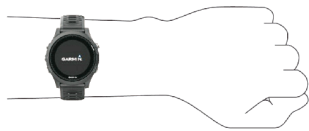


GARMIN**Forerunner® 935**

Uzmanību: vienmēr konsultējieties ar savu ārstu, kad uzsākat vai izmaināt treniņa programmu.

Ierīces un pulsometra valkāšana

- Valkājiet Forerunner ierīci virs sava plauksta 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 palīgriķa aplūkošana

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

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

Ierīces pogas

①		Pieturiet, lai ieslēgtu ierīci. Nospiediet, lai ieslēgtu vai izslēgtu izgaismojumu ierīcē. Pieturiet, lai piekļūtu kontroles izvēlnei.
②		Nospiediet, lai uzsāktu un apstādinātu taimera darbību. Nospiediet, lai izvēlētos iespēju vai piefiksētu ziņojumu.
③		Nospiediet, lai atzīmētu apli, atpūtu vai pāreju aktivitātes laikā. Nospiediet, lai atgrieztos iepriekšējā ekrānā.
④		Nospiediet, lai pārvietotos starp palīgriķiem, datu lapām, iespējām un iestatījumiem. Pieturiet, lai manuāli nomainītu sporta veidu aktivitātes laikā.
⑤		Nospiediet, lai pārvietotos starp palīgriķiem, datu lapām, iespējām un iestatījumiem. Pieturiet, lai aplūkotu izvēlni.

Palīgriķu uzlūkošana

Jūsu ierīcē jau sākotnēji ir ielādēti palīgriķi ērtai un ātrai informācijas aplūkošanai. Dažiem no palīgriķiem ir nepieciešams Bluetooth savienojums ar saderīgu viedtālruni.

- Atrodoties pulksteņa ciparnīcā, nospiediet **UP** vai **DOWN**.
- Nospiediet **START**, lai aplūkotu papildiespējas un funkcijas palīgriķim.

Aktivitātes ieraksta uzsākšana

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

1. Atrodoties pulksteņa ciparnīcā, izvēlieties **START**;
2. Izvēlieties aktivitāti;
3. Ja nepieciešams, sekojiet norādēm ekrānā, lai ievadītu papildinformāciju;
4. Ja nepieciešams, uzgaidiet līdz ierīce savienojas ar jūsu ANT+ sensoriem;
5. Ja aktivitātei nepieciešams GPS, dodieties ārpus telpām un uzgaidiet līdz ierīce uztver signālus no satelītiem;
6. Nospiediet **START**, lai ieslēgtu taimeri.

Piezīme: ierīce neieraksta jūsu aktivitātes datus, kamēr nav ieslēgts taimeris.

Aktivitātes ieraksta apstādināšana

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 ceļināam, ko esat veikuši, izvēlieties **Back to Start > TracBack**;

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

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

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

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

Trenēšanās triatlonā

Kad piedalāties triatlonā, jūs varat izmantot triatlona aktivitātes profilu, lai ātri pārslēgtos uz katru no sporta segmentiem, lai uzņemtu laiku katram no segmentiem, un, lai saglabātu aktivitāti.

1. Izvēlieties **START > Triathlon**;

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. Ievietojiet USB kabeļa šaurāko galu savas ierīces uzlādes portā;



2. Ievienojiet USB kabeļa platāko galu sava datora USB portā;
3. Pilnībā uzlādējiet savu ierīci.

Kontroles izvēlnes atvēršana

Kontroles izvēlne satur īssaites uz izvēlnes iespējām, piemēram: netraucēšanas režīma ieslēgšanu/atslēgšanu, pogu bloķēšanu un ierīces izslēgšanu.

Piezīme: kontroles izvēlnē jūs varat pievienot, izmainīt secību vai noņemt izvēlnes iespējas īssaites.

1. Atrodoties 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 statuss
	Viedtālruna savienojums statuss
	Wi-Fi tehnoloģijas statuss
	Pulsometra statuss
	Ārējā soļu skaitītāja (pedometra) statuss
	Skriešanas dinamiku sensora statuss
	Ātruma un kadences sensoru statuss
	Jaudas mērītāja statuss
	tempe™ sensora statuss
	VIRB® kameras statuss



2. Nospiediet **START**, lai ieslēgtu taimeri;
3. Nospiediet katras pārejas sākumā un beigās. Pārejas funkcija triatlona aktivitātes profilam var tikt ieslēgta vai atslēgta;
4. Kad pabeidzat savu aktivitāti, izvēlieties **STOP > Save**.

Multisporta aktivitātes izveidošana

1. Esot ciparnīcas ekrānā, izvēlieties **START > Add > Multisport**;
2. Izvēlieties multisporta aktivitātes veidu vai ievadiet pielāgotu nosaukumu. Aktivitātes nosaukumu dublikāti ietver sevī skaitli. Piemēram – Triathlon (2);
3. Izvēlieties divas vai vairāk aktivitātes;

4. Izvēlieties iespēju:
 - izvēlieties iespēju, lai pielāgotu konkrētus aktivitātes iestatījumus. Piemēram – jūs varat izvēlēties izmantot vai neizmantojot pārejas;
 - izvēlieties **Done**, lai saglabātu un izmantotu multisporta aktivitāti;
5. Izvēlieties **Yes**, lai pievienotu aktivitāti savam favorītu sarakstam.


Datu lapu pielāgošana

Jūs varat atainot, noslēpt vai izmainīt datu lapu izkārtojumu un saturu katram aktivitātes veidam.


1. Pieturiet ;
2. Izvēlieties **Settings > Activities & Apps**;
3. Izvēlieties aktivitātes veidu pielāgošanai;
4. Izvēlieties aktivitātes iestatījumus;
5. Izvēlieties **Data Screens**;
6. Izvēlieties datu lapu pielāgošanai;
7. Izvēlieties iespēju:
 - izvēlieties **Layout**, lai pielāgotu datu lauku skaitu datu lapā;
 - izvēlieties datu lauku, kurā izmainīt datus;
 - izvēlieties **Reorder**, lai izmainītu atrašanās vietu datu lapu cilpā;
 - izvēlieties **Remove**, lai izņemtu datu lapu no cilpas;
8. Ja nepieciešams, izvēlieties **Add New**, lai pievienotu datu lauku cilpai. Jūs varat pievienot pielāgotu datu lauku vai iepriekšēji nedefinētu datu lauku.

Jūsu atrašanās vietas saglabāšana

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

1. Pieturiet **LIGHT**;
2. Izvēlieties ;
3. Sekojiet norādēm ekrānā.

Kursa izveidošana un sekošana tam savā ierīcē

1. Esot ciparnīcas ekrānā, izvēlieties **START > Navigate > Courses > Create New**;
2. Ievadiet nosaukumu kursam un izvēlieties ;
3. Izvēlieties **Add Location (Pievienot lokāciju)**;
4. Izvēlieties iespēju;
5. Ja nepieciešams, atkārtojiet soļus 3 un 4;
6. Izvēlieties **Done > Do Course**. Atainojas navigācijas informācija;
7. Izvēlieties **START**, lai uzsāktu navigēšanu.




Navigēšana uz jūsu aktivitātes sākumpunktu

Jūs varat navigēt uz savas aktivitātes uzsākšanas punktu taisnā līnijā vai pa noceļoto ceļiņu. 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 ceļiņu, ko esat veicis, izvēlieties **TracBack**;
- lai navigētu uz aktivitātes uzsākšanas punktu taisnā līnijā, izvēlieties **Straight Line**.


Jūsu pašreizējā atrašanās vieta , ceļiņš sekošanai  un jūsu galamērķis  atainojas kartē.

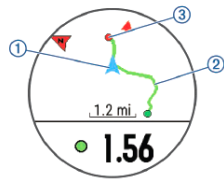
Navigēšana izmantojot Sight 'N Go funkciju

Jūs varat nomērķēt ierīci pret objektu attālumā, piemēram – pret ūdenstorni, nofiksēt virzienu un tad navigēt uz šo objektu.

1. Esot ciparnīcas ekrānā, izvēlieties **START > Navigate > Sight 'N Go**;
2. Nomērķējiet savu pulksteņa augšpusi (uz plkst. 12) pret objektu un nospiediet **START**. Atainojas navigācijas informācija;
3. Nospiediet **START**, lai sāktu navigēt.

Navigēšanas apstādināšana

1. Kad veicat aktivitāti, pieturiet ;
2. Izvēlieties **Stop Navigation**.




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 vienam otru. Ierakstiet savu 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 sapārošana ar jūsu ierīci

Lai izmantotu savienojuma funkcijas Forerunner ierīcē, tai ir jābūt piepārotai 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 ieiētu 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;
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 Garmin Connect Mobile lietotni. Jūs varat pielāgot savu ierīci ar ciparnīcu noformējumiem, datu laukiem, palīgrikiem un lietotnēm.

Connect IQ funkciju lejupielāde

Pirms varat lejupielādēt Connect IQ funkcijas no Garmin Connect Mobile lietotnes, jums ir jāsapāro sava Forerunner pulkstenis ar savu viedtālruni.

1. Atrodieties Garmin Connect Mobile lietotnē, izvēlieties **Connect IQ Store**;
2. Ja nepieciešams, izvēlieties savu ierīci;
3. Izvēlieties Connect IQ funkciju;
4. Sekojiet norādēm ekrānā.

Treniņa no tīkla procesa sekošana


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;
3. Pieturiet ;
4. Izvēlieties **Training > My Workouts**;
5. Izvēlieties treniņu;
6. Izvēlieties **Do Workout**;
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  un izvēlieties **History > Activities**;
2. Izvēlieties aktivitāti;
3. Izvēlieties no pieejamajām iespējām.

ANT+ sensoru pārošana

Pārošana ir ANT+ bezvadu sensoru pievienošana, piemēram – pulsometra savienošana ar jūsu Garmin ierīci. Kad pirmo reizi pievienojat ANT+ sensoru savai ierīcei, jums ir jāsapāro ierīce ar sensoru. Pēc sākotnējās sapārošanas veikšanas, ierīce automātiski savienosies ar sensoru katru reizi, kad uzsāksit savu aktivitāti un sensors būs aktīvs un darbības diapazonā.

Piezīme: ja jūsu ierīce jau sākotnēji bija komplektēta ar ANT+ sensoru, tie jau ir savā starpā sapāroti.


1. Uzstādiet sensoru vai uzvelciet pulsometru;
2. Novietojiet ierīci 1 cm darbības diapazonā no sensora un uzgaidiet līdz ierīce ar to savienojas. Kad ierīce piefiksē sensoru, tās ekrānā atainojas atbilstošs ziņojums. Jūs varat pielāgot datu lauku, lai tajā atainotos informācija no sensora; Ja nepieciešams, izvēlieties **Menu > Settings > Sensors and Accessories**, lai pārvaldītu ANT+ sensorus.

Wi-Fi konekcijas iestatīšana

1. Dodieties uz www.garminconnect.com/start un lejupielādējiet Garmin Express datorprogrammu;
2. Sekojiet norādēm ekrānā, lai iestatītu Wi-Fi savienojumu ar Garmin Express.

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 ;
2. Izvēlieties **Settings > User Profile > Heart Rate**;
3. Izvēlieties **Max. HR** un ievadiet savu maksimālo pulsu;
4. Izvēlieties **LTHR** un ievadiet savu ievadītu sliekšņa pulsu;
5. Izvēlieties **Resting HR** un ievadiet savu atpūtas pulsu;
6. Izvēlieties **Zones (Pulsa zonas) > Based On (Balstītās 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 sava pulsa rezerves (no maksimālā pulsa atņemts 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.

Ierīces uzturēšanas lietošanas kārtība

Neizmantojiet asu priekšmetu, lai tīrītu ierīci!

Izvaieties no ķīmiskiem tīrīšanas līdzekļiem, šķīdinātājiem un insektu atbaidītājiem, 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 sāisināt ierīces mūžu!

Neuzglabājiet ierīci vietā, kur tā var tikt pakļauta ekstrēmām temperatūrām, jo tas var izraisīt neatgriezeniskus bojājumus ierīcei!

Tehniskie parametri

Akumulatora veids	Iebūvēts pārlādējams litija jonu akumulators
Ak. darb. (pulksteņa režīmā)	Līdz 2 nedēļām
Ak. darb. (aktivitātes režīmā)	Līdz 24 stundām GPS režīmā
Ak. darb. (UltraTrac režīmā)	Līdz 60 stundām (bez pulsa datiem no rokas)
Ūdens izturības klase	Peldēšanai, 5 ATM (50 m dziļuma ekvivalents)
Radio frekvence/protokoli	2.4 GHz; ANT+ bezvadu tehnoloģija, Bluetooth Smart, Wi-Fi
Temperatūras diapazons darbībai	No -20°C līdz 60°C
Temperatūras diapazons uzlādei	No 0°C līdz 45°C

www.garmin.lv