

Perspėjimas: visada pasitarkite su gydytoju prieš pradėdami ar keisdami bet kokią pratimų programą.

Informacija apie bateriją

Faktinis baterijos išsikrovimo laikas priklauso nuo prietaise veikiančių funkcijų, tokių kaip aktyvumo stebėjimas, išmaniojo telefono pranešimai, GPS, vidiniai jutikliai ir prijungti ANT+ jutikliai.

Prietaiso dėvėjimas ir širdies ritmas (fēnix 3 HR)

- „fēnix 3 HR“ dėvėkite virš riešo kaulo.

Pastaba: prietaisas turėtų patogiai prilgti ir jis neturi judėti bėgimo metu.



- Nepažeiskite širdies ritmo jutiklio prietaiso užpakalinėje dalyje.

Širdies ritmo grafinė sąsaja (fēnix 3 HR)

Grafinėje sąsajoje rodomas einamasis širdies ritmas – pulso dažnis per minutę (bpm), mažiausias pulso dažnis poilsio metu šiandien ir Jūsų širdies ritmo grafikas.

- Iš laikrodžio ekrano pasirinkite **DOWN** (Žemyn);
- Pasirinkite **START** (Paleisti), jei norite peržvelgti vidutines pulso dažnio reikšmes poilsio metu per pastarąsias 7 dienas.

MYGTUKAI



① LIGHT/☰ (Apšvietimas/☰)	Paspauskite foniniam apšvietimui įjungti ir išjungti. Palaikykite greitojo meniu punktams peržiūrėti, įskaitant prietaiso įjungimą ir išjungimą.
② START/STOP (Paleisti/Stabdyti)	Pasirinkite veiklai pradėti ar sustabdyti. Pasirinkite meniu punktui pasirinkti.
③ BACK/LAP (Atgal/Distancija)	Pasirinkite grįžimui į ankstesnį puslapį. Pasirinkite distancijai įrašyti ar poilsio veiklos metu.
④ DOWN/⏮ (Žemyn/⏮)	Pasirinkite grafinėms sąsajoms, meniu ir pranešimams perstumti. Laikykite nuspaudę laikrodžiui iš bet kurios vietos atidaryti.
⑤ UP/☰ (Viršun/☰)	Pasirinkite grafinėms sąsajoms, meniu ir pranešimams perstumti. Pasirinkite trumpąjai žinutei ar pranešimui atmesti. Laikykite nuspaudę pagrindiniam meniu peržiūrėti.

Jūsų vietos išsaugojimas

Galite išsaugoti savo esamą vietą, kad ją galėtumėte grįžti vėliau.

- Laikykite nuspaudę **UP** (Viršun);
- Pasirinkite „Save Location“ (Išsaugoti vietą);
- Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Veiklos paleidimas

Paleidus veiklą, GPS įsijungia automatiškai (jei reikia). Sustabdžius veiklą, prietaisas grįžta į laikrodžio režimą.

- Iš laikrodžio ekrano pasirinkite **START** (Paleisti);
- Pasirinkite veiklą;
- Jei reikia, vykdykite nurodymus ekrane papildomai informacijai įvesti;
- Jei reikia, palaukite, kol prietaisas prisijungs prie Jūsų ANT+ jutiklių;
- Jei veiklai reikalingas GPS, išseikite į lauką ir palaukite kol prietaisas suras palydovus;
- Pasirinkite **START** (Paleisti) laikmačiui paleisti.

Pastaba: prietaisas nepradės Jūsų veiklos duomenų įrašymo, kol nepaleisite laikmačio.

Veiklos sustabdymas

Pastaba: kai kurioms veikloms galimos ne visos funkcijos.

- Pasirinkite **STOP** (Stabdyti). Jei veiklos neišsaugote rankiniu būdu baigę veiklą, prietaisas ją išsaugos automatiškai praėjus 25 minutėms;
- Pasirinkite variantą:
 - veiklai atnaujinti, pasirinkite **Resume** (Atnaujinti);

Prietaiso įkrovimas

Pastaba: kad neatsirastų korozija, gerai nuvalykite ir nusauskite kontaktus ir plotą aplink juos prieš įkraunant ar jungiant prie kompiuterio.

Prietaisą maitina integruota ličio jonų baterija, kurią galima įkrauti naudojant standartinį elektros lizdą ar kompiuterio USB jungtį.

- Įkiškite laido USB galą į AC adapterio ar kompiuterio USB jungtį;
- Įkiškite AC adapterį į standartinį elektros lizdą;
- Suspauskite įkrovimo lizdo šonus ① lizdo griebtuvams atidaryti;



- Išlygiuokite kontaktus ir įstatykite prietaisą į ② lizdą ir atleiskite griebtuvus, kurie užfiksuos prietaisą į vietą. Prijungus prietaisą prie maitinimo šaltinio, jis įsijungia ir ekrane pasirodo baterijos įkrovimo lygis;
- Iki galo įkraukite prietaisą.

Išmaniojo telefono ir prietaiso suporavimas

Norėdami išnaudoti visas prietaiso funkcijas, turėtumėte prijungti „fēnix 3“ prie išmaniojo telefono.

- Eikite į garmin.com/apps ir parsisiųskite „Garmin Connect™ Mobile“ programėlę savo išmaniajam telefonui;
- Stebėkite, kad telefonas nebūtų nutolęs daugiau nei 10 metrų nuo prietaiso;
- „fēnix 3“ prietaise laikykite nuspaudę **UP** (Viršun);
- Pasirinkite **Settings > Bluetooth > Pair Mobile Device** (Nustatymai > Bluetooth > susieti mobilųjį prietaisą);
- Savo išmaniajame telefone atidarykite „Garmin Connect Mobile“ programėlę;
- Pasirinkite pridėti savo prietaisą prie savo „Garmin Connect“ paskyros:
 - jei prietaisą su „Garmin Connect Mobile“ programele susiejate pirmą kartą, vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas;
 - jei jau suporavote kitą prietaisą su „Garmin Connect Mobile“ programele, nustatymų meniu pasirinkite **Garmin Devices > +** ir vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Pagalba ir naujinimai

„Garmin Express™“ (www.garmin.com/express) suteikia patogų priėjimą prie tokių „Garmin“ prietaisams skirtų paslaugų:

- gaminio registracija;
- gaminio instrukcijos;
- programinės įrangos naujinimai;
- duomenų įkėlimas į „Garmin Connect“.

„Garmin Express“ nustatymas

- Prijunkite prietaisą prie savo kompiuterio USB kabeliu;
- Eikite į www.garmin.com/express;
- Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Prietaiso atstatymas

Jei prietaisas nebereaguoja, gali prireikti jį atstatyti.

- Palaikykite **LIGHT** (Apšvietimas) bent 25 sekundes;
- Palaikykite **LIGHT** (Apšvietimas) vieną sekundę prietaisui įjungti.

Mygtukų užrakinimas

Galite užrakinti mygtukus nuo jų netyčinio paspaudimo.

- Palaikykite **LIGHT** (Apšvietimas) dvi sekundes ir pasirinkite **Lock Device** (Užrakinti prietaisą) mygtukams užrakinti;
- Palaikykite **LIGHT** (Apšvietimas) dvi sekundes ir pasirinkite **Unlock Device** (Atrakinti prietaisą) mygtukams atrakinti;

- veiklai išsaugoti ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Save** (Išsaugoti);
- veiklai atmesti ir grįžti į laikrodžio režimą, pasirinkite **Discard** (Atmesti);
- norėdami atsekti savo kelią atgal iki veiklos pradžios taško, pasirinkite **TrackBack** (Sėkti atgal);
- veiklai laikinai sustabdyti ir vėliau jai atnaujinti, pasirinkite **Resume Later** (Atnaujinti vėliau).

Veiklos stebėjimo įjungimas

Veiklos stebėjimo funkcija registruoja Jūsų kasdien padaromų žingsnių skaičių, nukeliautą atstumą, intensyvumo minutes, įveiktų laiptų aukštų skaičių, sudegintas kalorijas ir miego statistiką. Sudegintų kalorijų skaičius rodo Jūsų bazinį metabolizmą ir veiklos kalorijas.

Veiklos stebėjimą galima aktyvuoti pirminio prietaiso nustatymo metu ar bet kuriuo metu.

Pastaba: įjungtas veiklos stebėjimas gali sutrumpinti baterijos darbo laiką tarp įkrovimų.

- Laikykite nuspaudę **UP** (Viršun);
- Pasirinkite **Settings > Activity Tracking > Status > On** (Nustatymai > Veiklos stebėjimas > Statusas > Įjungtas).

Jūsų žingsnių skaitiklis pasirodys kai prietaisas suras palydovus ir automatiškai nustatys laiką. Kad prietaisas aptiktų palydovo signalus, reikia kad dangus būtų giedras.

Per dieną atliktų žingsnių skaičius rodomas veiklos stebėjimo grafinėje sąsajoje. Žingsnių skaičius atnaujinamas automatiškai.

Automatinis tikslo nustatymas

Jūsų prietaisas automatiškai sukuria dienos žingsnių tikslą atsižvelgdamas į ankstesnius aktyvumo lygius. Jums judant dienos metu, prietaisas rodo kokią kasdieninio tikslo dalį įveikėte.

Orientyro nustatymas

Galite sukurti naują vietą nustatydami atstumą ir kursą iš Jūsų esamos vietos į naują.

1. Jei reikia, pridėkite „project waypoint“ programėlę prie savo programėlių sąrašo;
2. Pasirinkite **START > Project Wpt.** (Paleisti > Nustatyti orientyrą);
3. Pasirinkite **UP** (Viršun) arba **DOWN** (Žemyn) krypčiai nustatyti;
4. Pasirinkite **START** (Paleisti).
5. Pasirinkite **DOWN** (Žemyn) matavimo vienetui nustatyti;
6. Pasirinkite **UP** (Viršun) atstumui įvesti.
7. Pasirinkite **START** (Paleisti).

Nustatytas orientyras išsaugomas su numatytoju pavadinimu.

Navigacija į paskirties vietą

Savo prietaisą galite naudoti norėdami nuvykti į paskirties vietą ar sekti maršrutą. Kai pradėsite navigaciją, galite pasirinkti veiklą, kurią naudojate keliavimui į savo paskirties vietą, tokią kaip kelionė pėsčiomis, bėgimas ar važiavimas dviračiu. Jei jau įrašinėjate veiklą tuo momentu, kai pradėsite navigaciją, prietaisas toliau įrašinėja šią veiklą navigavimo metu.

1. Laikykite nuspaudę **UP** (Viršun);
2. Pasirinkite **Navigation** (Navigacija);
3. Pasirinkite kategoriją;
4. Atsakykite į ekrano užklausas paskirties vietai pasirinkti;
5. Pasirinkite **Go To** (Vykti į);
6. Pasirinkite veiklą. Pasirodo navigacijos informacija;
7. Pasirinkite **START** (Paleisti) navigacijai pradėti;
8. Pasirinkite **UP** (Viršun) ar **DOWN** (Žemyn) papildomiems duomenų puslapiams peržvelgti (pasirinktinai).

Navigation su „Sight ‘N Go“

Galite nukreipti prietaisą į nutolusį objektą, pvz., vandens bokštą, užrakinkite kryptį ir po to keliaukite link objekto.

1. Laikykite nuspaudę **UP** (Viršun);
2. Pasirinkite **Navigation > Sight ‘N Go** (Navigacija > Sight ‘N Go);
3. Nukreipkite laikrodžio viršų į objektą ir pasirinkite **START** (Paleisti);
4. Pasirinkite veiklą. Pasirodo navigacijos informacija;
5. Pasirinkite **START** (Paleisti) navigacijai pradėti;
6. Pasirinkite **UP** (Viršun) ar **DOWN** (Žemyn) papildomiems duomenų puslapiams peržvelgti (pasirinktinai).

Aukštimalis ir barometras

Prietaisas turi vidinį aukštimalį ir barometrą. Prietaisas nuolat

renka aukščio ir slėgio duomenis net būdamas žemo energijos naudojimo režime. Aukštimalis rodo Jūsų apytikslią aukštį pagal slėgio pokyčius. Barometras rodo aplinkos slėgio duomenis pagal fiksuotą aukštį, kuriame aukštimalis buvo pastarąjį kartą sukalibruotas. Norėdami greitai atidaryti aukštimalio ar barometro nustatymus, pasirinkite **START** (Paleisti) būdami aukštimalio ar barometro grafinėse sąsajose.

Kompasas

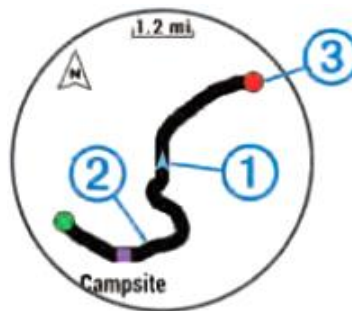
Prietaisas turi 3 ašų kompasą su automatiiniu kalibravimu. Komposo funkcijos ir vaizdas keičiasi priklausomai nuo Jūsų veiklos, nuo to, ar įjungtas GPS, ir ar vykdoma navigacija į paskirties vietą. Komposo nustatymus galite keisti rankiniu būdu. Norėdami greitai atidaryti komposo nustatymus, pasirinkite **START** (Paleisti) būdami komposo grafinėje sąsajoje.

Žemėlapis

▲ rodo Jūsų vietą žemėlapyje. Žemėlapyje rodomi vietovių pavadinimai ir simboliai. Jei vykdoma navigacija į paskirties vietą, Jūsų maršrutas žemėlapyje rodomas paryškinta linija.

Žemėlapio pastūmimas ir mastelio keitimas

1. Navigacijos metu pasirinkite **UP** (Viršun) ar **DOWN** (Žemyn) žemėlapiumi peržvelgti;
2. Laikykite nuspaudę **UP** (Viršun);
3. Pasirinkite **Pan/Zoom** (Pastumti / Keisti mastelį);
4. Atlikite norimą veiksmą:
 - norėdami atlikti perjungimą tarp stūmimo žemyn ir viršun, stūmimo kairėn ir dešinėn, ar mastelio keitimo, pasirinkite **START** (Paleisti);
 - žemėlapiumi pastumti ar jo masteliui pakeisti, pasirinkite **UP** (Viršun) ir **DOWN** (Žemyn);
 - norėdami išeiti, pasirinkite **BACK** (Atgal).



Navigation į Jūsų pradžios tašką

Galite vykdyti navigaciją atgal į savo kelionės ar veiklos pradžios tašką pagal nukeliautą kelią. Ši funkcija veikia tik su veikloms, kurios naudoja GPS.

Veiklos metu pasirinkite **STOP > TrackBack** (Stabdyti > Sekti atgal).

Žemėlapyje rodoma Jūsų einamoji vieta ① ir sekamas maršrutas ②.

ANT+ jutiklių susiejimas

Pirmą kartą jungdami jutiklį prie savo prietaiso per ANT+ bevielę technologiją, turite suporuoti prietaisą ir jutiklį. Po jų susiejimo, prietaisas jungiasi prie jutiklio automatiškai paleidus veiklą ir jei jutiklis yra aktyvus ir pasiekiamoje zonoje.

Pastaba: jei prie Jūsų prietaiso buvo pridėtas širdies ritmo monitorius, jis jau yra susietas su Jūsų prietaisu.

1. Jei norite susieti širdies ritmo monitorių, užsidėkite jį. Širdies ritmo monitorius nesiųs ir nepriims duomenų, kol jo neužsidėsite;

2. Žiūrėkite, kad prietaisas būtų ne toliau 3 metrų nuo jutiklio;

Pastaba: susiejimo metu būkite nutolę 10 metrų nuo kitų ANT+ jutiklių.

3. Laikykite nuspaudę **UP** (Viršun);

4. Pasirinkite **Settings > Senors > Add New** (Nustatymai > Jutikliai > Pridėti naują);

5. Atlikite norimą pasirinkimą:

- pasirinkite **Search All** (Ieškoti visų);
- pasirinkite savo jutiklio tipą.

po to, kai jutiklis susiejamas su Jūsų prietaisu, jutiklio statusas pasikeičia iš „Searching“ (Ieškoma) į „Connected“ (Prijungta). Jutiklio duomenys pasirodo duomenų puslapyje arba naudotojo duomenų laukelyje.

Wi-Fi ryšio nustatymas

1. Eikite į www.garminconnect.com/start ir parsisiųskite „Garmin Express“ programą;

2. Vykdykite ekrane pateikiamus nurodymus Wi-Fi ryšiui su „Garmin Express“ nustatyti.

„Bluetooth“ prisijungimo perspėjimų įjungimas ir išjungimas

Galite nustatyti „fēnix 3“ prietaisą, kad jus perspėtų, kai Jūsų susietas išmanusis telefonas prisijungia ar atsijungia naudojant bevielę „Bluetooth“ technologiją.

Pastaba: „Bluetooth“ prisijungimo perspėjimai pagal nutylėjimą yra išjungti.

1. Laikykite nuspaudę **UP** (Viršun);

2. Pasirinkite **Settings > Bluetooth > Alerts** (Nustatymai > Bluetooth > Perspėjimai).

Prietaiso priežiūra

Nenaudokite aštrių daiktų prietaisui valyti!

Nenaudokite cheminių valiklių, tirpiklių ir vabzdžių repelentų, kurie gali pažeisti plastines dalis ir apdailą!

Gerai nuskalaukite prietaisą gėlu vandeniu, jei ant jo pateko chloras, druskingas vanduo, kremas nuo saulės, kosmetika, alkoholis ar kiti agresyvūs chemikalai.

Ilgalaikis šių medžiagų poveikis gali pažeisti korpusą.

Nespaudinėkite mygtukų po vandeniu.

Saugokite prietaisą nuo stiprių smūgių ir grubaus elgesio, kadangi dėl to gali sutrumpėti gaminio tarnavimo laikas.

Nelaikykite prietaiso ten, kur jį ilgą laiką gali veikti ypač aukšta temperatūra, kadangi ji gali nepataisomai sugadinti prietaisą.

„Connect IQ“ funkcijos

Galite pridėti „Connect IQ“ funkcijas į savo laikrodį iš „Garmin“ ir kitų tiekėjų naudodami „Garmin Connect Mobile“ programėlę.

Laikrodžio vaizdai: yra galimybė nustatyti norimą laikrodžio išvaizdą.

Duomenų laukai: galima parsisiųsti naujus duomenų laukus, kuriuose kitokiais būdais pateikiama jutiklio, veiklos ir istorinė informacija. Galite pridėti „Connect IQ“ duomenų laukus prie gamyklinių funkcijų ir puslapių.

Grafinės sąsajos: patogiai pateikia informaciją, įskaitant jutiklių duomenis ir pranešimus.

Programėlės: laikrodį galima papildyti interaktyviomis funkcijomis, pvz., naujų rūšių lauko ir fitneso veiklomis.

„Connect IQ“ funkcijų atsiuntimas

Kad galėtumėte atsisiųsti „Connect IQ“ funkcijas iš „Garmin Connect Mobile“ programėlės, turite susieti savo „fēnix 3“ prietaisą su savo išmaniuoju telefonu.

1. „Garmin Connect Mobile“ programėlės nustatymuose pasirinkite **Connect IQ Store** (Connect IQ parduotuvė);

2. Jei reikia, pasirinkite savo prietaisą;

3. Pasirinkite „Connect IQ“ funkciją;

4. Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

„Connect IQ“ funkcijų atsiuntimas į kompiuterį

1. Prijunkite prietaisą prie savo kompiuterio USB kabeliu;

2. Eikite į garminconnect.com ir prisijunkite;

3. Iš savo prietaiso grafines sąsajos pasirinkite **Connect IQ Store** (Connect IQ parduotuvė);

4. Pasirinkite „Connect IQ“ funkciją ir ją atsisiųskite;

5. Vykdykite ekrane pateikiamas instrukcijas.

Grafinių sąsajų atidarymas

Jūsų prietaise jau įdiegtos kelios grafines sąsajos ir dar daugiau jų taps prieinamos, kai Jūsų prietaisas bus susietas su išmaniuoju telefonu.

1. Būdami bet kuriame ekrane, laikykite nuspaudę **DOWN** (Žemyn). Pasirodo laikrodis;

2. Pasirinkite **UP** (Viršun) ar **DOWN** (Žemyn). Prietaise parodomas galimos grafines sąsajos;

3. Jei įrašote veiklą, pasirinkite **BACK** (Atgal) grįžimui į veiklos duomenų puslapį;

4. Pasirinkite **START** (Paleisti) grafines sąsajos papildomiems pasirinkimams ir funkcijoms peržvelgti (pasirinktinai).

Specifikacijos

Baterijos tipas	Įkraunama integruota ličio jonų baterija
Baterijos darbo laikas	Iki 6 savaičių
Atsparumas vandeniui	10 ATM
Radio dažnis / protokolai	2,4 GHz ANT+ bevielė technologija, Wi-Fi, „Bluetooth“ išmanusis prietaisas
Darbinės temperatūros intervalas	Nuo -20°C iki 55°C
Įkrovimo temperatūros intervalas	Nuo 0°C iki 45°C

www.garmin.com

Jei Jūsų laikrodis turi metalinę apyrankę, jos ilgio reguliavimą patikėkite juvelyrui ar kitam profesionalui.