

Forerunner® Kratka navodila za uporabo naprave Forerunner 15

⚠ OPOZORILO

Za opozorila in pomembne informacije o izdelku si oglejte navodila *Pomembne informacije o varnosti in izdelku* v škatli izdelka.

Preden začnete izvajati ali spreminjati kateri koli program vadbe, se obrnite na svojega zdravnika.

Uvod

Ko napravo uporabljate prvič, opravite te postopke za nastavitvev naprave in spoznavanje osnovnih funkcij.

- 1 Napolnite napravo ([Polnjenje naprave](#)).
- 2 Vključite sledenje dejavnosti ([Vklop sledenja dejavnostim](#)).
- 3 Namestite izbirni merilnik srčnega utripa ([Nošenje senzorja srčnega utripa](#)).
- 4 Začnite s tekom ([Tek](#)).
- 5 Prenesite tek na spletno mesto Garmin Connect™ ([Uporaba funkcije Garmin Connect](#)).
- 6 Oglejte si dodatne informacije ([Pridobivanje dodatnih informacij](#)).

Tipke



①		Izberite za vklop in izklop osvetlitve zaslona. Držite za vklop in izklop naprave.
②		Izberite za vklop in izklop časovnika. Izberite za izbiro označenega elementa menija.
③		Izberite za pomikanje po zaslonih s podatki, možnostmi in nastavitvami.
④		Izberite za premikanje po podatkih spremljanja dejavnosti. Izberite za označitev novega kroga. Izberite za vrnitev na prejšnji zaslon.

Ikone stanja

Utripajoča ikona pomeni, da naprava išče signal. Neutripajoča ikona pomeni, da je bil signal najden ali da je priključen senzor.

	Stanje GPS-a
	Stanje srčnega utripa
	Stanje senzorja korakov

Tek

Napravo dobite delno napolnjeno. Preden začnete s tekom, boste napravo morda morali napolniti ([Polnjenje naprave](#)).

- 1 Namestite izbirni merilnik srčnega utripa ([Nošenje senzorja srčnega utripa](#)).
- 2 Držite , da vklopite napravo.
- 3 Izberite .
- 4 Pojdite na prosto in počakajte, da naprava poišče satelite. Iskanje satelitskih signalov lahko traja nekaj minut. Ko so sateliti najdeni, je ikona zapolnjena.
- 5 Ko uporabljate merilnik srčnega utripa, počakajte, da naprava vzpostavi povezavo s senzorjem. Ko naprava zazna merilnik srčnega utripa, se prikaže sporočilo in ikona je zapolnjena.
- 6 Če želite zagnati časovnik, izberite **Začni**.
- 7 Začnite teči.

Ko je časovnik vklopljen, se beležijo čas ①, razdalja ②, tempo ③, porabljene kalorije ④, število udarcev na minuto ⑤ in območje srčnega utripa ⑥.



- 8 Ko končate s tekom, izberite , da ustavite časovnik.
- 9 Izberite možnost:
 - Če želite znova zagnati časovnik, izberite **Nadaljuj**. **OPOMBA:** po nekaj sekundah se prikaže povzetek.
 - Izberite **Shrani**, da shranite tek in ponastavite časovnik. Prikaže se povzetek. **OPOMBA:** zdaj lahko tek prenesete v Garmin Connect ([Uporaba funkcije Garmin Connect](#)).
 - Izberite **Zavrzi**, da tek izbrisete.

Vklop sledenja dejavnostim


S sledenjem dejavnosti beležite število dnevnih korakov, delni cilj, prepotovano razdaljo in porabljene kalorije za vsak dan beleženja. Porabljene kalorije vključujejo osnovno presnovo in kalorije dejavnosti.

Sledenje dejavnostim lahko omogočite med prvo nastavitvijo naprave ali kadar koli pozneje.

Izberite > **Nastavitve** > **Sledenje dejavnostim** > **Vklopi**.

Število korakov se ne prikaže, dokler naprava ne pridobi satelitskih signalov in samodejno nastavi časa. Za pridobitev satelitskih signalov bo naprava morda potrebovala neoviran pogled na nebo.

Skupno število korakov, ki ste jih naredili ta dan, je prikazano pod uro. Število korakov se redno posodablja.

NAMIG: če se želite premikati po podatkih spremljanja dejavnosti, izberite .

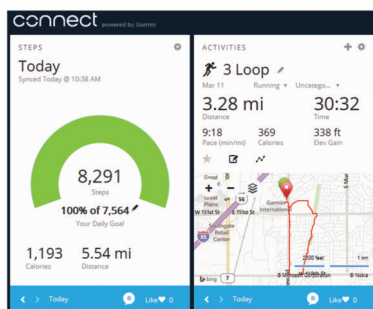
Garmin Connect

Povežete se lahko s prijatelji v storitvi Garmin Connect. Garmin Connect vam prinaša orodja za sledenje, analizo, izmenjavo in spodbujanje drug drugega. Zabeležite dogodke vašega aktivnega življenjskega sloga, vključno s teki, sprehodi, vožnjami, plavanji, pohodi, triatloni in še več. Če se želite prijaviti za brezplačen račun, obiščite www.garminconnect.com/start.

Shranjevanje dejavnosti: ko zaključite in shranite dejavnost z napravo, lahko to dejavnost prenesete v Garmin Connect in jo tam hranite kolikor časa želite.

Analiza podatkov: ogledate si lahko podrobnejše informacije o vaši dejavnosti, vključno s časom, razdaljo, srčnim utripom, porabljenimi kalorijami, kadenco, zračnim pogledom zemljevida, grafikoni tempa in hitrosti ter prilagodljivimi poročili.

OPOMBA: nekateri podatki zahtevajo dodatno opremo, na primer merilnik srčnega utripa.



Spremljajte napredek: spremljate lahko svoje dnevne korake, sodelujete v prijateljskem tekmovanju s svojimi povezavami in dosegate svoje cilje.

Objavljanje dejavnosti: povežete se lahko s prijatelji in sledite dejavnostim eden drugega ali na priljubljena družabna spletna mesta objavljate povezave na svoje dejavnosti.

Uporaba funkcije Garmin Connect

- 1 Napravo z računalnikom povežite s kablom USB.
- 2 Oglejte si www.garminconnect.com/start.
- 3 Sledite navodilom na zaslonu.

Polnjenje naprave

OBVESTILO

Rjavenje preprečite tako, da pred polnjenjem ali priklopom na računalnik temeljito posušite stike in okolico.

- 1 Kabel USB priklopite v vrata USB na računalniku.
- 2 Nastavka polnilnika poravnajte s stiki na zadnji strani naprave in pritisnite polnilnik, dokler ne klikne.



- 3 Napravo popolnoma napolnite.

Nošenje senzorja srčnega utripa

OPOMBA: če nimate merilnika srčnega utripa, lahko to nalogo preskočite.

OPOMBA: če jo uporabljate daljša obdobja, lahko naprava povzroči odrgnine. To težavo omilite tako, da na sredino modula, kjer je v stiku s kožo, nanesete lubrikant ali gel, ki preprečuje trenje.

OBVESTILO

Gela ali lubrikanta, ki preprečuje trenje, ne nanašajte na elektrode.

Ne uporabljajte gelov ali lubrikantov, ki vsebujejo kremo za sončenje.

Senzor srčnega utripa nosite neposredno na koži in tik pod grodnico. Mora biti dovolj zategnjen, da med dejavnostjo ostane na svojem mestu.

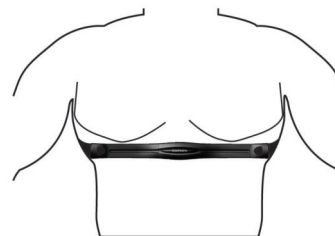
- 1 En zatič ① na paščku potisnite skozi režo ② v modulu merilnika srčnega utripa.



- 2 Zatič potisnite navzdol.
- 3 Navlažite elektrodi ③ na zadnji strani modula, da ustvarite močno povezavo med vašimi prsmi in merilnikom srčnega utripa.



- 4 Pas ovijte okoli prsi in ga pritrdite na drugo stran modula merilnika srčnega utripa.



Desna stran logotipa Garmin® mora biti obrnjena navzgor.


- 5 Napravo postavite največ 3 m (10 čevljev) od merilnika srčnega utripa.


Ko nosite senzor srčnega utripa, je aktiven in oddaja podatke.

Združevanje senzorjev ANT+™

Ko senzor ANT+ prvič povezujete z napravo, ju morate najprej združiti. Po prvem združevanju se naprava samodejno poveže s senzorjem, ko začnete s tekom, senzor pa je aktiven in v dosegu.

OPOMBA: če ste merilnik srčnega utripa dobili skupaj z napravo, sta naprava in senzor že združena.

- 1 Namestite merilnik srčnega utripa (**Nošenje senzora srčnega utripa**).
- 2 Izberite .
- 3 Postavite napravo največ 1 cm od sredine merilnika srčnega utripa in počakajte, da naprava vzpostavi povezavo z merilnikom.


Ko naprava zazna merilnik srčnega utripa, se prikaže sporočilo in ikona  je zapolnjena.

Zgodovina

Zadnjih sedem sej teka si lahko ogledate v napravi Forerunner, neomejeno število sej teka pa lahko prenesete v storitev Garmin Connect in si jih tam tudi ogledate. Ko je pomnilnik naprave poln, se najstarejši podatki preprišejo.

OPOMBA: kadar je časovnik izklopljen ali začasno ustavljen, se zgodovina teka ne beleži.

Ogled zgodovine

- 1 Izberite  > **Zgodovina**.
- 2 Izberite možnost:
 - Če si želite ogledati število korakov, cilj, prepotovano razdaljo in porabljene kalorije, za vsak dan beleženja izberite **Dnevni koraki**.
 - Če si želite ogledati datum, čas, razdaljo, tempo, porabljene kalorije in podatke o krogih za shranjene seje teka, izberite **Teki**.

OPOMBA: z izbirnim merilnikom srčnega utripa si lahko ogledate tudi povprečni srčni utrip in območje srčnega utripa za shranjene seje teka.
 - Če si želite ogledati čase, razdalje in tempo osebnih rekordov, izberite **Zapisi**.

Informacije o napravi

Ponovni zagon naprave

Če se naprava preneha odzivati, jo boste morda morali ponovno zagnati. S tem ne izbrišete podatkov ali nastavitvev.

- 1 15 sekund držite .

Naprava se izklopi.

- 2 Držite  eno sekundo, da napravo vklopite.

Pridobivanje dodatnih informacij

- Obiščite www.garmin.com/intosports.
- Obiščite www.garmin.com/learningcenter.
- Za informacije o izbirni dodatni opremi in nadomestnih delih obiščite <http://buy.garmin.com> ali se obrnite na prodajalca Garmin.

Pridobivanje priročnika za uporabo

Najnovejši priročnik za uporabo vam je na voljo v spletu.

- 1 Obiščite www.garmin.com/support.
- 2 Izberite **Priročniki**.
- 3 Sledite navodilom za izbiro izdelka na zaslonu.

Specifikacije temperature

Temperaturni obseg delovanja naprave Forerunner: od -15 do 60 °C (od 5 do 140 °F)

Temperaturni obseg polnjenja naprave Forerunner: od 0 do 45 °C (od 32 do 113 °F)

Temperaturni obseg delovanja merilnika srčnega utripa: od -10 do 50 °C (od 14 do 122 °F)

Garmin®, logotip Garmin in Forerunner® so blagovne znamke družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic, registrirane v ZDA in drugih državah. ANT+™ in Garmin Connect™ sta blagovni znamki družbe Garmin Ltd. ali njenih podružnic. Blagovnih znamk ni dovoljeno uporabljati brez izrecnega dovoljenja družbe Garmin.

