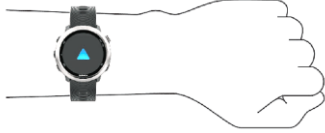


GARMIN Forerunner® 645/645 Music

Ierīces un pulsometra valkāšana

Valkājiet Forerunner ierīci virs sava plaukstas locītavas kaula.



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

Piezīme: pulsa nolasīšanas sensors atrodas uz ierīces aizmugures.

Pulsa palīgriķa aplūkošana

Palīgriķis ataino jūsu pašreizējo pulsu sirdspukstos minūtē (bpm) un jūsu pulsa atainojumu pēdējās 4 stundās.

1. Atrodieties pulksteņa ciparnīcā, nospiediet **DOWN**;
2. Nospiediet **START**, lai aplūkotu savu vidējo atpūtas pulsu pēdējām 7 dienām.

Ierīces pogas



①	LIGHT	Pieturiet, lai ieslēgtu ierīci. Nospiediet, lai ieslēgtu vai izslēgtu izgaismojumu ierīcē. Pieturiet, lai piekļūtu kontroles izvēlnei.
②	START STOP	Nospiediet, lai uzsāktu un apstādinātu taimera darbību. Nospiediet, lai izvēlētos iespēju vai piefiksētu ziņojumu.
③	BACK	Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā. Nospiediet, lai atzīmētu apli aktivitātes laikā.
④	DOWN	Nospiediet, lai pārvietotos starp palīgriķiem, datu lapām, iespējām un iestatījumiem. Pieturiet, lai veiktu mūzikas kontroli (tikai Forerunner 645 Music ierīcei).
⑤	UP	Nospiediet, lai pārvietotos starp palīgriķiem, datu lapām, iespējām un iestatījumiem. Pieturiet, lai aplūkotu izvēlni.

Aktivitātes ieraksta uzsākšana

Kad jūs uzsākat aktivitāti, GPS ieslēdzas automātiski (ja nepieciešams).

1. Nospiediet **START**;
 2. Izvēlieties aktivitāti;
- Piezīme:** aktivitātes, kas saglabātas izslēgtā, sarakstā atainojas pirmās.
3. Ja aktivitātei nepieciešams GPS signāls, dodieties ārpus telpām, kur nav aizklāts skats uz debesīm;
- Padoms:** ja **GPS** ikona atainojas kā pelēks teksts vai ar pelēku fonu, šai aktivitātei nav nepieciešams GPS signāls.
4. Uzgaidiet līdz ekrānā atainojas **Ready** uzraksts. Ierīce ir gatava darbībai līdzko tā ir piefiksējusi jūsu pulsu, ja nepieciešams, uzmeklējusi GPS signālu un, ja nepieciešams, pievienojusies jūsu bezvadu sensoriem;
 5. Nospiediet **START**, lai ieslēgtu taimeri. Ierīce neieraksta jūsu aktivitātes datus, kamēr nav ieslēgts taimeris.

Piezīme: Forerunner 645 Music ierīcei turiet pogu **DOWN**, kamēr esat aktivitātes profilā, lai atvērtu mūzikas kontroles.

Aktivitātes ieraksta apturēšana

1. Nospiediet **STOP**;
2. Izvēlieties iespēju:
 - lai turpinātu savu aktivitāti, izvēlieties **Resume**;
 - lai saglabātu aktivitāti un atgrieztos pulksteņa režīmā, izvēlieties **Save**;
 - lai apturētu aktivitāti un atsāktu to vēlāk, izvēlieties **Resume Later**;
 - lai atzīmētu apli, izvēlieties **Lap**;
 - lai navigētu uz savas aktivitātes uzsākšanas punktu, sekojot ceļam, ko esat veicis, izvēlieties **Back to Start > TracBack**;

Piezīme: šī funkcija ir pieejama tikai aktivitātēs, kurās tiek izmantots GPS.

- lai navigētu uz savas aktivitātes uzsākšanas punktu taisnā līnijā, izvēlieties **Back to Start > Straight Line**;

Piezīme: šī funkcija ir pieejama tikai aktivitātēs, kurās tiek izmantots GPS.

- lai dzēstu aktivitāti un atgrieztos pulksteņa režīmā, izvēlieties **Discard > Yes**.

Piezīme: apturot aktivitātes ierakstu, ierīce saglabā to automātiski pēc 30 minūtēm.

Ierīces uzlāde

Piebilde: lai izvairītos no korozijas, rūpīgi notīriet un nosusiniet kontaktus un laukumu ap tiem, pirms veicat ierīces uzlādi vai pievienošanu pie datora. Ierīce darbojas no iebūvēta litija jonu akumulatora.

1. Nolīmeņojiet kontaktus uz lādētāja un ierīces aizmugures, tad stingri pievienojiet uzlādes klipsi ① ierīcei;



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

Kontroles izvēlnes atvēršana

Kontroles izvēlne satur tādas funkcijas kā Garmin Pay™ maciņš, netraucēšanas režīma ieslēgšana un ierīces izslēgšana.

Piezīme: jūs varat pievienot, izmainīt secību vai noņemt funkcijas kontroles izvēlnē.

1. Atrodieties jebkurā no ekrāniem, pieturiet **LIGHT**;

2. Izvēlieties **UP** vai **DOWN**, lai pārvietotos starp iespējām.



GPS statuss un statusa ikonas

GPS statusa aplis un ikonas uz brīzi uzrādās katrā datu lapā. Ārpustelņu aktivitātēm statusa aplis kļūst zaļš, kad GPS ir gatavs darbam. Mirgojoša ikona nozīmē, ka ierīce meklē signālu. Pastāvīga ikona norāda, ka signāls ir atrasts vai sensors ir pievienots.

GPS	GPS statuss
	Akumulatora uzlādes līmeņa statuss
	Viedtālruna savienojuma statuss
	Wi-Fi® tehnoloģijas statuss
	Pulsometra statuss
	Ārējā soļu skaitītāja (pedometra) statuss
	Skriešanas dinamiku sensora statuss
	Ātruma un kadences sensoru statuss
	Velosipēda apgaismojuma statuss
	Velosipēda radara statuss
	tempe™ sensora statuss
	VIRB® kameras statuss

Mūzika

Jūs varat kontrolēt mūzikas atskaņošanu pāri savienotajai viedtālrunī, izmantojot savu Forerunner ierīci. Forerunner 645 Music ierīcē jūs varat lejupielādēt audio datus no sava datora vai trešās puses nodrošinātāja, lai jūs varētu klausīties mūziku, kad viedtālrunis nav tuvumā. Lai klausītos jūsu ierīcē uzglabātos audio datus, jums tai ir jāpievieno Bluetooth tehnoloģiju atbalstošas mūzikas austiņas. Jūs varat izmantot mūzikas kontroles, lai kontrolētu mūzikas atskaņošanu savā viedtālrunī vai lai atskaņotū jūsu ierīcē saglabāto mūziku.

Personīgā audio satura lejupielāde

Pirms varat nosūtīt savu personīgo mūziku uz savu ierīci, jums ir jāielādē Garmin Express™ datorprogramma savā datorā (www.garmin.com/express). Jūs savā Forerunner 645 Music ierīcē varat ielādēt .mp3 un .aac failus.

1. Pievienojiet savu ierīci pie datora, izmantojot komplektēto USB kabeli;
2. Atveriet Garmin Express datorprogrammu savā datorā un izvēlieties **Music**;
3. **My Music** vai **iTunes Library** sarakstā izvēlieties dziesmas vai dziesmu sarakstus;
4. Atzīmējiet vēlamos audio failus un izvēlieties **Send to Device**;
5. Ja nepieciešams, Forerunner 645 Music sarakstā izvēlieties kategoriju, veiciet atlasīšanu un izvēlieties **Remove From Device**, lai izņemtu audio failus no ierīces.

Mūzikas klausīšanās

1. Pieturiet **DOWN** jebkurā lapā, lai atvērtu mūzikas kontroles;
2. Pievienojiet savas Bluetooth atbalstošas audio austiņas;
3. Pieturiet **UP**;
4. Izvēlieties **Music Providers** un izvēlieties kādu no iespējām:
 - lai klausītos no datora lejupielādēto mūziku, izvēlieties **My Music**;
 - lai klausītos mūziku no sava viedtālrunā, izvēlieties **Control Music on Phone**;
 - lai klausītos mūziku no trešās puses piedāvātāja, izvēlieties piedāvātāja nosaukumu;
5. Izvēlieties , lai atvērtu mūzikas atskaņošanas kontroles.

Mūzikas atskaņošanas kontroles

Piezīme: dažas no kontrolem ir pieejamas tikai Forerunner 645 Music ierīcē.

	Izvēlieties, lai pārvaldītu trešo pušu pakalpojumu sniedzēju saturu.
	Izvēlieties, lai pārliktu audio failus un atskaņošanas sarakstus no izvēlēta avota.
	Nospiediet, lai pielāgotu skaļumu.
	Nospiediet, lai atskaņotu un nopauzētu pašreizējo audio failu.
	Nospiediet, lai pārietu uz nākamo audio failu sarakstā. Pieturiet, lai patītu pašreizējo audio failu uz priekšu.
	Nospiediet, lai uzsāktu audio failu no sākuma. Nospiediet divas reizes, lai pārietu uz iepriekšējo audio failu sarakstā. Pieturiet, lai pārtītu pašreizējo audio failu.
	Nospiediet, lai izvēlētos atkārtēšanas režīmu.
	Izvēlieties, lai mainītu jauktas secības režīmu.

Jūsu atrašanās vietas saglabāšana

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

1. Pieturiet **LIGHT**;

2. Izvēlieties **📍**;

Piezīme: jūs varat pievienot šo vienību kontroles izvēlnē.

3. Sekojiet norādēm ekrānā.

Kursa izveidošana un sekošana tam savā ierīcē

1. Esot ciparnīcas ekrānā, izvēlieties **START**;

2. Izvēlieties aktivitāti;

3. Pieturiet **UP** un izvēlieties **Navigate > Courses > Create New**;

4. Ievadiet nosaukumu kursam un izvēlieties **✓**;

5. Izvēlieties **Add Location (Pievienot lokāciju/vietu)**;

6. Izvēlieties iespēju;

7. Ja nepieciešams, atkārtojiet soļus 3 un 4;

8. Izvēlieties **Done > Do Course**. Atainojas navigācijas informācija;

9. Nospiediet **START**, lai uzsāktu navigēšanu.

Navigēšana uz jūsu aktivitātes sākumpunktu tās veikšanas laikā

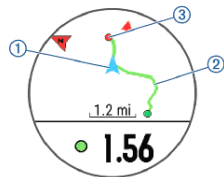
Jūs varat navigēt uz savas aktivitātes uzsākšanas punktu taisnā līnijā vai pa veikto celiņu. Šī funkcija ir pieejama tikai funkcijām, kurās tiek izmantots GPS.

1. Kad veicat aktivitāti, izvēlieties **STOP > Back to Start**;

2. Izvēlieties iespēju:

- lai navigētu uz aktivitātes uzsākšanas punktu pa celiņu, ko esat veicis, izvēlieties **TracBack**;
- lai navigētu uz aktivitātes uzsākšanas punktu taisnā līnijā, izvēlieties **Straight Line**.

Jūsu pašreizējā atrašanās vieta ①, celiņš sekošanai ② un jūsu galamērķis ③ atainojas kartē.



Navigēšanas apstādīnāšana

1. Kad veicat aktivitāti, pieturiet **UP**;

2. Izvēlieties **Stop Navigation**.

Sekošana treniņam no interneta tīkla

Pirms jūs varat lejupielādēt treniņu no Garmin Connect vietnes, jums ir jāizveido savs Garmin Connect konts.

1. Pievienojiet savu ierīci pie datora;

2. Dodieties www.garminconnect.com;

3. Izveidojiet un saglabājiet jaunu treniņu;

4. Izvēlieties **Send to Device** un sekojiet norādēm ekrānā;

5. Atvienojiet ierīci.

Treniņa uzsākšana

Pirms jūs varat lejupielādēt treniņu no Garmin Connect vietnes, jums ir jāizveido savs Garmin Connect konts.

1. Esot ciparnīcas ekrānā, nospiediet **START**;

2. Izvēlieties aktivitāti;

Jūsu bezvadu sensoru pievienošana pāri

Kad pirmo reizi pievienojat bezvadu sensoru savai ierīcei, izmantojot ANT+ vai Bluetooth tehnoloģiju, jums savā ierīcē un sensorā ir jāpaslēdz pāri. Kad tie ir savienoti pāri, ierīce pievienojas sensoram automātiski, kad uzsākat aktivitāti un sensors ir aktīvs un darbības diapazonā.

1. Ja pievienojat pāri pulsometru, uzvelciet to. Pulsometrs nesūta datus, kamēr nav uzvilts;

2. Novietojiet ierīci 3 metru darbības diapazonā no sensora;

Piezīme: pāri savienošanas laikā atējiet 10 metru attālumā no citiem bezvadu sensoriem.

3. Pieturiet **UP**;

4. Izvēlieties **Settings > Sensors & Accessories > Add New**;

5. Izvēlieties iespēju:

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

Kad sensors ir savienots pāri ar jūsu ierīci, tā statuss mainās no **Searching (Tiek meklēts)** uz **Connected (Pievienots)**. Sensora dati atainojas datu lapu cilpā vai pielāgotā datu laukā.

Savu pulsa zonu iestatīšana

Ierīce izmanto jūsu lietotāja profila informāciju no sākotnējiem iestatījumiem, lai noteiktu jūsu noklusējuma pulsa zonas. Jūs varat manuāli ievadīt pulsa vērtības un iestatīt diapazonu katrai zonai. Jūs varat iestatīt atšķirīgas pulsa zonas katram no sporta profiliem.

1. Pieturiet **UP**;

2. Izvēlieties **Settings > User Profile > Heart Rate**;

3. Izvēlieties **Max. HR** un ievadiet savu maksimālo pulsu. Jūs varat izmantot **Auto Detection** funkciju, lai automātiski ierakstītu savu maksimālo pulsu aktivitātes laikā;

4. Izvēlieties **LTHR > Enter Manually** un ievadiet savu laktāta sliekšņa pulsu;

5. Izvēlieties **Resting HR** un ievadiet savu atpūtas pulsu;

6. Izvēlieties **Zones (Pulsa zonas) > Based On (Balstīts uz)**;

7. Izvēlieties iespēju:

- izvēlieties **BPM**, lai aplūkotu un pielāgotu pulsa zonas sirdspukstos minūtē;
- izvēlieties **%Max. HR**, lai aplūkotu un pielāgotu pulsa zonas kā procentuālu attiecību pret jūsu maksimālo pulsu;
- izvēlieties **%HRR**, lai aplūkotu un pielāgotu pulsa zonas kā procentuālu attiecību pret maksimālo pulsu atpūtas (atpūtas pulss) procentuālo attiecību;
- izvēlieties **%LTHR**, lai aplūkotu un pielāgotu pulsa zonas kā procentuālu attiecību pret savu laktāta sliekšņa pulsu;

8. Izvēlieties pulsa zonu un ievadiet vērtību katrai no zonām;

9. Izvēlieties **Add Sport Heart Rate** un izvēlieties sporta profilu, kuram pievienot atšķirīgas pulsa zonas, ja tas ir nepieciešams;

10. Atkārtojiet no 3. līdz 8. solim, lai pievienotu pulsa zonas sporta veidam, ja nepieciešams.

Garmin Connect vietne

Jūs varat pievienoties saviem draugiem Garmi Connect vietnē. Garmin Connect sniedz jums rīkus sekošanai līdzī, analizēšanai, dalīšanās iespējām un veidiem kā iedrošināt vienu otru. Ierakstiet sava aktīvā dzīvesveida notikumus, ieskaitot skrējienus, pastaigas, izbraukumus ar velosipēdu, peldes, kāpienus kalnā, triatlonus un citus aktivitāšu veidus. Lai izveidotu bezmaksas kontu, apmeklējiet www.garminconnect.com/start.

Jūsu viedtālruna savienošana pāri ar jūsu ierīci

Lai izmantotu savienojuma funkcijas Forerunner ierīcē, tai ir jābūt pievienotai tieši no Garmin Connect™ Mobile lietotnes, nevis no sava viedtālruna Bluetooth iestatījumiem.

1. Instalējiet un atveriet Garmin Connect Mobile lietotni no sava viedtālruna lietotņu veikala;

2. Novietojiet savu viedtālruni 10 m darbības attālumā no savas ierīces;

3. Pieturiet **LIGHT** pogu, lai ieslēgtu savu ierīci. Kad ierīci ieslēdzat pirmo reizi, tā ir pārdošanas režīmā;

Ieteikums: jūs varat pieturēt **LIGHT** un izvēlēties **🔌**, lai manuāli ieietu pārdošanas režīmā.

4. Izvēlieties variantu savas ierīces piesaistei Garmin Connect kontam:

- ja šī ir pirmā ierīce, kuru pārņemat ar Garmin Connect Mobile lietotni, sekojiet norādēm ekrānā;
- ja esat jau piepārojis Garmin Connect Mobile lietotnei citu ierīci, izvēlieties **Garmin Devices > Add Device** iestatījumu izvēlnē un sekojiet norādēm ekrānā.

Garmin Express iestatīšana

1. Pievienojiet ierīci pie sava datora, izmantojot USB kabeli;

2. Apmeklējiet www.garmin.lv/garmin-express vai www.garmin.com/express;

3. Lejupielādējiet Garmin Express programmu un sekojiet norādījumiem ekrānā.

Connect IQ funkcijas

Jūs varat pievienot Connect IQ funkcijas no Garmin vai citiem izstrādātājiem savam pulkstenim, izmantojot Connect IQ vietni. Jūs varat pielāgot savu ierīci ar ciparnīcu noformējumiem, datu laukiem, palīgriekiem un lietotnēm.

Connect IQ funkciju lejupielāde, izmantojot datoru

1. Pievienojiet ierīci pie datora, izmantojot USB kabeli;

2. Apmeklējiet www.apps.garmin.com un veiciet pievienošanu;

3. Izvēlieties Connect IQ funkciju un lejupielādējiet to;

4. Sekojiet norādījumiem datora ekrānā.

3. Pieturiet **UP**;

4. Izvēlieties **Training > My Workouts**;

5. Izvēlieties treniņu;

6. Izvēlieties **Do Workout**;

Piezīme: sarakstā uzrādās tikai ar aktivitātes veidu saderīgie treniņi.

7. Nospiediet **START**, lai ieslēgtu taimerī.

Kad esat uzsācis treniņu, ierīce atainos katru treniņa posmu, norādes par posmu (ja tādas ir), mērķi (ja tāds ir) un pašreizējos treniņa datus.

Ierīces vēstures izmantošana

1. Pieturiet **UP**;

2. Izvēlieties **History > Activities**;

3. Izvēlieties aktivitāti;

4. Izvēlieties no pieejamajām iespējām.

Ierīces uzturēšana lietošanas kārtībā

Neizmantojiet asu priekšmetu, lai tīrītu ierīci!

Izvaieties no spēcīgiem 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.

Izvaieties no pogu nospiešanas zem ūdens!

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

Neuzglabājiet ierīci vietā, kur tā var tikt pakļauta ekstrēmām temperatūrām, jo

tas var izraisīt neatgriezeniskus bojājumus ierīcē!

Tehniskie parametri

Akumulatora veids	Iebūvēts pārlādējams litija jonu akumulators.
Forerunner 645 akumulatora darb. laiks pulksteņa režīmā	Līdz 7 dienām ar aktivitātes uzraudzīšanu, viedajiem paziņojumiem un pulsa mērīšanu no rokas.
Forerunner 645 akumulatora darb. laiks aktivitātes režīmā	Līdz 14 stundām ar GPS un pulsa mērīšanu no rokas.
Forerunner 645 Music akumulatora darb. laiks pulksteņa režīmā	Līdz 7 dienām ar aktivitātes uzraudzīšanu, viedajiem paziņojumiem un pulsa mērīšanu no rokas.
Forerunner 645 Music akumulatora darb. laiks pulksteņa un mūzikas režīmā	Līdz 8 stundām ar aktivitātes uzraudzīšanu, viedajiem paziņojumiem, pulsa mērīšanu no rokas un mūziku.
Forerunner 645 Music ak. darb. laiks aktivitātes režīmā	Līdz 14 stundām ar GPS un pulsa mērīšanu no rokas.
Forerunner 645 Music akumulatora darb. laiks aktivitātes un mūzikas režīmā	Līdz 5 stundām ar GPS, pulsa mērīšanu no rokas un mūziku.
Ūdens izturības klase	Peldēšanai, 5 ATM*.
Forerunner 645 Music atmiņa mūzikai	3,5 GB (aptuveni 500 dziesmām).
Temperatūras diapazons darbībai	No -20°C līdz 60°C.
Temperatūras diapazons uzlādei	No 0°C līdz 45°C.
Forerunner 645 radio frekvence / protokols	2.4 GHz pie 9 dBm nomināla: ANT+ bezvadu komunikācijas protokols; Bluetooth 4.2 tehnoloģija; Wi-Fi bezvadu tehnoloģija. 13,56 MHz pie -40 dBm nomināla, NFC bezvadu tehnoloģija.
Forerunner 645 Music radio frekvence / protokols	2.4 GHz pie 8 dBm nomināla: ANT+ bezvadu komunikācijas protokols; Bluetooth 4.2 tehnoloģija; Wi-Fi bezvadu tehnoloģija. 13,56 MHz pie -40 dBm nomināla, NFC bezvadu tehnoloģija.

* Ierīce iztur spiedienu, kādam tas ir līdzvērtīgs 50 metru dziļumā. Plašāka informācija ir pieejama www.garmin.com/waterrating vai www.garmin.lv/udensizturibas-klase.