





| | |
|--|--|
| <p>GARMIN Īsa lietošanas pamācība FORERUNNER® 410 GPS sporta pulkstenis ar bezvadu Sync</p>   | <p>Pirms uzsākat vai maināt kādu vingrojumu programmu, vienmēr konsultējieties ar savu ģimenes ārstu.</p> <p>Šis produkts satur nenomaināmu litija jonu bateriju.</p> <p>Šis pulkstenis nav paredzēts valkāšanai peldēšanās laikā. Atrodoties zem ūdens ilgāku laiku, tas var radīt īssavienojumu ierīcē, kas, savukārt, var izraisīt ādas apdegumu vai spēcīgu kairinājumu.</p> |
| <p>Skārienjutīgās ekrāna gredzenveida maliņas izmantošana</p> <p>* <u>Viegli uzsitiet</u>: ātri uzsitiet pulksteņa maliņai, lai veiktu izvēli, izgaismotu kādu izvēlnes opciju vai nomainītu lapu.</p> <p>* <u>Pieskarieties un turiet</u>: turiet pirkstu uz viena no apzīmētajiem malas laukumiem, lai pārslēgtu režīmus.</p> <p>* <u>Piespiediet divas reizes</u>: uzspiediet ar diviem pirkstiem uz diviem pulksteņa maliņas laukumiem, lai ieslēgtu fona apgaismojumu.</p> <p>* <u>Pieskarieties un pavelciet (ritiniet)</u>: piespiediet pirkstu uz maliņas un pavelciet to apkārt maliņai, lai pārvietotos pa izvēlnes opcijām vai palielinātu vai samazinātu vērtības.</p> | |
| <p>Pulksteņa gredzenveida maliņas skārienjutīgie laukumi un pogas</p>   <ol style="list-style-type: none"> ① time/date: pieskarieties un turiet, lai piekļūtu laika/datuma režīmam. ② GPS: pieskarieties un turiet, lai piekļūtu GPS režīmam. ③ menu: pieskarieties un turiet, lai atvērtu izvēlnes lapu. ④ training: pieskarieties un turiet, lai piekļūtu treniņa režīmam. ⑤ start/stop/enter: <ul style="list-style-type: none"> • piespiediet, lai aktivizētu/apturētu taimeri treniņa režīmā • piespiediet, lai veiktu izvēli • piespiediet, lai izietu no jaudas taupīšanas režīma • piespiediet un turiet, lai ieslēgtu pulksteni ⑥ lap/reset/quit: <ul style="list-style-type: none"> • piespiediet, lai izveidotu jaunu apli treniņu režīmā • piespiediet un turiet, lai atiestatītu taimeri un saglabātu aktivitāti treniņa režīmā • piespiediet, lai izietu no izvēlnes vai lapas • piespiediet, lai izietu no jaudas taupīšanas režīma | |
| <p>Padomi pulksteņa gredzenveida skārienjutīgās maliņas izmantošanai</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pieskarieties maliņai stingri • Pieskarieties maliņas ārējam gredzenam, kur uzdrukāti vārdi, nevis iekšējam riņķim, kas atrodas pie pulksteņa ciparnīcas. • Katra maliņas laukuma izmantošanai jāklūst par atsevišķu darbību. • Ja Jums rokās ir biezi cimdi, maliņas izmantošana būs problemātiska. <p><i>Lai nobloķētu pulksteņa maliņu, tādējādi pasargājot to no nevēlamām darbībām, vienlaicīgi piespiediet enter un quit. Lai atbloķētu, vēlreiz piespiediet enter un quit.</i></p> | |
| <p>Pulksteņa pārslēgšanās uz jaudas taupīšanas režīmu vai izslēgšana</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ja neizmantojat pulksteni ilgāku laiku, tas pārslēdzas uz jaudas taupīšanas režīmu. Kamēr ierīce atrodas jaudas taupīšanas režīmā, Jūs varat redzēt laiku, ieslēgt fona apgaismojumu un izmantot ANT+™ datora savienojumu. Lai izietu no jaudas taupīšanas režīma, piespiediet enter vai quit. • Ja neplānojat pulksteni izmantot ilgāku laiku, baterijas taupīšanas nolūkos, varat to izslēgt: Pieskarieties un turiet menu >, izvēlieties Settings > System > Shut Down. Tad izvēlieties | |

Yes.

Lai atkal ieslēgtu ierīci, piespiediet un turiet nospiestu **enter**!

Baterijas lādēšana

Ierīce tiek piegādāta izslēgta, lai taupītu bateriju jaudu. Pirms izmantojat to pirmo reizi, lādējiet ierīci vismaz trīs stundas. Pirms lādēšanas vienmēr nosusiniet visus kontaktus.

Lādēšana tiek nodrošināta tikai pie sekojošām temperatūrām: (0°C–50°C).



- Ievietojiet USB savienotāju AC adapterī.
- Ievietojiet adapteri sienas kontaktligzdā.
- Novietojiet iepretim lādēšanas ierīces atveres un ierīces aizmugurējā daļā esošos kontaktus.
- Pievienojiet ierīci lādētājam.

Pilnībā uzlādētas baterijas darbības laiks ir atkarīgs no ierīces izmantošanas. Parasti pulkstenis ar GPS nodrošina līdz pat 8h ilggu darbību.

Ierīces konfigurēšana

Izmantojot ierīci pirmo reizi, sekojiet uz ekrāna redzamajām instrukcijām, lai apgūtu gredzenveida maliņas izmantošanu, iestatītu lietotāja profilu un konfigurētu ierīci. Ierīce izmanto Jūsu lietotāja profilu, lai izskaitļotu kaloriju patēriņu. Ja izmantojat ANT+ sirds darbības monitoru, konfigurācijas laikā izvēlieties **yes**, lai sapārotu monitoru ar ierīci.

Satelīta signāla uztveršana

Lai uzstādītu pareizu laiku un uzsāktu ierīces izmantošanu, vispirms ir jāuztver satelīta signāls. Tas var aizņemt dažas minūtes.

Lai izslēgtu GPS ierīci, pieskarieties un turiet nospiestu **GPS**. Tad izvēlieties **Off**. Jaudas taupīšanas režīmā satelīta signālu nav iespējams uztvert. Nospiediet **enter** vai **quit**.



1. Dodieties ārpus telpām. Pārliecinieties par to, ka ierīces antena ir pavērsta pret debesīm.
2. Pieskarieties un turiet nospiestu **training**!, lai pārslēgtos uz treniņu režīmu.
3. Stāviet mierīgi un nekustieties, līdz satelītu meklēšanas lapa pazūd no displeja.

Saņemot satelīta signālu, trenēšanās režīma lapās parādās GPS ikona

Sirds darbības monitora uzstādīšana

1. Pievienojiet sirds darbības monitora moduli siksnai.
2. Samitriniet abus sirds darbības monitora siksna aizmugurē esošos elektrodus, lai veidotu ciešu savienojumu starp krūškurvi un raidītāju
3. Aplieciet siksnu ap krūškurvi un pievienojiet to. (ar garmin logo uz augšu)
4. Pietuviniet ierīci aptuveni 3 m rādiusā no monitora.

Ja sirds darbības dati neparādās uz displeja, pievelciet siksnu vai iesildieties 5-10 minūtes.

Kad sirds darbības monitors ir sapārots ar ierīci, parādās ziņojums un treniņu režīmā parādās ikona.

Dodieties skrējienā!

1. Pieskarieties un turiet nospiestu **training**. 2. Piespiediet **start**, lai aktivizētu taimerī. 3. Kad esat beidzis skriet, piespiediet **stop**. 4. Piespiediet un turiet nospiestu **reset**, lai saglabātu skrējiena datus un atiestatītu taimerī.

Bezmaksas programmatūras izmantošana

Garmin piedāvā divas programmatūru opcijas datu saglabāšanai un analizēšanai

- Garmin Connect ir tīklā bāzēta programmatūra.
- Garmin Training Center ir datora programmatūra, kam pēc instalēšanas nav nepieciešams internets.
- Apmeklējiet www.garmin.com/intosports
- Izvēlieties produktu un uzklikšķiniet uz **Software**.

Sekojiet uz ekrāna redzamajām instrukcijām.

Lai saņemtu palīdzību no Garmin, apmeklējiet: www.garmin.com/support un uzklikšķiniet uz Contact Support, lai saņemtu informāciju par atbalstu Jūsu valstī.