izvēlieties ārpustelpu aktivitātes profilu;
2. Dodieties ārpus telpām un uzgaidiet, līdz ierīce atrod satelītus;
3. Nospiediet **↶**, lai ieslēgtu taimeri;
4. Dodieties skrējienā. Uzrādās taimeris. Jūs varat nospiegt **V**, lai aplūkotu citas datu lapas;
5. Kad esat pabeidzis skrējieni, nospiediet **↶**, lai apstādinātu taimeri;
6. Izvēlieties iespēju:
  - izvēlieties **Resume**, lai turpinātu taimera ierakstu;
  - izvēlieties **Save**, lai saglabātu skrējieni un atiestatītu taimeri. Jūs varat aplūkot skrējiena kopsavilkumu;
  - izvēlieties **Discard > Yes**, lai dzēstu skrējieni.

### Skriešanas režīma iestatīšana

1. Nospiediet **↶** un izvēlieties skriešanas profilu;
2. Izvēlieties **Options > Run Mode**;
3. Izvēlieties iespēju:
  - izvēlieties **Free**, lai skriētu ārpus telpām vai iekštelpās, izmantojot savu tempu, bez skriešanas režīma brīdinājumiem;

**Piezīme:** šis ir noklusējuma skriešanas režīms.

- izvēlieties **Run/Walk**, lai iestatītu skriešanas un pastaigas intervālus skrējienam;
  - izvēlieties **Virtual Pacer**, lai palīdzētu sev uzlabot savu tempu;
  - izvēlieties **Intervals**, lai izveidotu intervālu treniņu, balstoties uz distanci vai laiku;
4. Dodieties skrējienā.

### Treniņi iekštelpās

Jūs varat izslēgt GPS, kad trenējat iekštelpās un lai ietaupītu akumulatora uzlādes līmeni. Kad GPS ir izslēgts, ātrums un distance tiek aprēķināti, izmantojot akcelerometru ierīcē.

### Ierīces uzlāde

Ierīce darbojas no iebūvēta litija jonu akumulatora.

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

1. Uzlieciet lādētāja kontaktus uz kontaktiem ierīces aizmugurē un droši pievienojiet uzlādes klipši ① pie ierīces;



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

### Ekrāna izgaismojuma izmantošana

- Nospiediet (jebkurā brīdī) **☀**, lai ieslēgtu izgaismojumu.
- Piezīme:** brīdinājumi un ziņojumi aktivizē izgaismojumu automātiski.
- Pielāgojiet izgaismojuma veidus aktivitāšu laikā.

### Apla pogas ieslēgšana

Jūs varat pielāgot **↶** funkciju kā apla pogu, ierakstot aktivitāti uz laiku.

1. Nospiediet **↶** un izvēlieties aktivitātes profilu;
2. Izvēlieties **Options > Laps > Lap Key**.

Apla poga paliek aktīva izvēlētajam aktivitātes profilam līdz jūs šo funkciju atslēdzat.

### Ikonas

Ikona ataino dažādas funkcijas ierīcē. Dažām no funkcijām ir nepieciešams sapārots viedtālrunis.

	Jūsu pašreizējais pulss sirdspukstos minūtē (bpm) un atpūtas pulss šodienai. Mirgojoša ikona nozīmē, ka ierīce iegūst jūsu pulsa datus. Pastāvīga ikona norāda, ka ierīce ir piefiksējusi jūsu pulsu.
	No jūsu sapārotā tālruņa ienākošie ziņojumi.
	Kopējais šodien veikto soļu skaits, jūsu soļu mērķis dienai un jūsu progress pret šim mērķim.
	Noceļotais attālums kilometros vai jūdzēs.
	Kopējais dienas laikā sadedzināto kaloriju skaits, ieskaitot aktīvās un atpūtas kalorijas.
	Laiks, ko esat pavadījis vidējas un augstas slodzes aktivitātēs, jūsu iknedēļas intensitātes minūšu mērķis un jūsu progress pret mērķim.
	Pašreizējā temperatūra un laika prognoze no sapārotā viedtālruņa.

Akselerometrs ir paškalibrējošs. Ātruma un distances datu precizitāte uzlabojas pēc dažiem skrējieniem ārpus telpām, izmantojot GPS.

1. Nospiediet **↶**;
2. Izvēlieties iespēju:
  - izvēlieties **Run Indoor (skriešana iekštelpās)** vai **Cardio (kardio)**;
  - izvēlieties **Walk > Options > Use Indoors**.

### Intervālu treniņu izveide

Intervālu treniņi ir pieejami skriešanas, velosporta vai kardio aktivitātes profilam.

1. Nospiediet **↶** un izvēlieties aktivitātes profilu;
  2. Izvēlieties **Options**;
- Piezīme:** ja jūs izmantojat skriešanas profilu, intervālu treniņš ir skriešanas režīmā.
3. Izvēlieties **Intervals > Edit > Interval**;
  4. Izvēlieties **Distance, Time (laiks)** vai **Open (atvērts)**;
- Ieteikums:** jūs varat izveidot atvērtu noslēguma intervālu, izvēloties Open tipu. Kad nospiežat **↶**, ierīce ieraksta intervālu un pārslēdzas uz nākamo intervālu.
5. Ja nepieciešams, ievadiet distanci vai laika intervāla vērtību;
  6. Izvēlieties **Rest**;
  7. Izvēlieties **Distance, Time (laiks)** vai **Open (atvērts)**;
  8. Ja nepieciešams, ievadiet distanci vai laika vērtību atpūtas intervālam;
  9. Izvēlieties vienu vai vairākas iespējas:
    - lai iestatītu atkārtotānoskaits, izvēlieties **Repeat**;
    - lai pievienotu atvērtu noslēguma iesildīšanos savam treniņam, izvēlieties **Warm Up > Turn On**;
    - lai pievienotu atvērtu noslēguma izeju no treniņa, izvēlieties **Cool Down > Turn On**.

### Intervālu treniņa uzsākšana

1. Nospiediet **↶** un izvēlieties aktivitātes profilu;
2. Izvēlieties **Options > Intervals > Do Workout**, tad nospiediet **↶**;
3. Kad jūsu intervālu treniņā ir ietverta iesildīšanās, nospiediet **↶**, lai uzsāktu pirmo intervālu;
4. Sekojiet norādēm ierīces ekrānā.

<p><b>Auto Pause® funkcijas izmantošana</b></p> <p>Jūs varat izmantot Auto Pause funkciju, lai automātiski apstādinātu taimeris, kad apstājaties jūs. Šī funkcija ir noderīga, ja jūsu aktivitātes maršrutā ir luksofori vai citas vietas, kur jums ir nepieciešams apstāties.</p> <p><b>Piezīme:</b> kad taimeris ir apturēts, vēsture netiek ierakstīta.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nospiediet  un izvēlieties aktivitātes profilu;</li> <li>2. Izvēlieties <b>Options &gt; Auto Pause &gt; Turn On</b>.</li> </ol> <p>Auto Pause funkcija paliek ieslēgta izvēlētajā aktivitātes profilā līdz to atslēdzat.</p>	<p><b>Apļa atzīmēšana pēc distances (attāluma)</b></p> <p>Jūs varat izmantot Auto Lap® funkciju, lai automātiski atzīmētu apli pie kādas noteiktas distances. Šī funkcija ir noderīga, lai salīdzinātu savu izpildījumu dažādos skrējiena posmos, piemēram, pēc katra kilometra vai jūdzes).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nospiediet  un izvēlieties aktivitātes profilu;</li> <li>2. Izvēlieties <b>Options &gt; Laps &gt; Auto Lap &gt; Turn On</b>;</li> <li>3. Ja nepieciešams, iestatiet distanci.</li> </ol> <p>Ja nepieciešams, jūs varat pielāgot datu laukus, lai tajos atainotu šo informāciju.</p>														
<p><b>Aktivitātes uzraudzīšana un citas funkcijas</b></p> <p>Jūs varat nospiegt <b>V</b>, lai aplūkotu savu pulsu, dienā noietu soļu skaitu un papildus informācijas lapas. Dažām no funkcijām ir nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu viedtālruni.</p> <p><b>Time of day (dienas laiks):</b> ataino pašreizējo dienas laiku un datumu. Laiks un datums iestatās automātiski, kad ierīce iegūst satelītu signālus vai kad savienojat ierīci ar viedtālruni. Kustību josla ataino laika ilgumu, ko esat pavadījis mazkustībā.</p> <p><b>Heart rate (puls):</b> ataino pašreizējo pulsu sirdspukstos minūtē (bpm) un jūsu atpūtas pulsu šodien.</p> <p><b>Notifications (ziņojumi):</b> brīdina jūs aplūkot ziņojumus no jūsu viedtālruna, ieskaitot zvanus, SMS, jaunumus sociālajos tīklos un citus ziņojumus, balstoties uz jūsu viedtālruna ziņojumu iestatījumiem.</p> <p><b>Activity tracking (aktivitātes uzraudzīšana):</b> piefiksē jūsu dienā veikto soļu skaitu, progresu preti mērķim un noceļoto attālumu. Ierīce mēcās un piedāvā jaunu soļu skaita mērķi katrai dienai. Jūs varat pielāgot mērķus savā Garmin Connect kontā.</p> <p><b>Calories (kalorijas):</b> ataino kopējo sadedzināto kaloriju skaitu pašreizējā dienā, ieskaitot aktīvās un atpūtas kalorijas.</p> <p><b>Intensity minutes (intensitātes minūtes):</b> piefiksē laiku, ko esat pavadījis vidējas vai smagas slodzes aktivitātēs, jūsu iknedēļas intensitāšu minūšu mērķi un jūsu progresu preti šim mērķim.</p> <p><b>Last activity (pēdējā aktivitāte):</b> ataino īsu jūsu pēdējās aktivitātes kopsavilkumu.</p> <p><b>Weather (laikapstākļi):</b> uzrāda pašreizējo temperatūru un laika prognozi.</p> <p><b>Automātisks mērķis</b></p> <p>Jūsu ierīce automātiski izveido ikdienas soļu skaita mērķi, balstoties uz iepriekšējiem aktivitātes līmeņiem. Jums pārvietojoties dienas laikā, ierīce uzrāda jūsu progresu preti jūsu ikdienas mērķim. Ja izvēlaties neizmantojot automātiskā mērķa funkciju, jūs varat personalizēt soļu skaita mērķi savā Garmin Connect kontā.</p>	<p><b>Garmin Connect</b></p> <p>Jūs varat pievienoties savam draugu lokam Garmin Connect vietnē. Garmin Connect sniedz jums iespēju sekot, analizēt, dalīties un iedrošināt vienam otru. Ierakstiet savu aktīvā dzīvesveida notikumus, ieskaitot skrējienus, pastaigas, braucienus, peldes, pārgājienu, triatlonus un vēl vairāk! Lai izveidotu bezmaksas kontu, apmeklējiet <a href="http://www.garminconnect.com/start">www.garminconnect.com/start</a>.</p> <p><b>Jūsu viedtālruna sapārošana ar jūsu ierīci</b></p> <p>Jūsu Forerunner ierīcei ir jābūt sapārotai tieši caur Garmin Connect Mobile lietotni, nevis jūsu viedtālruna Bluetooth iestatījumos. Jūs varat sapārot savu Forerunner ierīci ar savu viedtālruni sākotnējo iestatījumu laikā vai Bluetooth izvēlnē vēlāk.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ieinstalējiet un atveriet Garmin Connect Mobile lietotni no sava viedtālruna lietotņu veikala. Apmeklējiet <a href="http://www.garminconnect.com/forerunner">www.garminconnect.com/forerunner</a>, lai iegūtu plašāku informāciju par sapārošanu un iestatījumiem angļu valodā;</li> <li>2. Sekojiet norādījumiem tālruna ekrānā, lai izveidotu kontu, izmantojot savu e-pasta adresi, un pievienojiet Forerunner ierīci savam kontam;</li> <li>3. Savā Forerunner ierīcē, izvēlieties  &gt; <b>Settings &gt; Bluetooth &gt; Pair Smartphone</b>;</li> </ol> <p>Pēc veiksmīgas sapārošanas, uzrādās ziņojums un jūsu ierīce automātiski sinhronizējas ar jūsu viedtālruni.</p> <p><b>Jūsu datu sinhronizēšana ar Garmin Connect Mobile lietotni</b></p> <p>Jūsu ierīce periodiski, automātiski sinhronizē datus ar Garmin Connect Mobile lietotni. Jūs varat arī manuāli sinhronizēt savus datus jebkurā laikā.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Novietojiet ierīci 3 m robežās no sava viedtālruna;</li> <li>2. Izvēlieties  &gt; <b>Sync</b>;</li> <li>3. Aplūkojiet savus jaunākos datus Garmin Connect Mobile lietotnē.</li> </ol> <p><b>Datu nosūtīšana uz jūsu Garmin Connect kontu, izmantojot savu datoru</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pievienojiet savu ierīci pie datora, izmantojot USB kabeli;</li> <li>2. Apmeklējiet <a href="http://www.garminconnect.com/start">www.garminconnect.com/start</a>;</li> <li>3. Sekojiet norādījumiem datora ekrānā.</li> </ol>														
<p><b>Kustību josla</b></p> <p>Ilgstoša sēdēšana var izraisīt nevēlamas izmaiņas jūsu metaboliskajā stāvoklī. Kustību josla atgādina jums izkustēties. Pēc vienas stundas mazkustībā, uzrādās kustību josla. Papildus segmenti pievienojas ik pēc 15 minūtēm mazkustībā. Jūs varat atiestatīt kustību joslu, veicot īsas pastaigas.</p> <p><b>Intensitātes minūšu iegūšana</b></p> <p>Jūsu Forerunner ierīce aprēķina intensitātes minūtes, salīdzinot aktivitātes pulsa datus ar jūsu vidējo atpūtas pulsu. Ja pulsometrs ir izslēgts, ierīce aprēķina vidējās slodzes aktivitātes minūtes analizējot jūsu soļu skaitu minūtē. Uzsāciet aktivitāti uz laiku, lai veiktu precīzāku intensitātes minūšu aprēķinu. Trenējieties vismaz 10 minūtes pēc kārtas ar vidēju vai spēcīgu slodzes līmeni.</p> <p><b>ANT+ sensori</b></p> <p>Jūsu ierīce var tikt izmantota ar bezvadu ANT+ sensoriem. Plašākai informācijai par saderību un papildus aksesuāru iegādi, apmeklējiet <a href="http://www.garmin.lv">www.garmin.lv</a>.</p> <p><b>ANT+ sensoru piepārošana</b></p> <p>Pārošana ir ANT+ bezvadu sensoru pievienošana, piemēram, pulsometra un jūsu Garmin ierīces savienošana. Kad pirmo reizi savienojat sensoru ar savu ierīci, izmantojot ANT+ bezvadu tehnoloģiju, jums ierīce un sensors ir jāsapāro. Pēc pirmās sapārošanas, ierīce automātiski savienojas ar sensoru, kad uzsākat aktivitāti un sensors atrodas darbības diapazonā.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nospiediet  un izvēlieties aktivitātes profilu;</li> <li>2. Uzstādi sensoru vai uzvelciet pulsometru;</li> <li>3. Novietojiet ierīci 1 cm darbības diapazonā no sensora un uzgaidiet līdz ierīce savienojas ar sensoru. Kad ierīce piefiksē sensoru, tās ekrānā uzrādās atbilstošs paziņojums. Jūs varat pielāgot datu lauku, lai tajā atainotos dati no sensora;</li> <li>4. Ja nepieciešams, izvēlieties  &gt; <b>Settings &gt; Sensors</b>, lai pārvaldītu ANT+ sensorus.</li> </ol>	<p><b>Aktivitātes profila nomainīšana</b></p> <p>Jūsu ierīcei ir noklusējuma aktivitātes profili. Jūs varat pielāgot katru no saglabātajiem profiliem.</p> <p>Nospiediet  un izvēlieties aktivitātes profilu.</p> <p><b>Fitness mērķi</b></p> <p>Jūsu pulsa zonu zināšana var palīdzēt jums noteikt un uzlabot savu fizisko formu, apzinoties un izmantojot šos principus:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• jūsu pulss ir labs mērījums jūsu treniņu slodzes noteikšanai;</li> <li>• trenēšanās kādās noteiktās pulsa zonās var palīdzēt jums uzlabot savas kardiovaskulārās spējas un izturību;</li> <li>• savu pulsa zonu apzināšanās var palīdzēt jums izvairīties no pārslopes treniņos un samazina risku iegūt traumas.</li> </ul> <p>Ja jūs nezināt savu maksimālo pulsu, izmantojiet kādu no internetā pieejamajiem kalkulatoriem. Dažās treniņu zālēs un veselības centros tiek piedāvāti testi, kas izmēra maksimālo pulsu. Pēc noklusējuma, maksimālais pulss ir no 220 atņemts jūsu vecums.</p> <p><b>Sava maksimālā pulsa iestatīšana</b></p> <p>Ierīce izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējiem iestatījumiem, lai aprēķinātu jūsu maksimālo pulsu un noteiktu jūsu noklusējuma pulsa zonas. Pēc noklusējuma, jūsu maksimālais pulss ir no 220 atņemts jūsu vecums. Precīzākiem kaloriju aprēķinam jūsu aktivitātes laikā, jums vajadzētu iestatīt savu maksimālo pulsu (ja tāds ir zināms).</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Izvēlieties  &gt; <b>Settings &gt; User Profile &gt; Max. HR</b>;</li> <li>2. Ievadiet savu maksimālo pulsu.</li> </ol> <p><b>Iespēja ierīcē iestatīt jūsu pulsa zonas</b></p> <p>Noklusējuma iestatījumi ļauj ierīcē noteikt jūsu maksimālo pulsu un iestatīt jūsu pulsa zonas kā procentuālu attiecību pret jūsu maksimālo pulsu.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pārliedzieties, ka jūsu lietotāja iestatījumi ir pareizi.</li> <li>• Bieži skrieniet ar optisko pulsometru vai pulsometru ar jostīņu.</li> <li>• Pamēģiniet dažādas pulsa treniņu plānus, kas ir pieejami Garmin Connect vietnē.</li> <li>• Aplūkojiet sava pulsa tendences un laiku katrā pulsa zonā, izmantojot savu Garmin Connect kontu.</li> </ul>														
<p><b>Ierīces uzturēšana darba kārtībā</b></p> <p>Neizmantojiet asu priekšmetu, lai tīrītu ierīci!</p> <p>Izvairieties no ķīmisko tīrītāju, šķīdinātāju un insektu atbaidīšanas līdzekļu ietekmes uz ierīci, jo tie var bojāt ierīces plastmasas daļas!</p> <p>Rūpīgi noskalojiet ierīci ar tīru ūdeni, pēc tam, kad tā ir bijusi saskarsmē ar hlorīnu, sālsūdeni, pretiedeguma krēmu, kosmētiku, alkoholu un citām spēcīgām ķīmikālijām! Ilgstoša šo vielu iedarbība uz ierīci var bojāt tās korpusu.</p> <p>Izvairieties no pogu nospiešanas zem ūdens!</p> <p>Izvairieties no spēcīgiem triecieniem un skarbas ierīces izmantošanas, jo tā var tikt samazināts ierīces mūžs!</p> <p>Neuzglabājiet ierīci, kur tā var ilgstoši tikt pakļauta izteikti augstai vai zema temperatūrai, jo tādējādi ierīce var tikt neatgriezeniski bojāta!</p> <p>Neatvienojiet ierīces siksniņas no ierīces!</p>	<p><b>Tehniskie parametri</b></p> <table border="1"> <tr> <td>Akumulatora veids</td> <td>Pārlādējams litija jonu akumulators</td> </tr> <tr> <td>Akumulatora darbības laiks (pulksteņa režīmā)</td> <td>Līdz 9 dienām</td> </tr> <tr> <td>Akumulatora darbības laiks (treniņu režīmā)</td> <td>Līdz 13 stundām GPS režīmā</td> </tr> <tr> <td>Ūdens izturība</td> <td>Peldēšanai, 5 ATM</td> </tr> <tr> <td>Radio frekvence/protokoli</td> <td>2.4 GHz ANT+ bezvadu komunikāciju protokols, Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija</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> <p><a href="http://www.garmin.lv">www.garmin.lv</a></p>	Akumulatora veids	Pārlādējams litija jonu akumulators	Akumulatora darbības laiks (pulksteņa režīmā)	Līdz 9 dienām	Akumulatora darbības laiks (treniņu režīmā)	Līdz 13 stundām GPS režīmā	Ūdens izturība	Peldēšanai, 5 ATM	Radio frekvence/protokoli	2.4 GHz ANT+ bezvadu komunikāciju protokols, Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija	Temperatūra darbībai	No -20°C līdz 50°C	Temperatūra uzlādei	No 0°C līdz 45°C
Akumulatora veids	Pārlādējams litija jonu akumulators														
Akumulatora darbības laiks (pulksteņa režīmā)	Līdz 9 dienām														
Akumulatora darbības laiks (treniņu režīmā)	Līdz 13 stundām GPS režīmā														
Ūdens izturība	Peldēšanai, 5 ATM														
Radio frekvence/protokoli	2.4 GHz ANT+ bezvadu komunikāciju protokols, Bluetooth Smart bezvadu tehnoloģija														
Temperatūra darbībai	No -20°C līdz 50°C														
Temperatūra uzlādei	No 0°C līdz 45°C														