



## Korisnički priručnik uređaja Forerunner® 15

### ⚠ UPOZORENJE

U kutiji proizvoda potražite list *Važni podaci o sigurnosti i proizvodu* koji sadrži upozorenja i druge važne informacije.

Uvijek se posavjetujte s liječnikom prije nego započnete s programom vježbanja ili ga promijenite.

### Početak rada

Kada po prvi put koristite uređaj, trebate izvršiti ove zadatke kako biste postavili uređaj i upoznali se s osnovnim značajkama.

- 1 Napunite uređaj ([Punjenje uređaja](#)).
- 2 Uključite praćenje aktivnosti ([Uključivanje praćenja aktivnosti](#)).
- 3 Postavite dodatni monitor pulsa ([Postavljanje monitora pulsa](#)).
- 4 Krenite na trčanje ([Krenite na trčanje](#)).
- 5 Prenesite trčanje na web-mjesto usluge Garmin Connect™ ([Korištenje usluge Garmin Connect](#)).
- 6 Potražite dodatne informacije ([Dodatne informacije](#)).

### Tipke



①		Odaberite kako biste uključili ili isključili pozadinsko osvjetljenje. Držite kako biste uključili ili isključili uređaj.
②		Odaberite za pokretanje ili zaustavljanje mjerača vremena. Odaberite za odabir označene stavke izbornika.
③		Odaberite za kretanje kroz podatkovne zaslone, opcije i postavke.
④		Odaberite za kretanje kroz podatke o praćenju aktivnosti. Odaberite za označavanje nove dionice. Odaberite za povratak na prethodni zaslon.

### Ikone statusa

Bljeskajuća ikona označava da uređaj traži signal. Postojana ikona označava da je signal pronađen ili da je senzor povezan.

	GPS status
	Status pulsa
	Status nožnog senzora

### Krenite na trčanje

Uređaj se isporučuje djelomično napunjen. Možda ćete prije trčanja trebati napuniti uređaj ([Punjenje uređaja](#)).

- 1 Postavite dodatni monitor pulsa ([Postavljanje monitora pulsa](#)).
- 2 Držite kako biste uključili uređaj.
- 3 Odaberite .
- 4 Izađite na otvorenu površinu i pričekajte da uređaj locira satelite.  
Lociranje satelitskih signala može potrajati nekoliko minuta. Kada se sateliti lociraju, trajno svijetli prikaz .
- 5 Ako koristite monitor pulsa, pričekajte da se uređaj poveže sa senzorom.

Kada uređaj prepozna monitor pulsa, prikazuje se poruka i trajno svijetli prikaz .

- 6 Odaberite **Pokreni** za pokretanje mjerača vremena.

- 7 Krenite na trčanje.

Vrijeme ①, udaljenost ②, tempo ③, potrošene kalorije ④, otkucaji u minuti ⑤ i zona pulsa ⑥ bilježe se dok je mjerač vremena pokrenut.



- 8 Kad završite trčanje, odaberite za zaustavljanje mjerača vremena.

- 9 Odaberite opciju:

- Odaberite **Nastavi** kako biste ponovo pokrenuli mjerač vremena.

**NAPOMENA:** Nakon nekoliko sekundi prikazat će se sažetak.

- Odaberite **Spremi** kako biste spremili trčanje i ponovo postavili mjerač vremena. Prikazat će se sažetak.

**NAPOMENA:** Sad možete prenijeti trčanje na Garmin Connect ([Korištenje usluge Garmin Connect](#)).

- Odaberite **Odbaci** kako biste izbrisali trčanje.

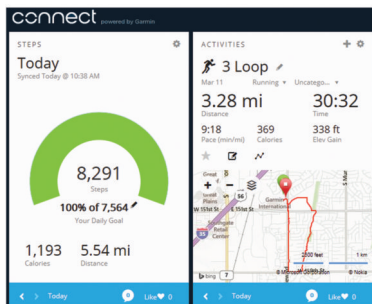
### Garmin Connect

Možete se povezati s prijateljima na usluzi Garmin Connect. Garmin Connect daje vam alate za praćenje, analizu, dijeljenje i podršku. Zabilježite svoj aktivni životni stil, uključujući trčanje, hodanje, vožnje, plivanje, planinarenje, triatlone i još mnogo toga. Za besplatan račun možete se prijaviti na adresi [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Spremite svoje aktivnosti:** Nakon što dovršite i spremite aktivnost na vašem uređaju, možete prenijeti tu aktivnost na Garmin Connect i držati je ondje koliko god želite.

**Analizirajte svoje podatke:** Možete vidjeti detaljnije informacije o svojim aktivnostima, uključujući vrijeme, udaljenost, puls, potrošene kalorije, takt i tlocrtni prikaz karte, grafikon tempa i brzine te izvješća koja se mogu prilagoditi.

**NAPOMENA:** Za neke podatke potreban je dodatni pribor kao što je monitor pulsa.



**Pratite svoj napredak:** Možete pratiti svoje dnevne korake, pridružiti se prijateljskom natjecanju sa svojim kontaktima i ostvariti svoje ciljeve.

**Podijelite svoje aktivnosti:** Možete se povezati s prijateljima kako biste međusobno pratili aktivnosti ili postaviti veze na aktivnosti na omiljenim društvenim mrežama.

### Korištenje usluge Garmin Connect

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.
- 2 Posjetite adresu [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
- 3 Slijedite upute na zaslonu.

## Punjenje uređaja

### OBAVIJEST

Kako biste spriječili koroziju, prije punjenja ili priključivanja na računalo temeljito osušite kontakte i okolno područje.

- 1 Priključite USB kabel u USB priključak računala.
- 2 Poravnajte kontakte punjača s kontaktima na pozadini uređaja i pritisnite punjač tako da škljocne.



- 3 Napunite uređaj do kraja.

### ANT+® senzori

Vaš se uređaj može koristiti s ANT+ sensorima. Dodatne informacije o kompatibilnosti i kupnji dodatnih senzora potražite na adresi <http://buy.garmin.com>.

## Postavljanje monitora pulsa

**NAPOMENA:** Ako nemate monitor pulsa, možete preskočiti ovaj zadatak.

**NAPOMENA:** Uređaj vas može nažuljati nakon dužeg korištenja. Kako biste riješili ovaj problem, nanesite lubrikant ili gel za smanjenje trenja na sredinu tvrdog remena gdje vam dodiruje kožu.

### OBAVIJEST

Ne nanosite lubrikant ili gel za smanjenje trenja na elektrode.

Ne koristite gelove ni lubrikante koji sadrže sredstvo za zaštitu od sunca.

Monitor pulsa trebate nositi izravno na koži, neposredno ispod prsne kosti. Trebao bi dovoljno čvrsto prianjati da ostane na mjestu tijekom aktivnosti.

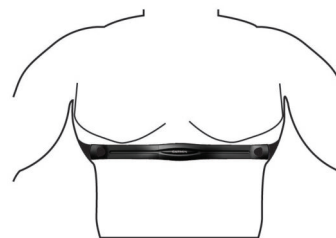
- 1 Jezičac ① na traci umetnite u utor ② modula monitora pulsa.



- 2 Pritisnite jezičac prema dolje.
- 3 Navlažite elektrode ③ na poleđini modula kako biste stvorili čvrstu vezu između prsa i modula monitora pulsa.



- 4 Omotajte traku oko prsa i pričvrstite je na drugu stranu modula monitora pulsa.





Logotip Garmin® trebao bi biti ispravno okrenut.

- 5 Postavite uređaj unutar 3 m (10 ft) od monitora pulsa. Kad postavite monitor pulsa, on je aktivan i šalje podatke.

### Uparivanje ANT+ senzora

Prilikom prvog povezivanja senzora i uređaja putem bežične tehnologije ANT+ morate upariti uređaj sa senzorom. Nakon početnog uparivanja uređaj se automatski povezuje sa senzorom kada trčite, a senzor je aktivan i unutar dometa.

**NAPOMENA:** Ako je vaš uređaj isporučen s monitorom pulsa, uređaj i senzor već su upareni.

- 1 Postavite dodatni monitor pulsa ([Postavljanje monitora pulsa](#)).
- 2 Odaberite .
- 3 Postavite uređaj unutar 1 cm od središta monitora pulsa i pričekajte dok se uređaj poveže sa senzorom. Kada uređaj prepozna monitor pulsa, prikazuje se poruka trajno svijetli prikaz .

### Postavljanje maksimalnog pulsa

Za procjenu vašeg maksimalnog pulsa i određivanje zona pulsa uređaj koristi podatke iz korisničkog profila koje ste unijeli prilikom početnog postavljanja. Za najtočnije podatke o

kalorijama tijekom aktivnosti postavite svoj maksimalni puls (ako ga znate).

- 1 Odaberite ▾ > **Postavke** > **Korisnički profil** > **Maksimalni puls**.
- 2 Unesite svoj maksimalni puls.

### O zonama pulsa

Mnogi sportaši zone pulsa koriste za mjerenje i povećanje svoje kardiovaskularne snage i poboljšanje kondicije. Zona pulsa je postavljeni raspon otkucaja srca u minuti. Pet opće prihvaćenih zona pulsa označene su brojevima od 1 do 5 u skladu s povećanjem intenziteta. Općenito, zone pulsa izračunavaju se na temelju postotka maksimalnog pulsa.

### Ciljevi vježbanja

Poznavanje zona pulsa može pomoći u mjerenju i poboljšanju kondicije ako ta načela razumijete i primjenjujete.

- Vaš je puls dobar pokazatelj intenziteta vježbanja.
- Vježbanje u određenim zonama pulsa može poboljšati kardiovaskularni kapacitet i snagu.
- Poznavanje zona pulsa može spriječiti pretjerano treniranje i smanjiti rizik od ozljeda.

Ako znate svoj maksimalni puls, pomoću tablice ([Izračuni zona pulsa](#)) možete odrediti najbolju zonu pulsa za svoje ciljeve vježbanja.

Ako ne znate svoj maksimalni puls, koristite jedan od kalkulatora na internetu. Neke teretane i zdravstveni centri nude test koji mjeri maksimalni puls. Zadani maksimalni puls je 220 umanjen za broj vaših godina.

### Postavljanje upozorenja za puls

Ako imate dodatni monitor pulsa, uređaj možete postaviti tako da vas upozori kada vam je puls ispod ili iznad zone cilja ili prilagođenog raspona. Na primjer, uređaj možete postaviti tako da vas upozorava kada vam je puls ispod 150 otkucaja u minuti (otk./min).

- 1 Odaberite ▾ > **Opcije trcanja** > **Upozorenje za puls**.
- 2 Odaberite **Ukljuci** ili **Uredi upozorenje** kako biste postavili upozorenje.
- 3 Odaberite opciju:
  - Za upotrebu postojeće zone pulsa odaberite zonu pulsa.
  - Za prilagođavanje maksimalne vrijednosti odaberite **Prilagodjeno** > **Visok** > **Ukljuci** i unesite vrijednost.
  - Za prilagođavanje minimalne vrijednosti odaberite **Prilagodjeno** > **Nizak** > **Ukljuci** i unesite vrijednost.

Pri svakom prekoračenju ili padu ispod navedenog raspona ili prilagođene vrijednosti prikazuje se poruka. Uređaj se oglašava i zvučnim signalima ako su oni uključeni ([Postavke](#)).

### Nožni senzor

Uređaj je kompatibilan s nožnim senzorom. Ako vježbate u zatvorenom prostoru ili je GPS signal slab, tempo i udaljenost možete mjeriti pomoću nožnog senzora. Nožni senzor je u stanju mirovanja i spreman za slanje podataka (poput monitora pulsa).

Nakon 30 minuta neaktivnosti nožni senzor će se isključiti radi uštede baterija. Kada je razina napunjenosti baterije niska, na uređaju će se pojaviti poruka. Baterija će trajati približno pet sati.

### Trčanje uz upotrebu nožnog senzora

Nožni senzor možete upotrijebiti za bilježenje tempa, udaljenosti i kadence kada trčite u zatvorenom prostoru. Kada trčite na otvorenom, nožni senzor možete upotrijebiti za bilježenje podataka o kadenci, tempu i udaljenosti pomoću GPS-a.

- 1 Nožni senzor instalirajte sukladno odgovarajućim uputama.
- 2 Odaberite **✂**.
- 3 Po potrebi isključite GPS ([Trening u zatvorenom](#)).

- 4 Kada koristite nožni senzor, približite uređaj senzoru i pričekajte da se uređaj poveže sa senzorom.

**SAVJET:** Ako je nožni senzor postavljen ispod uložka za obuću, uređaj ćete možda morati približiti peti.

Kada uređaj prepozna nožni senzor, pojaviti će se poruka.

- 5 Odaberite **Pokreni** za pokretanje mjerača vremena.
- 6 Krenite na trčanje.
- 7 Kada završite trčanje, odaberite **✂** kako biste zaustavili mjerač vremena.

### Kalibriranje nožnog senzora

Nožni senzor sam se kalibrira. Točnost podataka o brzini i udaljenosti poboljšava se nakon nekoliko trčanja na otvorenom uz korištenje GPS-a.

## Vježbanje

### Korištenje intervala trčanja i hodanja

**NAPOMENA:** Prije početka trčanja morate postaviti značajku trčanje/hodanje. Nakon pokretanja mjerača vremena postavke se više ne mogu mijenjati.

- 1 Odaberite ▾ > **Opcije trcanja** > **Trcanje/hodanje** > **Ukljuci**.
- 2 Postavite vrijeme trčanja za svaki interval.
- 3 Postavite vrijeme hodanja za svaki interval.
- 4 Krenite na trčanje.

Nakon što je postavite, značajka trčanje/hodanje koristit će se svaki put kada trčite, osim ako je ne isključite ili omogućite Virtual Pacer™ ([Virtual Pacer](#)).

### Promjena podatkovnih polja

Možete promijeniti kombinacije podatkovnih polja za stranice koje se prikazuju dok je pokrenut mjerač vremena.

- 1 Odaberite ▾ > **Opcije trcanja** > **Podatkovna polja** (Podatkovna polja).
- 2 Odaberite kombinaciju podatkovnih polja koja će se prikazivati na prvoj stranici.
- 3 Odaberite kombinaciju podatkovnih polja koja će se prikazivati na drugoj stranici.

### Prikaz tempa ili brzine

Možete promijeniti vrstu podataka o tempu i brzini koji se pojavljuju u podatkovnim poljima tempa ili brzine.

- 1 Odaberite ▾ > **Opcije trcanja** > **Tempo/brzina**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Tempo** za prikaz trenutačnog tempa.
  - Odaberite **Tempo po dionici** za prikaz prosječnog tempa trenutne dionice.
  - Odaberite **Prosjecni tempo** za prikaz prosječnog tempa trenutne aktivnosti.
  - Odaberite **Brzina** za prikaz trenutačne brzine.
  - Odaberite **Brzina dionice** za prikaz prosječne brzine trenutačne dionice.
  - Odaberite **Prosjecna brzina** za prikaz prosječne brzine trenutačne aktivnosti.

### Virtual Pacer

Virtual Pacer je alat za treniranje dizajniran da vam pomogne da poboljšate svoje rezultate tako što vas potiče da trčite tempom koji ste postavili.

### Trčanje uz značajku Virtual Pacer

**NAPOMENA:** Prije početka trčanja morate postaviti Virtual Pacer. Nakon pokretanja mjerača vremena postavke se više ne mogu mijenjati.

- 1 Odaberite ▾ > **Opcije trcanja** > **Virtual Pacer**.
- 2 Odaberite **Ukljuci** ili **Uredi tempo** kako biste postavili tempo.

### 3 Unesite svoj tempo.

Nakon što je postavite, značajka Virtual Pacer koristit će se svaki put kada trčite, osim ako je ne isključite ili omogućite značajku trčanje/hodanje ([Korištenje intervala trčanja i hodanja](#)).

### Označavanje dionica

Uređaj možete postaviti da koristi značajku Auto Lap® koja automatski označava dionicu na svakom kilometru (milji), a dionice možete označiti ručno. Ova značajka pomaže prilikom usporedbe rezultata za različite dijelove aktivnosti.

1 Odaberite ▾ > **Opcije trčanja** > **Dionice**.

2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Automatska dionica** > **Ukljuci** kako biste koristili značajku Auto Lap.
- Odaberite **Tipka Dionica** > **Ukljuci** kako biste za vrijeme trajanja aktivnosti pomoću značajke ➔ označili dionicu.

3 Krenite na trčanje ([Krenite na trčanje](#)).

### Automatsko zaustavljanje trčanja

Značajku Auto Pause® možete koristiti za automatsko zaustavljanje brojača vremena kada se zaustavite. Ta je značajka korisna ako tijekom trčanja nailazite na semafore ili druga mjesta gdje trebate usporiti ili stati.

**NAPOMENA:** Vrijeme nakon zaustavljanja ne sprema se u povijesne podatke.

Odaberite ▾ > **Opcije trčanja** > **Automatska pauza** > **Ukljuci**.

## Praćenje aktivnosti

### Uključivanje praćenja aktivnosti

Značajka praćenja aktivnosti bilježi broj dnevnih koraka, ciljni broj koraka, prijeđenu udaljenost i potrošene kalorije za svaki zabilježeni dan. Potrošene kalorije obuhvaćaju bazalni metabolizam i kalorije potrošene tijekom aktivnosti.

Praćenje aktivnosti možete omogućiti tijekom početnog postavljanja ili u bilo kojem trenutku.

Odaberite ▾ > **Postavke** > **Pracenje aktivnosti** > **Ukljuci**.

Broj koraka prikazuje se tek nakon što uređaj primi satelitske signale i automatski postavi vrijeme. Za primanje satelitskih signala uređaju će možda trebati neometan pogled na nebo.

Ukupan broj koraka prijeđenih tijekom dana prikazuje se ispod prikaza doba dana. Broj koraka periodično se ažurira.

**SAVJET:** Za kretanje kroz podatke o praćenju aktivnosti možete odabrati 📄.

### O ciljnom broju koraka

Kako biste koristili značajku ciljnog broja koraka, prvo morate uključiti praćenje aktivnosti.

Uređaj na temelju broja koraka prethodnog dana automatski stvara ciljni broj koraka u danu. Prilagođeni ciljni broj koraka možete postaviti na usluzi Garmin Connect. Kako dan prolazi, uređaj prikazuje vaš napredak prema dnevnom cilju ①.



### Skrivanje ciljnog broja koraka

Sa zaslona možete ukloniti prikazivanje ciljnog broja koraka.

Odaberite ▾ > **Postavke** > **Pracenje aktivnosti** > **Cilj** > **Sakrij**.

### Korištenje upozorenja za kretanje

Kako biste koristili upozorenje za kretanje, prvo morate uključiti praćenje aktivnosti.

Sjedenje tijekom dužeg vremenskog razdoblja može prouzročiti štetne metaboličke promjene. Upozorenje za kretanje podsjeća vas na potrebu za kretanjem. Nakon što ste sat vremena neaktivni, prikazat će se Krecite se.

Kako biste ponovno postavili upozorenje za kretanje, kratko prošećite (barem nekoliko minuta).

## Praćenje spavanja

Kada je aktiviran način rada za spavanje, uređaj prati statističke podatke o vašem odmoru. Statistički podaci o spavanju obuhvaćaju ukupno trajanje spavanja, razdoblja kretanja i razdoblja dubokog sna.

### Korištenje funkcije za praćenje spavanja

1 Nosite uređaj za vrijeme spavanja.

2 Prenesite podatke o spavanju na web-mjesto usluge Garmin Connect ([Korištenje usluge Garmin Connect](#)).

3 Unesite vrijeme odlaska na počinak i vrijeme buđenja na Garmin Connect račun kako biste pregledali statističke podatke o spavanju.

## Povijest

Možete pogledati posljednjih sedam sesija trčanja na uređaju Forerunner te možete prenijeti i pogledati neograničen broj sesija trčanja u usluzi Garmin Connect. Kada se memorija uređaja napuni, najstariji se podaci brišu.

**NAPOMENA:** Povijest trčanja se ne snima dok je mjerač vremena zaustavljen ili pauziran.

### Osobni rekordi

Kada dovršite trčanje, uređaj prikazuje sve nove osobne rekorde koje ste postigli tijekom tog trčanja. Osobni rekordi obuhvaćaju najbrže vrijeme za nekoliko uobičajenih duljina utrka i najduže trčanje.

### Povijest pregleda

1 Odaberite ▾ > **Povijest**.

2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Dnevni koraci** za prikaz broja koraka, cilja, prijeđene udaljenosti i potrošenih kalorija za svaki snimljeni dan.
  - Odaberite **Trčanja** za prikaz datuma, vremena, udaljenosti, tempa, potrošenih kalorija i podataka o dionici za snimljene sesije trčanja.
- NAPOMENA:** Možete pregledati i svoj prosječan puls i zonu pulsa za snimljene sesije trčanja upotrebom dodatnog monitora pulsa.
- Odaberite **Rekordi** za prikaz osobnog rekorda za vrijeme, udaljenost i tempo na različitim udaljenostima.

### Brisanje trčanja iz povijesti

**NAPOMENA:** Brisanje trčanja iz povijesti na uređaju ne briše ga na usluzi Garmin Connect.

1 Odaberite ▾ > **Povijest**.

2 Odaberite **Trčanja**.

3 Odaberite trčanje.

4 Odaberite 🗑️ > **Odbaci** > **Da**.

### Brisanje osobnih rekorda

1 Odaberite ▾ > **Povijest** > **Rekordi**.

2 Odaberite rekord koji želite izbrisati.

3 Odaberite **Ocisti** > **Da**.

## Vraćanje osobnog rekorda

Svaki osobni rekord možete postaviti na prethodni zabilježeni rekord.

- 1 Odaberite ▾ > **Povijest** > **Rekordi**.
- 2 Odaberite rekord koji želite vratiti.
- 3 Odaberite **Koristi prethodno** > **Koristi rekord**.

## Upravljanje podacima

**NAPOMENA:** Ovaj uređaj nije kompatibilan sa sustavima Windows® 95, 98, Me, Windows NT® i Mac® OS 10.3 i ranijim verzijama.

### Brisanje datoteka

#### OBAVIJEST

Ako ne znate čemu datoteka služi, nemojte je izbrisati. Memorija uređaja sadrži važne sistemske datoteke koje se ne bi smjele izbrisati.

- 1 Otvorite pogon **Garmin**.
- 2 Ako je potrebno, otvorite mapu ili disk.
- 3 Odaberite datoteku.
- 4 Na tipkovnici pritisnite tipku **Izbriši**.

### Iskopčavanje USB kabela

Ako je vaš uređaj priključen na računalo kao prijenosni pogon ili jedinica, pazite da sigurno isključite uređaj iz računala kako ne bi došlo do gubitka podataka. Ako je vaš uređaj priključen na računalo sa sustavom Windows kao prijenosni uređaj, nije ga potrebno sigurno isključiti.

- 1 Dovršenje postupka:
  - Za računalo sa sustavom Windows odaberite ikonu **Sigurno isključivanje uređaja** na traci sustava, a zatim odaberite svoj uređaj.
  - Za Mac računala povucite ikonu jedinice u smeće.
- 2 Iskopčajte kabel iz računala.

## Prilagođavanje vašeg uređaja

### Postavke

Za otvaranje postavki uređaja odaberite ▾ > **Postavke**.

**Alarm:** Postavljanje dnevnog alarma.

**Pracenje aktivnosti:** Uključivanje ili isključivanje praćenja aktivnosti (**Uključivanje praćenja aktivnosti**).

**Tonovi:** Uključivanje i isključivanje zvučnih tonova. Možete postaviti tonove tipki i upozorenja.

**Korisnički profil:** Postavljanje maksimalnog pulsa, težine, visine, spola i godine rođenja.

**NAPOMENA:** Potrošene kalorije i mjerenja zone pulsa za vrijeme trčanja (**Krenite na trčanje**) najtočniji su kada unesete svoj korisnički profil.

**Postavljanje:** Postavljanje doba dana, formata vremena, jezika i mjernih jedinica.

### Postavljanje alarma

- 1 Odaberite ▾ > **Postavke** > **Alarm**.
- 2 Odaberite opciju:
  - Odaberite **Uredi alarm** ako želite promijeniti vrijeme već postavljenog alarma.
  - Odaberite **Ukljuci** ako alarm nije postavljen.
- 3 Postavite vrijeme i za prihvaćanje odaberite **✓**.

### Postavljanje vremena

Prema zadanim se postavkama vrijeme automatski postavlja kada uređaj primi satelitske signale. Vrijeme možete postaviti i ručno.

- 1 Odaberite ▾ > **Postavke** > **Postavljanje** > **Vrijeme** > **Postavi vrijeme**.

- 2 Odaberite opciju:

- Odaberite **Automatsko** ako želite da uređaj automatski postavi vrijeme kada primi satelitske signale.
- Odaberite **Ručno** ako želite ručno postaviti vrijeme i unesite vrijeme.

### Trening u zatvorenom

GPS možete isključiti ako trenirate u zatvorenom ili želite produžiti vijek trajanja baterije.

- 1 Odaberite **✗** > ▾ > **Ne**.

Uređaj prelazi u način rada mjerača vremena.

- 2 Odaberite **Pokreni** za pokretanje mjerača vremena.
- 3 Krenite na trčanje.

## Informacije o uređaju

### Specifikacije uređaja Forerunner

Vrsta baterije	Ugrađena litij-ionska baterija koja se može puniti
Trajanje baterije	Do 5 tjedana u načinu rada sa smanjenom potrošnjom energije Do 8 sati u aktivnom načinu rada
Raspon radne temperature	Od -15 ° do 60 °C (od 5 ° do 140 °F)
Raspon temperature za punjenje	Od 0 ° do 45 °C (od 32 ° do 113 °F)
Radijska frekvencija/protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz
Vodootpornost	5 ATM*

\*Uređaj može podnijeti tlak istovjetan onome na dubini od 50 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Specifikacije monitora pulsa

Vrsta baterije	Zamjenjiva baterija, model CR2032, 3 volta
Trajanje baterije	Približno 3 godine (1 sat dnevno)
Raspon radne temperature	Od -10 ° do 50 °C (od 14 ° do 122 °F)
Radijska frekvencija/protokol	ANT+ bežični komunikacijski protokol od 2,4 GHz
Vodootpornost	1 ATM* <b>NAPOMENA:</b> Ovaj proizvod ne prikazuje puls tijekom plivanja.

\*Uređaj može podnijeti tlak istovjetan onome na dubini od 10 m. Dodatne informacije potražite na web-mjestu [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Postupanje s uređajem

#### OBAVIJEST

Izbjegavajte snažne udarce i grubo rukovanje jer to može skratiti vijek trajanja proizvoda.

Nemojte pritisnuti tipke ispod vode.

Uređaj nemojte čistiti ostrim predmetima.

Izbjegavajte kemijska sredstva za čišćenje, otapala i sredstva za tjeranje kukaca koja mogu oštetiti plastične komponente i površine.

Temeljito isperite uređaj slatkom vodom nakon izlaganja kloru, slanoj vodi, sredstvima za zaštitu od sunca, kozmetičkim proizvodima, alkoholu ili drugim snažnim kemikalijama. Dugotrajna izloženost tim tvarima može oštetiti kućište.

Ne skladištite uređaj na mjestima na kojima bi moglo doći do trajne izloženosti ekstremnim temperaturama jer biste time mogli uzrokovati trajnu štetu.

## Čišćenje uređaja

- 1 Obrišite uređaj krpom navlaženom blagom otopinom deterdženta.
- 2 Brišite ga dok ne bude suh.

## Održavanje monitora pulsa

### OBAVIJEST

Naslage znoja i soli na traci mogu utjecati na točnost podataka monitora pulsa.

- Isperite traku nakon svakog korištenja.
- Povremeno ručno operite traku s malo blagog deterdženta poput deterdženta za pranje posuđa.  
**NAPOMENA:** Previše deterdženta može oštetiti traku.
- Traku ne stavljajte u sušilicu.
- Kako bi se osušila, traku objesite ili polegnite na ravnu površinu.

## Zamjenjive baterije

### ⚠ UPOZORENJE

Baterije nemojte vaditi pomoću oštih predmeta.

Bateriju držite izvan dohvata djece.

Baterije nikad ne stavljajte u usta. Ako ih progutate, obratite se liječniku ili lokalnom centru za kontrolu otrova.

Zamjenjive baterije u obliku kovanica mogu sadržavati perklorat. Na njih se mogu primjenjivati posebni uvjeti rukovanja. Pogledajte [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### ⚠ OPREZ

Za ispravnu reciklažu baterija obratite se lokalnoj tvrtki za zbrinjavanje otpada.

## Zamjena baterije monitora pulsa

- 1 Pronađite kružni poklopac baterije na poledini monitora pulsa.



- 2 Pomoću novčića zakrećite poklopac u smjeru suprotnom od kazaljke na satu sve dok ne bude dovoljno olabavljen da se može skinuti (strelica je usmjerena prema oznaci **OPEN**).
- 3 Skinite poklopac i izvadite bateriju.
- 4 Pričekajte 30 sekundi.
- 5 Umetnite novu bateriju s pozitivnom stranom okrenutom prema gore.  
**NAPOMENA:** Nemojte oštetiti ili izgubiti brtvu o-prsten.
- 6 Pomoću novčića zakrećite poklopac u smjeru kazaljke na satu dok ne sjedne na mjesto (strelica je usmjerena prema oznaci **CLOSE**).

Nakon zamjene baterije monitora za puls možda ćete trebati ponovno upariti monitor pulsa s uređajem.

## Rješavanje problema

### Moj broj dnevnih koraka se ne prikazuje

Broj dnevnih koraka ponovno se postavlja svaki dan u ponoć.



Ako se umjesto vašeg broja koraka prikazuju crtice, omogućite uređaju da primi satelitske signale i automatski postavi vrijeme.

## Dodatne informacije

- Posjetite [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Posjetite [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Posjetite <http://buy.garmin.com> ili kontaktirajte zastupnika tvrtke Garmin i zatražite informacije o dodatnoj opremi i zamjenskim dijelovima.

## Ponovno postavljanje uređaja

Ako uređaj prestane funkcionirati, možda ga trebate ponovno postaviti. Time nećete izbrisati svoje postavke ili podatke.

- 1 Držite  15 sekundi.  
Uređaj će se isključiti.
- 2 Držite  jednu sekundu kako biste uključili uređaj.

## Ažuriranje softvera

Prije ažuriranja softvera uređaja morate imati Garmin Connect račun i preuzeti Garmin Express™ aplikaciju.

- 1 Povežite uređaj s računalom pomoću USB kabela.  
Kada je novi softver dostupan, aplikacija Garmin Express šalje ga na vaš uređaj.
- 2 Slijedite upute na zaslonu.
- 3 Dok aplikacija Garmin Express preuzima softver, nemojte isključivati uređaj iz računala.

**SAVJET:** Ako imate poteškoća s ažuriranjem softvera pomoću aplikacije Garmin Express, možda će biti potrebno prenijeti povijest aktivnosti na aplikaciju Garmin Connect i izbrisati povijest aktivnosti s uređaja. Time bi se trebalo osloboditi dovoljno memorijskog prostora za ažuriranje.

## Dodatak

### Izračuni zona pulsa

Zona	% maksimalnog pulsa	Zabilježen napor	Prednosti
1	50–60%	Opušten, lagan tempo, ritmično disanje	Početnički aerobni trening, smanjenje stresa
2	60–70%	Ugodan tempo, lagano dublje disanje, moguć razgovor	Osnovni kardiovaskularni trening, dobar tempo za oporavak
3	70–80%	Umjeren tempo, teže je voditi razgovor	Poboljšani aerobni kapacitet, optimalni kardiovaskularni trening
4	80–90%	Brzi tempo, pomalo neugodan, snažno disanje	Poboljšani anaerobni kapacitet i prag, poboljšana brzina
5	90–100%	Sprinterski tempo, ne može se održati dulje razdoblje, teško disanje	Anaerobna i mišićna izdržljivost, povećana snaga

## Licencni ugovor za softver

KORIŠTENJEM UREĐAJA PRISTAJETE NA OBVEZU PREMA ODREDBAMA I UVJETIMA SLJEDEĆEG LICENCNOG UGOVORA ZA SOFTVER. PAŽLJIVO PROČITAJTE OVAJ UGOVOR.

Tvrtka Garmin Ltd. i njene podružnice ("Garmin") vam daju ograničenu licencu za korištenje softvera ugrađenog u ovaj uređaj (u nastavku "Softver") u binarnom izvršnom obliku tijekom normalnog rada proizvoda. Tvrtka Garmin i/ili davatelj sadržaja treće strane zadržavaju naziv te prava vlasništva i intelektualnog vlasništva unutar i prema Softveru.

Potvrđujete da je Softver vlasništvo tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane i kao takav zaštićen zakonima o autorskim pravima u SAD-u te međunarodnim sporazumima o zaštiti autorskih prava. Nadalje, potvrđujete da su struktura, organizacija i kod Softvera, čiji izvorni kod nije isporučen, važne

poslovne tajne tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane te da izvorni kod Softvera ostaje važna poslovna tajna tvrtke Garmin i/ili davatelja sadržaja treće strane. Obvezujete se da nećete vršiti dekompilaciju, raščlambu, modifikaciju, obrnuto sastavljanje, obrnuti inženjering Softvera, svoditi Softver ili neki njegov dio na čitljivi oblik ili izvršavati bilo kakve radove zasnovane na Softveru. Obvezujete se da nećete izvoziti ili ponovno izvoziti Softver u bilo koju drugu državu i time kršiti zakone o kontroli izvoza SAD-a ili zakone o kontroli izvoza bilo koje druge primjenjive države.

Garmin®, logotip Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause® i Forerunner® trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica, registrirani u SAD-u i drugim državama. Garmin Connect™, Garmin Express™ i Virtual Pacer™ trgovački su znakovi tvrtke Garmin Ltd. ili njezinih podružnica. Ovi trgovački znakovi ne smiju se koristiti bez izričitog dopuštenja tvrtke Garmin.

Mac® zaštićen je trgovački znak tvrtke Apple Computer, Inc. Windows® zaštićen je trgovački znak tvrtke Microsoft Corporation u SAD-u i drugim državama.

Ovaj proizvod ima certifikat ANT+®. Popis kompatibilnih proizvoda i aplikacija potražite na adresi [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).